







# Movimento e benessere

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ATTIVITÀ PSICOFISICHE</b>					
<b>Arte come benessere</b>		Un'innovativa forma di benessere raggiunta praticando le arti: il canto esercitato per imparare a parlare senza stancare la propria voce, il disegno e la musica messi a profitto per migliorare la coordinazione, la memoria, la capacità di osservazione e di analisi e infine un quaderno molto particolare per dare vita alla creatività. In questo corso faremo tutto questo, e ci avvicineremo alle arti usandole per migliorare il nostro benessere fisico e mentale. Da 8 a 10 partecipanti.			
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti – 091 859 12 18 – cpa.maffioletti@gmail.com, oppure online</i>				
	B. Gaggiotti	4 giovedì	20.00-21.50	1 ottobre	CHF 135.–
<b>Brillare di luce propria (Sofrologia Caycediana)</b>	Attraverso tecniche di rilassamento, esercizi respiratori e strategie psicofisiche, si impara a rilassarsi, a rinforzare le risorse personali, ad incrementare le abitudini ed i pensieri positivi acquisendo maggiore serenità nella vita quotidiana. L'obiettivo è imparare a prevenire lo stress e l'ansia sia in ambito lavorativo che sul piano personale (saper riconoscere i fattori di stress, comprenderne le cause e il loro impatto a livello fisico, mentale ed emotivo). Ogni partecipante riceverà un feedback giornaliero di prosieguo. Da 6 a 9 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti – 091 859 12 18 – cpa.maffioletti@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Dusi	4 sabati	09.30-11.10	3 ottobre	CHF 180.–
<b>Difesa personale</b>	Il corso aiuta a gestire lo stress psicologico in caso di aggressione e pericolo. Verranno trattate le tecniche di difesa e attacco, le prese e le liberazioni al suolo. Adatto a principianti e avanzati. Sede a Pregassona. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Palermo Renzo	8 lunedì	18.30-19.55	12 ottobre	CHF 180.–
<b>Difesa personale per donne: introduzione</b>	Questo corso si rivolge a tutte le donne che intendono apprendere delle tecniche di difesa personale. Saranno trattati gli aspetti psicologici, le tecniche di attacco, di difesa, le cadute, le liberazioni da prese, tecniche di difesa al suolo, reazione ed esplosività. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Bettosini e M. Dotta	3 giovedì	20.00-21.50	12 novembre	CHF 125.–
<b>Ginnastica dolce – stretching dei meridiani per tutte le età</b>	Lo stretching dei meridiani è una ginnastica dolce adatta a tutte le età. Eseguiti regolarmente, aiutano a sentirsi più rilassati, energici e dinamici. Possono inoltre aiutare a prevenire malesseri contribuendo al mantenimento di un buono stato di salute generale: mente, corpo e spirito. Si richiede abbigliamento comodo, calze antiscivolo e il proprio tappetino. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Daldini	8 mercoledì	19.45-20.35	7 ottobre	CHF 130.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Daldini	8 giovedì	19.00-19.50	8 ottobre	CHF 130.–
	Sede a Pregassona.				
<b>Ginnastica per la terza età</b>		Include molti esercizi di allungamento muscolare coinvolgendo gli arti inferiori, superiori, la colonna vertebrale e l'addome, curando la sincronia e la respirazione, che sono fondamentali per un corretto equilibrio psico-fisico. Favorisce la flessibilità muscolo-scheletrica, la capacità motoria e migliora la postura. Da 9 a 12 partecipanti.			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Nocito	10 venerdì	09.00-09.50	25 settembre	CHF 195.–
<b>Qi Gong</b>	Gli esercizi proposti permetteranno di indurre uno stato di rilassamento e di apertura verso il Qi (energia vitale) incrementando il livello di energia e le capacità salutari di riequilibrio di corpo, Qi e intenzione. Fra le varie articolazioni, sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Hoenes	10 mercoledì	20.00-21.30	7 ottobre	CHF 155.–
	Sede a Rivera.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana-Fumagalli – 077 510 48 07 – cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Dall'Oco	10 martedì	18.00-18.50	6 ottobre	CHF 155.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Saggezze hawaiane e ho' oponopono</b>	Il corso sugli insegnamenti delle saggezze hawaiane permette di liberare i pensieri pregressi e imparare ad essere uno "spirito libero", trovando la propria parte più profonda e pura. Sede a Lamone. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni - 091 220 75 80 - cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Manetti	6 mercoledì	20.15-21.30	14 ottobre	CHF 165.-
<b>Tai ji quan: i principi della pratica</b>	Dell'arte del Tai ji quan, in cui il movimento è condotto dalla mente in maniera fluida, connessa ed armoniosa, si praticano esercizi basati a comprendere i principi che sorreggono la pratica. La corretta comprensione del movimento naturale fisiologico sarà seguita e verificata regolarmente tramite esercizi di coppia. Il corso è rivolto a tutti, principianti ed avanzati. Da 10 a 12 partecipanti.				
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana-Fumagalli - 077 510 48 07 - cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Dall'Oco	10 martedì	19.00-19.50	6 ottobre	CHF 155.-
<b>CARDIOFITNESS</b>					
<b>Aerolatino</b>		Ginnastica a corpo libero che viene svolta in continuo movimento, seguendo vivaci ritmi latino americani. Oltre che una sana prevenzione per l'organismo è anche un momento piacevole per divertirsi e modellare il fisico. Livello del corso: iniziati 1 (serve per apprendere i passi base). Sede a Stabio. Massimo 9 partecipanti.			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen - 076 578 11 80 - cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Cagnoni	10 lunedì	19.00-19.50	28 settembre	CHF 170.-
<b>Interval Training</b>	Tecnica di allenamento che prevede esercizi di tonificazione a corpo libero ed esercizi cardiovascolari di varia intensità. Obiettivo delle lezioni: stimolare il metabolismo aerobico e anaerobico, quindi ottenere un elevato dispendio energetico oltre a migliorare la funzionalità cardiovascolare. Sede a Bironico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi - 077 418 73 29 - cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Ortelli	6 mercoledì	19.15-20.05	23 settembre	CHF 95.-
	A. Ortelli	6 mercoledì	19.15-20.05	11 novembre	CHF 95.-
<b>Jump</b>	Saltando a ritmo di musica sul trampolino 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! Massimo 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni - 079 313 04 13 - cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Molina Maddalon	10 martedì	19.40-20.30	8 settembre	CHF 155.-
<b>Più attivi e sani con il CrossFit</b>	Il CrossFit è una forma di allenamento completa e adatta a tutti. Aiuta a combattere la sedentarietà e a ritardare l'insorgere di patologie legate all'età (ipertensione, diabete e le malattie dell'apparato cardiovascolare). Il corso, adatto a persone poco attive che hanno superato i 40 anni, ha lo scopo di aumentare la vitalità e l'energia dei partecipanti fornendo tutti gli strumenti necessari. Sede a Camorino. Da 8 a 10 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni - 079 313 04 13 - cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Lafranchi	10 lunedì	09.30-10.20	7 settembre	CHF 160.-
	E. Lafranchi	10 giovedì	19.00-19.50	10 settembre	CHF 160.-
<b>PowerBound: il vero workout sul trampolino</b>	Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico, tonificando i muscoli addominali, cosce e glutei. Permette di bruciare calorie e riscontrare 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, oppure online</i>				
	C. Molina Maddalon	10 lunedì	19.40-20.30	21 settembre	CHF 155.-
	C. Molina Maddalon	10 giovedì	18.20-19.10	24 settembre	CHF 155.-
<b>Tabata</b>		È un allenamento che rientra negli HIIT (High Intensity Interval Training). È un lavoro ad alta intensità e senza bisogno di attrezzi: la soluzione ideale per chi ha poco tempo ma vuole vedere dei risultati. Da 9 a 12 partecipanti.			
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen - 076 578 11 80 - cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Nocito	6 venerdì	10.15-11.05	25 settembre	CHF 130.-
<b>Zumba Fitness</b>	Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie in allegria. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia - 078 822 82 94 - cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Rufo	8 mercoledì	18.45-19.35	16 settembre	CHF 110.-

