

# *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](http://www.formeduca.org) - Tel. 3319149815 - [formeduca@gmail.com](mailto:formeduca@gmail.com)**

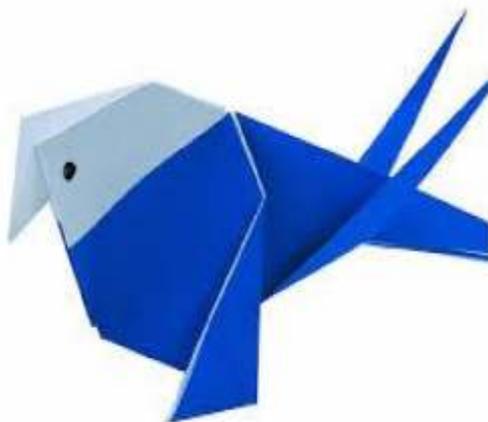
# ORIGAMI

## 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

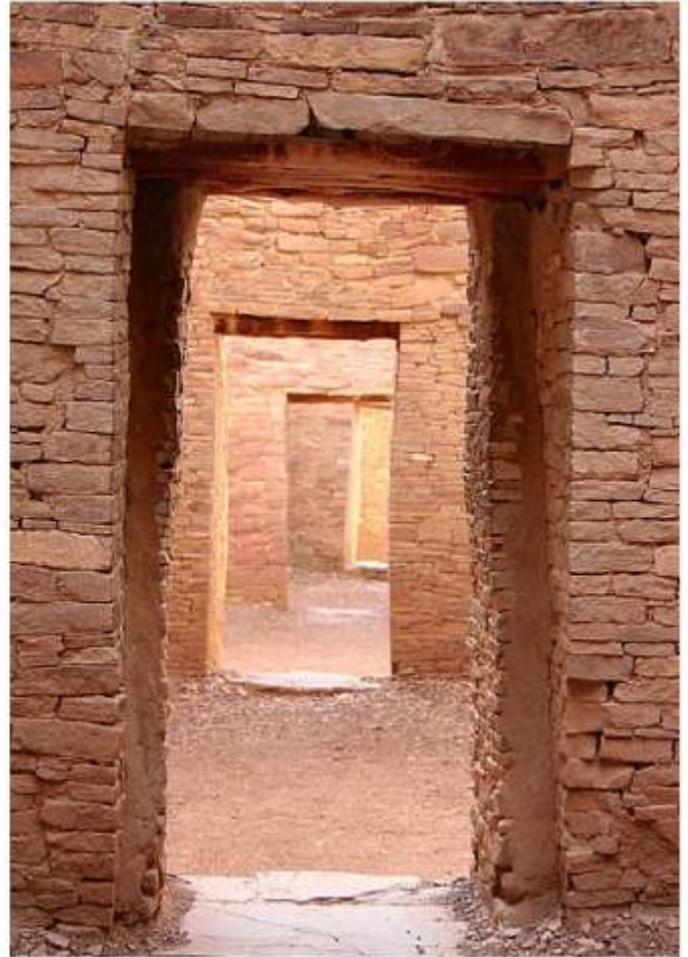
Info: [www.formeduca.org](http://www.formeduca.org) Tel. 3319149815 [formeduca@gmail.com](mailto:formeduca@gmail.com)

# 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 "giovinezza", 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](http://www.formeduca.org) - Tel. 3319149815 - [formeduca@gmail.com](mailto: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](http://www.formeduca.org) - Tel. 3319149815 - [formeduca@gmail.com](mailto: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](http://www.formeduca.org) - Tel. 3319149815 - [formeduca@gmail.com](mailto: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**

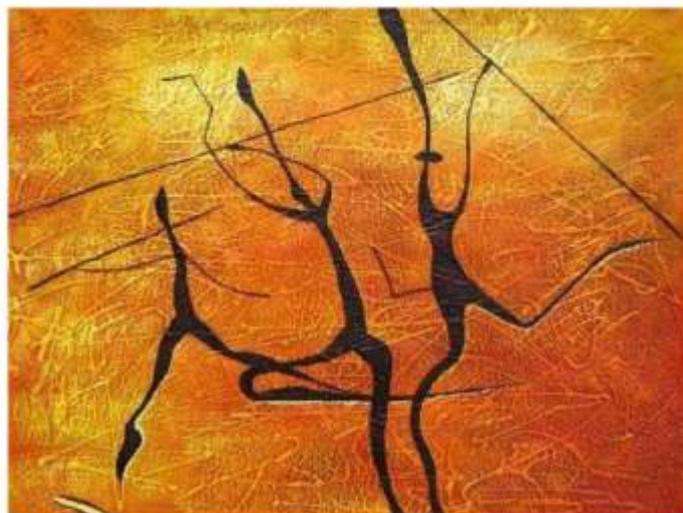
**Cicli di n. 8 incontri cadauno con frequenza settimanale al lunedì**

**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](http://www.formeduca.org) Tel. 3319149815 [formeduca@gmail.com](mailto: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](http://www.formeduca.org) - Tel. 3319149815 - [formeduca@gmail.com](mailto:formeduca@gmail.com)**