



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

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

**PROGRAMMA  
2021 - 22**

# 3 Terre Corsi

I Corsi si tengono nelle scuole di Pedemonte, batteria e percussioni a domicilio.  
Per **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI** rivolgersi direttamente al docente interessato.

## Musica

Lezioni settimanali individuali durante tutto l'anno scolastico

**Chitarra classica ed acustica** - Mo. Patrizio COLTO  
079 856 90 54, patrizio.colto@sunrise.ch  
Per bambini da 7 anni e adulti

**Flauto traverso** - Ma. Magda BIANCHINI  
091 791 64 16, bianchini.magda@locarno.ch  
Per bambini dalla 3a Elementare

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

**Pianoforte** - Ma. Sara OSENDA  
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

**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.**

CORSO 1: martedì CORSO 2: mercoledì - 18:00-19:00 - Palestra Cavigliano - Costo: soci CHF 150.--; non soci CHF 180.--  
Info e iscrizione: Maria KELLER, 079 397 30 27, maria.tegna@gmail.com

## Hygimethod

**L'Hygimethod 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, francesca@hygimethod.com

## Inglese

Giovedì pomeriggio. 10 incontri  
CORSO INIZIATI: 14:00-15:30. CORSO AVANZATI: 15:45-17:15  
Sala comunale Cavigliano Costi: CHF 210.-- (libro di testo/dispense esclusi)  
Info e iscrizioni: Nancy ANGELONI, 079 671 33 61, nwatch27@outlook.com

## Potatura piante da frutta

**Sabato 5 febbraio 2022 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, vivaioREGAZZI@bluewin.ch, ingegnere in frutticoltura, animatore del corso.

## Storia dell'arte

**Come leggere un'opera d'arte? Accorciamo le distanze che ci separano dall'interpretazione dei grandi capolavori**

Data: da stabilire. Costo: CHF 25.--, minimo 5 iscritti, Sala comunale Cavigliano.

**Il ritratto: dall'antico al contemporaneo, vis-à-vis con i volti più celebri della grande pittura!**

Data: da stabilire. Costo: CHF 25.--, minimo 5 iscritti, Sala comunale Cavigliano.  
Info e iscrizione: Sara PRISCO, docente di Storia dell'arte e arte e arti visive, 079 514 92 29, saraprisco3@gmail.com

## "Spiritual Trekking"

**Cammini nei luoghi energetici del Ticino e delle Terre di Pedemonte.**

**Il cammino consiste in un trekking, che è parte integrante del programma di attività. In tal senso, si seguono le persone individualmente nella loro esperienza. Ci sarà un'introduzione riguardo al tema centrale e, arrivati alla meta, si propone una lezione di Yoga e meditazione. Pranzo al sacco. Sono percorsi medio-facili.**

Durata del cammino: 9:00 - 15:00 ca. - Costo: CHF 70.-- a persona; minimo 5 partecipanti  
Animatrice: Giada Lo FARO, insegnante di yoga e meditazione, terapeuta di auto-guarigione con esperienza in sviluppo personale e trekking energetici in Asia (Himalaya) e Svizzera. Info e iscrizione: 079 831 85 72, centrorisveglio@gmail.com

## Yoga e Meditazione

**Negli incontri (12) è trattato un tema specifico, sviluppato attraverso le posizioni yoga e la meditazione. In questo modo si accompagnano le persone nell'incontro di se stessi, la guarigione fisica ed interiore, raggiungendo uno stato di benessere e rilasciando le tensioni. Terminano con il suono delle campane Tibetane, oppure dell'Hang.**

Giovedì, 18:30 - 20:00 - Costo: CHF 360.-- per 12 incontri  
Sala comunale Cavigliano e Sala centro risveglio Grono, via Cantonale 4  
Info e iscrizione: Giada LO FARO, insegnante yoga e meditazione, terapeuta, massaggiatrice di auto-guarigione con esperienza nello sviluppo personale - 079 831 85 72, centrorisveglio@gmail.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, 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, trisbenessere@gmail.com



COMUNE DI  
TERRE DI PEDEMONTE

**RAIFFEISEN**

Girare



ASSOCIAZIONE AMICI DELLE TRE TERRE DI PEDEMONTE

CP 211 VERSCIO - ccp 65-5552-8

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

**PROGRAMMA  
2021 - 22**

## Yin Yoga

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, trisbenessere@gmail.com

## YogaBimbi & YogaRagazzi

Per lo sviluppo consapevole del bambino che grazie allo yoga e a tecniche di respirazione fa esperienza di sé e del proprio corpo. Yogabimbi, divertente, ricco di fantasia ed insegnamenti, in un ambiente ludico e collaborativo, aiuterà nella crescita, rafforzando il corpo, l'equilibrio, la concentrazione e l'autostima. Adatto e consigliato a tutti i bambini/ragazzi.

