



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 2024/25

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.	
	Corsi di chitarra/basso elettrico e batteria (musica moderna) Mo. Stefan CHIARA 077 493 31 25, tragiksoul@icloud.com Per bambini da 7 anni e adulti.	Flauto traverso e flauto dolce Ma. Magda BIANCHINI 077 406 75 42, magdabianchini284@gmail.com Per bambini (dalla 3a Elementare) e adulti
	Flauto e sassofono - Ma. Cinzia CHIARA 076 3911859, cchiara1234@gmail.com Per bambini da 7 anni e adulti	Pianoforte - Ma. Sara OSEDA 079 512 01 51, saraosenda@hotmail.com Per bambini da 7 anni e adulti
Percussioni Djembe e dun dun	Lo DJEMBE è un tamburo a clessidra 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	
Total Body PILATES	Il Total Body PILATES è una tecnica 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, info@francescacoretti.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. Giovedì 18:00 – 19:00 Sala comunale Cavigliano CHF 20.—/lezione Info e iscrizione: Francesca CORETTI, 079 123 80 88, info@francescacoretti.com	
Lettura espressiva ad alta voce	Il laboratorio intende offrire ai partecipanti gli strumenti per imparare a leggere ad alta voce. Si rivolge a chi -per lavoro o per interesse personale- vuole trasmettere in modo efficace e coinvolgente un qualunque testo, sia esso: un racconto, una fiaba, un articolo, un saggio, un romanzo, una fiaba, ecc. Sabato 26 ottobre, 9.30 - 12.30, 14.00 - 17.00 Sala comunale di Cavigliano Per informazioni più dettagliate e iscrizioni: wanzur@gmail.com, 079 628 01 22	
Momenti di consapevolezza	Un percorso di quattro incontri per darsi un po' di spazio, per riconoscere cosa ci limita e cosa ci sostiene e guardare avanti con maggiore fiducia. Mercoledì, 20:00 - 22:00 ogni due settimane dal 9 ottobre. Luogo: da definire Costo: 100.—, posti limitati Info e iscrizioni: Sheila Dotta, pedagoga e counselor, sheiladbi@gmail.com, 076 679 72 28	
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 di Cavigliano Costo: "info abbonamenti" sul sito Info e iscrizione: Rosa ROCA, insegnante di Yoga adulti, bimbi e gravidanza 078 816 63 09, rosarocayogi@gmail.com, www.rosarocayogi.wordpress.com	
Divertirsi col yoga, bambini	Scopriamo il nostro corpo attraverso 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. Lunedì 16:45-17:45 Palestra di Cavigliano Costo: CHF 120.— per 8 incontri Minimo di iscritti: 4 bambini per corso Info e iscrizione: Simone JENNI, simonejenni@bluewin.ch, 079 432 94 15	
Yoga	Lezioni di Hatha yoga adatte a tutti. Ogni lezione include Asana (posizioni yoga), Pranayama (esercizi sulla respirazione) ed una meditazione finale a tema. Quando: lunedì, 18:30 – 19:45 Dove: Sala Tara Rossa, Via Campi Grandi di Mezzo 26, Tegna (posteggi disponibili) Costi: 20.— CHF/ lezione (lezione di prova gratuita) Possibili pacchetti da CHF 150.— per 10 lezioni Info e iscrizioni: Amanda SIMONA, 076 461 02 71, amanda.simona2205@gmail.com	

