

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 2025

GIOVEDÌ DALLE 18:00 ALLE 18:45

23 e 30 OTTOBRE

6, 13, 20, 27 NOVEMBRE

 **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

Mediateca Montanari - MEMO

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

T. 0721 887834

sistemabibliotecariofano.it

