

L'Associazione Genitori Cesari per l'A.S. 2019/20 propone i seguenti corsi:

### **CORSO DI PERCUSSIONI DELL'AFRICA OCCIDENTALE**

**Lunedì dalle 16.45 alle 18.00** presso lo spazio Pontremoli. Lezioni di prova gratuite tutti i lunedì di ottobre alle 17:00. **Il costo del corso è di € 230** (da inizio ottobre a fine maggio).

*Info: Marco Patanè - Associazione SIRABA ITALIA - 347.0053845 - siraba99@hotmail.com*

### **CORSI DI DIFESA PERSONALE**

**Per bambini: venerdì dalle 16.45 alle 17.45** presso lo spazio Pontremoli. Lezione di prova gratuita da concordare. Il costo del corso è di **€ 45/mese (4 lezioni); € 120 trimestre (12 lezioni) + tesseramento € 15**. Con il corso di autodifesa Krav Maga, il bambino:

- impara i movimenti fondamentali comuni a tutte le Arti Marziali (calci, pugni, parate, schivate, cadute, proiezioni)
- apprende i fondamenti delle tecniche di combattimento e della difesa personale, senza aggressività e senza violenza
- gioca e si diverte, guadagnando armoniosità, equilibrio psico-fisico sviluppando abilità motorie quali agilità, flessibilità, forza, resistenza
- acquisisce consapevolezza delle proprie capacità, che potrà essere utile anche a prevenire e evitare situazioni di pericolo e, nei casi limite (che ci si augura essere solo ipotetici), a saper gestire e opporsi a bullismo e aggressioni.

**Per adulti: lunedì o mercoledì dalle 20:00 alle 21:00** presso la palestra della scuola Cesari. Lezione di prova gratuita in giorni da concordare. Il costo del corso per **una lezione a settimana** è di **€ 50/mese, € 135/trim., € 260/semestre + tesseramento € 15**.

**Lunedì e mercoledì dalle 20:00 alle 21:00** Il costo del corso per **due lezioni a settimana** è di **€ 70/mese, € 195/trim., € 380/semestre + tesseramento € 15**.

Il Krav Maga è un sistema di difesa adatto ad ogni individuo, di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani che vogliono potere autodifendersi in qualsiasi luogo e circostanza, per strada, in auto, in ambienti chiusi o all'aperto. La lezione inizierà con il riscaldamento e stretching muscolare che durerà circa 20 minuti, gli ultimi 40 minuti tecnica.

*Info: Michele - 329.5870972 - magliomichele1961@gmail.com*

### **LABORATORIO DI SCRITTURA**

**Lunedì dalle 17.45 alle 18:45 - giovedì (2 turni) dalle 16.45 alle 17:45 e dalle 17:45 alle 18:45**, presso un'aula della scuola Cesari. Il costo è di **€ 15 ad incontro** e la durata è di 6 mesi, con partenza da ottobre. Corso mono settimanale.

*"A scuola non riesco a stare dietro al dettato, faccio un sacco di pasticci, non sono ordinato quando scrivo. Le maestre mi dicono sempre di scrivere meglio, ma io non so come fare! Ci provo, ma davvero non ci riesco. Ho anche male alla mano e faccio tanta fatica. Uffa, non mi piace scrivere!"*

Ecco un laboratorio realizzato da una esperta per aiutare i bambini a far pace con la scrittura e rieducare il gesto grafico migliorando postura impugnatura e scrittura, aperto a tutti i bimbi che vogliono fare "pace" con la scrittura e ritrovare la gioia di scrivere. Il laboratorio ospiterà massimo 4 bimbi per fascia oraria con cadenza settimanale.

