

CORSI 2017-2018

Indice tematico

BAMBINI E RAGAZZI

<u>ALL'IMPROVVISO : LABORATORIO TEATRALE DI IMPROVVISAZIONE (6-10 ANNI)</u>	<u>pag. 22</u>
<u>CANTO – Corso base da 6 a 10 anni</u>	<u>pag. 9</u>
<u>CANTO – Corso base da 11 a 14 anni</u>	<u>pag. 9</u>
<u>CHITARRA – Corso base da 9 a 12 anni</u>	<u>pag. 9</u>
<u>CHITARRA – Corso base da 13 anni</u>	<u>pag.9</u>
<u>COLORIAMO LE EMOZIONI: 0-3 anni</u>	<u>pag. 9</u>
<u>EMOZIONANDOSIMPARA: EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI PER GENITORI E NONNI DIBAMBINI (0-3 anni)</u>	<u>pag. 10</u>
<u>IL GATTO CON GLI STIVALI : Laboratorio di espressività vocale e corporea (6-10 anni)</u>	<u>pag. 10</u>
<u>IL LABORATORIO DELLE STORIE: da 5 a 8 anni</u>	<u>pag. 10</u>
<u>IL MIO DIARIO CREATIVO: 12-14 anni</u>	<u>pag. 10</u>
<u>IMPARIAMO A STUDIARE: per ragazzi delle scuole medie</u>	<u>pag. 11</u>
<u>INTARSI CON I BAMBINI.:6-11 ANNI</u>	<u>pag. 11</u>
<u>MA COME SONO STRANI QUESTI ARTISTI MODERNI: dai 7 anni</u>	<u>pag. 11</u>
<u>QUANTE EMOZIONI, ALEC! (5-7 anni)</u>	<u>pag. 11</u>

BENESSERE

<u>DIFESA PERSONALE: METODO KRAV MAGA (PRIMA PARTE)</u>	<u>pag. 12</u>
<u>DIFESA PERSONALE: METODO KRAV MAGA (SECONDA PARTE)</u>	<u>pag. 12</u>
<u>DOULA DANCE NEOMAMME</u>	<u>pag. 12</u>
<u>L'ARTE DI CAMMINARE</u>	<u>pag. 12</u>
<u>ODAKA YOGA PER STARE BENE</u>	<u>pag. 13</u>
<u>TAI CHI & SALUTE</u>	<u>pag. 13</u>

CREATIVITA'

BELLE, MA NON IMPOSSIBILI: LA COLTIVAZIONE DELLE ORCHIDEE IN CASA	pag. 13
BONSAI PER PRINCIPIANTI	pag. 13
CALLIGRAFIA	pag. 14
CHITARRA – Corso base, da 13 anni	pag. 14
DECORAZIONE SU TESSUTO	pag. 14
DECORAZIONE SU PORCELLANA	pag. 15
DISEGNO E PITTURA base e avanzato (PRIMA PARTE)	pag. 15
DISEGNO E PITTURA base e avanzato (SECONDA PARTE)	pag. 15
FUMETTO	pag. 15
INTARSI CONTEMPORANEI	pag. 16
MODELLAZIONE DELLA CRETA: TECNICHE MISTE	pag. 16
TRUCCABIMBI BASE	pag. 16
TRUCCO BASE	pag. 16

CULTURA E LINGUE

CHE FIGURE! INTRODUZIONE AGLI ALBI ILLUSTRATI	pag. 17
COME SI DIVIENE CIO' CHE SI E': NIETZSCHE E IL NOSTRO TEMPO	pag. 17
IL LINGUAGGIO DEL CORPO	pag. 18
INGLESE CONVERSAZIONE pomeridiano o serale	pag. 18
L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO	pag. 18
LA BIBBIA: IL LIBRO DEI GRANDI POTERI NASCOSTI	pag. 18
LIS.; LINGUA ITALIANA DEI SEGNI (Corso di sensibilizzazione)	pag.19
LIS.; LINGUA ITALIANA DEI SEGNI (Corso di approfondimento)	pag.19
PILLOLE DI ARCHEOLOGIA	pag. 19
SCRIBO ERGO SUM: L'ARTE DEL RACCONTO E DELL'ESPLORAZIONE DI SE' E DEL MONDO	pag. 19
TRUCCO E PARRUCCO: STORIA DI BELLEZZA FEMMINILE	pag.20

PSICOLOGIA

<u>...GESTIRE L'ANSIA? PROVIAMOCI!</u>	<u>pag. 20</u>
<u>LEGGI CHE TI PASSA: PERCORSO DI LIBROTERAPIA</u>	<u>pag. 20</u>
<u>MIO FIGLIO QUESTO SCONOSCIUTO: un percorso nel mondo post adottivo</u>	<u>pag. 21</u>
<u>STIMOLARE L'APPRENDIMENTO : EMOZIONI, AUTONOMIA E SCUOLA</u>	<u>pag. 21</u>
<u>STRESSATI FELICI : ATTIVIAMO LE NOSTRE RISORSE PERSONALI PER DIFENDERCI DALLO STRESS</u>	<u>pag. 21</u>

TEATRO BAMBINI

<u>ALL'IMPROVVISATO: LABORATORIO TEATRALE DI IMPROVVISAZIONE PER RAGAZZI DAGLI 11 AI 13 ANNI</u>	<u>pag. 22</u>
<u>GIOCHIAMO AI CLOWN: LABORATORIO DI CLOWNERIE E SCOPERTA DEL PROPRIO CLOWN DAI 6 AI 10 ANNI</u>	<u>pag. 22</u>
<u>LET'S PLAY: LABORATORIO TEATRALE PER RAGAZZI DAI 14 AI 17 ANNI</u>	<u>pag. 22</u>

TEATRO ADULTI

<u>IL CLOWN CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI CLOWNERIE DAI 15 ANNI</u>	<u>pag. 23</u>
<u>IL DRAMMATURGO CHE C'E' IN ME : LABORATORIO DI SCRITTURA TEATRALE DAI 18 ANNI</u>	<u>pag. 23</u>
<u>IL NARRATORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI VOCE, RACCONTO E NARRAZIONE DAI 15 ANNI</u>	<u>pag. 23</u>
<u>L'ATTORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO TEATRALE DI BASE DAI 15 ANNI</u>	<u>pag. 23</u>

Indice cronologico delle scadenze

Iscrizioni entro 30 SETTEMBRE 2017

BONSAI PER PRINCIPIANTI pag. 13

Iscrizioni entro 4 OTTOBRE 2017

DISEGNO E PITTURA base e avanzato (PRIMA PARTE) pag. 15

Iscrizioni entro 5 OTTOBRE 2017

INGLESE CONVERSAZIONE pomeridiano o serale pag. 18

INCONTRI Presentazione GIOVEDI' 5 OTTOBRE 2017

TRUCCABIMBI – CENTRO CIVICO ORE 20.30

COLORIAMO LE EMOZIONI - CENTRO CIVICO ORE 20.30

INCONTRI Presentazione SABATO 7 OTTOBRE 2017

DECORAZIONE SU TESSUTO – BIBLIOTECA ORE 17.30

TAI CHI & SALUTE – PALESTRA SCUOLE MEDIE L. DA VINCI- VIA LEOPARDI ORE 17.30

Iscrizioni entro 7 OTTOBRE 2017

CANTO – Corso base da 6 a 10 anni pag. 9

CANTO – Corso base da 11 a 14 anni pag. 9

CHITARRA – Corso base da 9 a 12 anni pag. 9

CHITARRA – Corso base da 13 anni pag. 9

IL GATTO CON GLI STIVALI : Laboratorio di espressività vocale e corporea (6-10 anni) pag. 10