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Zumba Gold</b>	Zumba Gold è un programma semplice dove vengono proposte coreografie con passi di Merengue, Salsa, Tango, Flamenco e Cumbia. È un'attività fantastica per mente, corpo e spirito! Adatto a persone over 50, che hanno voglia di muoversi e divertirsi in compagnia. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Rufo	8 mercoledì	17.40-18.30	16 settembre	CHF 110.–
<b>DANZA</b>					
<b>Country line dance: primi passi</b>	La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Casalgrandi Ciceri	8 venerdì	18.00-18.50	4 settembre	CHF 130.–
	C. Casalgrandi Ciceri	8 venerdì	19.00-19.50	4 settembre	CHF 130.–
	C. Casalgrandi Ciceri	6 venerdì	18.00-18.50	13 novembre	CHF 95.–
	C. Casalgrandi Ciceri	6 venerdì	19.00-19.50	13 novembre	CHF 95.–
<b>Country line dance base: un passo avanti</b>	Corso dedicato a chi già conosce qualche passo di country line dance. La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Casalgrandi Ciceri	8 venerdì	20.00-20.50	4 settembre	CHF 130.–
	C. Casalgrandi Ciceri	6 venerdì	20.00-20.50	13 novembre	CHF 95.–
<b>Danza hula-chant hawaiana</b>	La danza hula consiste in singoli movimenti di mani, fianchi, piedi e nella loro sintonia. Questa danza rafforza e risveglia la voglia di vivere. Sede a Lamone. Da 8 a 12 partecipanti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Manetti	6 mercoledì	18.45-20.00	14 ottobre	CHF 165.–
<b>GINNASTICA POSTURALE</b>					
<b>Ginnastica dolce</b>	Semplici esercizi mirati a effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favorendo la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura. Sede a Dongio. Massimo 10 partecipanti.				
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya – 076 559 00 77 – cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	K. Cremetti Veronese	8 martedì	09.35-10.25	13 ottobre	CHF 130.–
<b>Ginnastica per la schiena</b>	Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico. Da 10 a 12 partecipanti.				
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel – 091 606 26 19 – cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Albisetti	10 giovedì	17.30-18.20	24 settembre	CHF 130.–
<b>Metodo Pilates</b>	Il Metodo Pilates permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Radic	12 martedì	18.00-18.50	15 settembre	CHF 185.–
	A. Radic	12 martedì	19.00-19.50	15 settembre	CHF 185.–
	A. Radic	12 martedì	20.00-20.50	15 settembre	CHF 185.–
	Massimo 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	O. Stakhovska	8 mercoledì	08.00-08.50	2 settembre	CHF 135.–
	O. Stakhovska	8 mercoledì	09.00-09.50	2 settembre	CHF 135.–
	O. Stakhovska	8 mercoledì	10.00-10.50	2 settembre	CHF 135.–
	O. Stakhovska	7 mercoledì	08.00-08.50	28 ottobre	CHF 120.–
	O. Stakhovska	7 mercoledì	09.00-09.50	28 ottobre	CHF 120.–
	O. Stakhovska	7 mercoledì	10.00-10.50	28 ottobre	CHF 120.–
	Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	8 giovedì	18.30-19.20	3 settembre	CHF 140.–
	O. Stakhovska	8 giovedì	19.30-20.20	3 settembre	CHF 140.–
	O. Stakhovska	8 giovedì	20.00-20.50	3 settembre	CHF 140.–
	O. Stakhovska	7 giovedì	18.30-19.20	29 ottobre	CHF 125.–
	O. Stakhovska	7 giovedì	19.30-20.20	29 ottobre	CHF 125.–
	O. Stakhovska	7 giovedì	20.30-21.20	29 ottobre	CHF 125.–
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Polli	10 lunedì	09.00-09.50	28 settembre	CHF 160.–
	Pilates matwork con piccoli attrezzi. Massimo 8 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni – 079 313 04 13 – cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Di Domenico	8 lunedì	18.00-18.50	7 settembre	CHF 170.–
	F. Di Domenico	8 lunedì	19.00-19.50	7 settembre	CHF 170.–
	F. Di Domenico	8 giovedì	18.00-18.50	10 settembre	CHF 170.–
	F. Di Domenico	8 giovedì	19.00-19.50	10 settembre	CHF 170.–
	Massimo 8 partecipanti.				
	F. Di Domenico	10 mercoledì	09.00-09.50	7 ottobre	CHF 170.–
	F. Di Domenico	10 mercoledì	10.00-10.50	7 ottobre	CHF 170.–
	Sede a Camorino. Massimo 8 partecipanti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Casella	10 lunedì	09.15-10.05	21 settembre	CHF 195.–
	Da 9 a 12 partecipanti.				

