



Dipartimento
per le Politiche Giovanili
e il Servizio Civile Universale
Presidenza del Consiglio dei Ministri


GIOVANI
IN BIBLIOTECA

3 incontri su pratiche di YOGA e MEDITAZIONE

A cura di SIMONA DANESI



5 ottobre 2024

**respiro consapevole, pratica yogica con
approfondimento sul pranayama**

9 novembre 2024

**dharana, la concentrazione profonda per
stabilizzare la mente in uno stato di calma**

7 dicembre 2024

Dhyana: la meditazione avviene

orario: dalle 16.30 alle 18.30

**Iscrizione obbligatoria e gratuita:
Simona 339 4886518**

**ANNO
EUROPEO
DEI GIOVANI**

GIOVANI2030

 **contina**
coop. sociale

**COMUNE DI
ROSATE**