IMPARIAMO A STUDIARE: per ragazzi delle scuole medie pag. 11

INTARSI CONTEMPORANEI pag. 16

LIS.: LINGUA ITALIANA DEI SEGNI (Corso di sensibilizzazione) pag. 19

PILLOLE DI ARCHEOLOGIA pag. 19

ODAKA YOGA PER STARE BENE pag. 13

Iscrizioni entro 10 OTTOBRE 2017

DECORAZIONE SU TESSUTO pag. 14

Iscrizioni entro 14 OTTOBRE 2017

TRUCCABIMBI BASE pag. 16

DECORAZIONE SU PORCELLANA pag. 15

TAI CHI & SALUTE pag. 13

INCONTRI Presentazione GIOVEDI' 19 OTTOBRE 2017

CHE FIGURE! INTRODUZIONE AGLI ALBI ILLUSTRATI – BIBLIOTECA ORE 21.00

INCONTRI Presentazione SABATO 21 OTTOBRE 2017

L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO – BIBLIOTECA ORE 17.30

Iscrizioni entro 21 OTTOBRE 2017

CHE FIGURE! INTRODUZIONE AGLI ALBI ILLUSTRATI pag. 16

COLORIAMO LE EMOZIONI: 0-3 anni pag. 9

IL LABORATORIO DELLE STORIE: da 5 a 8 anni (incontro del 28 ottobre) pag. 10

L'ARTE DI CAMMINARE pag. 12

L'ATTORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO TEATRALE DI BASE DAI 15 ANNI pag. 23

LEGGI CHE TI PASSA: PERCORSO DI LIBROTERAPIA pag. 20

INCONTRI Presentazione LUNEDI' 23 OTTOBRE 2017

DIFESA PERSONALE: KRAV MAGA – PALESTRA SCUOLE MANZONI – VIA SAN GIOVANNI ORE 20.15

Iscrizioni entro 28 OTTOBRE 2017

IL NARRATORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI VOCE, RACCONTO E NARRAZIONE DAI 15 ANNI pag. 23

INTARSI CON I BAMBINI: 6-11 ANNI (incontro del 4 novembre) pag. 11

L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO pag. 18

DIFESA PERSONALE: METODO KRAV MAGA (PRIMA PARTE) pag. 12

MODELLAZIONE DELLA CRETA: TECNICHE MISTE pag. 16

STIMOLARE L'APPRENDIMENTO : EMOZIONI, AUTONOMIA E SCUOLA pag. 21

Iscrizioni entro 4 NOVEMBRE 2017

INTARSI CON I BAMBINI.:6-11 ANNI (incontro dell' 11 novembre) pag. 11

Iscrizioni entro 11 NOVEMBRE 2017

IL CLOWN CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI CLOWNERIE DAI 15 ANNI pag. 23

IL LABORATORIO DELLE STORIE: da 5 a 8 anni (incontro del 18 novembre) pag.10

INTARSI CON I BAMBINI.:6-11 ANNI (incontro dell' 18 novembre) pag. 11

LIS.: LINGUA ITALIANA DEI SEGNI (Corso di approfondimento) pag.19

Iscrizioni entro 18 NOVEMBRE 2017

INTARSI CON I BAMBINI.:6-11 ANNI (incontro dell' 25 novembre) pag. 11

INCONTRI Presentazione SABATO 2 DICEMBRE 2017

FUMETTO- BIBLIOTECA ORE 17.30

Iscrizioni entro 16 DICEMBRE 2017

FUMETTO pag 15

LA BIBBIA: IL LIBRO DEI GRANDI POTERI NASCOSTI pag. 18

INCONTRI Presentazione SABATO 13 GENNAIO 2018

...GESTIRE L'ANSIA? PROVIAMOCI! - BIBLIOTECA ORE 17.30

CALLIGRAFIA - BIBLIOTECA ORE 17.30

Iscrizioni entro 13 GENNAIO 2018

GIOCHIAMO AI CLOWN (6-10 ANNI) pag.22

INCONTRI Presentazione SABATO 20 GENNAIO 2018

IL LINGUAGGIO DEL CORPO - BIBLIOTECA ORE 17.30

Iscrizioni entro 20 GENNAIO 2018

CALLIGRAFIA	pag. 14
IL LABORATORIO DELLE STORIE: da 5 a 8 anni (incontro del 21 gennaio)	pag. 10
IL LINGUAGGIO DEL CORPO	pag. 18
...GESTIRE L'ANSIA? PROVIAMOCI!	pag. 20

INCONTRI Presentazione VENERDI' 26 GENNAIO 2018

DOULA DANCE NEOMAMME – SALA ROTONDA ORE 10.30

Iscrizioni entro 27 GENNAIO 2018

DIFESA PERSONALE: METODO KRAV MAGA (SECONDA PARTE)	pag. 12
DISEGNO E PITTURA base e avanzato (SECONDA PARTE)	pag.15
DOULA DANCE NEOMAMME	pag. 12

Iscrizioni entro 10 FEBBRAIO 2018

IL LABORATORIO DELLE STORIE: da 5 a 8 anni (incontro del 17 febbraio)	pag. 10
---	-------------------------

INCONTRI Presentazione SABATO 17 FEBBRAIO 2018

QUANTE EMOZIONI, ALEC! – BIBLIOTECA ORE 17.30

Iscrizioni entro 17 FEBBRAIO 2018

SCRIBO ERGO SUM: L'ARTE DEL RACCONTO E DELL'ESPLORAZIONE DI SE' E DEL MONDO	pag. 19
TRUCCO BASE	pag 16

Iscrizioni entro 24 FEBBRAIO 2018

EMOZIONANDOSIMPARA: EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI PER GENITORI E NONNI DIBAMBINI (0-3 anni)	pag. 10
QUANTE EMOZIONI, ALEC! (5-7 anni)	pag. 11

Iscrizioni entro 3 MARZO 2018

COME SI DIVIENE CIO' CHE SI E': NIETZSCHE E IL NOSTRO TEMPO pag. 16

IL MIO DIARIO CREATIVO: 12-14 anni (incontro del 10 marzo) pag. 10

LET'S PLAY: LABORATORIO TEATRALE (14-17 ANNI) pag. 22

INCONTRI Presentazione VENERDI 9 MARZO 2018

MIO FIGLIO QUESTO SCONOSCIUTO: un percorso nel mondo post adottivo – CENTRO CIVICO ORE 20.30