**Metodo Pilates Gold**

Il Metodo Pilates Gold è adatto a persone over 60. Permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.

Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	O. Stakhovska	8 giovedì	17.30-18.20	3 settembre	CHF 140.–
	O. Stakhovska	7 giovedì	17.30-18.20	29 ottobre	CHF 125.–
	Sede a Bironico. Da 8 a 12 partecipanti.				
	O. Stakhovska	10 mercoledì	11.00-11.50	7 ottobre	CHF 160.–
	Sede a Taverna-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				

**SALUTE****Alimentazione equilibrata e superfood**

Vuoi cambiare il tuo stile di vita da sedentario ad uno più attivo? Ti piacerebbe capire in che modo l'energia presente nei cibi può trasformarsi in energia per i tuoi muscoli? Durante questo incontro scoprirai i segreti dei superfood e riceverai consigli su come usarli per la tua nutrizione quotidiana, per un'ottima prestazione sportiva o semplicemente per vivere in modo sano ed equilibrato. Più CHF 10.– per l'aperitivo superfood offerto al termine della lezione. Massimo 12 partecipanti.

Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini – 079 541 83 93 e 091 943 19 35 – cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quattro	1 lunedì	19.00-21.50	16 novembre	CHF 45.–

**Ayurveda e Yoga per un buon sonno rigenerante**

Abitudini di vita disordinate, stress e troppo lavoro disturbano il naturale equilibrio tra corpo e mente, causando un sonno agitato ed interrotto. Il corso presenta consigli e applicazioni pratiche derivanti dall'ayurveda e dallo yoga, utili per alleviare i disturbi legati al ritmo sonno-veglia. Da 10 a 12 partecipanti.

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Camagni	1 sabato	14.00-16.50	10 ottobre	CHF 50.–

**Ayurveda e Yoga, benessere in menopausa**

Consigli ayurvedici e posture di yoga utili per vivere al meglio le trasformazioni di corpo e mente in menopausa. Durante l'incontro si presenteranno gli alimenti idonei alle diverse costituzioni e gli esercizi raccomandati per contrastare i tipici disturbi di questa fase. Sono previsti esercizi pratici di respirazione e rilassamento di grande giovamento per tenere a bada stress e fame nervosa. Da 10 a 12 partecipanti.

Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Camagni	1 sabato	09.00-11.50	28 novembre	CHF 50.–

**Ayurveda, disintossicarsi con il "Panchakarma"****NUOVO**

Il corso presenta il "Panchakarma", tecniche detox dell'Ayurveda semplici da ripetere a casa come prevenzione o in caso di bisogno, quando ci si sente appesantiti, stanchi e senza energia. Regime alimentare depurativo, erbe e spezie della tradizione ayurvedica, posture di yoga, tecniche di respirazione purificanti e automassaggio. Pratiche quotidiane che favoriscono l'eliminazione delle tossine (fisiche e psichiche), ristabilendo e mantenendo l'equilibrio energetico. Da 10 a 12 partecipanti.




Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Camagni	1 domenica	09.00-15.50	11 ottobre	CHF 90.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Ayurveda: rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario</b>	Il cambio di stagione, il freddo, l'umidità, la mancanza di sole, rompono l'equilibrio dell'organismo. Per mantenere vitalità, l'Ayurveda raccomanda alcune tecniche di prevenzione come la pratica regolare di esercizi fisici e respiratori, un'alimentazione adeguata, il consumo di erbe e spezie riscaldanti per combattere batteri e malattie virali e l'automassaggio con oli tiepidi per proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. Da 10 a 12 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti – 091 859 12 18 – cpa.maffioletti@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Camagni	1 domenica	09.00-15.50	29 novembre	CHF 85.–
<b>Ayurveda: apparato respiratorio sano e protetto con i rimedi casalinghi</b>	In questa giornata esploreremo la relazione tra apparato respiratorio e salute. Prepareremo insieme facili rimedi utilizzando il potere curativo di erbe e spezie, secondo antiche ricette. Vedremo inoltre, quali sono le pratiche di respirazione che aumentano i livelli di energia del corpo e quali cibi mangiare per il mantenimento della propria salute. Corso teorico-pratico. Più CHF 20.– per le spezie e la documentazione didattica. Massimo 10 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Stranges	1 domenica	09.00-16.50	22 novembre	CHF 100.–
<b>Cosa mangiamo davvero?</b>	Destinato a tutte le persone interessate al mondo della nutrizione. Un corso, basato sulla pratica e sulla teoria, che fornirà conoscenze di base per seguire una dieta sana e bilanciata attraverso scelte consapevoli. Durante le tre serate verranno sfruttate le preziose indicazioni della Società Svizzera di Nutrizione e verranno toccati i punti principali per ogni fascia di età (bambini, adulti e anziani). Da 8 a 12 partecipanti.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Quarleri	3 martedì	20.00-21.50	6 ottobre	CHF 110.–
<b>Fitdankbaby PRE: fitness in gravidanza</b>	Corso fitness per donne incinta a partire dal terzo mese. Grazie al miglioramento della postura, la mobilità ed il benessere generale della futura mamma si otterrà più energia per il parto e per i primi tempi insieme al bebé. Le lezioni servono anche da scambio e supporto tra le donne in gravidanza. Da 9 a 12 partecipanti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Casella	8 giovedì	10.00-10.50	17 settembre	CHF 165.–
<b>Il sistema immunitario in cucina</b>	Come e cosa cucinare in sostegno al nostro sistema immunitario. Il modo in cui ci nutriamo può avere un grande impatto su questo complesso sistema. La scelta degli alimenti, delle cotture, degli orari dei pasti può potenziarlo e farci stare meglio. Da 9 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Pelossi-Angelucci	1 mercoledì	19.00-20.50	9 dicembre	CHF 50.–
<b>Omeopatia classica per persone e animali</b>	Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e in base a casi esemplari si studieranno le regole della terapia naturale (dall'interno verso l'esterno, dall'alto in basso e la guarigione in senso cronologico inverso alla comparsa dei sintomi). Inoltre, si illustreranno gli aspetti da segnalare all'omeopata durante l'anamnesi per il trattamento costituzionale (per trattare le malattie croniche). Da 8 a 12 partecipanti.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti – 091 859 12 18 – cpa.maffioletti@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Mayer	3 mercoledì	20.00-21.50	11 novembre	CHF 110.–
<b>Sali di Schüssler: metodo di cura naturale per tutta la famiglia</b>	La biochimica secondo il Dr. Schüssler utilizza sostanze minerali in diluizione omeopatica per curare in modo naturale disturbi come raffreddore, influenza, allergie, emicrania, mal di testa, problemi di concentrazione, stanchezza e insonnia. Durante il corso vengono spiegati i sali di Schüssler dal numero 1 al numero 12, facilmente impiegabili come "farmacia domestica" per tutta la famiglia, dal neonato all'anziano e durante la gravidanza e l'allattamento. Da 8 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Del Prete	1 sabato	09.00-16.40	3 ottobre	CHF 125.–
	Corso intensivo di una giornata.				
Gerra Piano	<i>Iscrizioni a Agnese Maffioletti – 091 859 12 18 – cpa.maffioletti@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Andreatta	5 lunedì	19.30-21.20	5 ottobre	CHF 160.–
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini – 091 972 34 31 – cpa.pamini@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Del Prete	5 martedì	19.30-21.20	12 gennaio	CHF 160.–
	C. Del Prete	5 martedì	19.30-21.20	29 settembre	CHF 160.–






LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Vitamine e minerali: utili, necessari o superflui?</b>	Le vitamine, i minerali e gli acidi grassi omega-3 sono essenziali per il buon funzionamento del corpo e principalmente vengono forniti da un'alimentazione equilibrata e variata. Nella letteratura ed in internet si trovano informazioni contrastanti sulla loro necessità o l'eventuale pericolo di intossicazione. Il corso mira a chiarire le domande più frequenti sull'uso degli integratori alimentari. Da 8 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Del Prete	1 sabato	09.00-16.40	17 ottobre	CHF 125.–
	Corso intensivo di una giornata.				
Viganello	<i>Iscrizioni a Marietta Pamini – 091 972 34 31 – cpa.pamini@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Del Prete	4 martedì	19.30-21.20	10 novembre	CHF 135.–
<b>SPORT</b>					
<b>Golf: corso di base per principianti</b>	Corso ideale per coloro che desiderano apprendere una nuova disciplina sportiva. Si proporranno le basi tecnico-pratiche per poter giocare correttamente e si daranno spiegazioni dettagliate sulle regole di gioco e di etichetta comportamentale. Il tutto in un'area di allenamento riservata e con la possibilità di verificare quanto acquisito su 9 buche. Più CHF 40.– per il noleggio del materiale. Massimo 5 partecipanti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Valerio e A. Gabaldo	4 sabati	10.30-12.20	19 settembre	CHF 200.–
	N. Valerio e A. Gabaldo	2 domeniche	10.30-15.10	27 settembre	CHF 200.–
<b>Golf: Corso di specializzazione "bunker e chipping"</b>	Corso ideale per coloro che già praticano il golf o hanno seguito alcuni corsi introduttivi. Approfondiremo e consolideremo le nozioni necessarie per uscire senza problemi dai bunker e per effettuare con sicurezza i colpi nelle vicinanze del green (chip shot). Più CHF 10.– per il noleggio del materiale. Massimo 5 partecipanti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Valerio e A. Gabaldo	1 sabato	13.30-16.10	26 settembre	CHF 100.–
<b>Introduzione al Curling</b>	Durante la lezione verranno spiegate le regole di base per giocare a Curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio. Da 10 a 12 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	Monitore Golf & Curling	1 domenica	09.30-12.00	4 ottobre	CHF 45.–
<b>Introduzione all'arrampicata</b>	L'obiettivo del corso è insegnare le basi fondamentali per arrampicare con un compagno in tutta sicurezza, al fine di diventare autonomi. Le lezioni si svolgeranno nel più grande centro specializzato di arrampicata sportiva indoor del Ticino. Noleggio del materiale incluso. Sede a Taverne. Più CHF 90.– (giovani, studenti e AVS) o CHF 120.– (adulti) per le entrate al Centro. Massimo 6 partecipanti. Lezioni bisettimanali: lunedì e giovedì.				
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca – 077 405 67 09 – cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Notari	5 lezioni	19.00-21.00	5 ottobre	CHF 215.–
<b>Nordic walking</b>	Tenersi o rimettersi in forma camminando con i bastoni e usando la giusta tecnica. Durante il corso si avrà modo di: conoscere il materiale necessario; migliorare la propria resistenza; camminare con una corretta postura e con la giusta tecnica. Da 8 a 12 partecipanti.				
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	R. Brunner	3 martedì	18.30-19.55	29 settembre	CHF 85.–
<b>Racchette da neve: escursioni per principianti</b>	Saranno previste esercitazioni dedicate all'uso del materiale di sicurezza. Le escursioni si svolgeranno al di sotto del limite della vegetazione e con un grado di difficoltà massima WT2. Non sono necessarie capacità alpinistiche ma è richiesta una buona condizione fisica. ARTVA, pale e sonda sono obbligatori. I costi per la trasferta e il noleggio di attrezzatura sono a carico dei partecipanti. Il programma viene pubblicato alla prima uscita. Massimo 8 partecipanti. Date: sabato 9 e 16 gennaio, domenica 31 gennaio e sabato 6 febbraio.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Baumann	4 lezioni	09.00-16.30	9 gennaio	CHF 230.–
<b>Racchette da neve: escursioni per avanzati</b>	Le escursioni per avanzati richiedono esperienza nella pratica delle racchette e un buon stato fisico dati i dislivelli previsti (approx. 600 m), la lunghezza dei percorsi e la loro durata. Le destinazioni delle escursioni verranno comunicate ad inizio corso dal docente. ARTVA, pala e sonda sono obbligatori. Saranno previsti esercitazioni dedicate all'uso del materiale di sicurezza. I costi per la trasferta e il noleggio di attrezzatura sono a carico dei partecipanti. Massimo 8 partecipanti. Date: 10, 17, 30 gennaio e 7 febbraio.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	F. Baumann	4 lezioni	09.00-16.30	10 gennaio	CHF 230.–



