



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Ho'oponopono occidentale	L'ho'oponopono occidentale è una tecnica derivante dalla filosofia ho'oponopono hawaiana che aiuta a comprendere come sia facile, solamente cambiando certi concetti mentali, cambiare il nostro "destino", recuperare l'equilibrio interiore, la pace e l'armonia non solo dentro di sé ma anche con gli altri. Sede a Giornico. Massimo 10 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	L. Bontacchio	7	mercoledì	20.00-22.15	18 aprile fr. 210.–
Laboratorio di espressione corporea	Un invito rivolto a chiunque desideri ampliare la propria consapevolezza corporea; esplorare le potenzialità espressive e creative del movimento; riscoprire l'energia benefica e rivitalizzante della danza. 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	20 febbraio fr. 170.–
	E. Speroni	8	mercoledì	20.00-21.15	21 febbraio fr. 170.–
Mens sana in corpore sano: kit per il benessere quotidiano	Il corso intende promuovere il benessere attraverso la riflessologia plantare, tecnica in grado di contrastare fastidi quotidiani quali traumi fisici, dolori di varia natura, ritenzione idrica, insonnia, mal di testa, difficoltà digestive, stress. È prevista una parte introduttiva teorica (elementi di anatomia, fisiologia e riflessologia) e una pratica per apprendere le basi tecniche di questo approccio. Possibilità di pranzare in sede (su riservazione, al momento dell'iscrizione) con l'aggiunta di fr. 20.–. Il menu proposto sarà ispirato alla giornata "mens sana in corpore sano". Da 10 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Licandro	1	domenica	10.00-16.25	11 marzo fr. 80.–
Uscire dalle abitudini per aprire nuovi orizzonti	Quando trascorriamo molto tempo in ciò che è abitudinario, il nostro livello di attenzione diminuisce. Al contrario, di fronte ad una novità o ad una "sfida" la nostra attenzione aumenta così come il nostro livello di energia. Le lezioni si rivolgono a chi è alla ricerca di equilibrio tra energia investita e attenzione e desidera uscire dalle abitudini per confrontarsi con qualcosa di nuovo. Attraverso la pratica di semplici esercizi (respirazione, set di movimenti consapevoli e scrittura) e con il sostegno del gruppo, si alleneranno attenzione e consapevolezza attraverso la realizzazione di un progetto personale. Date del corso: 10 e 24 marzo, 14 aprile.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	M. Sabatini e M. Martino	3	sabati	09.00-12.15	10 marzo fr. 180.–
CARDIOFITNESS					
Hydrobike	Attività sportiva praticata in piscina con una bici statica simile a quella per l'indoor cycling e un sottofondo musicale. Abbina stili di allenamento diversi che coinvolgono sia gli arti inferiori che quelli superiori, facilitano la circolazione del sangue e, grazie al massaggio dell'acqua, riducono la ritenzione idrica e l'insorgere della cellulite. Massimo 7 partecipanti.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com</i>				
	E. Pelli	4	martedì	12.20-13.10	20 febbraio fr. 100.–
Indoor cycling	Disciplina cardiovascolare effettuata su una bici statica con l'ausilio di un sottofondo musicale. Questa attività aerobica/anaerobica di gruppo, simula un percorso immaginario ricco di salite e di pianure ed è praticato a varie velocità di pedalata. Le lezioni si svolgono sotto la guida di un'istruttrice esperta che detta i ritmi. Ogni partecipante regolerà autonomamente la resistenza della bicicletta e, di conseguenza, la difficoltà del percorso. Massimo 8 partecipanti.				
