



LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE					
Arte come benessere	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.–
Ginnastica per la terza età	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.–
CARDIOFITNESS					
Aerolatino	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.–
Tabata	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.–
SALUTE					
Ayurveda, disintossicarsi con il "Panchakarma"	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.–
Ayurveda: apparato respiratorio sano e protetto con i rimedi casalinghi	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.–
Cosa mangiamo davvero?	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.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fitdankbaby PRE: fitness in gravidanza	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.–
Il sistema immunitario in cucina	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.–
SPORT					
Golf: Corso di specializzazione “bunker e chipping”	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.–
TECNICHE DI RILASSAMENTO					
Connettersi con la natura tramite i cavalli	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 Lostalfo. 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.–
Massaggio classico: refresher	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.–
Massaggio posturale, cervicali, spalle e schiena – avanzato	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.–
TONIFICAZIONE					
Soft tone & stretch	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.–
YOGA E MEDITAZIONE					
“Il Saluto al Sole” e “il Saluto alla Luna”	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.–

LOCALITÀ	DOCENTE	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Hatha Yoga: approfondimenti					
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".
Percorso Yoga di Faido					
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.
Yoga apertura dei fianchi e armonia del bacino					
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.–
Yoga per la cassa toracica: attivazione del chakra del cuore					
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.–
Yoga per le articolazioni e sequenze viyasa					
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>Iscrizioni 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.–