Iscrizioni entro 10 MARZO 2018

ALL'IMPROVVISATO : LABORATORIO TEATRALE DI IMPROVVISAZIONE (6-10 ANNI) pag. 22

IL MIO DIARIO CREATIVO: 12-14 anni (incontro del 17 marzo) pag. 10

MA COME SONO STRANI QUESTI ARTISTI MODERNI: dai 7 anni pag. 11

STRESSATI FELICI : ATTIVIAMO LE NOSTRE RISORSE PERSONALI PER DIFENDERCI DALLO STRESS pag. 21

TRUCCO E PARRUCCO: STORIA DI BELLEZZA FEMMINILE pag. 20

Iscrizioni entro 17 MARZO 2018

IL MIO DIARIO CREATIVO: 12-14 anni (incontro del 24 marzo) pag. 10

Iscrizioni entro 24 MARZO 2018

MIO FIGLIO QUESTO SCONOSCIUTO: un percorso nel mondo post adottivo pag. 21

Iscrizioni entro 31 MARZO 2018

IL DRAMMATURGO CHE C'E' IN ME : LABORATORIO DI SCRITTURA TEATRALE DAI 18 ANNI pag. 23

Iscrizioni entro 21 APRILE 2017

BELLE, MA NON IMPOSSIBILI: LA COLTIVAZIONE DELLE ORCHIDEE IN CASA pag. 13

BAMBINI E RAGAZZI

CHITARRA – corso base da 9 a 12 anni

CHITARRA – corso base dai 13 anni

CANTO – corso base da 6 a 10 anni

CANTO – corso base da 11 a 14 anni

A cura dell'Accademia e Scuola di Musica "Città di Castellanza"

Sede: Villa Pomini – via don L. Testori, 14

Costo: € 50 per ogni corso scelto. Il costo comprende la quota annuale di iscrizione alla Scuola di Musica, mentre le lezioni sono **INTERAMENTE GRATUITE**.

Date: 10 lezioni di un'ora il sabato mattina, in orario da definire, a partire da **sabato 14 ottobre 2017**.

Tutti gli iscritti parteciperanno al concerto conclusivo di sabato 17 dicembre, alle ore 17.00, presso la sala Concerti di Villa Pomini.

Al termine del corso la Scuola darà ad ogni allievo l'opportunità di proseguire le conoscenze musicali acquisite attraverso percorsi di livello superiore o anche di fare scelte strumentali diverse

Scadenza iscrizioni: sabato 7 ottobre

Info e iscrizioni:

Accademia e Scuola di Musica "Città di Castellanza" Villa Pomini

tel. 0331480628 - mar.lo@hotmail.it

COLORIAMO LE EMOZIONI: 0-3 ANNI a cura di

Ada Benigna (Educatrice, Coordinatrice del servizio Tagesmutter coop. Energicamente)

Bianca Bisioli (Psicologa e Psicoterapeuta familiare)

Roberta Bottan (Educatrice professionale/responsabile dei servizi educativi coop. Energicamente)

L'importanza di saper riconoscere le proprie emozioni .

Durante i laboratori proporremo delle letture e daremo un colore alle nostre emozioni.

Partendo dai colori ottenuti dalle verdure esploreremo e coloreremo grandi fogli bianchi usando diversi sottofondi musicali e tecniche di colore (con le mani, con i pennelli, con spruzzini) e diverse modalità: foglio a terra, appeso, e/o all'aria aperta (se il clima lo permette).

I bimbi verranno coinvolti in base alle loro età e attitudini in attività di colore e manipolazione.

Il laboratorio è rivolto a bambini da 12 mesi a 3 anni accompagnati da un adulto.

Quando: sabato 4 -11 - 18 novembre, dalle 15.00 alle 16.30

Costo: € 20,00 E' consigliabile portare una mantellina e/o un cambio.

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 3

Incontro di presentazione: giovedì 5 ottobre alle 20.30 presso il Centro Civico –p.zza Soldini, 8

Scadenza iscrizioni: 21 ottobre

EMOZIONANDOSIMPARA: EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI E ALL'EMPATIA PER GENITORI E NONNI DI BAMBINI DA 0 A 3 ANNI (a cura di Federica Chighine, Psicologa, psicoterapeuta e Marta Greco, psicologa psicoterapeuta)

L'importanza di una buona educazione emotiva per i bambini dalla nascita ai tre anni. **Il primo incontro sarà rivolto alle figure adulte di accudimento:** si rifletterà su come si manifestano le emozioni nei bambini e come è possibile parlarne con loro, per gettare le basi di un buon rapporto con la sfera emotiva. **Nel secondo incontro i genitori o i nonni saranno invitati a portare con sé il proprio bambino:** saranno proposte delle letture ed attività da poter fare insieme, per approcciare in modo sano e piacevole al mondo delle emozioni.

Quando: Sabato 10 e 17 marzo 2018, dalle 10.00 alle 11.30

Costo: € 25

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 4 coppie adulto + bambino

Scadenza iscrizioni: 24 febbraio

IL GATTO CON GLI STIVALI: laboratorio di espressività vocale e corporea :6-10 anni (a cura di Claudia Gallazzi e Fiorella Zito docenti dell'Accademia Scuola di Musica "Città di Castellanza")

Coinvolgente percorso musicale per accostarsi in modo globale alla musica, per conoscere e sviluppare le proprie capacità attraverso l'utilizzo della voce, del corpo, dei suoni, guidato da professionisti esperti di propedeutica musicale, musicoterapia e canto

Quando: lunedì 16-23-30 ottobre; 6-13-20-27 novembre; 4-11-18 dicembre , dalle 17.00 alle 19.00

Costo : € 132

Sede: Sala Rotonda della Biblioteca- p.zza Castegnate, 2 bis

numero minimo iscritti: 7

Scadenza iscrizioni: 7 ottobre

IL LABORATORIO DELLE STORIE: 5-8 anni (a cura di Erika Montedoro – operatrice didattica museale)

La forza dell'immagine e la magia della parola. Partendo dall'osservazione di opere d'arte, i bambini saranno guidati nella creazione di una storia, da illustrare poi con carte e colori.

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Costo: € 8 a incontro

Date: sabato 28 ottobre; 18 novembre, 27 gennaio, 17 febbraio, dalle 15.30 alle 17

Minimo iscritti: 6

IL MIO DIARIO CREATIVO: 12-14 ANNI (a cura di Erika Montedoro – Operatrice Didattica Museale)

Ricordi, biglietti, fotografie, segreti...metti ogni cosa al posto giusto! Con le tecniche dello scrapbooking e qualche trucco di scrittura creativa, realizzerai il tuo personalissimo diario di bordo, da usare in viaggio ma anche in città.

1° incontro: Ogni cosa al posto giusto

2° incontro: Fantasia di parole

3° incontro: Appunti di viaggio

Quando: sabato 10-17-24 marzo dalle 15.30 alle 17.00

Costo: € 8,00 a incontro (Materiale a cura dei partecipanti: un quaderno a scelta, astuccio con occorrente per scrivere, disegnare e ritagliare)

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 6

Scadenza iscrizioni: il sabato precedente i singoli incontri

IMPARIAMO A STUDIARE: per ragazzi delle scuole medie (a cura di Laura Rossetti – pedagoga del gruppo “A macchia d’olio”)

Un progetto per supportare i ragazzi nell’acquisizione di un corretto metodo di studio. Come gestire l’ansia da verifica, migliorare l’autostima e le potenzialità di apprendimento.

