



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

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

**PROGRAMMA
2022 - 23**

3 Terre Corsi

Musica

Lezioni settimanali individuali durante tutto l'anno scolastico

Di regola i corsi si tengono nella sede delle Scuole elementari di Cavigliano.
Per INFORMAZIONI e ISCRIZIONI rivolgersi direttamente al docente interessato.

Chitarra classica ed acustica – Mo. Stefan CHIARA
bambini da 7 anni e adulti.
077 408 20 22, stefanjazz@gmail.com

Flauto dolce e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA
076 460 21 12, cchiara1234@gmail.com
Per bambini da 7 anni e adulti

Flauto traverso ev. flauto dolce - Ma. Magda BIANCHINI
091 791 64 16, magdabianchini284@gmail.com
Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti

Pianoforte - Ma. Sara OSEDA
079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com
Per bambini da 7 anni e adulti

Batteria e percussioni Mo. Stefan CHIARA - 077 408 20 22, stefanjazz@gmail.com - Per bambini da 7 anni e adulti

Percussioni

Djembe e dun dun

Lo DJEMBE è un tamburo a clessidra originario dell'Africa occidentale, per accompagnare feste e ricorrenze.

CORSO BAMBINI: martedì, 16:30 -17:30 CORSO ADULTI: martedì, 18:00-19:00
Centro giovani di Cavigliano - 12 lezioni - Costo: giovani CHF 280.—; adulti CHF 380.—
Info e iscrizione: Ibrahima SARR, musicista, 079 105 73 82, ibrahimasarr.ib68@gmail.com

Ginnastica

Il Total Body PILATES è una tecnica, a ritmo di musica, adatta a tutti, che tonifica gambe...e glutei, con un finale di stretching.

Martedì (gambe addominali e glutei) Mercoledì (braccia, schiena e addominali) 18:00-19:00
Palestra Cavigliano Costo: CHF 20.—/lezione
Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, francesca@hygimethod.com

Pilates Plus

Il Pilates Plus è un metodo bilanciato per ritrovare il piacere nell'attività fisica, prevenire infortuni e stare in salute a tutte le età.

CORSO 1: giovedì 18:00 – 19:00 CORSO 2: sabato – 10:00-11:00 Palestra Cavigliano - Costo: CHF 20.—/lezione
Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com

Yin&Yang

Yoga

Una combinazione di pratiche con l'obiettivo di creare armonia ed equilibrio, nel corpo e nella mente, unendo il flusso consapevole del movimento, che energizza e rafforza la muscolatura di tutto il corpo (Yang), ad una pratica più statica e contemplativa che permettere profondi allungamenti (Yin). Adatto e consigliato a tutti.

Lunedì, 18:00-19:15, Palestra comunale di Cavigliano Costo: CHF 20.— a incontro
Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza, 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com

Yoga dolce

per la schiena

e

Yoga nidra

Si inizia con una pratica dolce per distendere, rilassare e rafforzare morbidamente la colonna vertebrale.

È infine pratica di yoga nidra (yoga del sonno), che permette di riequilibrare il sistema nervoso ed endocrino, agendo positivamente sulla memoria e sulle nostre funzioni vitali.

Venerdì, 18:45-19:45, Sala comunale di Cavigliano
Costo: CHF 20.— a incontro
Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza, 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com

Mi diverto

con lo yoga

(bambini)

Scopriamo il nostro corpo attraverso di simpatiche posizioni, giochi, favole e musica, e impariamo la mindfulness attraverso diverse tecniche, tra cui il bricolage. Favorisce lo sviluppo consapevole del bambino in un ambiente ludico. Bambini dai 6 ai 10 anni.

Venerdì 17:30-18:30 Sala comunale di Cavigliano
• 1° ciclo: venerdì 16 settembre 2° ciclo: venerdì 18 novembre 3° ciclo: venerdì 27 gennaio
• PORTE APERTE - Venerdì 9 settembre - Lezione di prova gratuita, iscrizione necessaria.
Minimo di iscritti: 4 bambini per corso Costo: CHF 120.— per 8 incontri, (sconto per ogni fratellino/sorellina)
Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza, 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com

Meditazione

• **8 incontri di meditazione e tecniche di respirazione per adulti**
Questi incontri ti permetteranno di ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e migliorare il benessere psicofisico e maggiore fiducia in se stessi. Non è richiesta nessuna conoscenza.

Il lunedì dal 19 settembre al 7 novembre – dalle 20:00 alle 21:15 – Luogo da stabilire - Costo: CHF 190.—

• **8 incontri di meditazione e di respirazione per bambini da 7 anni**
Attraverso il racconto esplorarli il tuo mondo magico, la tua creatività, la tranquillità e migliorerai la concentrazione, l'autostima.
Il lunedì dal 19 settembre al 07 novembre - dalle 16:45 alle 17:45 – Luogo: da stabilire - Costo: CHF 190.—

• **8 incontri di meditazione e respirazione per adolescenti da 13/14 anni**
Potrai scoprire le tue risorse, i tuoi talenti. Migliorerai la concentrazione, diminuirà lo stress emotivo e scoprirai numerosi benefici. Non è richiesta nessuna conoscenza.

Il giovedì dal 22 settembre al 10 novembre – dalle 20:00 alle 21:15 – Luogo: da stabilire - Costo: 190.—

Info e iscrizioni: Eliana PEDRIOLI, terapeuta complementare e coach 079 793 85 33, eliana.pedrioli@bluewin.ch, www.elianapedrioli.ch



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN



**Corso
Mindfulness
per bimbi
e ragazzi**

Un respiro consapevole "qui e ora" per gestire le mie emozioni, concentrarmi a scuola, giocare far play con i compagni, ...

