

# **BiblioCorviale e Mitreo: eventi in programma**

## **EVENTI – Mitreo Arte Contemporanea**

**V. Mazzacurati 61, Roma**

**Sabato 6 Giugno**

**ore 19.00 -04.00**

**“La Notte du Bazin”**

**Per la prima volta a Roma le donne africane invitano tutti a  
conoscere la loro cultura:**

**Animazioni, Danze, Canti, Sfilata di moda, buffet e bevande  
tradizionali africane**

**con la partecipazione dell'artista Nafi Diabate Marimar.**

**Per info e prenotazioni: 3293618742 – 3277099625 – 3510433308**

---

**“Corso di Yoga della risata”**




**Yoga dell'arisata**

- permette infatti di sciogliere nel tempo un blocco di muscoli contratto in anni di lavoro e di dare un'azione di stretching che deve essere ripetuta.
- riduce le tensioni, aumenta l'elasticità e migliora la mobilità nei partecipanti, migliorando notevolmente le relazioni interpersonali.
- aiuta a liberare le emozioni causate dalla vita e dalle altre attività del quotidiano. La ripetizione continua di "HO HO HO" e "HA HA HA".
- aumenta la resistenza corporea alla fatica, il senso di gioia e l'auto-motivazione.
- tutti i disturbi (ipertensione e diabete, asma, ecc.), l'ansietà, l'irritabilità, l'insonnia, l'ansia, la depressione, i disturbi alimentari, l'osteoporosi, i mal di testa, i dolori muscolari, le allergie, gli squilibri circolatori e di tutti gli organi.
- produce uno stato di rilassamento immediato causato in modo unico dalle forme di meditazione più facili da praticare. Quando si ride si riduce lo stress, si migliorano le relazioni interpersonali, si migliora l'umore, si libera il corpo e si libera la mente.
- si comprende alla perfezione la tecnica e si può fare con tutti, da chi non sa niente a chi è un esperto. Si può fare in gruppo o con una persona sola. Si può fare in ufficio o in casa, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo.
- riduce la consapevolezza della forma del gruppo, non solo a livello di lavoro, ma anche di divertimento, ma soprattutto a livello di amore e armonia l'un con l'altro.

**GIOVEDÌ 4 GIUGNO, ore 10.30  
LEZIONE DI PROVA GRATUITA!!!**

Presso il Mitreo-ArteContemporanea, Via M. Mazzacurati 61 - 0010148 Roma  
[www.mitreoartside.com](http://www.mitreoartside.com) - [info@mitreoartside.com](mailto:info@mitreoartside.com)

## “Hocus & Lotus”



Giovedì 11 giugno dalle ore 17 presso il MITREO ISIDE in via Mazzacurati 61, Roma.  
PRESENTAZIONE DEL CORSO DI INGLESE CON HOCUS&LOTUS PER I NUOVI CORSI 2015-2016.

Vi aspettiamo numerosi!

Magic teacher Arianna 339-6168141



# EVENTI – Biblioteca Comunale Renato Nicolini

V. Mazzacurati, Corviale, Roma



***“Scintilla. A dispetto di una miriade di altri termini per esprimere l’idea d’origine, di inizio d’ogni cosa, mi ritrovo a confabulare con la parola prescelta che meglio mi riconduce a te: scintilla. Una scintilla che, con la forza di un confondibile ma potentissimo astro, si irradia nell’universo”***

***Da: Sulle montagne russe di Maria Letizia Avato (Ed. Progetto Cultura)***

\*\*\*\*\*

***“Siamo di fronte a un fenomeno di povertà umana, certo, ma anche di amore per l’esistenza, di ricerca dell’altro e di ciò che due corpi possono darsi a vicenda, senza violenza e senza costrizioni. Niente è più bello e più vivo di tutto questo. E allora viva l’autobus.....”***

***Da “La mignottata e altri racconti” di Massimo Pacetti (Lepisma)***

---

***“La tribù dei lettori”***