Sede: Biblioteca Civica- p.zza Castegnate, 2 bis

Costo: € 65

Date: venerdì 20-27 ottobre; 10-17 novembre, dalle 17.00 alle 18.00

Minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 7 ottobre

INTARSI CON BAMBINI: 6-11 ANNI (a cura di Francesca Mondini – restauratrice ed ebanista)

Il corso si propone di suscitare nei bambini il desiderio di utilizzare parte del proprio tempo entrando in contatto legato con la materia per esplorare la propria dimensione artistica. Si stimolerà la manualità costruendo dei Mandala con fogli di legno.

Quando: sabato 4-11-18-25 novembre , dalle 10.00 alle 12.00

Costo: € 10 ad incontro

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis – Castellanza

Minimo iscritti: 6

Scadenza iscrizioni: 28 ottobre per il primo incontro e poi il sabato precedente i singoli incontri

MA COME SONO STRANI QUESTI ARTISTI MODERNI!: DAI 7 ANNI

(a cura di Sabrina Cernuschi – Dott.ssa in Scienze Storiche, educatrice museale)

C’era una volta un giovane pittore di nome Elia che amava dipingere ogni cosa, ma da qualche tempo aveva perso l’ispirazione...”Eppure pennelli e colori non gli mancavano...ma cosa può fare un pittore senza creatività? Proviamo ad aiutare Elia a ritrovare la fantasia! Avete mai visto quegli strani artisti moderni che inventano quadri senza usare i pennelli? Con reti, corde e bizzarria realizzeremo la più bella opera che ci sia!

Quando: giovedì 15 marzo dalle ore 16 alle ore 17.30

Costo: € 8

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 8

Scadenza iscrizioni: 10 marzo

QUANTE EMOZIONI, ALEC! : Realizziamo insieme un libro Pop-up dai 5 ai 7 anni

(a cura di dott.ssa Rossella Lomazzi, Medico Veterinario Specialista in Comportamento e dott.ssa Sabrina Lomazzi)

Il progetto si propone di portare i bambini all’esplorazione e alla consapevolezza delle emozioni, accompagnandoli allo sviluppo dell’empatia e sensibilizzandoli all’alterità degli animali e ai loro bisogni. Viaggio alla scoperta delle emozioni, e dei sentimenti, attraverso la storia del cagnolino Alec, con la realizzazione di un libro pop – up. Il bambino avrà l’opportunità di rivivere la storia e le emozioni del piccolo Alec, ispirate al vissuto di un ospite del Canile di Legnano (Protezione Animali Legnano).

Quando: sabato 10 -17- 24 marzo; 7-14 -28 aprile 2018, dalle 16.30 alle 17.30

Costo: € 50

Sede: Biblioteca Civica- p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 8

Incontro di presentazione: sabato 17 febbraio alle 17.30 presso la Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 24 febbraio

BENESSERE

L'ARTE DI CAMMINARE (a cura di Artha asd)

Camminare è il modo più semplice di vincere la sedentarietà. Camminare consapevolmente è il miglior esercizio per il corpo e per la mente e porta salute, rilassamento e piacere.

Il corso si prefigge di: insegnare a rilassare il corpo nel movimento; correggere e perfezionare il gesto di camminare; proporre tecniche di camminata diverse (con il respiro, con i bastoncini)

Quando: venerdì 3-10-17-24 novembre 2017, dalle 19.00 alle 20.00

Costo: € 40

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8 (pratica al chiuso per ben focalizzarsi sulla tecnica)

Minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 21 ottobre

DIFESA PERSONALE : METODO KRAV MAGA : Prima parte (a cura di ASD Zen Action – Istruttori: Paolo Rigo e Mauro Carnelli, tecnici della World Ju Jitsu Federation)

Dedicato a tutti a partire dai 14 anni, il corso offrirà nozioni di base di autodifesa, attraverso le quali prevenire le situazioni di pericolo o “allontanarsi” e liberarsi da esse.

Sede: Palestra Scuole “A.Manzoni”- v. San Giovanni

Costo: € 25

Date: lunedì 6-13-20-27 novembre; 4 dicembre, dalle 20.15 alle 21.45

Minimo iscritti: 10

Scadenza iscrizioni: 28 ottobre

DIFESA PERSONALE : METODO KRAV MAGA : Seconda parte (a cura di ASD Zen Action – Istruttori: Paolo Rigo e Mauro Carnelli, tecnici della World Ju Jitsu Federation)

Per coloro che hanno già frequentato in precedenza il corso (prima parte nel mese di novembre o negli anni scorsi), verrà articolato un programma tecnico che svilupperà le tecniche già conosciute, anche mediante la partecipazione diretta al corso di Ju Jitsu che viene svolto contemporaneamente.

Sarà comunque possibile l'inserimento di persone che non hanno frequentato la prima parte

Sede: Palestra Scuole “A. Manzoni”- v. San Giovanni, 8

Costo: € 25

Date: lunedì 5-12-19-26 febbraio; 5 marzo, dalle 20.15 alle 21.45

Minimo iscritti: 10

lunedì 23 ottobre alle ore 20.15 presso la Palestra delle Scuole Elementari – via S. Giovanni, 8

Scadenza iscrizioni: 27 gennaio

DOULA DANCE NEOMAMME (a cura di Lia Dehò – coreografa e insegnante di danza)

Danza dolce per riacquistare il benessere psicofisico dopo il parto. Il corso è rivolto alle mamme di bambini in età da pre-asilo accompagnate dal proprio bambino. Adatto a partire da un mese di distanza dal parto naturale e da tre mesi in caso di parto cesareo.

Sede: Sala Rotonda della Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Costo: € 50

Minimo iscritti: 6

Scadenza iscrizioni: 27 gennaio

ODAKA YOGA PER STARE BENE (a cura di Sara Ravagnan – istruttrice Odaka Yoga)

Un'espressione yoga basata sui principi di adattabilità, trasformazione e potenza, dove i movimenti, scanditi da ritmo e fluidità, si susseguono senza interruzione nel loro continuo trasformarsi, fino a fondersi l'uno nell'altro.

Per maggiori informazioni: Sara Ravagnan- cell. 340 903 9358

Sede: Sala Rotonda della Biblioteca – p.zza Castegnate, 2 bis

Costo: € 220

Date: lunedì 16-23-30 ottobre; 6-13-20-27 novembre; 4- 11-18 dicembre; 8-15-22-29 gennaio; 5-12-19-26 febbraio; 5-12 marzo, dalle 20.00 alle 21.15

Minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 7 ottobre

TAI CHI & SALUTE: BINOMIO DI LUNGA VITA (a cura di asd Karate Team Pantere – M° Franco Abbruzzese)

Il Tai Chi Chuan è l'antica arte marziale che tanto successo sta ottenendo in Occidente, per le sue virtù terapeutiche confermate da studi scientifici. Non si tratta solo di un valido metodo di rilassamento, ma è anche un'attività fisica di cui beneficiano i sistemi cardio-respiratorio e muscolo-scheletrico. La sua pratica si traduce nell'esecuzione delle cosiddette "forme", sequenze di movimenti dai nomi suggestivi.

Quando: il sabato dal 28-10-2017 al 31-03-2018 – dalle 15.00-16.00

Costo: € 130,00 + quota assicurativa obbligatoria di € 40,00

Sede: Palestra Scuole Medie "L.Da Vinci", via Leopardi

Incontro di presentazione: sabato 7 ottobre, alle ore 17.30 presso la Palestra Scuole Medie

Scadenza iscrizioni: 14 ottobre

CREATIVITA'

BELLE, MA NON IMPOSSIBILI: LA COLTIVAZIONE DELLE ORCHIDEE IN CASA (a cura di Andrea Oldrini- Associazione. Amici del Bonsai di Castellanza)

Incantevoli le orchidee, però quando la fioritura finisce sembrerebbe svanire anche l'incanto. Anche senza una serra, pochi semplici accorgimenti faranno la differenza e la vostra orchidea rifiorirà.

Sede: Centro Civico (aulete primo piano)- p.zza Soldini, 8

Costo: €40 + € 15 circa per il materiale fornito dal docente

Date: mercoledì 2-9 maggio, dalle 21.00 alle 23.30 + una domenica mattina in data da definire (visita ad un vivaio)

Scadenza iscrizioni: 21 aprile

Minimo iscritti: 6

BONSAI PER PRINCIPIANTI (a cura di Giovanni Cattaneo e Adriano Nalon- Associazione Amici del Bonsai di Castellanza)

Tecniche di base (potatura, uso del filo metallico, rinvaso), consigli sulla cura e il mantenimento delle piante ed esperienza pratica di lavorazione su materiale proveniente da vivaio

Sede: Centro Civico - p.zza Soldini, 8

Quando: martedì 3-17 ottobre; 7-21 novembre, dalle ore 21.00 alle 23.30
e domenica 26 novembre, dalle ore 9.00 alle 17.00

Costo: € 80 (materiale incluso)

Minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 30 settembre

CALLIGRAFIA (a cura di Susanna Carugati – grafica e illustratrice)

Breve introduzione alla calligrafia. Esercizi con la doppia matita per l'apprendimento della forma base. Pennino e inchiostro per le lettere maiuscole e minuscole.

Quando: venerdì 2-9-16-23 febbraio; 2-9-16 marzo 2018, dalle 20.30 alle 22.30

Costo: € 80 + € 6 per il materiale

Sede: Centro Civico-p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 4

Incontro di presentazione: sabato 13 gennaio alle 17.30 presso La Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 20 gennaio 2018

CHITARRA – corso base dai 13 anni

A cura dell'Accademia e Scuola di Musica "Città di Castellanza"

Sede: Villa Pomini – via don L. Testori, 14

Costo: € 50 per ogni corso scelto. Il costo comprende la quota annuale di iscrizione alla Scuola di Musica, mentre le lezioni sono **INTERAMENTE GRATUITE**.

Date: 10 lezioni di un'ora il sabato mattina, in orario da definire, a partire da **sabato 14 ottobre 2017**.

Tutti gli iscritti parteciperanno al concerto conclusivo di sabato 17 dicembre, alle ore 17.00, presso la sala Concerti di Villa Pomini.

Al termine del corso la Scuola darà ad ogni allievo l'opportunità di proseguire le conoscenze musicali acquisite attraverso percorsi di livello superiore o anche di fare scelte strumentali diverse

Scadenza iscrizioni: sabato 7 ottobre

Info e iscrizioni:

Accademia e Scuola di Musica "Città di Castellanza" Villa Pomini

tel. 0331480628 - mar.lo@hotmail.it

DECORAZIONE SU TESSUTO (a cura di Camilla Nuzzoli – pittrice)

Recuperare, rinnovare e reinventare il tessuto creando pezzi unici dipinti a mano. Nozioni sull'uso, applicazione e abbinamento dei colori. Disegno preparatorio ed esecuzione pittorica sul tessuto. Elaborazione di textures personalizzate. Realizzazione di un prototipo dipinto.

Quando: Lunedì 16,23,30 ottobre; 6,13,20,27 novembre; 4,11,18 dicembre, dalle ore 18,45 alle 20,45

Costo: € 70 (materiale escluso)

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 6

Incontro di presentazione: sabato 7 ottobre alle ore 17.30 presso la Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Iscrizioni entro: martedì 10 ottobre

DECORAZIONE SU PORCELLANA: TECNICHE MISTE

(a cura di Manuela Palmas – ceramista e restauratrice)

Un corso per scoprire e conoscere le principali tecniche pittoriche della porcellana in stile classico e moderno. Attraverso l'utilizzo di lustri, pennini, olio molle, tecniche tradizionali/ scandinava, finti marmi e altro, sarà la vostra fantasia a decidere lo stile dell'oggetto. Si decoreranno piatti, tazze, posacenere, centritavola e svuota tasche.

Quando: il giovedì dal 26 ottobre dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: € 70,00 materiale incluso (per ogni ciclo di 5 lezioni)

Minimo iscritti: 5

Termine iscrizioni : 14 ottobre

DISEGNO E PITTURA base e avanzato (a cura di Ivana Belloni- pittrice)

Corso base e avanzato di disegno

I materiali, gli strumenti ; lo studio dello spazio e della composizione; le proporzioni, la forma, il volume, la prospettiva, la tridimensionalità.

Le diverse tecniche: il tratteggio, l'uso del carboncino, del pennino, della fusaggine e della sanguigna.

Lo studio del panneggio e dell'anatomia, del ritratto e della figura.

Corso base e avanzato di pittura

La scelta dei materiali, la stesura dei colori, i vari toni.

La teoria del colore: la mescolanza, il contrasto, l'estetica.

Studio di più tecniche pittoriche: pastello, olio, acrilici, acquerelli, chine colorate.

Uso della tempera ad uovo e preparazione di supporti con gessi e colle secondo gli antichi metodi.

Riproduzione di antichi dipinti.

Acquerello creativo e acquerello con colori naturali.

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Date: I parte : 10 lezioni il mercoledì dalle 19 alle 21.30 dal 11 Ottobre al 20 dicembre

II parte : 10 lezioni il mercoledì dal 7 Febbraio all' 11 Aprile

Costo: €175 per ogni singola parte

Minimo iscritti: 6

Termine iscrizioni: durante l'incontro di presentazione il **mercoledì 4 Ottobre ore 21, presso il Centro Civico, p.zza Soldini, 8**

FUMETTO: CORSO BREVE (a cura di Monica Pecorari – Illustratrice e decoratrice)

Studio del personaggio e delle sue espressioni. Caratterizzazione del personaggio. Inserimento in un contesto ambientale. Stesura di una breve storia. Preparazione della tavola a fumetti. Inchiostatura.

Quando: Sabato 13-20-27 gennaio; 3-10-17-24 febbraio; 3 marzo dalle 9.00 alle 10.30

Costo: € 59

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 5

Incontro di presentazione: sabato 2 dicembre alle 17.30 presso la Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 16 dicembre 2017

INTARSI CONTEMPORANEI : DISEGNI DI LEGNO

(a cura di Francesca Mondini – restauratrice ed ebanista)

Scoprire attraverso la manualità e l'elaborazione dei materiali la propria creatività e dimensione artistica. Il mandala è uno strumento ottimale per realizzare tutto ciò, in quanto attraverso esso si può con gioia sviluppare autostima nelle proprie capacità e agevolare la concentrazione.

Quando: martedì 17-24 ottobre; 7-14-21-28 novembre; 5-12 dicembre, dalle 21.00 alle 22.30

Costo: € 70

Sede: Centro Civico - p.zza Soldini, 8 - Castellanza

Minimo iscritti: 6

Scadenza iscrizioni: sabato 7 ottobre

MODELLAZIONE DELLA CRETA: TECNICHE MISTE (a cura di Manuela Palmas – ceramista e decoratrice)

Modellazione ,scultura , decorazione, smalti e cristalline.

Il corso propone di sviluppare le capacità per realizzare un manufatto ceramico attraverso esercitazioni di modellazione a colombino, lastre, tutto tondo, basso e alto rilievo. Le opere realizzate saranno poi completate con la decorazione a Gran Fuoco con l'utilizzo di engobbi, ossidi metallici, cristalline e smalti colorati.

Il corso è rivolto a tutti, esperti del settore, principianti e/o neofiti.

Quando: il martedì dal 7 novembre dalle 20.30 alle 22.30

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: € 70,00 materiale incluso (per ogni ciclo di 5 lezioni)

Minimo iscritti: 5

Termine iscrizioni : 28 ottobre

TRUCCABIMBI BASE (a cura di Roberta Bottan – educatrice professionale/responsabile dei servizi educativi della Coop. Energeticamente e animatrice)

Dedicato a coloro che vogliono imparare a creare Face Painting ai bimbi con la massima resa nel minor tempo, in occasione di feste, eventi pubblici e privati. Il corso è rivolto a chi è alle prime armi ma anche a chi ha già una conoscenza di base delle tecniche del Face Painting. Roberta, esperta nel settore dell'infanzia e dell'animazione con anni di esperienza e formazione, sarà lieta di condividere i suoi segreti per trucchi spettacolari.

Quando: giovedì 26 ottobre; 2-9-16-23-30 novembre, dalle 20.00 alle 22.30

Costo: € 80,00(materiale incluso)

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 8

Incontro di presentazione: giovedì 5 ottobre alle 20.30 presso il Centro Civico –p.zza Soldini, 8

Scadenza iscrizioni: 14 ottobre

TRUCCO BASE (a cura di Elisa Picco – truccatrice diplomata)

Tecniche di trucco correttivo e abbellimento. Le teorie alla base del trucco: luci e ombre, correzione del chiaroscuro, teoria dei colori. La valigia del truccatore: prodotti e strumenti di base, i vari tipi di pennelli e il loro utilizzo. Differenze tra trucco da giorno e da sera.

Le lezioni prevederanno una prima parte teorica con una dimostrazione da parte del docente, seguita da esercitazioni pratiche. Sarà possibile truccare il proprio viso o truccarsi a vicenda.

Quando: giovedì 1-15-22,-29 marzo; 5 aprile 2018 - dalle ore 20.30 alle 22.30

Costo: € 40 + spese per il materiale a carico dell'iscritto (verrà fornito elenco)

Sede: Centro Civico- p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 5

Incontro di presentazione: giovedì 15 febbraio alle ore 20.30 presso il Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Scadenza iscrizioni: 17 febbraio 2018

CULTURA E LINGUE

CHE FIGURE! INTRODUZIONE AGLI ALBI ILLUSTRATI

(a cura di Paolo Colombo – Educatore, attore, esperto di albi illustrati)

Panoramica introduttiva sul mondo degli albi illustrati per bambini e ragazzi, rivolto a genitori, insegnanti, educatori e a tutti coloro che lavorano con l'infanzia. Verranno presentati libri di ogni tipo e forma con approfondimenti su alcuni autori particolarmente importanti nella storia dell'illustrazione. Sono previsti momenti laboratoriali in cui, attraverso giochi e d esercizi, si esploreranno alcuni albi illustrati per capirne il linguaggio e il funzionamento e per imparare a costruire percorsi tematici da presentare a bambini e ragazzi.

Quando: Martedì 7-14-21-28 novembre e 5 dicembre 2017, dalle 20.00 alle 22.30

Costo: € 80

Sede: Biblioteca Civica- p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 13

Incontro di presentazione: giovedì 19 ottobre alle ore 21, presso la Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 21 ottobre 2017

COME SI DIVIENE CIO' CHE SI E': NIETZSCHE E IL NOSTRO TEMPO

(a cura del prof. Alessandro Vegetti)

Per alcuni non è un filosofo, per altri è solo un moralista o un fine psicologo, per certi studiosi è il profeta delle peggiori catastrofi del Novecento; Nietzsche non è certo un intellettuale che può lasciare indifferenti.

Il filosofo tedesco si contrappone a una tradizione che vede in un iperuranico logos il senso di ogni realtà e il fondamento ultimo di ogni valore; se così fosse, questo logos sarebbe un ché di inerte e privo di vita. Il pensiero deve allora radicalmente analizzare se stesso, cogliendo le proprie contraddizioni e le proprie condizioni di possibilità, mostrando come ogni pretesa universalistica sia sogno vano e "troppo umano".

Bisognerà farsi carico della morte di Dio, e preparare la via per l'uomo del futuro, per un'umanità in grado di danzare in quell'infinito nulla causato dalla mancanza del divino, quindi dalla perdita di uno stabile orizzonte; un uomo ancora in grado di accettare e affermare la vita per quello che è.

Già, ma cos'è la vita?

Quando: Martedì 13-20-27 marzo e martedì 3 aprile, dalle 20.00 alle 22.00

Costo: € 30

Sede: Centro Civico- p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 6

Scadenza iscrizioni: 3 marzo

IL LINGUAGGIO DEL CORPO

(a cura di Elena de Dionigi – esperta in comunicazione e marketing)

Obiettivo del corso è fornire ai partecipanti le chiavi di lettura per interpretare il linguaggio del corpo, anche attraverso esercizi personali e di osservazione, per ottenere una chance in più nelle relazioni interpersonali, in famiglia, sul lavoro e ovunque ci si trovi a vivere.

Sono previste simulazioni di situazioni comunicative, in cui i partecipanti possano mettersi alla prova e sperimentare le tecniche trattate.

Quando: martedì 6-13-20-27 febbraio; 6 marzo, dalle 21.00 alle 22.30

Costo: € 50

Sede: Biblioteca Civica- p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 8

Scadenza iscrizioni: 27 gennaio 2018

INGLESE CONVERSAZIONE pomeridiano o serale (a cura del British College di Gallarate)

Il corso è condotto da insegnanti madrelingua o bilingue.

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: € 250

Date del corso pomeridiano (40 ore): da mercoledì 11 ottobre, dalle 16 alle 17.30

Date del corso serale (40 ore): da giovedì 12 ottobre, dalle 20 alle 22

Scadenza iscrizioni: durante l'incontro di presentazione di giovedì 5 ottobre presso il Centro Civico - p.zza Soldini, 8- ore 19.30

Minimo iscritti: 8

L'ARTE DI PARLARE IN PUBBLICO

(a cura di Elena de Dionigi – esperta in comunicazione e marketing)

Le tecniche utili per parlare in pubblico con scioltezza e in modo efficace, superando imbarazzi e insicurezze, ottenendo l'attenzione e la soddisfazione di chi ascolta.

Sono previste simulazioni di situazioni comunicative, in cui i partecipanti possano mettersi alla prova e sperimentare le tecniche trattate.