- Per bimbi da 4 a 7 anni: „**Il risveglio della ranocchia**“, i martedì dalle 16:45-17:30
- Per ragazzi da 8 a 12 anni: „**Voglio essere il mio migliore amico**“, i martedì dalle 17:40-18:40

1° ciclo, dal 12 settembre - **2° ciclo**, dal 9 gennaio 2023 - **3° ciclo**, dal 27 marzo 2023 Sala comunale Cavigliano
Possibilità d'iscriversi ad uno o più cicli. Costo: CHF 250.—, 10% dal secondo figlio, ev. situazioni particolari sono tenute in considerazione.

Porte aperte: sa. 3 settembre, mer. 23 novembre, mer. 15 febbraio, 16:00-17:30. Posti limitati, iscrizione necessaria.

Info e iscrizioni: Sandra CORTESI, pedagoga e istruttrice mindfulness - 077 485 57 51 – www.mindfulnesscino.com

Percorsi individuali o a piccoli gruppi, a richiesta.

**Corso MBSR
(Mindfulness
Basic Stress
Reduction)**

Un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare quel senso ampio e ristoratore del nostro essere e poter riprendere in mano la nostra vita.

- Corso per adulti **MBSR** (Mindfulness Basic Stress Reduction), i giovedì dalle 9:00 alle 11:30
8 incontri settimanali. Primo incontro 22 settembre. Un incontro di una giornata sabato 22 ottobre dalle 9:30 alle 16:00
Audio e tracce per la pratica a casa della consapevolezza psico-corporea. Costo CHF 550.—.
- **Atelier informativo esperienziale:** 27 agosto dalle 10:30 alle 12:00. Posti limitati, iscrizione necessaria.

Info e iscrizioni: Sandra CORTESI, pedagoga e istruttrice mindfulness - 077 485 57 51 – www.mindfulnesscino.com

Percorsi individuali o a piccoli gruppi, a richiesta.

Inglese

I corsi sono rivolti ad iniziati e/o avanzati.

Giorno, ora e luogo: da stabilire 10 incontri (90' l'uno) Inizio: metà settembre

Costo: CHF 250.— (libro di testo/dispense esclusi)

Info e iscrizioni: Stefanie SOAR, 077 424 15 26, stefaniesoar@gmail.com

**Gioco degli
Scacchi**

Corso di scacchi per bambini e ragazzi principianti e avanzati.

Giovedì (date esatte da definire) 17:30 - 18:45 Luogo: da stabilire

10 lezioni: CHF 60.— compreso libro didattico

Animatori: Maja e Mike Walzer

Info e iscrizione: Mike Walzer, 079 207 20 41, mike.walzer@bluewin.ch

**Danza
country**

Primi passi nella Danza country

8 lezioni a CHF 96.— (prima lezione gratuita), oppure singola lezione CHF 12.— Minimo 5 iscritti

Lunedì: 19:30 - 20:30 Palestra comunale di Cavigliano

Animatrice: Bianca PONGELLI

Info e iscrizioni: 079 484 29 80, biancapam63@gmail.com

**Potatura
piante da frutta**

Sabato 4 febbraio 2023 a Verscio, nel frutteto della famiglia Morgantini, si terrà un corso dimostrativo di potatura di piante da frutta. Ritrovo alle 08:45 presso la stazione della Centovallina di Verscio. Il corso termina a mezzogiorno.

La tassa di partecipazione è di CHF. 20.— per persona. In caso di maltempo il corso è rinviato al sabato successivo.

Info e iscrizione: Marco REGAZZI, 079 337 31 44, vivaioegazzi@bluewin.ch, ingegnere in frutticoltura, animatore del corso.

**Escursione
& Natura**

Percorsi alla portata di tutti, lungo i sentieri della nostra regione, accompagnati da Claire, geografa e guida d'escursionismo diplomata, per conoscersi e conoscere il territorio con un occhio particolare sulla natura.

Date: giovedì 6 ottobre, 24 novembre e 16 febbraio (8:30 - 12:00 ca.) Costo: CHF 20.— Partecipazione: min.5 persone

Info e iscrizione: Claire CAVARGNA, 079 769 51 66, claire.cavargna@gmail.com

**Arrampicata
Trekking**

Gioco, arrampicata, manovre di corda e assicurazioni.

CORSI INIZIATI E AVANZATI per bambini dai 6 anni e famiglie

Mercoledì 7, 14, 21 e 28 settembre

CORSO A: 13:30 - 16:00

CORSO B: 16:15 - 18:45

Dove: palestra di roccia di Ponte Brolla e Locarnese.

Costi: CHF 250.—, comprensivi dell'insegnamento della guida alpina e materiale comune. Possibilità di noleggiare il materiale tecnico.

Minimo 4 massimo 6 bambini..

Termine di iscrizione: 26 agosto

Info e iscrizione:

Mauro ROSSI, guida alpina, 079 418 04 81,

kuberake@gmail.com, www.cuorediguida.com

LEZIONI PRIVATE A RICHIESTA

Tutto l'anno, anche fuori Cantone.

IMPORTANTE:

- a) i corsi potranno essere sospesi o annullati su decisione dell'Autorità comunale o qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti;*
- b) è richiesto di attenersi strettamente alle normative anti Covid-19 in vigore al momento dell'utilizzo della sala;*
- c) di regola le lezioni/sedute si svolgeranno seguendo il calendario scolastico;*
- d) per chi volesse sostenerci, la tassa sociale annua è di CHF 20.— (Info su www.amicitreterre.ch/soci-e-sostenitori).*

