

L'Associazione Genitori Cesari per l'A.S. 2022/23 propone i seguenti corsi:

per BAMBINI

CORSO DI DANZA CONTEMPORANEA CREATIVA e Body-Mind Centering® bilingue (Ita/Eng)

Giovedì dalle 16.30 alle 17.30 bambini/e 5½-11 anni presso l'aula di psicomotricità (aula 2) della Scuola Cesari (con la bella stagione alcune lezioni saranno fatte nel giardino della scuola).

Costo € 250 + € 20 iscrizione. Lezione di prova €5.

Inizio corso 06 ottobre 2022 (lezione di prova e prima lezione per chi è già iscritto), termine del corso 01 giugno 2023 (28 lezioni).

Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini all'uscita di scuola.

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 bambini e bambine, attraverso una metodologia personalizzata, imparano a prendere confidenza con il proprio corpo per crescere in maniera armoniosa ed equilibrata. Un corso per danzare e creare coreografie dinamiche e divertenti apprendendo i fondamenti della danza Moderna-Contemporanea 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®, la psicomotricità ed alcuni esercizi di yoga. Inizieremo preparando il corpo attraverso esercizi al suolo e nello spazio.

Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita. Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 4 partecipanti.

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

CORSO DI DIFESA PERSONALE KIDS

Venerdì dalle 17 alle 17:50 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari.

Il costo del corso **per una lezione a settimana** è di **€ 35/4 lezioni mese. Lezione di prova gratuita in giorni da concordare. Le lezioni perse non sono recuperabili.**

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

Info: Michele - 329.5870972 - magliomichele1961@gmail.com

CORSO DI LINGUA INGLESE

Il venerdì dalle 16.45 alle 17.45 presso un'aula della Scuola Cesari.

Lezione di prova gratuita.

Corso mono settimanale da Ottobre 2022 a Maggio 2023 per un costo di 240€ per 24 lezioni da 1 ora. Sarà possibile delegare la docente al ritiro dei bambini ai giochi serali.

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

CORSO D'ARTE

Lunedì o mercoledì dalle 16.45 alle 17.45 presso un'aula della scuola Cesari, da Novembre 2022 a fine Maggio 2023. 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

per ADULTI

CORSI DI DIFESA PERSONALE

Lunedì, mercoledì o venerdì 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 **€ 60/4 lezioni mese, € 150/trim. 12 lezioni + tesseramento € 20.**

Il costo del corso per **due lezioni a settimana** è di **€ 80/8 lezioni mese, € 200/trim. 24 lezioni + tesseramento € 20.**

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

CORSO DI ginnastica somatica posturale e Body-Mind Centering® a ritmo di musica

Giovedì dalle 17.35 alle 18.35 presso l'aula di psicomotricità (aula 2) della Scuola Cesari.

Costo € 250 + € 20 iscrizione.

Lezione di prova €5.

Inizio corso 06 ottobre 2022 (lezione prova e prima lezione per chi è già iscritto), termine del corso 01 giugno 2023 (28 lezioni).

Respiro - Fluidità - Presenza per ascoltare il corpo con dolcezza per muoversi con agio.

La ginnastica somatica posturale è di aiuto per imparare a muovere il corpo senza danneggiarlo e con maggiore consapevolezza, ritrovare energia e forza, capacità di concentrazione, rilassamento e rallentare o fermare l'evoluzione negativa dei propri disturbi.

Questo 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 esercizi per portare percezione e consapevolezza all'elasticità dei tessuti, al tono della muscolatura profonda e superficiale, alla mobilità articolare, all'allineamento dinamico tra le parti del corpo e tra la mente e il corpo.

Il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di 4 partecipanti.

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