Quando: martedì 7-14-21-28 novembre; 5 dicembre 2017, dalle 20.00 alle 21.30

Costo: € 50

Sede: Biblioteca

Minimo iscritti: 8

Scadenza iscrizioni: 28 ottobre 2017

LA BIBBIA: IL LIBRO DEI GRANDI POTERI NASCOSTI (a cura di Gianni Vacchelli – docente universitario)

Il corso introdurrà ad una lettura laica e secolare della Bibbia per scoprirne i grandi tesori simbolici ed interiori. La Bibbia diventerà una mappatura delle nostre potenzialità e dei nostri blocchi, facendoci crescere di conoscenza in conoscenza, di limite in limite.

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: € 90

Minimo iscritti: 10

Date : mercoledì 17-24-31 gennaio; 7-14-21 febbraio 2018, dalle 20.30 alle 22.30

Scadenza iscrizioni: 16 dicembre 2017

LIS, LINGUA ITALIANA DEI SEGNI: CORSO DI SENSIBILIZZAZIONE

(a cura di Vanessa Rossetti- pedagoga del gruppo "A macchia d'olio" e interprete LIS)

La LIS, lingua italiana dei segni, è la lingua utilizzata dalle persone sorde per comunicare fra loro. L'obiettivo del corso è quello di offrire una panoramica generale sulla lingua dei segni e sulla sordità, attraverso una modalità teorica e pratica. Durante il corso si offriranno cenni sulle caratteristiche della lingua, della cultura e della vita sociale delle persone sorde. Si apprenderanno inoltre il lessico dei segni d'uso quotidiano, delle funzioni linguistiche, dei comportamenti, con modalità di insegnamento interattivo.

Quando: mercoledì 18- 25 ottobre; 8-15 novembre dalle 20.00 alle 21.30

Costo: € 65

Sede: Centro Civico- p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 7

Scadenza iscrizioni: 7 ottobre

LIS, LINGUA ITALIANA DEI SEGNI: CORSO DI APPROFONDIMENTO

(a cura di Vanessa Rossetti- pedagoga del gruppo "A macchia d'olio" e interprete LIS)

L'obiettivo del corso è offrire una possibilità di approfondimento per coloro che hanno partecipato o parteciperanno al corso base di sensibilizzazione sulla LIS, la lingua dei segni italiana.

Quando: mercoledì 22-29 novembre; 6-13 dicembre, dalle 20.00 alle 21.30

Costo: € 65

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 7

Scadenza iscrizioni: 11 novembre

PILLOLE DI ARCHEOLOGIA (a cura di Federica Tognon – archeologa)

Dall'Egitto a Roma, passando per Etruschi e Greci, ci addentreremo nel mondo dell'archeologia per scoprire qualcosa di più sul passato e sulle metodologie di questa affascinante e avvolta misteriosa disciplina.

Quando: giovedì 19-26 ottobre; 9-16-23-30 novembre; 14 dicembre; 11-18-25 gennaio, dalle 20.30 alle 22.00

Costo: € 100

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 2

Scadenza iscrizioni: 7 ottobre

SCRIBO ERGO SUM: L'ARTE DEL RACCONTO E DELL'ESPLORAZIONE DI SE' E DEL MONDO (a cura di Gianni Vacchelli – docente universitario)

Il corso si propone di dare e/o affinare strumenti di lettura di testi letterari, in primis i grandi racconti. Si impara a leggere più in profondità, con maggiore consapevolezza e si fanno esercizi di scrittura. Si scopre anche che la scrittura è un modo di conoscere se stessi, l'altro e il mondo, in un cammino che non termina mai.

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Costo: € 90

Minimo iscritti: 10

Date : mercoledì 28 febbraio; 7-14-21-28 marzo; 4 aprile 2018, dalle 20.30 alle 22.30

Scadenza iscrizioni: 17 febbraio 2018

TRUCCO E PARRUCCO: STORIA DI BELLEZZA FEMMINILE

(a cura di Sabrina Cernuschi - Dott.ssa in Scienze Storiche, educatrice museale

Un viaggio nel tempo alla scoperta della bellezza femminile. Attraverso l'ausilio di immagini, opere d'arte, antichi ricettari proveremo a scoprire quando e come la donna abbia dato il via alla pratica dell'imbellezzamento tra precetti morali, moda e gusto personale. Ma non tutto ciò che è bello è sano! Indagheremo anche sui "bei veleni" delle epoche passate. E infine...un piccolo regalo dalla storia: a conclusione del percorso realizzeremo un prodotto cosmetico a base di ingredienti naturali.

Quando: giovedì 22 e 29 marzo, 5 e 12 aprile – dalle ore 20.30 alle ore 22

Costo: € 45

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 10

Scadenza iscrizioni: 10 marzo

PSICOLOGIA

...GESTIRE L'ANSIA? PROVIAMOCI!

(a cura di Roberta Dell'Acqua – psicologa e psicoterapeuta)

Un'opportunità per migliorare la gestione degli stati ansiosi, sia attraverso tecniche corporee come la respirazione e il body scanner, che attraverso la condivisione degli stati emotivi.

Quando: giovedì 1-8-15-22 febbraio dalle ore 18.45 alle 20.15

Costo: € 60

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 8

Incontro di presentazione: sabato 13 gennaio alle 17.30 presso la Biblioteca Civica

Scadenza iscrizioni: 20 gennaio

LEGGI CHE TI PASSA: PERCORSO DI LIBROTERAPIA

(a cura di Marta Greco – psicologa e psicoterapeuta)

La libroterapia è uno strumento di crescita intellettuale e socioaffettiva. Leggere un libro e confrontarsi poi in un contesto di gruppo stimola la riflessione, la conoscenza, l'approfondimento e lo sviluppo di vissuti personali, emozioni, affetti e pensieri.

Leggendo un romanzo, ci si può immedesimare e rivedere nei personaggi e nelle storie si possono ritrovare analogie e richiami alla propria storia personale, che evocano emozioni e riflessioni su di sé e sulle esperienze passate e presenti.

Il libro è uno strumento che permette di ascoltare e ascoltarsi, raccontare e raccontarsi.

Quando: sabato 4 novembre 2017, 2 dicembre 2017, 13 gennaio 2018, 3 febbraio 2018,
3 marzo 2018 dalle 10.00 alle 11.30

Costo: € 60

Sede: Biblioteca Civica – p.zza Castegnate, 2 bis

Minimo iscritti: 4

Scadenza iscrizioni: 21 ottobre

MIO FIGLIO QUESTO SCONOSCIUTO: UN PERCORSO NEL MONDO POST ADOTTIVO

(a cura di Giada Maccan – psicologa dello Sviluppo, specializzanda in Psicoterapia Sistemico Relazionale)

Il corso, rivolto ai genitori adottivi, tratterà le tematiche, spesso poco conosciute o raramente verbalizzate, del passaggio dalla fase “luna di miele” all’eventuale fase esplosiva nel post adozione.

Le tematiche verranno affrontate con un approccio psicoeducativo che farà ricorso a metodi attivi quali circle time, discussioni, role play.

