

Il Sabato nel III

Eventi di socializzazione e cura del benessere personale e collettivo

promosso da

La Maison Bleue Onlus



9/10/2021, ore 10:00 - 12:00: Porta una pianta

Porta una pianta o un seme da piantare nel giardino, dandole il nome di una donna famosa



23/10/2021, ore 10:00 - 12:00: Hata Yoga all'aperto con Valentina Vanacore

Posizioni base e esercizi di respirazione per migliorare il contatto con sé e con l'ambiente circostante



6/11/2021, ore 10:00 - 12:00: Ginnastica olistica con Francesca Ghisio Erba

Esercizi base di coordinazione e respirazione per migliorare la postura del corpo e sciogliere tensioni muscolari

Per i due eventi sportivi la prenotazione è obbligatoria, in quanto i posti saranno limitati. Munirsi di materassino, vestiti comodi e una coperta per la ginnastica olistica.

A seguire saranno organizzati altri eventi sempre a sabati alterni



Casa dei Diritti e delle Differenze Carla Zappelli Verbano, in Via Gerolamo Rovetta, 00137 - Roma



Per info e prenotazioni: lamaisonbleueonlus@gmail.com

**Iniziativa gratuita in collaborazione con il Municipio Roma III Montesacro
Direzione Socio Educativa**