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Sci di fondo tecnica classica</b>	Cadenazzo: 21 novembre (09.30-12.30) condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura per corso classico e skating. Campra: 12 dicembre (09.30-12.30). Residenziale in Engadina: 9 e 10 gennaio (09.30-12.30). Campra: 30 gennaio (09.30-12.30). Trun/Disentis Nordic Culinaric: 13 febbraio (09.30-12.30). I costi per le giornalieri, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti. Il corso è suddiviso in 3 livelli: principianti, intermedi e avanzati. Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella. Massimo 16 partecipanti per disciplina.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> F. Lutz e A. Bernasconi-Hauke 6 lezioni 09.30-12.30 21 novembre CHF 320.–				
<b>Sci di fondo tecnica skating</b>	Cadenazzo: 21 novembre (09.30-12.30) condizione fisica, conoscenza materiali e ceratura, per corso classico e skating. Campra skating: 12 dicembre (13.30-16.30). Skating Residenziale in Engadina: 9 gennaio (13.30-16.30) e 10 gennaio (09.30-12.30). Campra: 30 gennaio (13.30-16.30). Trun/Disentis Nordic Culinaric: 13 febbraio (12.30-15.30). I costi per le giornalieri, i pasti e l'alloggio sono a carico dei partecipanti. Il corso è suddiviso in 3 livelli: principianti, intermedi e avanzati. Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella. Massimo 16 partecipanti per disciplina.				
Bodio	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino – 091 873 20 82 (uff.) e 079 206 33 67 – cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> F. Lutz e A. Bernasconi-Hauke 6 lezioni 09.30-12.30 21 novembre CHF 320.–				
<b>Tiro con la pistola ad aria compressa</b>	All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più CHF 30.– per il materiale (uso armi, munizioni, bersagli, materiale didattico).				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> D. Guglielmini 5 giovedì 20.00-21.50 12 novembre CHF 160.– Massimo 8 partecipanti.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i> A. Promutico 5 giovedì 20.00-21.50 8 ottobre CHF 160.– Sede a Porza. Da 8 a 12 partecipanti.				
<b>Tiro con l'arco per principianti</b>	Nello stand di tiro all'aperto, dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Più CHF 50.– per il noleggio del materiale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia – 078 822 82 94 – cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> G. Raschetti 1 sabato 09.00-16.50 3 ottobre CHF 95.–				
<b>TECNICHE DI RILASSAMENTO</b>					
<b>Connettersi con la natura tramite i cavalli</b>		I cavalli ci aiutano a (ri-)connetterci con la natura e con noi stessi. Le due cavalle arabe Rahima e Rózsa vi invitano a scoprire e percepire con loro la bellissima natura della Mesolcina. Potete cavalcare o semplicemente camminare con i cavalli. La mattinata con i cavalli è adatta anche alle persone che non sono mai state in contatto con questi stupendi animali. Sede a Lostalio. Massimo 6 partecipanti.			
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani – 079 239 52 97 – cpa.casella@gmail.com, oppure online</i> A. Mayer 1 sabato 09.30-12.30 10 ottobre CHF 105.–				
<b>Massaggio classico: refresher</b>		Le lezioni sono rivolte a coloro che hanno frequentato il corso "Massaggio classico: primi passi". Sarà proposta la ripetizione delle tecniche apprese durante il primo ciclo di incontri. Si accettano solo iscrizioni a coppie. Sede a Malvaglia. Massimo 8 partecipanti.			
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i> A. Geninasca-Hess 1 martedì 19.00-20.50 10 novembre CHF 55.–				
<b>Massaggio del viso</b>	Il massaggio del viso ti mantiene giovane! Lo stress e ritmi di vita tipici della società odierna accelerano i processi di invecchiamento della pelle. In questo corso teorico e pratico impareremo a rilassare e rassodare la pelle del viso per ritrovare la sua luminosità. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle due lezioni, praticherà il massaggio. Più CHF 5.– per materiale didattico e olio/crema da massaggio. Massimo 6 partecipanti. Il corso si svolgerà mercoledì 28 ottobre e 11 novembre.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli 2 mercoledì 20.00-21.50 28 ottobre CHF 100.–				
<b>Massaggio posturale, cervicali, spalle e schiena – avanzato</b>		Massaggio che deriva dall'allungamento dei meridiani abbinato al massaggio, tecnica usata nello shiatsu. In poche manovre si può sbloccare un torcicollo, alleviare dolori delle cervicali, dolori della schiena all'altezza delle scapole e spalle. Corso per persone con una conoscenza basilare di massaggio o terapie posturali. La parte pratica prevede uno scambio di massaggi tra i corsisti. Sede a Lamone. Da 8 a 10 partecipanti.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i> M. Daldini 1 sabato 09.00-17.50 17 ottobre CHF 160.–				

