

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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@funandschool.com) - [www.funandschool.com](http://www.funandschool.com)*

### **CORSO DI ROLLER (ASD Roller Macherio)**

**Il sabato dalle 14:00 alle 15:00** 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.

*\*l'orario del corso potrebbe variare in corso d'anno (10-11) in base alla disponibilità della palestra.*

*Info: Emanuele 3485255480 - [freestyle.rollermacherio@gmail.com](mailto: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](mailto:magliomichele1961@gmail.com)*