



CITTA' METROPOLITANA DI CAGLIARI

Settore Pubblica Istruzione e Servizi alla Persona  
Servizio Istruzione, Biblioteche e Cultura



SISTEMA BIBLIOTECARIO  
MONTE CLARO

## La Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu

propone un laboratorio

# Namasté: letture e pratica yoga

5 incontri dedicati alla lettura e alla pratica dello yoga



In collaborazione con la **Cooperativa Socioculturale** e con **Daniela Laudani**, Maestra di yoga ed appassionata studiosa delle dinamiche pratiche e filosofiche dello yoga e il **Gruppo di lettura "ad alta voce"** che presenteranno alcuni brani seguiti da esercitazioni pratiche.

**Mercoledì 18 settembre, 18-19.30:** Lo yoga in tutti i sensi: esperienze sensoriali nella pratica

**Mercoledì 25 settembre, 18-19.30:** Lo yoga di ogni giorno - Yama e Niyama - la filosofia yogica applicata alla pratica

**Mercoledì 2 ottobre, 18-19.30:** Lo Yoga e la sedia: in ufficio, in treno o dove vuoi

**Mercoledì 9 ottobre, 18-19.30:** Lo yoga e le posizioni per te: indicazioni e controindicazioni della pratica

**Mercoledì 16 ottobre, 18-19.30:** Lo yoga e la mente: movimenti consapevoli per rilassamento.

Ingresso gratuito. Laboratorio aperto a tutti, senza limite di età. Si consiglia abbigliamento comodo

**Dove:** Sala conferenze della Biblioteca Metropolitana Emilio Lussu - Cagliari

Per informazioni telefonare in biblioteca al n. 0704092901; 0704092912

e-mail: [info@bibliotecamonteclaro.it](mailto:info@bibliotecamonteclaro.it) / sito web: [bibliotecamonteclaro.it](http://bibliotecamonteclaro.it) orari: lun-ven 8.00-19.50 / sabato 9.00-19.50 / domenica 15.00-19.50 Villa Clara, Parco di Monte Claro via Diego Cadello 9/b - 09121 Cagliari

COOPERATIVA **Socio  
culturale**