



Il Benessere oggi

A tutte le età

“In un mondo sempre più frenetico e stressante, è importante prendersi cura del proprio corpo”

Giovedì 9 Aprile 2026
ore 20:30

Incontro con Elisa Roncoroni,
formatrice, insegnante di yoga certificata ed
educatrice socio pedagogica.

- Cosa significa stare bene
- In quali modi stare bene nel quotidiano
- Il valore dello yoga e del movimento dolce, soprattutto per la terza età
- Esperienza pratica di respirazione
- Scambio di domande

Dove?

Sede “Il Focolare”
Via Varesina 12, 22070, Montano Lucino (CO)



Tel. 031 2742391



centroilfocolare@tim.it