*Info: Marchetti Emanuela - 335.7875822 - e-mail: marchetti.ema@gmail.com*

### **LABORATORIO TEATRALE per bambini 8 - 10 anni**

*(Apertura ai bambini di seconda una volta valutata l'età degli iscritti)*

**Mercoledì dalle 16:45 alle 18:15** presso lo spazio Pontremoli, da ottobre a maggio. Lezione di prova gratuita da concordare (confermare presenza). Il costo del corso è di **€ 280 + € 20 di assicurazione**. Giochi teatrali di espressione corporea; lo strumento voce: il gioco con i suoni, il ritmo, il canto, la parola, il dialogo improvvisato; studio dei personaggi con travestimenti e oggetti SPETTACOLO FINALE!

Condotta da Marta Castelli e Sara Bigotti dell'Associazione Teatrino al Rovescio

*Info: teatrinoalrovescio@gmail.com - 339.4765010 - 393.1485564*

### **CORSO DI LINGUA INGLESE (per ragazzi)**

**Mercoledì dalle 16.45 alle 17.45 e giovedì dalle 17.00 alle 18**. Presso un'aula della scuola Cesari. Lezione di prova gratuita da concordare. **Corso mono settimanale** da ottobre 2019 a maggio 2020 per **un costo di 240€** da ottobre a maggio. Il nostro obiettivo è che i bambini imparino a comunicare in inglese formulando frasi e domande, allenando confidenza e consapevolezza in un ambiente divertente. I temi trattati partono dalla quotidianità della vita del bambino fino ad arrivare alla scoperta nuove informazioni e attività. Durante ogni lezione il bambino viene continuamente stimolato, il gioco e il divertimento sono fondamentali per il benessere e per l'apprendimento di una nuova lingua.

*Info: Giulia (Fun&School) - 338.2427129 - info@funandschool.com*

## **CORSI DI MUSICA**

I giorni e gli orari verranno concordati direttamente con gli insegnanti.

Costo lezioni: **1h € 25; 1/2h € 15**. Gli interessati potranno usufruire di una lezione di prova gratuita.

**VIOLONCELLO:** Adriana Garcia (informazioni al 340.1203895)

**FLAUTO TRAVERSO:** Antonio Bonfiglio (informazioni al 339.8427446)

**PIANOFORTE:** Walter Bagnato (informazioni al 347.3012559)

**CHITARRA:** Fabio Bagnato (informazioni al 393.1717399)

**CLARINETTO:** Daniela Fiorentino (informazioni al 327.4955803)

## **CORSO D'ARTE**

**Lunedì dalle 16.45 alle 17.45** presso un'aula della scuola Cesari, da ottobre a fine maggio. Costo (compresi i materiali) **€ 280**. Lezione di prova gratuita da concordare.

Perché l'arte fa bene ai bambini: sviluppa capacità creativa e di sintesi; capacità progettuale individuale e di gruppo; trasmette fiducia; conoscenza dei diversi linguaggi espressivi attraverso la sperimentazione creativa; incentiva la maturazione del gusto estetico; favorisce apprendimento visivo; sviluppa le capacità motorie. Le giornate laboratoriali permettono ai partecipanti di sperimentare i materiali diversi (carta, argilla, malte, ceramica, etc.) e tecniche diverse (pittura, scultura, riciclare, tecniche miste, etc.)

Sarà per i bambini un'esperienza interessante che risponde al bisogno di toccare, giocare, manipolare sperimentare e raccontare!

*Info: Marta Torretta - 333.2776267 - [marty.tor@gmail.com](mailto:marty.tor@gmail.com)*

## **CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA CREATIVA e Body-Mind Cetering®**

**Per bambini: giovedì dalle 16.45 alle 17.45 bambini 5½-8 anni e dalle 17.45 alle 18.45 bambini 9-11 anni (lezione svolta in inglese)** presso l'aula di psicomotricità della Scuola Cesari. Costo **€ 230 + € 20 iscrizione**. **Ritira con delega all'uscita i bambini interessati a partecipare.**

Lezione di prova gratuita e prima lezione del ciclo per chi conferma il 3 ottobre. Termine del corso fine maggio 2019. Nel dialogo tra interno ed esterno il corpo trova la sua fluidità, il suo radicamento, la sua poesia. Un corso per danzare e creare coreografie dinamiche e divertenti apprendendo i fondamentali della danza contemporanea basati su tecnica Release e Floor Work e per conoscere il corpo e le sue risorse creative attraverso la percezione e l'osservazione delle sue parti e strutture, con il metodo del Body-Mind Centering® ed esercizi di yoga. Inizieremo preparando il corpo attraverso esercizi al suolo e nello spazio.

