

Laboratori degli "adulti adulti"

*Laboratori per piegare la carta e creare magie, ginnastica posturale e stretching, corso di lingua inglese, ginnastica emozionale, yoga, nanna -o ninna-o, corso di fotografia base, le otto porte della seggezza...presso il
Centro Anch'io via Ada Negri 8/a Torino.*

YOGA

Armonia di corpo mente e spirito

**Corso gratuito di avvicinamento alla scienza dello Yoga
per conoscerla come tramandata dall'antica tradizione**

Cicli di 10 incontri cadauno con frequenza settimanale al Martedì

Inizio 11/10/2016, orario 19:00 – 20:30

Pratica con intensità degli esercizi medio-bassa benefica a tutte le età

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino

Martedì 4 Ottobre 2016 ore 18:00 – 19:30



Con ROBERTO SCOLARO, Istruttore esperto di Yoga

PORTARE TUTA, TAPPETINO e COPERTA di LANA per il RELAX

www.formeduca.org - Tel. 3319149815 - formeduca@gmail.com

ORIGAMI

PIEGARE LA CARTA E CREARE MAGIE!!

Laboratorio: Aperto a tutti,
adulti e bambini minimo 8 anni accompagnati.
5 incontri con frequenza settimanale al Giovedì
Inizio 13/10/2016 orario 17:30 – 19:00

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino
Giovedì 6 Ottobre 2016 ore 17:30 – 19:00



Docente ANGELA CRASTO, esperta origamista

Realizzare origami non è difficile, praticarlo insieme rende piacevole

USARE CREATIVITA' & MANI in



CENTRO
ANCH'IO

Info: www.formeduca.org Tel. 3319149815 formeduca@gmail.com

LE OTTO PORTE della SAGGEZZA

"quando alla metà della nostra vita troviamo il coraggio di cambiare, avviene il miracolo"

Un progetto formativo nato dallo scritto dell'antropologa Ángeles Arrien *La Segunda Mitad de la Vida*, che indica la seconda parte della vita come il momento in cui siamo chiamati a svelare il nostro vero volto e a diventare il "sogno potenziale che è sempre stato in noi", prima che la nostra personalità si piegasse per adattarsi alle richieste del mondo.

Il Corso è rivolto a chi vuole scoprire una nuova e diversa "giovinanza", ricca di senso, di una vitalità che nasce da dentro e non cercata all'esterno di sé, riconoscendo nello stesso tempo i valori e i progetti davvero importanti per la propria vita.



**Percorso di N. 8 incontri con frequenza quindicinale al Giovedì
Inizio 20/10/2016, orario 18:00 – 20:00**

PRESENTAZIONE GRATUITA

**Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino
Giovedì 6 Ottobre 2016 ore 18:00 – 20:00**

**Con la Dott.ssa SILVIA GUALANDI, professional counselor,
specializzata in ecocounseling (counseling con la natura), formatrice in abilità sociali**

www.formeduca.org - Tel. 3319149815 - formeduca@gmail.com

GINNASTICA POSTURALE & STRETCHING

**La ginnastica dolce per tutte le età che migliora la coordinazione,
l'efficienza articolare e riequilibra la postura**

Cicli di n. 8 incontri cadauno con frequenza settimanale al lunedì

Inizio 17/10/2016, orario 10:00 – 11:30

Un'attività per tutti. E' difficile trovare di meglio!

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino

Lunedì 10 Ottobre 2016 ore 10:00 – 11:30



Con ILEANA BUSSO, Istruttrice qualificata e certificata

PORTARE TUTA, SCARPE da GINNASTICA, TAPPETINO e ASCIUGAMANO

www.formeduca.org - Tel. 3319149815 - formeduca@gmail.com



CIRCOSCRIZIONE DUE

Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

EXPERIENTIAL LEARNING ENGLISH CLASS

CORSO DI AVVICINAMENTO

LINGUA INGLESE

PRESENTAZIONE GRATUITA

Lunedì 10 Ottobre 2016, ore 17:30 – 19:30

CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri, 8/A – Torino

L'INGLESE da capo

per chi ha poca o nessuna conoscenza della lingua

La differenza tra imparare o no la fa il metodo di insegnamento e di studio

RENATA ROIATE “unconventional teacher” di lunga esperienza

è la differenza

SPEAK UP YOUR ENGLISH !

www.formeduca.org - Tel. 3319149815 - formeduca@gmail.com

GINNASTICA EMOZIONALE

Metodo Rio Abierto

La ginnastica che diverte e coinvolge, allontana lo stress quotidiano, alleggerisce il fisico e la mente, favorisce la spontaneità e il gioco

**Cicli di n. 8 incontri cadauno con frequenza settimanale al lunedì
Un'attività per tutti, è richiesta solo la voglia di sentirsi bene!**

INIZIO ATTIVITA' 2016/2017

Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino

Lunedì 10 Ottobre 2016, ore 18:00 – 19:00



Con EMANUELA MAROCCINI, Insegnante di Rio Abierto

**PORTARE ABBIGLIAMENTO COMODO (TUTA DA GINNASTICA)
'A STRATI' E CALZE ANTISCIVOLO**

NINNA-O NINNA-O

Musica per il bebè, un corso di canto prenatale

Permetterà a gestanti, neomamme, papà e anche nonne/i l'apprendimento di "ninna nanne", filastrocche e nenie da cantare al bambino

**Tre cicli di 7 incontri con frequenza settimanale al Mercoledì
Inizio dal 19/10/2016, dalle ore 10:00 alle 11:30**

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presso il **CENTRO ANCH'IO** - Via Ada Negri,8/A – Torino

Mercoledì 12 Ottobre 2016 ore 10:00 – 11:30



Scopri il piacere di cantare per il tuo bimbo, contribuendo al suo sviluppo

Docente SILVANA DIDONNA, cantante e formatrice in laboratori musicali

USARE LA VOCE PER PRENDERSI CURA



Info: www.formeduca.org Tel. 3319149815 formeduca@gmail.com

Corso di FOTOGRAFIA BASE

Teoria e tecnica della fotografia

Corso base per apprendere le tecniche fotografiche necessarie per realizzare fotografie corrette e creative

Corso di 10 incontri con frequenza quindicinale al Giovedì

Inizio 27/10/2016, orario 17:30 – 19:30

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presso il CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A – Torino

Giovedì 13 Ottobre 2016 ore 17:30 – 19:30



Unico accessorio necessario è una reflex, anche una semplice compatta

Con PAOLO PELLERI, fotografo, esperto formatore

www.formeduca.org - Tel. 3319149815 - formeduca@gmail.com