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Meditazione e respirazione</b>	Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, andremo a migliorare la gestione di ansia, paura, insonnia o stress, armonizzando i chakra e risvegliando il proprio potere interiore nascosto. Sede a Lamone. Da 10 a 12 partecipanti. <b>Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.</b>				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Galli	10 lunedì	19.00-19.50	12 ottobre	CHF 170.–
<b>Respirazione energetica: corso base</b>	Questi incontri sono momenti in cui l'uso consapevole del respiro circolare, delle visualizzazioni e delle meditazioni, ti porteranno a viaggiare attraverso le tue emozioni e le tue immagini interne a scoprire e a risvegliare la propria fiducia. Il respiro nel suo fluire ti condurrà e ti sosterrà lungo questo viaggio verso il benessere! Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Sargenti	4 giovedì	19.45-21.25	1 ottobre	CHF 135.–
<b>Respirazione energetica: corso avanzato</b>	Attività che mira alla coordinazione tra la consapevolezza psicofisica e la respirazione, permettendo così un corretto e naturale utilizzo dell'apparato muscoloscheletrico eliminando molte tensioni fisiche. Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	L. Sargenti	4 giovedì	19.45-21.25	12 novembre	CHF 135.–
<b>Rilassiamoci con un massaggio: corso base</b>	Il corso (teorico-pratico) di livello base insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà essere accompagnato da una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. In caso di dubbi rivolgersi alla coordinatrice regionale. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio. Da 6 a 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20.00-21.50	7 ottobre	CHF 140.–
<b>Rilassiamoci con un massaggio: corso avanzato</b>	Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il primo ciclo di incontri. Ogni partecipante dovrà essere accompagnato da una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. In caso di dubbi rivolgersi alla coordinatrice regionale. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio. Da 6 a 8 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Biondolillo Binggeli	3 mercoledì	20.00-21.50	18 novembre	CHF 140.–
<b>Training autogeno</b>	Il training autogeno è una tecnica che induce alla calma interiore tramite il rilassamento, con conseguente rapido recupero di energie. Migliora la capacità di concentrazione e la memoria, diminuisce la percezione del dolore e migliora la conoscenza di sé.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni – 079 313 04 13 – cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	V. Araya	8 giovedì	09.30-10.20	8 ottobre	CHF 150.–
	Sede a Camorino. Massimo 10 partecipanti.				
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya – 076 559 00 77 – cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	V. Araya	8 mercoledì	09.30-10.20	7 ottobre	CHF 140.–
	Sede a Dongio. Da 9 a 12 partecipanti.				
<b>TONIFICAZIONE</b>					
<b>Band Tonic</b>	Programma di esercizi mirati a specifiche bande elastiche, che aiutano a tonificare e ad allungare la muscolatura. Sede a Gorduno. Massimo 10 partecipanti.				
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Molina Maddalon	10 giovedì	19.20-20.10	24 settembre	CHF 160.–
<b>Body Tone</b>	Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Ortelli	6 mercoledì	18.15-19.05	23 settembre	CHF 95.–
	A. Ortelli	6 mercoledì	18.15-19.05	11 novembre	CHF 95.–
	Sede a Bironico.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Polli	10 martedì	19.30-20.20	29 settembre	CHF 140.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Kaffemanaite	10 venerdì	09.40-10.30	2 ottobre	CHF 155.–
	Sede a Lamone. Massimo 10 partecipanti.				




LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>G.A.G.</b>					
Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Ortelli	10 giovedì	10.00-10.50	8 ottobre	CHF 150.–
Alla fine di ogni lezione dedicheremo più spazio allo stretching. Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	I. Kaffemanaite	10 martedì	18.45-19.35	6 ottobre	CHF 155.–
Massimo 10 partecipanti.					
<b>G.A.G. – Tonic</b>					
Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica, utilizzando piccoli attrezzi (pesi ed elastici). Massimo 10 partecipanti.					
Arbedo-Castione	<i>Iscrizioni a Roberta Del Don – 079 739 91 37 – cpa.deldon@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Molina Maddalon	10 lunedì	18.40-19.30	21 settembre	CHF 160.–
Sede a Gorduno.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni – 079 313 04 13 – cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	C. Molina Maddalon	10 martedì	18.40-19.30	8 settembre	CHF 155.–
<b>Soft tone &amp; stretch</b>					
		Il corso di soft tone & stretch è ideale per chi vuole mantenere in forma la propria salute attraverso esercizi mirati che non sovraccaricano il corpo. L'obiettivo è di migliorare il tono muscolare senza aumentare la massa. La lezione è composta da due parti: 30 minuti di tonificazione generale e 20 minuti circa di stretching. Sede a Taverne-Torricella. Da 10 a 12 partecipanti.			
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	A. Ortelli	10 giovedì	09.00-09.50	8 ottobre	CHF 160.–
<b>YOGA E MEDITAZIONE</b>					
<b>“Il Saluto al Sole” e “il Saluto alla Luna”</b>					
		Li conosciamo davvero? Sappiamo praticarli con consapevolezza e qualità di esecuzione per un vero benessere? Adatto a coloro che hanno già rudimenti di “Hatha yoga” o esperienze analoghe. In caso di dubbio: contattare la docente. Sede a Vezia. Massimo 10 partecipanti.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Duce	8 mercoledì	09.00-10.15	7 ottobre	CHF 180.–
<b>Hatha Yoga</b>					
Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate asana (posizioni classiche dell'hatha yoga, pranayama (tecniche respiratorie) e mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati. Massimo 10 partecipanti.					
Biasca	<i>Iscrizioni a Maria De Boni – 079 353 95 18 – cpa.deboni@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Geninasca	10 giovedì	16.00-17.05	15 ottobre	CHF 180.–
Chiasso	<i>Iscrizioni a Marica Grandi – 079 951 77 89 – cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>				
	V. Brizzi	10 lunedì	14.00-15.05	5 ottobre	CHF 190.–
	V. Brizzi	10 martedì	09.30-10.35	6 ottobre	CHF 190.–
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Corio	9 lunedì	20.00-21.15	21 settembre	CHF 190.–
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana-Fumagalli – 077 510 48 07 – cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>				
	V. Brizzi	10 mercoledì	09.30-10.35	7 ottobre	CHF 190.–
<b>Hatha Yoga: approfondimenti</b>					
		Adatto a chi ha già acquisito alcuni rudimenti di “Hatha yoga” o esperienza analoga, ma in caso di dubbio: contattare la docente. Sede a Vezia. Massimo 10 persone.			
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Duce	8 lunedì	09.00-10.15	5 ottobre	CHF 180.–
Alla ricerca del minimo sforzo per la massima resa, per migliorare l'elasticità e la forza muscolare.					
	N. Duce	8 lunedì	10.30-11.20	5 ottobre	CHF 150.–
Respiro verso il benessere!					
	N. Duce	8 lunedì	19.00-20.15	5 ottobre	CHF 180.–
Diversi esercizi ed asana (anche in sequenza dinamica) a vantaggio di una migliore postura.					
	N. Duce	8 martedì	17.00-18.15	6 ottobre	CHF 180.–
Dettagli di asana e delle loro sequenze, con la messa in relazione armoniosa tra movimento e respiro.					
	N. Duce	8 mercoledì	10.30-11.20	7 ottobre	CHF 150.–
Partiamo con il piede giusto e nel giusto respiro verso “Triangoli” e “Guerrieri”.					

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Lavorare con le emozioni</b>	Che cosa sono le emozioni? Da dove vengono? Perché le sperimentiamo? Siamo noi a controllarle o sono loro a controllarci? In genere il nostro rapporto con le emozioni è piuttosto confuso e genera conflitti e sofferenza. Attraverso la pratica della meditazione, così come esposta nel sentiero buddista, è possibile investigare la loro natura e scoprirne l'aspetto trasparente, fluido e gestibile. In tal modo le emozioni, da fonte di tensione e frustrazione possono diventare espressive e comunicative. Da 10 a 12 partecipanti.				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni – 079 313 04 13 – cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Bollini	5	mercoledì	19.30-21.20	11 novembre CHF 170.–
<b>Meditazione e Yoga a Orselina</b>	Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e all'ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo CHF 90.–). Massimo 12 partecipanti. Date: sabato 24 e domenica 25 ottobre.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Salvioni e A. Schnöller	2	lezioni	09.00-17.30	24 ottobre CHF 160.–
<b>Percorso Yoga di Faido</b>	Il percorso dello Yoga di Faido, offre la possibilità di praticare questa antica disciplina all'aria aperta essendo a diretto contatto con importanti luoghi energetici. Un percorso adatto a tutte le età con asana (posizioni) e pranayama (tecniche di respirazione consapevole) volte a favorire equilibrio interiore, gioia e vitalità. Si concluderà con una meditazione guidata. Da 9 a 10 partecipanti.				
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi – 076 792 06 94 – cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>				
	M. Corio	1	sabato	09.30-11.30	12 settembre CHF 40.– L'incontro si svolgerà lungo un facile e lineare sentiero nei pressi della cascata della Piumogna. Data di riserva: 26 settembre.
	M. Corio	1	sabato	09.30-11.30	19 settembre CHF 40.– L'incontro si svolgerà lungo un circuito ad anello che giunge sino al Santuario della Madonna delle Rive. Data di riserva: 3 ottobre.
<b>Sorridi alla paura</b>	Nella tradizione shambhala la paura è definita come ogni strategia che mettiamo in atto per evitare l'incontro con noi stessi e con gli aspetti nudi e crudi della realtà. In tal senso ansia, stress, frenesia, panico, resistenza, noia e scoraggiamento possono essere visti come espressione della paura. Ma la paura è anche intelligenza e saggezza. La pratica della meditazione può costituire una tecnica con cui distillare la paura trasformandola da schema abituale in espressione di profonda umanità. Da 10 a 12 partecipanti. <b>Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.</b>				
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni – 079 313 04 13 – cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	D. Bollini	1	mercoledì	19.30-21.20	30 settembre CHF 170.–
<b>Yoga al Monte Verità</b>	Si svolgeranno pratiche di yoga, respirazione e rilassamento al Monte Verità, luogo di bellezza magica che aiuterà i partecipanti a ritrovare la calma e l'energia nella natura del luogo. Se la meteo lo permetterà, seguirà una passeggiata meditativa (facoltativa e gratuita) nel parco. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Salvioni	1	sabato	10.30-14.20	12 settembre CHF 65.–
	E. Salvioni	1	sabato	10.30-14.20	19 settembre CHF 65.–
	E. Salvioni	1	sabato	10.30-14.20	10 ottobre CHF 65.–
	E. Salvioni	1	sabato	10.30-14.20	17 ottobre CHF 65.–
<b>Yoga apertura dei fianchi e armonia del bacino</b>	Perché i fianchi aperti sono così importanti? Offrono una migliore mobilità nella zona lombare. Se il bacino è allineato e mobile in modo ottimale si allevia la parte inferiore della schiena; anche le ginocchia, e di riflesso le spalle e tutta la colonna vertebrale ne traggono beneficio. Con i fianchi aperti si riducono i blocchi nel bacino e si favorisce il flusso di energia verso questa regione. Un'anca aperta ha anche un effetto positivo sul chakra sacrale e delle radici. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Schera	1	sabato	14.20-17.00	14 novembre CHF 50.–
<b>Yoga contro ansia e stress</b>	Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie e posture (asana) di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Sarà proposto lo yoga nidra per rilassare in profondità il sistema nervoso e liberare energie vitali in tutto il corpo. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica. Massimo 10 partecipanti.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Salvioni	1	sabato	13.40-17.00	21 novembre CHF 65.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Yoga e natura al Lucomagno</b>	Un fine settimana dedicato all'ascolto della propria natura interiore attraverso pratiche di yoga, respirazione, rilassamento e meditazione. Un percorso di riattivazione neuro-fisiologica volto a ripristinare uno stato di equilibrio, quiete e benessere in piena natura nel Centro Pro Natura Lucomagno. Più CHF 120.– indicativi per vitto e alloggio (facoltativo). Da 8 a 9 partecipanti. Ritrovo sabato 3 ottobre alle ore 9.00. Rientro domenica 4 ottobre, al termine dell'ultima seduta di yoga, verso le 17.00.				