3 TERRE Corsi – PROGRAMMA 2024/25

MediTiamo insieme per portare serenità a te e ai tuoi cari	Questi incontri permettono di educare la mente all'armonia, alle opportunità, al silenzio e all'amore. Benefici: sostegno nel raggiungimento di un obiettivo personale, maggiore fiducia in se stessi, riduzione di stress psicofisico, attingere alle proprie risorse in situazioni difficili. Ogni lunedì, 20:00 – 21:30 – La prima lezione di prova gratuita. Sala Scuole elementari di Tegna Costo: 10 incontri consecutivi CHF 150.—, oppure non consecutivi o meno incontri CHF 20.— a serata. Info e iscrizioni: Eliana PEDRIOLI, terapeuta complementare e coach 079 793 85 33, eliana.pedrioli@bluewin.ch, www.elianapedrioli.ch
Arti marziali	Ken Ryu Budo – aumentare la vitalità promuovendo la salute Divertimento e disciplina, allenamento fisico e mentale, adatto a tutte le età Sensei Takeshi Oryoji, Japan 1972 – Qi cong, Taichi chuan, Budo, Kendo Da 14 anni: 8h / CHF 100.— Palestra di Cavigliano Mercoledì: 19:15 – 20:15 Qi cong – Taichi chuan 20:30 – 21:30 Kendo * inizio 25.09.2024 Info e iscrizioni: kenoryoji@gmail.com, Ken 079 522 22 07 (messaggi whatsapp)
Ballo country	Iniziati: lunedì 19.30 - 20.30 CHF 12.—/lezione Primi passi: giovedì 19.30 - 20.30 CHF 12.—, prima lezione di prova è gratuita Minimo 5 iscritti Sala comunale di Cavigliano Animatrice: Bianca PONGELLI - Info e iscrizioni: 079 484 29 80, biancapam63@gmail.com
Ballo sociale latinoamericano	Corso base per giovani e adulti di ballo latino: SALSA, BACHATA, MERENGUE, CUMBIA Martedì 19:00—20:30 Sala comunale di Cavigliano Info e iscrizione: Emerson VERGEL, professionista di danza, 078 238 08 81, artemer3@gmail.com
Laboratorio di danza creativa	Un invito a muoverci insieme e scoprirci attraverso la danza. Anatomia esperienziale, giochi per l'improvvisazione, musicalità del corpo. Dai 14 anni in su Lunedì: ore 18:00 – 19:00 Luogo: Palazzo comunale di Verscio Info e iscrizioni: yare-yala@protonmail.com
Corso dimostrativo Potatura di piante da frutta	Sabato 8 febbraio 2025 a Verscio nel frutteto della famiglia Morgantini si terrà il 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, vivaioeregazzi@bluewin.ch, ingegnere in frutticoltura.
Escursioni Walking Nordic Waking	Un modo stimolante per camminare insieme, scoprire il nostro splendido territorio, accrescere le potenzialità fisiche e favorire il benessere mentale. La camminata a buon ritmo con i bastoni rafforza gambe, braccia e spalle. Migliora la postura tonifica, glutei e addominali, allena il sistema cardiocircolatorio. Inoltre, l'attività fisica stimola scambi piacevoli e costruttivi. Il martedì, dalle 14.00 alle 16.00, da settembre a fine maggio. Info e iscrizione: Silvana 079 573 48 94 - Marilena 079 357 09 37
Giochiamo ad arrampicare	È un corso di iniziazione all'arrampicata dove si scopre lo sport attraverso il gioco, per il divertimento di adulti e bambini. Comprende 2 lezioni in palestra (1h 30') e 2 uscite su roccia. Costo: CHF 220.—, tutto compreso. Info e iscrizione: Iván DE ABAJO, 078 721 56 85, ivan@sisport.ch
Mountain-bike Bambini e ragazzi	In modo divertente e progressivo impariamo a muoverci su varie tipologie di terreno e ad affrontare ostacoli al fine di migliorare coordinazione, equilibrio e competenze tecniche. Impareremo a dominare passaggi di pendenza media, piccoli salti e piccoli drop. Ritrovo: mercoledì pomeriggio alle scuole di Losone Bambini (7-10 anni): 13:30-15:00 Ragazzi (dagli 11 anni): 15:00-16:30 Minimo 4 e massimo 8 iscritti per gruppo Costo 12 lezioni (senza materiale): 350.- Info e iscrizione: Alberto MARELLI, 079 514 06 70, alb3relli@gmail.com

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) di regola le lezioni/sedute si svolgeranno seguendo il calendario scolastico.

Ringraziamo già fin d'ora per il sostegno, versando la **tassa sociale annua di CHF 20.—** o altri apprezzati contributi. (info su www.amicitreterre.ch/soci-e-sostenitori).



Associazione
Pro Centovalli
e Pedemonte
6655 Intragna



COMUNE DI
TERRE DI PEDEMONTE

RAIFFEISEN