

CORSI CULTURALI



La frequenza a un corso pratico dà la possibilità di frequentare gratuitamente i "Corsi Culturali" (Nn. 1-2). E' possibile frequentare anche il solo corso culturale, iscrivendosi all'Associazione "il fiore della vita" che gestisce i corsi.

1 Brain Gym - l'allenamento della mente

Metodo creato dal dr. Paul Dennison, psicopedagogista e kinesiologo americano, consistente in una serie di esercizi statici, dinamici e pressori, che stimolano il funzionamento di specifiche aree cerebrali per migliorare le competenze fisiche, sociali e cognitive di grandi e piccoli.

Conduttore: Emanuela Postizzi - Enrica Rossi

Quando: Sabato 20.30/22.00 13 febbraio 2016

Dove: Biblioteca Comunale - Castello Cabiaglio (VA)

1 incontro N°max 30 **Costo:** partecipazione gratuita

2 Il Reiki - supporto ideale per il nostro benessere

Il Reiki è un'antica arte terapeutica in grado di individuare le cause dei blocchi fisici e psichici, riequilibrando il sistema energetico e infondendo energia e benessere. Il Reiki è ormai usato negli ospedali di tutto il mondo essendo una tecnica priva di controindicazioni, capace di supportare qualsiasi terapia e trattamento di medicina tradizionale e naturale ma è anche una via di crescita personale in cui la coscienza, aprendosi a un nuovo mondo di percezioni, è finalmente in grado di ampliarsi oltre i limiti che la mente razionale le ha imposto.

Conduttore: Valentina Chiodo

Quando: Mercoledì 20.30/22.00 2 marzo 2015

Dove: Sala Polivalente, Via Cadorna - Azzio (VA)

1 incontro N°max 30 **Costo:** partecipazione gratuita

LINGUE



3 Inglese 1 - 2 conversazione e approfondimento

Corsi di conversazione e approfondimento della lingua inglese, livello BASE e INTERMEDIO

Conduttore: Greta Barassi

Quando:

1) LIVELLO BASE Mercoledì 19.30/21.00 13 apr. / 8 giu. 2016

2) LIVELLO INTERMEDIO Giovedì 20.00/21.30 14 apr. / 9 giu. 2016

Dove: Sede Protezione Civile - Ferrera di Varese (VA)

8 incontri N°max 20 **Costo:** € 60,00

4 Spagnolo 2 - 3 conversazione e approfondimento

Corsi di conversazione e approfondimento della lingua spagnola, livello INTERMEDIO e AVANZATO

Conduttore: Maria Cruz Sancho Bermejo

Quando:

2) LIVELLO INTERMEDIO Martedì 19.00/20.30 26 apr. / 31 mag. 2016

3) LIVELLO AVANZATO Martedì 20.30/22.00 26 apr. / 31 mag. 2016

Dove: Sala Polivalente, Via Cadorna - Azzio (VA)

6 incontri N°max 20 **Costo:** € 50,00

5 Tedesco 1 conversazione e approfondimento

Corso di conversazione e approfondimento della lingua tedesca, livello BASE

Conduttore: Ilaria Tersigni

Quando:

1) LIVELLO BASE Martedì 19.30/21.00 19 apr. / 7 giu. 2016

Dove: Biblioteca Comunale, Piazza Malcotti 1 - Rancio Valcuvia (VA)

8 incontri N°max 20 **Costo:** € 60,00

DANZE, SPORT, FITNESS TECNICHE PSICOFISICHE



6 Reiki - primo e secondo livello

Il Reiki è un metodo dolce e naturale che stimola la capacità di autoguarigione ed è utilissimo nel caso dei più comuni disturbi quali: ansia, stress, insonnia, mal di testa e dolori di varia natura.

Al termine del corso verrà rilasciato il diploma di "Operatore Reiki di Primo (o di Secondo) Livello", secondo il metodo tradizionale Usui Shiki Ryoho Reiki.

PRIMO LIVELLO

Conduttore: Valentina Chiodo - Ass. "Il fiore della vita"

Quando: Lunedì 20.30/22.30 4 apr. / 26 apr. 2016

Dove: Ass. "Il fiore della vita", Via Provinciale 28 - Rancio Valcuvia (VA)

4 incontri N°max 6 **Costo:** € 120,00

SECONDO LIVELLO (per questo livello è richiesto il colloquio preliminare)

Conduttore: Valentina Chiodo - Ass. "Il fiore della vita"

Quando: Lunedì 20.30/22.30 2 mag. / 23 mag. 2016

Dove: Ass. "Il fiore della vita", Via Provinciale 28 - Rancio Valcuvia (VA)

4 incontri N°max 6 **Costo:** € 240,00

7 Tai Chi

Nato come arte marziale cinese per risvegliare e sviluppare l'intelligenza psicofisica, il Tai Chi viene praticato ai giorni nostri per la salute del corpo e della mente, basandosi sul rilassamento, l'allineamento della postura, l'uso della gravità terrestre come forza portante, trasformando l'energia interna del corpo come forza di movimento.

