

PRIMAVERA 2012

ISCRIZIONI: **indicando nome e cognome, indirizzo, telefono, titolo e giorno del corso scelto**
telefono: **091 972 34 31**
e-mail: **cpa@pamini.ch**
posta: **Marietta Pamini, via Luigi Taddei 4, 6962 Viganello**

SARTORIA

Mariassunta Ferrari

Possibilità di eseguire capi a scelta, modifiche o riparazioni, adatto a qualsiasi livello, anche per principianti.

A – 5 mercoledì, 20.00-22.00, dal 1 febbraio, fr. 115.-

B – 5 mercoledì, 20.00-22.00, dal 14 marzo, fr. 115.-

C – 5 mercoledì, 20.00-22.00, dal 25 aprile, fr. 115.-

DECORAZIONI PASQUALI E PRIMAVERILI COUNTRY

Veruschka Rosson

Saranno proposte diverse idee per decorare la casa, cucite a macchina e rifinite a mano. Corso destinato alle appassionate dello stile country! Vi consiglio di andare a curiosare su www.ateliersweetcountry.ch

A – 4 lunedì, 20.00-22.30, dal 5 marzo, fr. 115.-

B – 4 martedì, 20.00-22.30, dal 6 marzo, fr. 115.-

FELTRO: LUMACA

Marina Zampini

Si usa la lana da infeltrire (tecnica bagnata) per confezionare una simpatica lumaca. Il materiale viene fornito dalla docente al costo di fr. 22.-. Massimo 8 partecipanti.

3 lunedì, 20.00-22.30, dal 27 febbraio, fr. 105.-

ACCOMPAGNARE I PROPRI BAMBINI ALLA SCOPERTA DELLA LORO SICUREZZA

METODO SCUOLA TATOUT

Katia Bonomi – istruttrice diplomata e autorizzata dalla Scuola TaTout svizzera

Corso destinato a bambini dai 6 ai 15 anni accompagnati da un genitore. Durante il corso il bambino imparerà a scoprire e usare i propri atout per rimanere in sicurezza. Come evitare di essere scelto come bersaglio, gestire le situazioni in cui si è stati scelti come vittima, gestire attacchi verbali. Attraverso giochi di ruolo il genitore imparerà come sostenere il bambino, il tutto secondo il Metodo della Scuola Tatout (www.tatout.ch). Il corso si svolge presso il Centro Gaya, via Boscioro 12 a Viganello. Massimo 10 bambini accompagnati da un genitore.

1 mercoledì, 14.00-15.50, il 15 febbraio, fr. 50.-

1 sabato, 10.00-11.50, il 24 marzo, fr. 50.-

LEGGERE PER GLI ALTRI

Silvano Montanaro

Imparare a leggere per gli altri. Suggestioni per migliorare la lettura ad alta voce. Come raccontare storie, recitare una poesia, leggere un breve discorso, la Parola di Dio in chiesa o un libro a chi non è in grado di farlo. Tecnica, esercizi di respirazione, conoscenza dell'ortopedia. Piccole esperienze di recitazione in gruppo in italiano e in dialetto. Come tener viva l'attenzione di un pubblico in modo simpatico ed essere spontanei e credibili.

Da 8 a 10 partecipanti.

5 martedì, 17.00-18.50, dal 7 febbraio, fr. 170.-

5 martedì, 19.0-20.50, dal 7 febbraio, fr. 170.-

ZILGREI: ACCOMPAGNAMENTO ALLA GRAVIDANZA E PREPARAZIONE AL PARTO NATURALE

Charlotte Rogers - autrice del libro "Gravidanza in forma e parto senza paura"

Si deve ad un'ostetrica tedesca la scoperta dell'efficacia del Metodo Zilgrei (www.zilgrei.com) anche per la gravidanza e il parto. Gli esercizi dolci e alla portata di tutte, sono basati su una determinata respirazione con posizioni e movimenti individualizzati. Servono durante la gravidanza per eliminare mal di schiena e sciatalgie, e migliorare l'equilibrio del bacino e la muscolatura. Durante il parto aiutano ad attenuare l'intensità delle doglie, a ridurre la durata del parto e a mettere al mondo il proprio figlio in modo attivo e naturale.

A – 6 lunedì, 18.30-20.00, dal 6 febbraio, fr. 155.-

B – 6 lunedì, 20.15-21.45, dal 2 aprile, fr. 155.-

ZILGREI: METODO DI AUTOTERAPIA DEL DOLORE

Charlotte Rogers - coautrice con il prof. Greissing di un libro sul metodo ZILGREI.

Il mal di schiena, la cervicale, i dolori muscolari e articolari si possono sconfiggere in modo semplice e duraturo. Con questo metodo basato sulla chiropratica e sullo yoga si impara a correggere gli squilibri della propria struttura. La semplicità delle autoterapie le rende alla portata di tutti, indipendentemente da età, condizione fisica, attività lavorativa o sportiva. (www.zilgrei.com)

A – 6 lunedì, 20.15-21.45, dal 6 febbraio, fr. 155.-

B – 6 lunedì, 18.30-20.00, dal 2 aprile, fr. 155.-

NORDIC-WALKING: CORSO PER PRINCIPIANTI

Manuela Crivelli

Possibilità di avvicinarsi a questo sport che, praticato all'aria aperta e con l'uso di appositi bastoni, impegna attivamente muscoli e apparato respiratorio. Questa disciplina, ideale ad ogni età, migliora la circolazione del sangue ed è riconosciuta da diverse Casse malati.

5 giovedì, 9.15-10.45, dal 1 marzo, fr. 110.-

I seguenti corsi sono organizzati in collaborazione con la Dance School Paso Adelante (www.pasoadelante.ch) e sono tenuti presso la scuola stessa in via Sonvico 8 a Canobbio, di fronte al centro COOP

ZUMBA FITNESS

Jorge Borja

Salsa, merengue e rumba tutte insieme in una lezione di aerobica. Questa in poche parole, l'essenza della Zumba il fitness a ritmo di musica latina proveniente dagli Stati Uniti. Si tratta di una serie di movimenti finalizzati a tonificare il corpo e passi di danza latino-americana miscelati insieme in una lezione di fitness

8 venerdì, 10.15-11.15, dal 2 marzo, fr. 145.-

PILATES

Milena Jotti

Il metodo Pilates è una disciplina di allenamento del corpo pensato e concepito per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, per aiutare a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente. Corso adatto a tutti.

8 giovedì, 9.30-10.30, dal 9 febbraio, fr. 145.-

TIP TAP

Francesca Maffi

Il Tip Tap o meglio conosciuto come Tap Dance è una danza a podo-percussione. Il corso è rivolto a tutti, anche per coloro i quali non hanno alcuna preparazione base di danza. Il corso permetterà di migliorare il senso del ritmo e della musicalità. La coordinazione del corpo. Si usano delle scarpe appropriate con delle "claquette".

8 venerdì, 9.15-10.15, dal 10 febbraio, fr. 145.-