



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Danzaterapia	Un invito rivolto a chiunque – senza limiti di età, abilità, esperienza o costituzione fisica – desideri: riscoprire il piacere psicofisico del movimento e l'energia vitale e ricreatrice della danza; ritrovare un contatto profondo, consapevole e armonioso con il proprio corpo; esplorare le risorse motorie, espressive e creative; ricercare lo spazio, il tempo e il modo per prendersi cura di sé. Sede a Curio. Massimo 10 partecipanti.				
Pura	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com</i>				
	E. Speroni	8	martedì	10.00-11.15	17 ottobre fr. 180.–
	E. Speroni	8	mercoledì	20.00-21.15	18 ottobre fr. 180.–
GINNASTICA POSTURALE					
Ginnastica preventiva	Il corso, rivolto alle signore over 50, aiuterà a mantenersi in forma e a rinforzare i muscoli migliorando la postura. Massimo 8 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Häfliger	10	martedì	14.00-14.50	3 ottobre fr. 190.–
SALUTE					
Ayurveda, detox e "remise en forme"	Questo corso trasmetterà validi consigli per disintossicarsi ed adottare uno stile di vita più sano, per liberarsi dalle cattive abitudini e riprendersi dagli eccessi alimentari causati da uno stile di vita irregolare. Prendendo spunto dall'ayurveda e dallo yoga, la docente presenterà un programma strutturato a base di cibi selezionati ed esercizi corporei e respiratori utili per rimettersi rapidamente in forma e raggiungere uno stato di benessere generale. Date del corso: sabato 16 dicembre e sabato 13 gennaio. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	2	sabati	09.30-11.35	16 dicembre fr. 80.–
Leggere le etichette degli alimenti	Oggi fare la spesa può diventare un vero e proprio rompicapo: il consumatore deve orientarsi in vaste gamme di prodotti i cui imballaggi riportano etichette informative spesso difficili da "decifrare". Le due serate si propongono di fornire gli strumenti pratici per imparare a leggere le etichette degli alimenti. Dalla lista degli ingredienti alla lettura dei valori nutrizionali, passando attraverso i messaggi sui benefici per la salute. Dal 10 a 12 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	P. Beltrametti	2	lunedì	20.00-21.50	2 ottobre fr. 65.–
Massaggio classico: primi passi contro le tensioni muscolari	Durante gli incontri si apprendono alcune tecniche per rilassare la muscolatura e contrastare i disturbi più comuni (crampi, mal di testa, mal di schiena). Corso suddiviso in parte teorica, dimostrazione e messa in pratica. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 10 partecipanti.				
Biasca 1	<i>Iscrizioni a Maria De Boni — 079 353 95 18 — cpa.deboni@gmail.com</i>				
	A. Geninasca-Hess	3	martedì	19.00-20.50	7 novembre fr. 95.–
Sofrologia Caycediana: tecniche pratiche per il quotidiano	Il corso associa nozioni teoriche con esercizi pratici di autovalutazione, consapevolezza, rilassamento, meditazione, riflessioni di gruppo ed individuali. Dopo ogni sessione i partecipanti riceveranno un riassunto dei temi trattati e la registrazione della tecnica soffrologica svolta durante l'incontro (fruibile a casa attraverso un file audio e un protocollo per lo svolgimento individuale della tecnica). La docente seguirà i partecipanti a distanza con un feedback costante che accompagnerà la pratica fino all'incontro successivo. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	C. Dusi	8	mercoledì	20.00-21.50	11 ottobre fr. 210.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
SPORT					
Introduzione al parapendio	La giornata ha lo scopo di avvicinare tutti gli interessati alla pratica di questo emozionante sport. Nel corso della lezione, sotto l'attenta guida di due istruttori, si effettueranno le prime planate con una ventina di metri di dislivello. Il materiale di volo, messo gratuitamente a disposizione, è moderno e le imbracature sono munite di "airbag" con efficienti protezioni dorsali al fine di garantire la massima sicurezza. Si richiede: abbigliamento adatto e comodo, scarponcini da montagna ed assicurazione contro gli infortuni (INSAI o cassa malati), pranzo al sacco. Ritrovo alle 8.30 a S. Antonino. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 1	<i>Iscrizioni a Leila Burà — 091 857 53 74 — cpa.bura@gmail.com</i>				
	R. Wuest	1 sabato	08.30-17.00	7 ottobre	fr. 180.–
