



Domenica 26 novembre 2023

ore 16.00

In Connessione

Yoga, respiro e meditazione
per (ri)entrare in connessione
con il nostro corpo

**Laboratorio di 1h30min
adatto a tutti!**

Insieme a Federica,
insegnante di yoga certificata,
sperimenteremo pratiche
di yoga, meditazione ed
esercizi sul respiro.

*A seguire sarà servita
una tisana alle erbe.*

Vi aspettiamo!

c/o il Centro educativo Isolotto,
via degli Aceri n.1 - Firenze

Info e prenotazioni:

progetti@assmaf.it / progetti@aiau.it



In collaborazione con