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya – 076 559 00 77 – cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Salvioni	2 lezioni	vedi sopra	3 ottobre	CHF 170.–
<b>Yoga è respiro ad Eranos</b>	In riva al Lago Maggiore ascoltiamo il flusso respiratorio in una pratica volta a liberare ciò che dimora profondo in noi, l'essere vitale. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	E. Salvioni	1 sabato	10.30-14.20	26 settembre	CHF 70.–
	E. Salvioni	1 sabato	10.30-14.20	14 novembre	CHF 70.–
	E. Salvioni	1 sabato	10.30-14.20	28 novembre	CHF 70.–
	E. Salvioni	1 sabato	10.30-14.20	12 dicembre	CHF 70.–
<b>Yoga flex fitness®</b>	La disciplina accontenta chi cerca dei programmi fitness che siano pensati per la dimensione mentale, oltre a quella fisica. Questa pratica stimola infatti entrambe le sfere attraverso esercizi dinamici e statici integrati gli uni con gli altri. È prevista una fase di riscaldamento energetica che serve a preparare il corpo. Seguono esercizi adatti alla flessibilità, di rafforzamento, mobilità e di equilibrio. Lo Yoga flex fitness® combina esercizi Afro, Celtic, Power Tai Chi, Yoga e Pilates.				
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest – 079 284 24 74 – cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>				
	K. Cremetti Veronese	8 giovedì	17.30-18.20	15 ottobre	CHF 120.–
	Massimo 9 partecipanti.				
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen – 076 578 11 80 – cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>				
	S. Nocito	6 giovedì	09.00-09.50	24 settembre	CHF 130.–
	Da 9 a 12 partecipanti.				
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Vania Araya – 076 559 00 77 – cpa.araya@gmail.com, oppure online</i>				
	K. Cremetti Veronese	8 martedì	08.35-09.25	13 ottobre	CHF 130.–
	Massimo 10 partecipanti.				
<b>Yoga Nidra</b>	Lo yoga Nidra permette di raggiungere un particolare stato di rilassamento consapevole (sonno dinamico), che genera un benessere profondo. Il corso propone "un assaggio pratico" dei benefici che il Nidra può procurare. Adatto a chi ha già alcune conoscenze di "Nidra" o esperienza analoga, ma in caso di dubbio: contattare la docente. Sede a Vezia. Da 8 a 10 persone. Date: 07 ottobre, 11 novembre e 9 dicembre.				
Lugano	<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni – 091 220 75 80 – cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	N. Duce	3 mercoledì	19.30-20.20	7 ottobre	CHF 75.–
<b>Yoga per una maggior mobilità</b>	In inverno il nostro corpo tende ad essere più rigido e ci sentiamo meno mobili. Vogliamo contrastare tutto questo in questo workshop di Yoga. Allunghiamo e mobilizziamo la colonna vertebrale, attiviamo le articolazioni e distendiamo i muscoli. In questo modo sperimentiamo una maggiore mobilità e fluidità nel nostro corpo. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.20-12.00	3 ottobre	CHF 50.–
<b>Yoga per il benessere psicofisico</b>	Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilizzare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali. Indossare abbigliamento comodo. Portare con sé un cuscino e una coperta. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Schera	10 lunedì	18.00-19.15	28 settembre	CHF 180.–
	P. Schera	10 lunedì	19.20-20.35	28 settembre	CHF 180.–
	P. Schera	10 mercoledì	17.30-18.45	30 settembre	CHF 180.–
	P. Schera	10 mercoledì	18.45-20.00	30 settembre	CHF 180.–
<b>Yoga per la cassa toracica: attivazione del chakra del cuore</b>	Lavoriamo sulla mobilità delle costole e sulla respirazione creando spazio nella gabbia toracica. Il tratto superiore della colonna diventa più morbido e flessibile e la zona delle spalle diventa più mobile, affinché mente e corpo acquistino energia e forza. A livello animico-energetico apriamo il nostro cuore per cambiamenti positivi nella vita, l'espansione, la tolleranza, la generosità e infine per l'energia più potente dell'amore. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Schera	1 sabato	14.20-17.00	3 ottobre	CHF 50.–

NUOVO

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Yoga per le articolazioni e sequenze vinyasa</b> 	Con gli esercizi per le articolazioni attiviamo dei muscoli intorno ad esse fornendo loro energia vitale e maggior afflusso di liquido sinoviale. Dopo aver acquisito la mobilità in tutto il corpo, la metteremo in pratica in diverse sequenze di vinyasa fluendo da un esercizio all'altro tramite il coordinamento del respiro. Gli esercizi articolari servono a prevenire fastidi derivanti da limitazioni nei movimenti. Da 10 a 12 partecipanti.				
Locarno	<i>Iscrezioni a Giovanna Grimaldi Leoni – 091 745 08 05 – cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>				
	P. Schera	1 sabato	09.20-12.00	14 novembre	CHF 50.–
<b>Yoga: le 10 posture della salute</b>	Il corso propone 10 posture che hanno effetti benefici su tutto il corpo e favoriscono una mente stabile e tranquilla. Ogni postura prepara ed 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 8 a 10 partecipanti.				
Camignolo	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi – 077 418 73 29 – cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>				
	G. Camagni	1 sabato	09.00-11.50	10 ottobre	CHF 70.–