

Respira

Laboratorio di yoga



Un percorso di benessere per corpo e mente attraverso la pratica dell'**Hatha Yoga**: meditazione, respiro e movimento fisico per ritrovare rilassamento, concentrazione ed elasticità.

APPUNTAMENTI

6 giugno 2026
13 giugno 2026

ORARIO

Dalle 10:30 alle 11:30

LUOGO

Forte Marghera
(In caso di maltempo le lezioni si terranno nelle aule)

PROGRAMMA

Rilassamento e meditazione -
Respirazione (Pranayama) -
Le posture (Asana) -
Il flusso finale -

ISCRIZIONE

Inviare, entro il 2 giugno, una mail a:
iniziative.scu@comune.venezia.it



Servizio Civile

Città di Venezia

INFO:

 [servizio_civile_venezia](https://www.instagram.com/servizio_civile_venezia)

 iniziative.scu@comune.venezia.it

 tel. +39 3455890249