*Info: Marcella Fanzaga -349.5763325 - [marcella.fanzaga@tiscali.it](mailto:marcella.fanzaga@tiscali.it) - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>*

## **CORSO RESPIRO - FLUIDITA' - PRESENZA**

### **Ginnastica dinamica e Body-Mind Centering® a ritmo di musica**

**Per adulti: giovedì o venerdì dalle 21.00 alle 22.00** presso lo spazio Pontremoli, costo **€ 230+€ 20 iscrizione**. Respiro - Fluidità - Presenza è un corso tonificante per il corpo e per la mente, specifico per la prevenzione dei dolori osteo-articolari in particolare a carico della colonna vertebrale, per il miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica e per il ribilanciamento del tono del pavimento pelvico e degli organi della zona addominale. Durante la lezione vengono proposti dinamici e divertenti esercizi per portare percezione e consapevolezza all'elasticità dei tessuti, al tono muscolare, all'allungamento e alla mobilità articolare, all'allineamento tra le parti del corpo e tra la mente e il corpo; e così scaricare tensioni, riequilibrare posture scorrette, facilitare il fluire dei liquidi corporei e dell'energia, sperimentare un senso di benessere globale nel movimento. Il corso si basa su una metodologia personalizzata e rispettosa della fisiologia corporea, che integra principi di ginnastica posturale metodo Strauss, tecniche di stretching e rilassamento, movimento somatico Body-Mind Centering® e movimento danzato di ispirazione africana e latino-americana. Ne risulta una lezione fluida e dinamica, che lavora in profondità con leggerezza, adatta sia a chi desidera solo tenersi in forma, sia a chi desidera acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, sia a chi desidera scoprire nuove qualità del proprio movimento.

*Info: Marcella Fanzaga -349.5763325 - [marcella.fanzaga@tiscali.it](mailto:marcella.fanzaga@tiscali.it) - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>*

## **CORSI DI YOGA**

**Lila yoga per bambini (7-9 anni): mercoledì dalle 16.45 alle 17.45 presso l'aula di psicomotricità della scuola Cesari.** Inizio corso 2 ottobre con lezione di prova gratuita. Costo per le lezioni da ottobre a fine maggio **170 €** (pagabili in tre rate). Nelle lezioni i bambini apprendono, in un clima di gioco e creatività, sequenze in movimento di posizioni yoga, tecniche di rilassamento, esercizi di potenziamento del respiro. Nella lezione si raccontano, interpretano, disegnano storie yoga, si canta, ci si diverte e si coltivano i valori dell'amicizia, del rispetto, della sostenibilità ambientale.

**Hatha Yoga per adulti: mercoledì dalle 18.50 alle 20.20** presso lo spazio Pontremoli. Costo da ottobre a fine maggio **180 €** (pagabili in 3 rate), iscrizione **15 €** (tariffa ridotta per studenti e disoccupati da concordare secondo necessità). Lezione di prova gratuita. Le lezioni, sempre diverse, utilizzano tutti gli strumenti classici dello Hatha yoga: asana (posture), tecniche respiratorie, rilassamento, mantra, momenti meditativi, e permettono di migliorare il tono muscolare, la postura, la respirazione, la concentrazione e il rilassamento.

Insegnante dei due corsi Emina Cevro Vukovic, laureata in pedagogia, diplomata insegnante yoga al corso quadriennale Yoga Ratna, autore di 4 libri sullo yoga, giornalista, ecoattivista.

*Info: [ecevrovukovic@gmail.com](mailto:ecevrovukovic@gmail.com) - 347.1324277 (funzionante da 1° ottobre) - [www.eminacevrovukovic.eu](http://www.eminacevrovukovic.eu)*