

**COLLECCHIO** OGGI SCADONO I TERMINI PER LE ISCRIZIONI

## Yoga e immagini, corsi al Libero Ateneo del Taro

### COLLECCHIO

■ Scadono oggi i termini per iscriversi ai corsi serali della seconda sessione del Libero Ateneo del Taro, organizzati dall'associazione «Il Cercalibro» di Medesano unitamente ai Comuni di Collecchio, Medesano, Noceto, Fornovo di Taro e Varanò de' Melegari.

In particolare, a Collecchio si terranno due corsi. A partire dal 3 marzo vi sarà «Hata Yoga. Un percorso di consapevolezza per corpo e mente», dieci incontri tenuti da Simona Bernazzoli, ogni martedì dalle 20.30 alle 22.15, al

Circolo degli anziani di Collecchio di Via Generale Paveri.

Durante il corso si eseguiranno pratiche fisiche basate su posizioni e sequenze logiche finalizzate allo scioglimento delle tensioni e alla liberazione dei blocchi energetici nel corpo. I corsisti prenderanno coscienza del respiro e delle tecniche per la gestione dell'energia vitale e verranno a conoscenza delle tecniche di concentrazione visiva per aumentare le capacità di attenzione e ascolto interiore.

Dal 10 aprile, partirà il corso «Narrazioni, immagini, metafore per la cura del sé», cinque

incontri tenuti da Emanuela Alfieri e Monia Boniburini, tutti i venerdì dalle 20.30 alle 22.15, sempre al Circolo degli anziani.

Il corso si propone un approfondimento attraverso tecniche narrative e l'utilizzo delle immagini come strumenti per la cura del sé. Le serate saranno interattive con l'alternanza di momenti di lavoro individuale, in diade e gruppal.

Per informazioni e iscrizioni è possibile visitare il sito internet [www.liberoateneo.it](http://www.liberoateneo.it) o telefonare all'ufficio cultura Comune di Collecchio allo 0521-301226. ♦l.c.