

L'Associazione Genitori Cesari per l'A.S. 2023/24 propone i seguenti corsi:

per BAMBINI

CORSO DI DANZA CREATIVA

Psicomotricità integrata e Movimento Somatico Body-Mind Centering®

Lunedì dalle 16.30 alle 17.15 bambini/e della scuola dell'infanzia (3-6 anni) presso l'aula di psicomotricità (palazzina Bertarelli) della Scuola Cesari (con la bella stagione alcune lezioni saranno fatte nel giardino della scuola).

Costo € 220 + € 20 iscrizione

Inizio corso 25 settembre 2023 (lezione di prova e prima lezione per chi è già iscritto)

Termine del corso 03 giugno 2024 (30 lezioni).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. E' prevista una restituzione ai genitori alla fine dell'anno.

Il corso sarà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

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

Questo corso di educazione al movimento in età evolutiva, basato su una esperienza di oltre venti anni con il mondo dell'infanzia e su un approccio empatico e rispettoso della fisiologia e dell'unicità della persona, è stato pensato per bambini e bambine. Sarà a loro disposizione uno spazio ed un tempo, in un ambiente confortevole e sicuro, in cui poter 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. Attraverso una metodologia specifica che integra psicomotricità, danza e movimento somatico BMC® si impara a conoscere il CORPO (come è fatto, le sue possibilità, i suoi limiti, e le sue azioni), a conoscere lo SPAZIO e il TEMPO, a conoscere e modulare il TONO e l'ENERGIA, a riconoscere le proprie sensazioni e percezioni, a COMUNICARE le emozioni attraverso il movimento e il linguaggio non verbale, ad essere in RELAZIONE e CONDIVIDERE.

Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita.

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

CORSO DI DANZA MODERNA-CONTEMPORANEA CREATIVA

Teatro di danza, espressione artistica e Body-Mind Centering® (bilingue

ITA/EN)

Lunedì dalle 17.15 alle 18.15 bambini/e della scuola primaria (7-11 anni) presso l'aula di psicomotricità (palazzina Bertarelli) della Scuola Cesari (con la bella stagione alcune lezioni saranno fatte nel giardino della scuola).

Costo € 290 + € 20 iscrizione.

Inizio corso 25 settembre 2023 (lezione di prova e prima lezione per chi è già iscritto)

Termine del corso 03 giugno 2024 (30 lezioni).

Le lezioni perse non potranno essere recuperate. E' prevista una restituzione ai genitori alla fine dell'anno.

Il corso sarà attivato con un minimo di 4 partecipanti.

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 per crescere in maniera armoniosa ed equilibrata, per danzare e creare coreografie dinamiche e divertenti apprendendo i fondamenti della Danza Moderna-Contemporanea e per conoscere il corpo e le sue risorse creative attraverso la percezione e l'osservazione delle sue parti e strutture con il Body-Mind Centering®, la Psicomotricità e alcuni esercizi di Yoga. Prepareremo il corpo e la mente attraverso esercizi al suolo e

nello spazio per la **coordinazione** e l'**armonia** del movimento, allungare e **tonificare** la muscolatura, creare mobilità articolare per allineare lo scheletro e **prevenire disturbi di crescita alla colonna vertebrale**, acquisire una **dinamica fluida, precisa e veloce**, **conoscere** il proprio corpo nell'esplorazione dello spazio, **modulare l'energia**, **comunicare** attraverso il movimento, allenare la **memoria**. Il corso da grande importanza sia allo sviluppo della creatività e della sensibilità musicale attraverso l'improvvisazione, il libero movimento e il gioco psicomotorio, valorizzando l'aspetto espressivo e comunicativo della danza di ciascun bambino/a, sia all'aspetto più tecnico di apprendimento di semplici coreografie ed esercizi di base che integrano danza (moderna-contemporanea e classica), yoga, anatomia creativa e tecniche di respiro e mindfulness. **Questo è un corso inclusivo aperto a tutti i bambini e le bambine nelle loro diversità di persone in crescita.**

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 **€ 40/4 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 giovedì o il venerdì dalle 16.15 alle 17.30 (lezioni da 1h + 15min per il ritiro da scuola e la merenda) presso un'aula della Scuola Cesari (palazzina Bertarelli).

Lezione di prova gratuita.

Corso mono settimanale da Ottobre 2023 a Maggio 2024 per un costo di 324€ per 28 lezioni da 1 ora (26 lezioni + 2 offerte).

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

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 DI ROLLER (ASD Roller Macherio)

Nuovo orario da Dicembre: il sabato dalle 10.00 alle 12:30 presso la palestra della Scuola Cesari.

Corso mono settimanale da Ottobre 2023 a Maggio 2024 per un costo di 390€.

Le prime due lezioni sono da considerarsi di prova e gratuite.

Il bimbo/a deve avere la propria attrezzatura

Il pattinaggio migliora l'equilibrio e la coordinazione motoria. I bambini/e a fine corso saranno in grado di pattinare in autonomia, frenare, evitare ostacoli (rami, buche...) e alzarsi.

Info: Emanuele 3485255480 - freestyle.rollermacherio@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

NEW

CORSI DI YOGA CONSAPEVOLE

Lunedì dalle 18:30 alle 20:00 presso lo spazio Pontremoli della scuola Cesari.

A partire dal 27 novembre 2023.

Lezione di prova gratuita concordata con l'insegnante.

15€/lezione

Yoga significa unione, così attraverso esercizi fisici e pratiche di ascolto della propria condizione armonizziamo il nostro respiro, il nostro corpo, il nostro stato d'animo e cuore per aumentare la sensibilità corretta e migliorare la nostra vita quotidiana. Durante le lezioni si apprenderanno tecniche di rilassamento dando ampio spazio al respiro.

Il corso è aperto a tutti, ognuno con la propria condizione e, grazie all'allenamento, mira a migliorare l'elasticità muscolare, la tonicità e a portare il proprio pensiero a sentire la preziosità della vita.

Info: Rosangela Bulgarini – 333.7176253 – rosangela.bulgarini@gmail.com