## 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.



memoinfo@comune.fano.pu.it



Piazza Pier Maria Amiani s.n. 61032 Fano (PU) T. 0721 887834 sistemabibliotecariofano it 🗗 🔯













