

# 25 Novembre 2020

Giornata internazionale per l'eliminazione della violenza nei confronti delle donne

## “SPIRAGLI OLTRE IL BUIO”

**Mercoledì 25 Novembre** dalle 20:30 alle 21:30

“Dalla sofferenza alla rinascita”, un percorso artistico fra scultura, musica e poesia con:

- “Le Veneri”, di Maurizio Biffi
- “Canti di Rinascita”, di Maria Rosa Criniti e Massimiliano Scabeni
- “Cartoline d'Epoca, Poesia”, di Gianluca Bonazzi
- “Parole e Suono”, di Maria Rosa Criniti e Pierangelo Pandiscia (Enten Hitti)

**Da mercoledì 25 Novembre a lunedì 30 Novembre**

Le classi di yoga di IOSPAZIO verranno aperte gratuitamente a tutti e avranno come tema sciogliere le tensioni l'aggressività, le paure per sperimentare uno stato di pace distensione

- Mercoledì 25 dalle 10:00 alle 11:30, Franco Bonisoli
- Mercoledì 25 dalle 18:00 alle 20:30, Chiara Ponti
- Giovedì 26 dalle 20:15 alle 21:45, Franco Bonisoli
- Venerdì 27 dalle 18:30 alle 20:00, Sabrina Odelli
- Lunedì 30 dalle 20:30 alle 21:30, Jessica D'Amato

**Domenica 29 Novembre** dalle 17:00 alle 18:30

“Oltre il buio”, biodanza, poesia e pratica della meditazione come strumenti per sostenerci nei momenti bui della vita

- “Biodanza”, a cura dell'insegnante Francesca Iovino
- “Poesia al Femminile”, di Ermes Guerra
- “Pratica di Meditazione”, con Sabrina Odelli

Per partecipare accedere a **Zoom**

<https://zoom.us/j/9530230278?pwd=V1g3cStlUULiQUVQR1xd3BqUnlMdz09>

**Zoom Meeting ID** 953 023 0278 **Passcode:** 25novembre

### Informazioni

Tel: 338.1979273

Mail: [iospazio.cormano@gmail.com](mailto:iospazio.cormano@gmail.com)