TONIFICAZIONE					
Risveglio muscolare	Rivolto a signore over 50, questo corso fornirà il pieno di energia per affrontare al meglio la giornata! Gli esercizi proposti saranno utili per sciogliere eventuali contratture, aumentare la flessibilità e il tono muscolare. Sede a Gorduno. Massimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Maria Pia Rüetschi — 076 533 99 66 e 091 829 33 27 — cpa.rueetschi@gmail.com</i>				
	C. Molina Maddalon	10 mercoledì	10.00-10.50	27 settembre	fr. 145.–
YOGA E MEDITAZIONE					
Hatha yoga, mudra e respiro consapevole per tutte le età	L'hatha yoga insegna a utilizzare e dirigere l'energia presente nell'individuo. Durante il corso si vedranno asana (posizioni), mudra (gesti complementari alle asana durante le fasi meditative dello yoga), meditazioni guidate e pranayama (respirazione) con l'obiettivo di rendere la respirazione consapevole ed efficace. Massimo 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	M. Corio	10 lunedì	20.00-21.15	25 settembre	fr. 175.–
Kado-Ikebana: la via del fiore	Kado-Ikebana, la via del fiore, è un'arte meditativa molto antica che, attraverso la realizzazione di composizioni floreali, porta a liberare progressivamente gli organi sensoriali per vedere con precisione ciò che guardiamo, sentire quando ascoltiamo e diventare un tutt'uno con gusti e profumi. L'ascolto diventa profondo e le nostre sensazioni ed emozioni diventano palpabili. Il sentiero del fiore porta a sentire, a conoscere se stessi e a riconnettersi a sé. Il corso inizia con l'istruzione di meditazione e la pratica della meditazione, segue la presentazione delle forme classiche di Ikebana e la pratica individuale che riporterà nelle composizioni floreali le manifestazioni della natura nelle sue svariate forme, in modo sempre più fedele e veritiero. Pranzo al sacco (a carico dei partecipanti). Più fr. 30.– per i fiori. Date del corso: sabato 21 e domenica 22 ottobre. Massimo 7 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	S. Ackhoti-Shebani	2 lezioni	09.00-17.00	21 ottobre	fr. 240.–
Mindfulness: i quattro fondamenti della presenza mentale	I quattro fondamenti della presenza mentale costituiscono un insegnamento basilare della tradizione meditativa. Essi illustrano quattro importanti aspetti della meditazione tesi a coprire con un senso di consapevolezza tutte le nostre esperienze: da un lato il movimento del corpo e dall'altro il flusso della mente, con i suoi pensieri, emozioni, sensazioni e stati d'animo. L'effetto è rappresentato da un profondo senso di benessere descritto come sincronizzazione di corpo e mente che può essere portato nelle varie situazioni di vita quotidiana. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	D. Bollini	6 mercoledì	19.30-21.20	8 novembre	fr. 150.–
Yoga e gravidanza	Lo yoga è sempre più consigliato anche in relazione allo stato di gravidanza poiché favorisce una migliore postura e la rieducazione di pavimento pelvico e respiro. Un valido aiuto per problematiche agli arti inferiori, di respiro, reflusso, insonnia, umore e molto altro ancora. Le lezioni sono adatte sia a chi desidera una gravidanza, sia a chi è in dolce attesa o alle neo mamme. Sede a Vezia. Massimo 9 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	N. Duce	9 mercoledì	19.15-20.30	11 ottobre	fr. 220.–
Yoga e pranayama	La vita inizia con un respiro e finisce con un respiro. Da questa semplice constatazione nasce l'idea di pranayama, ovvero delle tecniche respiratorie che influiscono sul flusso dell'energia vitale. Si propongono esercizi adatti a chi già pratica yoga. Minimo 10 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.00-12.20	7 ottobre	fr. 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga: pochi minuti al giorno per sentirsi bene	Mini sequenze di yoga da ripetere ogni giorno. Esercizi adatti a qualsiasi età per muovere il corpo dolcemente in sinergia con il respiro. Un primo approccio allo yoga iniziando dalle posture più semplici che si possono eseguire in tutta sicurezza, senza sforzo, per entrare in contatto con il proprio corpo e il proprio sentire. Un po' alla volta e ogni giorno lo yoga aiuta a creare benessere e serenità per diventare piano piano un'abitudine a cui dedicare ancora più tempo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 sabato	14.00-16.15	23 settembre	fr. 50.-