

23/03/2022 12:48:45

### **Due giorni di festa alla Biblioteca Ficino: gli eventi della settimana**

*Torna l'annuale Festa dei lettori, con tante iniziative per appassionati di libri grandi e piccini. Secondo appuntamento con i sabati della salute?*

Un fine settimana di appuntamenti che ruotano intorno ai libri, con la **Festa dei lettori in programma sabato 26 e domenica 27 marzo alla Biblioteca comunale Marsilio Ficino di Figline**, l'appuntamento dedicato ai maggiori "consumatori" di pagine dell'anno ai quali sarà dedicato un premio. Tutte le iniziative saranno a ingresso gratuito, con prenotazione necessaria su [www.fiv-eventi.it](http://www.fiv-eventi.it).

Si comincia sabato 26 marzo alle 10.30 con la prima lezione di **"Impariamo a meditare: conoscere la meditazione e la mindfulness"**, un corso a cura di **Giancarlo Shinkai Carboni** in otto incontri, per avvicinarsi al mondo della meditazione e della mindfulness imparando le nozioni utili per poter iniziare a praticarla a casa, scoprendo anche libri e altri strumenti utili ad approfondire l'argomento. Il percorso è rivolto a tutti (consigliato dai 14 anni in su) e non è richiesta nessuna conoscenza pregressa. Ogni incontro è diviso in una parte introduttiva, una parte teorica, una di lavoro sul corpo, una dedicata agli esercizi di respirazione, una a quelli di meditazione, una parte dedicata alle domande e risposte, una conclusione nella quale saranno dati i "compiti per casa". I partecipanti dovranno portare un tappetino da fitness e un cuscino da meditazione o un mattoncino morbido da yoga. Gli incontri si terranno tutti di sabato alle ore 10.30, nelle seguenti date: 26 marzo, 2, 9 e 30 aprile, 7, 14, 21 e 28 maggio. La partecipazione è gratuita, necessari Green pass e prenotazione su [www.fiv-eventi.it](http://www.fiv-eventi.it).

Alle 16 la **premiazione dei lettori più appassionati del 2021**, appuntamento tradizionale che si ripete ogni anno. Alle 17, Irene Romano presenta il libro **"La macchia mediterranea e altri guai"** (L'Erudita, 2021). L'autrice conversa con Maurizia Fossi.

La **Festa della biblioteca prosegue domenica 27 dalle 10.30 con le "Storie dal mondo"**, letture e racconti per grandi e piccoli a cura dell'associazione Anelli Mancanti. Alle 16 **"Una valigia piena di storie"**, l'apprezzatissimo appuntamento con le letture animate a cura delle operatrici della biblioteca comunale.

In calendario anche il secondo appuntamento con **"I sabati della salute"**, il ciclo in quattro pomeriggi durante i quali approfondire i temi del benessere e conoscere i servizi del sistema sanitario. Il 26 marzo alle 16, al Centro sociale "Il giardino", si terrà un vero e proprio corso accelerato sui servizi informatici del servizio sanitario. Il personale della Usl Toscana Centro dimostrerà quanto è semplice consultare il fascicolo sanitario, prenotare o disdire esami e visite, scaricare i referti medici dal proprio pc o dispositivo mobile. L'iniziativa è organizzata dal Comune in collaborazione con Ausl Toscana Centro. Ingresso gratuito.

Andrea Tani  
Ufficio Stampa  
Comune di Figline e Incisa Valdarno  
mail [a.tani@comunefiv.it](mailto:a.tani@comunefiv.it)  
tel 055.9125318  
cell 3280229301

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)