

L'Associazione Genitori Cesari per l'A.S. 2021/22 propone i seguenti corsi:

CORSI per BAMBINI

CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA CREATIVA e Body-Mind Cetering®

Giovedì dalle 16.45 alle 17.45 bambini 5½-11 anni presso l'aula di psicomotricità della Scuola Cesari.

Costo € 250 + € 20 iscrizione. **Ritira con delega all'uscita i bambini interessati a partecipare.**

Lezione di prova gratuita. Termine del corso fine maggio 2021.

"Nel dialogo tra interno ed esterno il corpo trova la sua fluidità, il suo radicamento, la sua poesia."

Un corso di educazione al movimento in cui i bambini, attraverso una metodologia personalizzata e rispettosa della fisiologia e dei tempi di ciascuno, imparano a prendere confidenza con il proprio corpo per crescere in maniera armoniosa ed equilibrata. Esplorando il libero movimento nello spazio e guidati dalla musica e dal senso del gioco, impareranno a esprimere le loro emozioni, a dare forma alla loro creatività, a conoscere le qualità dell'energia, a raffinare il senso del ritmo e la coordinazione motoria, a migliorare le capacità e i tempi di attenzione e concentrazione. 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 i sensi, la percezione e l'osservazione delle sue parti e strutture, con il metodo del Body-Mind Centering® ed esercizi di yoga.

Inizieremo sempre preparando il corpo attraverso esercizi al suolo per poi improvvisare nello spazio. Lavoreremo anche in giardino.

Info: Marcella Fanzaga -349.5763325 - marcella.fanzaga@tiscali.it - <http://marcellafanzaga.blogspot.com>

CORSO D'ARTE

Lunedì dalle 16.45 alle 18.00, da ottobre a fine maggio. Costo € 280 (compresi i materiali) c/o aula Scuola Cesari

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 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

GIOCA YOGA (on line)

Ore 18,20- 19,00 ogni martedì da ottobre

Costo: 15 euro al mese +iscrizione associazione Arte !5 euro, lezione di prova gratuita.

Ad ogni lezione una bella storia da ascoltare e interpretare con le posizioni yoga, piccole meditazioni, rilassamento. Per rafforzare la concentrazione e la serenità interiore.

Insegnante Emina Cevro Vukovic, www.eminacevrovukovic.eu, per informazioni scrivere a ecevrovukovic@gmail.com

CORSO DI LINGUA INGLESE

Mercoledì dalle 16.45 alle 17.45

Corso mono settimanale da ottobre 2021 a maggio 2022 per un costo di € 240 per 24 lezioni da 1 ora.

Ritiro con delega al doposcuola. Lezione di prova gratuita, c/o aula Scuola Cesari.

Il corso si pone come obiettivo l'insegnamento della lingua inglese attraverso il nostro metodo collaudato delle 3C (creatività, curiosità e collaborazione). I bambini alleneranno confidenza e consapevolezza in un ambiente divertente, tramite la trattazione di temi che partono dalla loro quotidianità fino ad arrivare alla scoperta di nuove nozioni.

Durante ogni lezione lo speaking e l'aspetto ludico sono fondamentali e gli studenti vengono continuamente stimolati grazie a diverse attività.

Tutti gli insegnanti sono madrelingua.

Info: Giulia - 3382427129 - info@funandschool.com - www.funandschool.com

CORSI per ADULTI

MUOVITI CHE TI PASSA Ginnastica Somatica Posturale

Giovedì dalle 18.30 alle 19.30 presso padiglione Bertarelli della Scuola Cesari .

Costo € 250 + € 20 iscrizione.

La postura, o forma e posizione globale del corpo di una persona e delle sue parti, è unica per ciascuno di noi; è il risultato della nostra storia personale e genetica, familiare e social

"Muoviti che ti passa" 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 e di maggiore concentrazione.

Il corso si basa su una metodologia personalizzata e rispettosa della fisiologia corporea, che integra principi di ginnastica posturale metodo Strauss, tecniche stretching e rilassamento, movimento danzato e movimento somatico Body-Mind Centering®.

--

MARCELLA FANZAGA Certified Teacher Body-Mind Centering® -

Educatrice del Movimento in Età evolutiva (IDME) - Psicomotricista - Danzaterapeuta e Danz'educatrice® -

Formatrice per professionisti in ambito educativo, terapeutico e di cura - Danz'autrice e Movement-coach per artisti - Direttrice Artistica di ArgòmmBIMBI - The Meeting Point-Under the Roof - Uscite d'Emergenza - *Classi di gruppo - Consulenze e percorsi individuali per bambini e adulti*

marcella.fanzaga@tiscali.it cell. 3495763325

CORSI DI DIFESA PERSONALE

Mercoledì o/e Venerdì dalle 20:00 alle 21:00

Corso monosettimanale: per una lezione a settimana è di € 40/mese, (4 lezioni) € 100/trim.(12 lezioni)

Corso bisettimanale: due lezioni a settimana è di € 60/mese, (4 lezioni) € 150/trim.(12 lezioni)

Lezione di prova gratuita in giorni da concordare, c/o Palestra scuola Cesari

Il Krav Maga è un sistema di difesa adatto ad ogni individuo, di qualsiasi corporatura, per cui donne, uomini e giovani che vogliono poter 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

TANGO ARGENTINO PRIMI PASSI

Lunedì' dalle 20,00 alle 21,00 (euro 140) 12 lezioni.

c/o Palestra scuola Cesari

Info: Michele – 329.5870972 - magliomichele1961@gmail.com

CORSO DI LINGUA INGLESE

Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Da ottobre 2021 a maggio 2022 per un costo di 220€ per 20 lezioni da 1 ora.

c/o aula Scuola Cesari

Il corso è rivolto a chiunque desideri cimentarsi nella lingua inglese partendo da zero o voglia rispolverare le proprie nozioni. Il punto focale delle lezioni sarà l'allenamento della conversazione in inglese con i nostri insegnanti madrelingua.

Info: Giulia - 3382427129 - info@funandschool.com - www.funandschool.com