



SHANTI MARGA  
Centro Yoga

# Leggero come l'Aria

## Lo Yoga e il respiro

sabato 29 gennaio 2022 ore 10:00 - 12:00



*Foto di Sebastiano Velio Picchioni "I capolavori dell'aria"*

Laudato si', mi' Signore,  
per frate Vento et per **aere** et nubilo et sereno et onne tempo (...).  
San Francesco d'Assisi, *Cantico delle creature*

Tratteremo dell'Aria, grazie anche a un altro grande maestro, Thich Nhat Hahn, e al suo famoso detto: "Respira, sei vivo!".

**Laboratorio esperienziale aperto a tutti/e**  
**conduce Cinzia Picchioni**

Per info: [info@shantimarga.it](mailto:info@shantimarga.it) - [www.shantimarga.it](http://www.shantimarga.it) - Tel. 011.19916941

Centro Yoga Shanti Marga Via Assarotti 9, Torino