Quando: Mercoledì 4, Mercoledì 11, Mercoledì 18 Aprile 2018
dalle ore 21.00 alle 23.00

Costo: € 30

Sede: Centro Civico- p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 8

Incontro di presentazione: venerdì 9 marzo alle ore 20.30, presso il Centro Civico

Scadenza iscrizioni: 24 marzo

STIMOLARE L’APPRENDIMENTO: EMOZIONI, AUTONOMIA E SCUOLA (a cura di Viviana Ferloni – psicologa e psicoterapeuta)

L’intelligenza, intesa come abilità e processi cognitivi ed emotivi che ci consentono di risolvere i problemi che la vita ci pone, può essere stimolata attraverso stili educativi e modalità di comunicazione orientati a favorire la flessibilità, l’autonomia, l’autostima e le abilità sociali.

Il corso intende fornire riflessioni personali, spunti e suggerimenti pratici su come incoraggiare la riflessività, la percezione positiva di sé, e gestire con maggiore efficacia alcuni comportamenti difficili e facilitare lo studio e l’autonomia nei compiti scolastici.

Il corso è destinato a genitori di bambini della scuola primaria.

Per maggiori informazioni: www.abcdellamente.com

Quando: Lunedì 6-13-20-27 novembre 2017 dalle ore 20.30 alle 22.30

Costo: € 68,00

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 8

Scadenza iscrizioni: 28 ottobre

STRESSATI E FELICI: ATTIVIAMO LE NOSTRE RISORSE PERSONALI PER DIFENDERCI DALLO STRESS (a cura di Claudia Carissoli – psicologa)

Lo stress è una condizione normale, quotidiana, ma talvolta la pressione diventa troppa e la qualità della nostra vita ne risente. Che fare? Lo stress è buono o cattivo? Che cosa ci stressa? La resilienza: siamo capaci di resistere. Riscopriamo i nostri fattori di felicità. Le emozioni positive fonte di benessere.

Ogni incontro prevede la sperimentazione di una tecnica di rilassamento psicofisico utilizzabile fin da subito per migliorare il nostro benessere e sarà anche un’occasione di confronto per condividere emozioni, esperienze e vissuti in un’atmosfera serena e accogliente.

Per maggiori informazioni: contattare la docente al n. 3487409108 oppure via email claudia.carissoli@unicatt.it

Quando: venerdì 23 marzo; 6 -13 -20 aprile, 4-11 maggio 2018 dalle 20.30 alle 22.30

Costo: € 60

Sede: Centro Civico – p.zza Soldini, 8

Minimo iscritti: 5

Scadenza iscrizioni: 10 marzo

TEATRO BAMBINI (a cura di Michela Cromi – attrice e regista)

ALL'IMPROVVISATO: LABORATORIO TEATRALE DI IMPROVVISAZIONE PER RAGAZZI DAGLI 11 AI 13 ANNI

Il laboratorio intende accompagnare i partecipanti in modo giocoso e divertente verso l'utilizzo di tecniche teatrali. Favorirà anche l'acquisizione delle poche e preziose regole dell'improvvisazione: ascolto, attenzione, disponibilità alle proposte degli altri e alla creazione collettiva.

Costo: € 42

Date: giovedì 15-22 marzo; 5 aprile + sabato 7 aprile dalle 17.00 alle 18.30

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 3 marzo

GIOCHIAMO AI CLOWN: LABORATORIO DI CLOWNERIE E SCOPERTA DEL PROPRIO CLOWN PER BAMBINI DAI 6 AI 10 ANNI

Ogni bambino, con il suo universo fantastico e il suo essere sempre in movimento, è un clown "naturale". Affinché egli possa esprimere e canalizzare la sua creatività e la sua naturale comicità, in modo divertente e costruttivo, il suo gioco va indirizzato e organizzato.

Costo: € 36

Date: giovedì 18-25 gennaio; 1-8 febbraio dalle 17.00 alle 18.15

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 13 gennaio

LET'S PLAY: LABORATORIO TEATRALE PER RAGAZZI DAI 14 AI 17 ANNI

Il laboratorio desidera avvicinare i partecipanti all'esplorazione del proprio corpo, della propria voce e delle proprie emozioni come strumenti espressivi.

Costo: € 55

Date: venerdì 9-16-23 marzo; 6 aprile + sabato 7 aprile dalle 17.00 alle 18.30

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 24 febbraio

Sede: Teatro della Corte - via Ticino 10- Castellanza

Informazioni e iscrizioni:

Michela Cromi tel. 334 913 139 7; info.teatrodellacorte@gmail.com

TEATRO ADULTI (a cura di Michela Cromi – attrice e regista)

IL CLOWN CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI CLOWNERIE DAI 15 ANNI

La scoperta del proprio clown è un viaggio alla ricerca del personalissimo modo, che ognuno di noi ha, di essere "comico" e "poetico" al tempo stesso. Lo scopo del percorso è trovare quello stato di disponibilità che permette a ciascuno di noi di giocare la realtà per reinventarla, con la creatività del bambino ed il rigore e la disciplina dell'adulto.

Costo: € 70

Date: domenica 19 novembre 2107 oppure 4 febbraio 2018, dalle 10.00 alle 21.00 e alle 21.30 esibizione

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 11 novembre

II DRAMMATURGO CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI SCRITTURA TEATRALE DAI 18 ANNI

Dedicato a chi desidera cimentarsi con la scrittura di un breve testo teatrale. Il laboratorio introdurrà i partecipanti alla comprensione delle caratteristiche dello scrivere per la scena e guidarli nella scrittura di testi diversi, per giungere ad una scrittura finale, che verrà messa in scena dai partecipanti ai laboratori teatrali organizzati dal Teatro della Corte.

Costo: € 90

Date: martedì 10-17-24 aprile 2018, dalle 20.30 alle 23.30 + 25 aprile dalle 9.00 alle 18.00 e alle 21.30 esibizione

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 31 marzo

IL NARRATORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO DI VOCE, RACCONTO E NARRAZIONE DAI 15 ANNI

Caratteristica del laboratorio è il lavoro sulla parola e sulla comprensione del testo che poi lascia spazio al lavoro specifico sul proprio racconto e sulle caratteristiche della propria narrazione attraverso le proprie dinamiche psicofisiche.

Costo: € 70

Date: I livello: martedì 7-14-21 novembre 2017, dalle 20.30 alle 23.30

Il livello (per chi ha frequentato il I livello): martedì 13 gennaio; 3 febbraio; 10 marzo 2018

Minimo iscritti: 5

Iscrizioni entro: 28 ottobre

L'ATTORE CHE C'E' IN ME: LABORATORIO TEATRALE BASE DAI 15 ANNI

Il laboratorio teatrale vuole accompagnare i partecipanti verso l'esplorazione del proprio corpo, della propria voce e delle proprie emozioni come strumenti espressivi. Il percorso si concluderà con la messa in scena di uno spettacolo.

Costo: € 325

Date: mercoledì dal 25 ottobre 2017 al 20 giugno 2018, dalle 20.45 alle 23.00, più una domenica intensiva dalle 10.00 alle 18.00

Minimo iscritti: 6

Iscrizioni entro: 21 ottobre

Sede: Teatro della Corte - via Ticino 10- Castellanza

Informazioni e iscrizioni:

Michela Cromi tel. 334 913 139 7; info.teatrodellacorte@gmail.com