

ISCRIZIONI ENTRO IL 16 DICEMBRE

🦯 Serata di ballo – nuove date



Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Thérèse Cadisch	Sale 2, 3 e 4	18:30 - 21:00	10 fr. per serata

Dopo l'interruzione forzata dalla pandemia, desideriamo riprendere questa coinvolgente attività. Lasciatevi prendere dalla gioia di vivere! Liscio, Walzer, Salsa, Merengue e Bachata sono i balli che proponiamo durante la serata. I partecipanti imparano a riconoscere i passi base e a muoversi al ritmo della musica. Nella quota di partecipazione è incluso uno spuntino piatto freddo o caldo e una bibita in bottiglia.

2023 (lunedì) • 16 gennaio • 6 febbraio • 6 marzo • 3 aprile • 8 maggio • 5 giugno

🦯 Relax e postura corretta con il metodo Franklin

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Thérèse Cadisch	Sale 1, 2 e 3	9:30-10:30	180 fr.

Trovare l'armonia e l'equilibrio nel portamento, attraverso diverse visualizzazioni e movimenti dolci e fluidi. Il metodo Franklin aiuta lo sviluppo della percezione fisica, migliorando la mobilità e la qualità del movimento. Inoltre, amplia la capacità d'immaginazione, che consente di entrare in sintonia con il proprio corpo.

Massimo 15 partecipanti.

2023 (giovedì): • 19 gennaio • 26 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 23 febbraio • 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo • 6 aprile • 20 aprile • 27 aprile • 4 maggio • 11 maggio • 1° giugno • 15 giugno • 22 giugno

ISCRIZIONI ENTRO IL 16 DICEMBRE

✚ Introduzione alla comunicazione ipnotica

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Chiara Pacciorini Künzle	Sala 1 e 2	9:30 – 10:30	90 fr.

Qual è l'utilità di parlare efficacemente all'inconscio? E con quale linguaggio? Durante il corso verrete introdotti al mondo della percezione della realtà ed acquisirete alcune semplici tecniche ipnotiche utili a modificare tale percezione al fine di migliorare le aspettative e lo stato di benessere.

2023 (mercoledì): • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1 febbraio • 8 febbraio • 15 febbraio • 1 marzo • 8 marzo • 15 marzo

✚ Viaggio creativo nell'immaginazione

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Federica Dubbini	Atelier	14:00 – 15:00	Fr. 100 per un ciclo

Attraverso l'uso di materiali artistici possiamo esplorare la nostra capacità di essere creativi, di esplorare l'universo del nostro sentire attraverso immagini da noi stessi create ed elaborate, in un ambiente privo di giudizio, fatto di ascolto consapevole e connessione. Le immagini ci permettono di lasciare una nostra traccia nel mondo e, laddove modificate, di trasformare anche i contenuti che portiamo dentro di noi, in modo nuovo e più creativo. Utilizzeremo diversi materiali tra cui pittura, argilla, altri materiali plastici, indagandoli con curiosità e lasciando che siano i materiali stessi a parlarci, a far emergere ricordi, connessioni, emozioni. Il materiale è solo un pretesto, per costruire un'immagine interiore di sé o per lasciare che dentro di sé affiorino contenuti che ci sarà lo spazio di condividere con gli altri, in un clima di non giudizio e di ascolto e crescita. Numero massimo di partecipanti: 8.

2023:

Secondo ciclo: • 11 gennaio • 18 gennaio • 25 gennaio • 1° febbraio • 8 febbraio • 15 febbraio • 1° marzo • 8 marzo • 15 marzo • 22 marzo
Terzo ciclo: • 19 aprile • 26 aprile • 3 maggio • 10 maggio • 17 maggio • 24 maggio • 31 maggio • 7 giugno • 14 giugno • 21 giugno

ISCRIZIONI ENTRO IL 16 DICEMBRE

✚ Meditazione consapevole

Docente Federica Dubbini	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 10:00 – 11:00	Quota 150 fr.
------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------

Stare nel qui e ora, nel momento presente e nel luogo presente, senza memoria nel desiderio. Impariamo a riconoscere i nostri pensieri, a percepire le sensazioni del nostro corpo, a verificare come le emozioni dentro di noi si muovono e si trasformano, impariamo ad ascoltare il nostro respiro, ma soprattutto a gestire la nostra mente, allenarla come un muscolo. Perché la mente vaga, si sposta, va alla deriva, segue pensieri selvaggi. Con la meditazione di consapevolezza possiamo affinare gli strumenti per educarla e ammaestrarla, e questo condurci a uno stato di risveglio, conoscenza di sé, presenza, calmando la mente anziché sentirsi sopraffatti. Numero massimo di partecipanti: 15

2023 (Lunedì):

• 9 gennaio • 16 gennaio • 23 gennaio • 30 gennaio • 6 febbraio • 13 febbraio • 27 febbraio • 6 marzo • 24 aprile • 8 maggio • 15 maggio • 22 maggio
• 5 giugno • 12 giugno • 19 giugno

Coro

Docente Marco Belcastro	Ubicazione Sala 1 e 2	Orario 14:00 – 15:30	Quota 190 fr.
-----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------

Riprende la sua attività il coro di Casa Andreina. L'obiettivo è creare un repertorio grazie ad un percorso formativo di gruppo finalizzato a potenziare l'ascolto, sviluppare l'intonazione e stimolare l'uso consapevole della propria voce tramite lo studio di canti selezionati.

2023 (Giovedì): • 19 gennaio • 26 gennaio • 9 febbraio • 16 febbraio • 23 febbraio
• 9 marzo • 16 marzo • 23 marzo • 30 marzo • 6 aprile • 20 aprile • 27 aprile • 4 maggio
• 11 maggio • 25 maggio • 2 giugno • 15 giugno • 22 giugno

ISCRIZIONI ENTRO IL 16 DICEMBRE

Inglese

Docente	Ubicazione	Orario	Quota
Flavia Mattei	Atelier	09:15-10:30	100 fr.

Corso intermedi rivolto a chi è già in grado di comunicare in inglese.
In caso di dubbi, la docente è a disposizione anche prima dell'avvio del corso.

2023 (giovedì): • 19 gennaio • 9 febbraio • 23 febbraio • 16 marzo • 30 marzo
• 20 aprile • 4 maggio • 1° giugno • 22 giugno