Bellinzona 2	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com</i>				
	E. Pelli	4	lunedì	19.00-19.50	19 febbraio fr. 90.–
Super jump	Saltando a ritmo di musica sul tappetino elastico a disposizione, si tonificheranno i muscoli di pancia, cosce e glutei, si bruceranno calorie e si potranno riscontrare diversi altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Sede a Gorduno. Massimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com</i>				
	C. Molina Maddalon	10	martedì	09.00-09.50	20 febbraio fr. 150.–
	C. Molina Maddalon	10	giovedì	18.20-19.10	15 marzo fr. 150.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Zumba Gold	Zumba Gold propone coreografie con passi di merengue, salsa, tango, flamenco, cumbia. Rivolto in particolare a persone dai 55 anni in su, che hanno voglia di muoversi e divertirsi in compagnia. Massimo 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Ester Barelli — 079 676 21 18 — cpa.barelli@gmail.com</i>				
	A. Rufo	8 mercoledì	17.40-18.30	21 febbraio	fr. 90.–
SALUTE					
Alimentazione equilibrata e superfood per sportivi	Vorresti conoscere i segreti di un'alimentazione sana, equilibrata e in grado di darti migliori prestazioni durante allenamenti, gare o partite? Questo corso ti aiuterà a scoprire alcuni dei cibi che nutrono maggiormente e favoriscono il buon funzionamento del metabolismo. Potrai assaggiare speciali ricette e imparerai a preparare delle complete "buddha bowl".				
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 e 091 943 19 35 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com</i>				
	L. Quattro	2 giovedì	19.00-20.50	15 marzo	fr. 65.– Da 10 a 12 partecipanti.
Alimentazione in menopausa	Il corso ha per obiettivo di illustrare quali cibi possano aiutare ad affrontare i cambiamenti fisici che possono influire sul peso corporeo in questa fase della vita. La lezione è tenuta da una dietista affiliata all'Associazione Svizzera Dietiste Diplomate (ASDD) e vice-presidente dell'Associazione Svizzera Italiana Persone Affette da Obesità (ASIPAO).				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	P. Demenga	1 martedì	20.00-21.50	24 aprile	fr. 30.–
Ayurveda: purificarsi per un corpo più leggero e una mente più serena	Il corso insegna a depurarsi consumando alimenti naturali, utilizzando specifiche tecniche respiratorie e praticando una serie di esercizi di yoga che stimolano la corretta funzione degli organi di depurazione e alleviano lo stress che accompagna ogni cambiamento del comportamento alimentare. Possibilità di pranzare in sede (su riservazione, al momento dell'iscrizione) con l'aggiunta di fr. 20.–. Date del corso: sabato 3 marzo, dalle ore 15.30 alle 18.20 (lezione teorica e tecniche respiratorie) e domenica 4 marzo, dalle ore 9.00 alle 15.50 (lezione teorica, pratica in palestra, pausa pranzo e conclusione teorica). Da 8 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	2 lezioni	vedi sopra	3 marzo	fr. 150.–
Ayurveda: rimedi naturali per menopausa e andropausa	Nervosismo, insonnia, sudorazione eccessiva, ansia, secchezza della pelle, sono alcuni dei sintomi che si manifestano in queste fasi della vita di donne e uomini. Il corso presenta consigli tratti dall'ayurveda ed esercizi di yoga utili per rilassarsi. Date del corso: venerdì 9, dalle ore 19.00 alle 20.15 e sabato 10 marzo, dalle ore 9.30 alle 11.45. 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 lezioni	vedi sopra	9 marzo	fr. 65.–
BLS/AED-SRC	Grazie a situazioni ricostruite in modo realistico, si esercitano le misure da adottare in caso di arresto cardiocircolatorio in adulti e bambini (BLS = Basic Life Support), nonché l'uso dell'apparecchio AED (AED = Automated External Defibrillation). Al termine del corso si ottiene il certificato BLS/AED-SRC, valido 3 anni.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	Formatore ASSTM	2 lezioni	19.00-21.00	9 aprile	fr. 100.– Date del corso: lunedì 9 e venerdì 13 aprile.
	Formatore ASSTM	2 lezioni	19.00-21.00	11 giugno	fr. 100.– Date del corso: lunedì 11 e venerdì 15 giugno. Sede a Rivera.
