

**SIAMO
APERTI
PER DARVI
PIÙ SPAZIO.**



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


**GIOVANI
IN BIBLIOTECA**

ANNO
EUROPEO
DEI GIOVANI



Corpo.

Respiro.

Mente.



Comune di Rosate



Iscrizione obbligatoria e gratuita:
amministrazione@contina.it

**HAI TRA I 14 E I 35 ANNI?
PUOI PARTECIPARE AGLI
INCONTRI GRATUITI
CON ROCCO TREVIS MERLO**

- **Mercoledì 12 novembre**
- **Mercoledì 19 novembre**
- **Lunedì 24 novembre**
- **Lunedì 01 dicembre**

h. 17.30 - 19.00

**Presso la biblioteca
Centro Civico MOROSINI
di Rosate**

**Quattro incontri per ritrovare equilibrio, ascolto
e presenza attraverso il respiro consapevole, la
meditazione e lo yoga.**

**Un'occasione per esplorare sé stessi con
curiosità e gentilezza, in un contesto sicuro e
non giudicante.**

Cosa faremo:

- **Yoga dolce adatto a tutti**
- **Meditazione e mindfulness**
- **Pratiche di respirazione (pranayama)**
- **Spazi di condivisione**

Obiettivi del percorso:

- ✓ **Favorire l'ascolto e la consapevolezza corporea**
- ✓ **Offrire strumenti concreti di gestione dello stress ed emozioni**
- ✓ **Cultivare attenzione e presenza mentale**
- ✓ **Promuovere connessione autentica nel gruppo**