



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

amici.treterre@gmail.com - www.amicitreterre.ch

3 Terre Corsi

PROGRAMMA 2018

Corso di Yoga

Trovare equilibrio, rinforzare e rilassare il proprio corpo con Hatha Yoga tramite posizioni yogiche (Asana), tecniche di respirazione (Pranayama) e meditazione. Consigliato a tutti, anche ai principianti.

Il lunedì da gennaio a maggio, ore 19:30-20:45

Costo: CHF 160.—/persona per 8 incontri; incontro singolo: CHF 25.—

Animatrice: Margaretha VAN DEN BROEK, insegnante di Yoga

Informazione e iscrizione: 076 709 99 20, margreetvdbroek@hotmail.com

Corsi di introduzione alla meditazione

Offrire gli strumenti di base per introdurre nel quotidiano questo efficace metodo di evoluzione per migliorare le nostre attitudini di fondo verso la Vita.

CORSO 1: martedì 9:00-11:00, primo incontro 20 febbraio

CORSO 2: mercoledì 20:00-22:00, primo incontro 21 febbraio

Costo: CHF 25.-- ad incontro.

Animatrice: Daniela BARBLAN, insegnante, facilitatrice con pluriennale esperienza nell'ambito di processi di evoluzione personale.

Informazioni e iscrizione: 079 457 08 09, da.barblan@gmail.com

Corso di Ginnastica Total Bod Pilates

Il Total Body Pilates è un sistema di allenamento, a ritmo di musica, adatto a tutti (tonificazione gambe...e glutei, con un finale di stretching).

CORSO 1: martedì 18.00-19.00, monitrice Enrica RUSCA

CORSO 2: mercoledì 18.00-19.00, monitrice Laura AZZOLA

Dove: palestra delle scuole elementari di Cavigliano

Costo: CHF 150.— per i soci, valido per l'anno scolastico

CHF 180.— per i non soci

Iscrizione: Maria KELLER, 079 397 30.27, maria.tegna@gmail.com

Bagno di gong

Durante il Bagno di gong un magico mondo sonoro si apre, portandoci oltre i confini del tempo e dello spazio, favorendo uno stato di pace interiore.

Giovedì: 25.01, 22.02, 15.03, 26.04, 17.05 e 14.06

Costo: CHF 25.--/persona - Animatore: Giovanni D'ANTICO

Portare materassino e ev. coperta; si consigliano vestiti comodi.

Informazioni e iscrizione: 079 238 66 11 o info@heartofsound.ch

Corsi di inglese

Il giovedì pomeriggio -10 sedute di due lezioni - Prima lezione: 1° febbraio

CORSO INIZIATI: ore 14:00-15:30 - CORSO AVANZATI: ore 15:45-17:15

Costi: CHF 210.-- (libro di testo o dispense esclusi)

Formatrice: Nancy ANGELONI, 079 671 33 61, nancy.angeloni@bluewin.ch

Iscrizioni: 091 796 17 80, doris.girlanda@outlook.com

Corsi base di percussioni djembe e dun dun

Il DJEMNBE è un tamburo a calice originario dell'Africa occidentale. Ha una funzione molto importante nell'accompagnare feste e ricorrenze.

CORSO BAMBINI: martedì, ore 17:00-18:30 (ev. sabato pomeriggio)

CORSO ADULTI: martedì, ore 19:00-20:30

12 sedute - Prima lezione: martedì 20 febbraio

Costi: bambini/ragazzi CHF 280.--; adulti CHF 380.—(compreso uso dei tamburi)

Animatore: Ibrahima SARR, artista e musicista, 077 497 26 04

Iscrizioni: 091 796 17 80, doris.girlanda@outlook.com,

IMPORTANTE:

- salvo quello di GINNASTICA, tutti i corsi si tengono nella **SALA COMUNALE DI CAVIGLIANO**
- di regola le lezioni si svolgono nel rispetto del calendario scolastico
- QUOTA SOCIALE annua CHF 20.—
- qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti, i corsi potranno essere annullati



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN

Continua 



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE
CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8
amici.treterre@gmail.com - www.amicitreterre.ch

3 Terre *Natura*

PROGRAMMA 2018

Escursioni con racchette da neve

Cardada al "chiar di luna": 31 gennaio e 02 marzo

In un'altra località del Ticino: 23-26 gennaio e 05 febbraio

Arrampicata-Trekking-Alpinismo

Corsi di arrampicata (ore 13:00 alle 15:30 oppure ore 15:45 alle 18:15):
23-30 maggio, 06-13 giugno e 05-12-19-26 settembre

Uscite di una giornata o con pernottamento

14-15 luglio	arrampicata e trekking, sentiero Glaciologico Basodino
25-26 luglio	alpinismo Monte Basodino
27-28-29 luglio	introduzione all'alpinismo per ragazzi
01-02 agosto	arrampicata e trekking, sentiero Glaciologico Basodino
04-05 agosto	alpinismo Monte Basodino

Tutto l'anno: lezioni o corsi di arrampicata su richiesta.

Informazioni e iscrizione: Mauro Rossi Guida alpina
Tel. +41 79 418 04 81 kuberake@gmail.com
www.cuorediguida.it www.amicitreterre.ch



Escursione & Natura

Sono uscite alla portata di tutti, lungo i sentieri della nostra regione, accompagnate da Claire, geografa e guida d'escursionismo diplomata, per conoscersi e conoscere il territorio con un occhio particolare e più consapevole.

Di regola, ad ogni uscita è assegnato un tema specifico.

Quest'anno le uscite di *Escursione & Natura* sono previste **la mattina del primo giovedì del mese** (8:30 – 12:00 ca.) e più precisamente:

- 01.02/06.12: le tracce e i segni degli animali del bosco
- 01.03/29.03/03.05: il canto degli uccelli
- 07.06/06.09: il paesaggio
- 04.10/08.11: gli alberi indigeni

Il LUOGO esatto del ritrovo è comunicato al momento dell'iscrizione.

Prezzo: CHF 20.--/persona (a partire da 5 persone).

Informazioni e iscrizione: Claire Cavargna, 079 769 51 66, claire.cavargna@gmail.com



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN

Continua