

# MOVIMENTO RESPIRO

## Ginnastica per lettori



Cosa cambia se è il movimento che guida il respiro o se è il respiro che guida il movimento?

Attraverso esercizi semplici andremo a scoprire come queste due azioni vanno ad interferire l'una nell'altra e la differenza nella risposta del corpo.

A cura di **Adriana Amadei**, osteopata e insegnante di educazione fisica

**Porta un tappetino e vestiti comodo, non serve indossare le scarpe da ginnastica.**

### CALENDARIO 2026

**GIOVEDÌ DALLE 18:00 ALLE 18:45**

**5, 19, 26 FEBBRAIO**

**5, 12, 19, 26 MARZO**



**Mediateca Montanari**



Tutti gli appuntamenti di **Imparare alla Memo** sono **gratuiti** e riservati agli utenti iscritti al Sistema Bibliotecario di Fano. Anche l'iscrizione alla biblioteca è gratuita, basta avere con sé un documento d'identità valido.



**Prenotazione obbligatoria**

0721 887834

[memoinfo@comune.fano.pu.it](mailto:memoinfo@comune.fano.pu.it)

**Mediateca Montanari - MEMO**

Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU)

T. 0721 887834

[sistemabibliotecariofano.it](http://sistemabibliotecariofano.it)



COMUNE DI FANO  
Assessorato alla Cultura  
e Beni Culturali - Biblioteche

**FANO**  
Terra di mare



**memo**



CENTRO  
PER IL LIBRO  
E LA LETTURA