Venerdì, 16:45-17:30 (4-6 anni), 17:45-18:30 (7-12 anni), Sala comunale Cavigliano

Minimo di iscritti: 4 bambini per corso.

Inizio: 1° ciclo: 03 settembre 2° ciclo: 12 novembre 3° ciclo: 28 gennaio 4° ciclo: 01 aprile  
Costo: CHF 120.-- per 8 incontri, (CHF 80.-- per ogni fratello/sorellina)

Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza, 078 816 63 09, trisbenessere@gmail.com

## CREA CON NOI

Adori le decorazioni e l'oggettistica a tema stagionale, ma non sapresti farle da sola? Creale con noi!

Blocco di 4 incontri per creare centrotavola, ghirlande o fuori porta seguendo le festività del momento, utilizzando vari materiali e tecniche adatte alle capacità di tutti.

Blocco 1: 4 mercoledì mattina, 9:00 - 11:00 - Blocco 2: 4 lunedì sera, 20:00 - 22:00

Costo: CHF 400.-- per blocco, materiale compreso; CHF 350.-- per i soci

Iscrizione: Claudia CRIVELLI, 079 728 68 00; Fabienne SCUNCIO, 078 845 26 03, fscuncio@gmail.com, www.lavoretti.ch

## MINDFULNESS per BAMBINI/E

„Il risveglio della ranocchia“. Introduzione giocosa alla mindfulness (vedi descrizione Mindfulness per ragazzi/e)

8 incontri per i bambini/e, 3 incontri per gli adulti (coinvolgimento genitoriale consigliato).

Martedì, 16:00-16:45 Sala comunale Cavigliano.

Costo: CHF 250.--, riduzioni per fratelli ed ev. situazioni particolari.

Info e iscrizioni: Sandra CORTESI, pedagoga e insegnante di meditazione, 077 485 57 51, Minfulnesssticino@gmail.com

## MINDFULNESS per RAGAZZI/E

„Voglio essere il mio migliore amico“.

Grazie all'efficacia di antiche tecniche di meditazione e yoga, con il sostegno delle pratiche dialogiche, e grazie a risate, giochi e storie, i bimbi faranno l'esperienza dell'esperienza vissuta qui ed ora, del loro mondo interiore.

Dimostrati i benefici nelle relazioni inter-famigliari, gestione di stress e ansia, risultati scolastici, gestione emozionale, ecc.

8 incontri per i ragazzi, 3 incontri per gli adulti (coinvolgimento genitoriale consigliato) e accesso alle pratiche in famiglia via zoom il sabato mattina.

Martedì 17:00-17:50, Sala comunale Cavigliano Inizio: fine gennaio

Costo: CHF 250.--, riduzioni per fratelli ed ev. situazioni particolari.

Animatrice: Sandra CORTESI, pedagoga ed educatrice, insegnante di meditazione, lunga esperienza di autoguarigione

Info e iscrizioni: 077 485 57 51, minfulnesssticino@gmail.com

## 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: da stabilire (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 - CORSO A: 13:00 - 15:30 CORSO B: 15:45 - 18:15

Dove: palestra di roccia di Ponte Brolla e Locarnese.

Costi: CHF 190.-- con 6 bambini; è compreso il materiale comune.

Possibilità di noleggio materiale da arrampicata.

**LEZIONI, CORSI DI ARRAMPICATA, BASE E AVANZATI**

Quando: tutto l'anno Dove: Ticino, mondo

Info e iscrizione:

Mauro ROSSI, guida alpina, +41 794 18 04 81,

kuberake@gmail.com, www.cuorediguide.com

IMPORTANTE:

1. le attività si svolgeranno nel **rispetto delle norme anti COVID-19**;
2. i corsi potranno essere sospesi o annullati su decisione dell'Autorità comunale o qualora non si raggiungesse il numero sufficiente di iscritti;
3. di regola le lezioni/incontri si svolgeranno seguendo il calendario scolastico;
4. per chi volesse sostenerci, la tassa sociale annua è di CHF 20.--.



COMUNE DI  
TERRE DI PEDEMONTE

**RAIFFEISEN**

Girare