Conduttore: Aleksandar Trickovic

Quando: Mercoledì 19.00/20.30 3 feb / 11 mag. 2016

Dove: Ass. "Il fiore della vita", Via Provinciale 28 - Rancio Valcuvia (VA)

15 incontri N°max 15 **Costo:** € 140,00

8 Yoga Integrale (Hatha Yoga)

L'Hatha Yoga - detto anche Yoga Integrale - è il tipo di Yoga più conosciuto perché comprende tutti gli aspetti essenziali della disciplina.

Alle classiche posture fisiche (Asana) si integreranno momenti dedicati alla rieducazione del respiro (Pranayama), alla meditazione (Dhyana) e, nella parte finale, al rilassamento profondo (Yoga Nidra). E' indicato per gli adulti di tutte le fasce d'età e permette di ottenere immediati effetti di elevato benessere psicofisico, attraverso l'unione armonica di corpo, mente e respiro.

Conduttore: Valentina Chiodo - Ass. "Il fiore della vita"

1) **Quando:** Martedì • 1° turno: 17.30/19.00
• 2° turno: 19.30/21.00 16 feb. / 24 mag. 2016

2) **Quando:** Venerdì • 1° turno: 17.30/19.00
• 2° turno: 19.30/21.00 12 feb. / 20 mag. 2016

Dove: Ass. "Il fiore della vita", Via Provinciale 28 - Rancio Valcuvia (VA)

15 incontri N°max 12 **Costo:** € 140,00

30 incontri (due volte la settimana) **Costo:** € 220,00

9 Zumba

Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica.

Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta tonificazione muscolare.

Conduttore: Elisa Cella

Quando: Mercoledì • 1° turno: 18.30/19.15
• 2° turno: 20.00/20.45 3 feb. / 11 mag. 2016

Dove: Palestra Scuola Primaria, Via Erminia Maggi 3 - Cuvio (VA)

15 incontri N°max 40 **Costo:** € 100,00

LABORATORI PER BAMBINI



10 Fumetti che passione - approfondimento

WORKSHOP DEDICATO A BAMBINI E RAGAZZI DAI 6 AI 14 ANNI.

Il mondo dei fumetti ha da sempre accompagnato la crescita di ogni bambino. In questo corso i ragazzi impareranno la storia e le varie tipologie del fumetto, a creare una sceneggiatura e inizieranno a costruire un personaggio, apprendendo vari stili per definirlo.

Conduttore: Enea Alerni

Quando: Domenica 15.00/18.00 3 apr. / 24 apr. 2016

Dove: Municipio di Mesenzana, Via San Martino - Mesenzana (VA)

4 incontri N°max 10 **Costo:** € 100,00

PSICOLOGIA E SCIENZE



11 Bambini di nuova generazione: problemi comportamentali o evoluzione?

Da alcuni anni si rende sempre più evidente la presenza di bambini le cui caratteristiche esulano dai modelli standard e a cui vengono diagnosticate varie sindromi quali deficit di attenzione, iperattività o altro... Ma esiste anche un altro approccio, sempre più studiato e avvalorato da scienziati e psicologi come ad es. Rudolf Steiner: potrebbero essere bambini indaco e appartenere a una nuova era evolutiva!

Conduttore: Giulia Linati

Quando: Mercoledì 20.30 / 22.00 20 apr. 2016

Dove: Biblioteca Comunale, Via Asilo 12 - Cuviglio (VA)

1 incontro N°max 20 **Costo:** € 20,00

12 Cristalli e chakra

Scopriamo insieme le origini dei minerali e dei cristalli per capire come si sono formati e come sono giunti sino a noi.

Parleremo inoltre della correlazione fra cristalli e chakra e di come i cristalli possano riattivare, equilibrare e riallineare le nostre energie per migliorare il nostro benessere.

Conduttore: Giorgio Bogni

Quando: Venerdì 20.30 / 22.00 4 mag. 2016

Dove: Sala Conf. Centro Documentale Frontiera Nord "Linea Cadorna" - Cassano V. (VA)

1 incontro N°max 30 **Costo:** € 20,00

13 La tua bocca racconta

Possono i denti, in base alla loro posizione e alla loro condizione, raccontarci qualcosa in più su di noi e sulle nostre malattie? Esiste una correlazione tra la salute del cavo orale e quella generale? Partendo da una visione olistica della medicina, basata su concetti di dentosofia, cercheremo di rispondere insieme a queste domande, considerando la bocca come parte integrante dell'essere umano.

