

PROGRAMMA MARZO

MARTEDÌ

19:00_20:30 Corso di Power Pilates

Elasticità, tonificazione e rafforzamento muscolare.

Il corso è tenuto da Riccardo Tizzano, istruttore qualificato presso la Postural Pilates Accademy di Torino.

Info e iscrizioni: Riccardo 3465158777

20:30_22:30 Lab Pop

Un'odissea - globetrotter

Un laboratorio teatrale aperto a tutti, per imparare a stare in gruppo, giocare, improvvisare personaggi e situazioni. Un'occasione per riscoprire la riscrittura scenica di un classico epico: l'Odissea di Omero. Condotta da Eleonora Aschero e Massimo Rini

info e iscrizioni: 347 1724561 / eurinide@hotmail.com / [Lab Pop](#)

25 € mensili

MERCOLEDÌ

18:30_21:00 Laboratorio di autobiografia

Autobiografia significa 'scrittura della propria storia di vita'. Il laboratorio vuole avvicinare all'arte dell'autobiografia sperimentando, attraverso la scrittura, la ricostruzione della propria storia personale.

In 8 incontri, si alterna una dimensione di scrittura individuale a un'attività di gruppo, che scambia al proprio interno ascolto e narrazioni, secondo il metodo autobiografico.

Info: Elena Pugliese | info@elenapugliese.it | www.elenapugliese.it

20:30_21:30 Corso di Lindy Hop

Corso di ballo swing afroamericano

Il ballo che sta conquistando il mondo vi farà scatenare sulle note della travolgente musica jazz-swing degli anni '30! La prima lezione è gratuita. info e iscrizioni: Alessandro e Cristiana | alessandroamerio@gmail.com - 3383257519 | cristianafossat@gmail.com - 3386049399

GIOVEDÌ

13:30_14:20 Doing ankiyo Yoga

Semplici esercizi per liberare il corpo e la mente

Una pratica semplice e intuitiva, per muovere il corpo correttamente limitarne lo spreco di energia, e comprendere che spesso rilassare è più efficace che contrarre.

info e iscrizioni: Sandro - vendittisandro@gmail.com / www.centroshiatsu.org

VENEDÌ

17:30_18:30 Gioca yoga

Laboratorio di yoga per bambini 5-12 anni e/o per genitori e bimbi dai 2 ai 4 anni. Il laboratorio verrà svolto con l'ausilio della Campana Tibetana e dei Mandala.

info e iscrizioni: Catia Russo / russo.catia@gmail.com