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti — 091 859 12 18 — cpa.maffioletti@gmail.com</i>				
	Formatore ASSTM	2 lezioni	19.00-21.00	12 marzo	fr. 100.– Date del corso: lunedì 12 e mercoledì 14 marzo.
Corso soccorritori	Obbligatorio per aspiranti conducenti. Basato sulle più recenti direttive relative ai primi soccorsi, il corso trasmette tutte le nozioni utili per adottare le giuste misure in caso di emergenze mediche e per prestare i primi soccorsi in caso di incidenti stradali. Al termine del corso si ottiene il Certificato del corso soccorritori, valido 6 anni. Da 9 a 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Maria Fossati — 091 606 57 64 — cpa.fossati@gmail.com</i>				
	Formatore ASSTM	3 lezioni	vedi sopra	20 febbraio	fr. 140.– Date del corso: martedì 20 febbraio e giovedì 22 febbraio, dalle ore 20.00 alle 22.30, sabato 24 febbraio, dalle ore 8.00 alle ore 13.00.
	Formatore ASSTM	3 lezioni	vedi sopra	20 febbraio	fr. 140.– Date del corso: martedì 10 aprile e giovedì 12 aprile, dalle ore 20.00 alle 22.30, sabato 14 aprile, dalle ore 8.00 alle ore 13.00.

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Emergenze con i bambini	Graze a situazioni ricostruite in modo realistico, si esercita la corretta attuazione di misure di primi soccorsi su bambini. Più fr. 15.– per il certificato di frequenza. Da 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	Formatore ASSTM	1 martedì	18.30-22.20	27 febbraio	fr. 80.–
Fitoterapia domestica: gli oleoliti e gli unguenti fatti in casa	Il corso aiuterà a capire come riconoscere le diverse erbe, quando raccoglierle, come preparare gli oleoliti, come conservarli e, soprattutto, come usarli. Si vedrà poi come addensarli trasformandoli in preziosi unguenti. Da 9 a 12 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) e 079 206 33 67 — cpa.citino@gmail.com</i>				
	R. Vellucci	2 venerdì	20.00-21.50	18 maggio	fr. 70.–
Piante medicinali facili da coltivare	Durante il corso verrà proposta una scelta di erbe officinali che si possono coltivare facilmente su un terrazzo o in giardino. Verranno date le indicazioni sul loro contenuto in principi attivi e sulle preparazioni che ne consentono l'utilizzo per mantenersi in salute e per preservare a lungo la bellezza di pelle e capelli. Si preparerà uno sciroppo e un unguento all'achillea. Date del corso: 24 marzo e 21 aprile. Più fr. 7.– per lo sciroppo e l'unguento. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	P. Degiorgi-Tarascio	2 sabati	09.00-16.00	24 marzo	fr. 150.–
TECNICHE DI RILASSAMENTO					
Rilassamento guidato	Questo corso è particolarmente adatto a tutte quelle persone che, per diversi motivi, faticano a provare tranquillità. Svolto in un ambiente accogliente e riscaldato, il rilassamento guidato è sempre preceduto da un'attività fatta di respiro e movimento e seguito da una morbida riattivazione. Un'occasione, questa, che passo dopo passo donerà insospettite capacità per tranquillizzarsi. Date del corso: 14 marzo, 11 aprile, 9 maggio, 6 giugno. Sede a Vezia. Da 8 a 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	N. Duce	4 mercoledì	19.45-21.00	14 marzo	fr. 130.–
Ti massaggio una filastrocca	Incontri di massaggio per genitori e bimbi dai 3 mesi a un anno. Sede a Taverne. Massimo 6 coppie di partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com</i>				
	L. Bubola	5 martedì	14.00-15.40	10 aprile	fr. 210.–
TONIFICAZIONE					
Fitdankbaby	Le lezioni sono rivolte a tutte le mamme che desiderano tornare in forma dopo la gravidanza stando in compagnia dei propri bebè. Massimo 10 coppie di partecipanti.				
