



CASA DI QUARTIERE Cattabrega



Movimento di *benessere,* COME STRUMENTO ESPRESSIONE E CONNESSIONE

a cura di Anna de Stena

I partecipanti saranno accompagnati in un percorso che unisce teoria e pratica, tradizione e contemporaneità, individualità e relazione con l'altro. Dalla danza al lavoro interiore, ogni incontro diventa un'occasione per muoversi in modo consapevole, ritrovare equilibrio e vivere il corpo come linguaggio universale, accessibile a tutti. Non è richiesta alcuna esperienza precedente: solo la voglia di mettersi in gioco, muoversi e stare bene insieme.

Goga

**11 APRILE 2026
ORE 17:30**

Inizieremo con una fase di stretching che coinvolgerà tutte le principali parti del corpo, per poi passare a posizioni di yoga di base e alcune più avanzate, con l'obiettivo di connettere corpo e mente e ritrovare un equilibrio interiore.

Si consiglia di portare un tappetino da yoga o un asciugamano

INGRESSO LIBERO E GRATUITO

**Casa di Quartiere Cattabrega
Largo Bigatti, 1 – Milano**

Per informazioni scrivere a: associazione@viviadriano.it



**Evento realizzato
dall'Associazione ViviAdriano**