Conduttore: Simona Broggin

Quando: Venerdì 20.30 / 22.00 6 apr. 2016

Dove: Centro Civico Via Garibaldi (ex scuola Elementare) - Orino (VA)

1 incontro N°max 30 **Costo:** € 20,00

STORIA



14 Trekking insubre in Cavojasca

Inizieremo con un viaggio virtuale tramite illustrazioni e spiegazioni che ci condurrà alle origini celtiche della nostra storia, partendo dal remoto abitato di Cavojasca a Mesenzana per arrivare al Masso-altare posto alle sorgenti del Gess-onna (Gesona), luogo di culto degli abitanti di allora. Nella giornata successiva si effettuerà la vera e propria uscita, entrando dal vivo nell'escursione.

Conduttore: Alberto Rossi

1° incontro

Quando: Sabato 20.30 / 22.00 28 mag. 2016

Dove: Sala Consiliare, Via San Martino - Mesenzana (VA)

2° incontro

Quando: Domenica 9.00 / 13.00 29 mag. 2016

Dove: Itinerante (ritrovo c/o Municipio Mesenzana)

2 incontri N°max 50 **Costo:** € 20,00

REGOLAMENTO DI VALCUVIAcorsi

ISCRIZIONI

Quando: Sabato 9, 16 e 23 Gennaio 2016, dalle ore **10.00** alle ore **12.00**.

Dove: sportello di VALCUVIAcorsi appositamente allestito **presso il Municipio di Cuveglio (VA) - Sala consiliare (entrata sul retro), Via Battaglia S. Martino.**

Come: indicare, ai responsabili di VALCUVIAcorsi, i corsi che si intendono frequentare pagando la relativa quota di partecipazione (verranno accettati solo contanti - assegni o bonifici bancari). La sottoscrizione della scheda compilata di adesione all'Associazione, rilasciata al momento dell'iscrizione, costituisce atto formale e **non contempla in nessun caso la restituzione della quota in caso di recesso dell'utente.**

CONDIZIONI GENERALI DI ISCRIZIONE

Saranno ammessi a partecipare ai corsi solo le persone regolarmente iscritte all'Associazione "il fiore della vita". L'iscrizione avviene con pagamento anticipato in un'unica soluzione della quota prevista per ciascun corso. Il costo della tessera associativa è compreso in quello del corso stesso.

Salvo diversa comunicazione da parte di VALCUVIAcorsi, I CORSI AVRANNO INIZIO ALLA DATA INDICATA sul presente dépliant SENZA ALCUNA ULTERIORE CONFERMA.

VALCUVIAcorsi si riserva il diritto di annullarli o spostarli per problemi organizzativi o carenza del numero di iscritti. In tal caso gli utenti verranno tempestivamente avvisati e l'importo versato verrà rimborsato per la quota di corso non ancora fruita.

REGOLAMENTO CORSI

Per motivi assicurativi, è **vietato** presentarsi alle lezioni senza aver anticipatamente regolarizzato l'iscrizione presso i responsabili di VALCUVIAcorsi i cui recapiti sono riportati sul presente dépliant.

Per ragioni di sicurezza **nelle sale ove si svolgono i corsi, sono ammessi solo ed esclusivamente gli iscritti al corso stesso, i docenti e gli organizzatori.**

Nel caso in cui, per cause personali o di forza maggiore (eventi meteo), le lezioni venissero annullate, l'organizzazione informerà tempestivamente gli iscritti e le stesse saranno recuperate a fine corso. Per motivi organizzativi invece, in caso di impedimento da parte dell'iscritto, non è possibile effettuare il recupero delle lezioni perse né richiederne il rimborso.

Ricordiamo infine che per tutti questi motivi è indispensabile fornire all'atto dell'iscrizione, un numero telefonico sempre attivo o comunicarci tempestivamente eventuali cambi di numero, l'organizzazione non si assume la responsabilità nel caso in cui l'iscritto non risultasse raggiungibile.

PER INFORMAZIONI:

Numero Unico: **+39 3279359206**

Mail: **valentina@valcuviacorsi.it**

Il volantino è scaricabile in formato PDF dal sito:

www.valcuviacorsi.it

Venite a trovarci anche su Facebook®, mettendo



sulla pagina di VALCUVIAcorsi per restare sempre aggiornati sulle novità

E' anche possibile contattarci tramite  WhatsApp



in collaborazione
con:

il fiore della vita
Associazione Polisportiva
Dilettantistica e Culturale



Edizione Primavera-Estate 2016

VALCUVIAcorsi