Morbio Superiore	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	M. Casella	8 martedì	09.15-10.30	20 febbraio	fr. 190.– Per mamme con bimbi dai 3 agli 8 mesi.
	M. Casella	8 martedì	10.45-12.00	20 febbraio	fr. 190.– Per mamme con bimbi dai 9 ai 15 mesi.
YOGA E MEDITAZIONE					
Meditazione e comunicazione	In un mondo caratterizzato da flussi sempre più intensi di informazione, dove occorre essere sempre connessi, paradossalmente rischiamo di sentirci sempre più soli, disconnessi e alienati. Il corso si propone di esplorare la comunicazione dal punto di vista della meditazione, iniziando dalla pratica dell'ascolto profondo di sé, per arrivare a permeare di consapevolezza e di umanità le nostre relazioni con gli altri, includendo i media e le nuove tecnologie. Date del corso: 21 e 28 febbraio, 7, 21 e 28 marzo. Minimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Lisa Monn — 076 310 13 52 — cpa.monni@gmail.com</i>				
	D. Bollini	5 mercoledì	19.30-21.20	21 febbraio	fr. 130.–
Yoga e pavimento pelvico	Indicato a tutte le età, questo tipo di yoga è particolarmente utile in relazione alla gravidanza: prima, durante e dopo. Attraverso il respiro e semplici esercizi fisici, possiamo provare a restituire elasticità e tono a questa preziosa zona del corpo. Sede a Vezia. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	N. Duce	9 martedì	09.00-10.15	20 febbraio	fr. 200.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga e rinforzo muscolare	Semplici esercizi in sequenza fluida ed in armonia con il respiro, serviranno a migliorare elasticità e consapevolezza. Basi essenziali queste, per poter progredire verso una migliore tonificazione, leggerezza e fluidità, sia fisica, che mentale. Utile anche per aspetti emozionali e per favorire la circolazione dei fluidi, questo percorso è indirizzato a chiunque voglia cimentarsi in una gioiosa ed energica attività nel rispetto del proprio limite. Sede a Vezia. Massimo 10 partecipanti.				
Lugano 5	<i>Iscrizioni a Wilma Bianchi — 079 479 97 41 — cpa.bianchi@gmail.com</i>				
	N. Duce	9 lunedì	08.45-10.00	19 febbraio	fr. 200.–
Yoga nelle stagioni	Lo yoga come pratica di consapevolezza ci permette di ritrovare il senso dei ritmi legati alle stagioni e di comprendere quanto sia importante assecondarli per conseguire un intenso benessere e maggiore equilibrio. Attraverso una serie di piccole sequenze e facili posizioni, si prende contatto con il proprio respiro e ci si apre all'osservazione di quanto avviene dentro di sé con curiosità e sensibilità. Piano piano, grazie alla Natura, si scopre come vedere nuovamente, come aprirsi per sentire con tutto il proprio essere. Date del corso: sabato 24 marzo (primavera) e sabato 16 giugno (estate). Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno 2	<i>Iscrizioni a Angela Termine — 076 440 96 75 — cpa.termine@gmail.com</i>				
	E. Salvioni	2 sabati	13.30-16.50	24 marzo	fr. 110.–
Yoga: le 10 posture della salute	Il corso propone 10 posture che hanno effetti benefici su tutto il corpo e favoriscono una mente stabile e tranquilla. Ogni postura prepara e integra quella successiva, aumentandone i benefici. Una volta imparate, si eseguono in breve tempo. Una pratica regolare rinforza e riequilibra l'organismo a livello fisico, mentale ed emozionale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com</i>				
	G. Camagni	2 sabati	09.30-11.35	24 febbraio	fr. 75.–
Yoga: pochi minuti al giorno per sentirsi bene	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. Da 10 a 12 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don — 079 739 91 37 — cpa.deldon@gmail.com</i>				
	G. Camagni	1 sabato	14.00-16.15	10 marzo	fr. 45.–