



Comunicato Stampa

Biblioteca Civica, al via la rassegna "CON"

La **Biblioteca Civica** in collaborazione con **Elisabetta Grosso**, psicoterapeuta novese e ambasciatrice dello yoga della risata, propone una rassegna di incontri volti alla partecipazione. Dopo anni di "divieti", "chiusure", "limiti", l'intento è quello di dare spazio alla condivisione, a quella partecipazione che ci è stata impedita per motivi tristemente noti e che ha messo il freno anche alle abitudini di tutti i giorni. La rassegna "CON" è proprio un invito a partecipare insieme per imparare, di nuovo, a vivere e condividere gli spazi e gli eventi in maniera più consapevole, mettendo da parte le paure e le ossessioni.

Si inizia **sabato 25 febbraio** con la presentazione del calendario e qualche momento esperienziale.

Sabato 11 marzo ritorna, dopo anni di pausa, l'incontro con lo yoga della risata a cura del gruppo di trainer che si sono formati nel nostro territorio.

Sabato 1° aprile è la volta di "Siamo alberi della vita", con **Silvano Marconcini** ed **Elisabetta Grosso**. Partendo dalla metafora dell'albero, a cui l'incontro fa riferimento, si cercherà di unire la conoscenza dei metodi di pratica yoga e meditazione con l'obiettivo di ritrovare l'equilibrio nella vita quotidiana guidati non solo dalle solite abitudini (mente), ma anche dal personale sentire (cuore).

Sabato 15 aprile spazio dedicato alle famiglie con "Giochiamo con i bambini", un'esperienza per far capire l'importanza del gioco e quanto si può imparare dai bambini stessi.

Il programma prosegue **sabato 29 aprile** con **Marta Molinari**, insegnante di danza, ricercatrice del movimento somatico e specializzanda in Body-Mind-Centering. Attraverso strumenti ed esperienze che arrivano dal teatro, dalla danza e dallo studio del movimento somatico, la lezione ci mostrerà come muoversi in libertà, ma condotti e supportati, trovando il piacere del movimento.

Chiude la rassegna l'incontro "Fotografiamo oltre l'immagine", che si terrà **sabato 20 maggio**. Protagonista sarà **Annalisa Flori**, novese di nascita, esperta fotografa di campagne pubblicitarie, programmi televisivi ed eventi di carattere internazionale, insignita di notevoli riconoscimenti di merito (uno tra tutti "Miglior Reportage" durante il Festival del Cinema di Venezia del 2012).

Tutti gli appuntamenti avranno inizio alle ore 10.

Per informazioni: 0143.76246 – biblioteca.direzione@comune.noviligure.al.it

dal Palazzo Comunale, 23 febbraio 2023

L'Ufficio Stampa