



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

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

3 Terre *Corri*

Autunno 2017

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 principianti.

Lunedì dal 4 settembre al 23 ottobre, ore 19:30 - 20:45

Costo: CHF 160.-/persona (8 sedute); seduta singola CHF 25.-

Animatrice: Margaretha VAN DEN BROEK, insegnante di Yoga

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

facebook: Yoga Discovering

Corso di Tango argentino

Il tango è più di un ballo, è una filosofia di vita.

Tutti i giovedì dal 7 settembre al 5 ottobre, ore 19:30 - 21:00

5 sedute - CHF 100.-/persona singola; CHF 160.-/coppia

Maestri di ballo: Sylvia BAGLI GOTTI e Juan VINCENTI

Informazioni: 076 247 24 39, sylvia.bagli@gmail.com

Iscrizioni: doris.girlanda@outlook.com, 091 796 17 80 (orario serale)

Corso di trucco

Abbinando la teoria e la pratica, imparare trucchi per make-up quotidiano e veloce e conoscere le tecniche per uno più elaborato per occasioni speciali.

Martedì 12, 19, 26 settembre e 3 ottobre

Corso A: 14:00 - 16:00

Corso B: 20:00 - 22:00

Costo: CHF 120.- (8 ore/lezioni)

Animatrice: Joséphine COTTET

Informazioni e iscrizioni: 079 448 62 20, josephine.bc@bluewin.ch

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 21 settembre, 12 ottobre, 9 novembre e 14 dicembre, ore 20:30-22:00

Costo singola seduta: CHF 25.-/persona

Animatore: Giovanni D'ANTICO

Portare materassino, ev. coperta per coprirsi; si consigliano vestiti comodi.

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

Corsi di inglese

Iniziati e avanzati

Il giovedì pomeriggio - 10 sedute di due lezioni - Prima lezione: 5 ottobre

Corso INIZIATI: ore 14:00 - 15:30

Corso AVANZATI: ore 15:45 - 17:15

Costi: CHF 200.- (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

IMPORTANTE:

- tutti i corsi si tengono nella **Sala comunale di Cavigliano**
- di regola le lezioni si svolgono nel rispetto del calendario scolastico
- qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti, i corsi potranno essere posticipati o annullati



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN