

* Corsi in presenza con passaggio alla modalità online solo in caso di necessità.



CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE						
Camminare sui sentieri al chiaro di luna	Si percorre la comoda strada militare che dai Monti di Medeglia costeggia la montagna fino alla Cima per poi scendere dal sentiero che ad anello ci riporterà alla partenza. Un'esperienza per immergersi nella natura accompagnati dall'energia lunare e dalle luci del locarnese. Per tutti coloro che sono in buone condizioni di salute e fisica che amano camminare (5 km con 280 m dsl). Ulteriori dettagli alla conferma. Data di riserva: mercoledì 20 ottobre.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Nay	10-10	1 lun	20.00-24.00	20.09	CHF 50.-
Escursione a Piughèi con Yoga Forest Bathing	Salita al monte di Piughèi sopra Malvaglia, dove è in corso di sviluppo un parco bioenergetico. Il Forest Bathing è una pratica di connessione con la natura. Grazie ai nostri 5 sensi e attraverso un bagno sensoriale, ci avvicina alla natura, all'essenzialità ed alla semplicità della vita. Una combinazione per favorire il tuo benessere! Pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Data di riserva: domenica 12 settembre.					
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Valchera	9-12	1 sab	09.00-16.00	11.09	CHF 70.-
Forest Bathing	Il Forest Bathing è una pratica di connessione con la natura, che grazie ai nostri 5 sensi, attraverso un bagno sensoriale ci avvicina alla natura, all'essenzialità ed alla semplicità della vita. Un'immersione di puro benessere!					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	18.09	CHF 45.-
	Nel bosco di Scarpapé. Data di riserva: domenica 19 settembre.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	02.10	CHF 45.-
	Sede ad Ascona, nei giardini del Monte Verità. Data di riserva: domenica 3 ottobre.					
Il nostro corpo e il ritmo delle stagioni	Attraverso il corpo ascoltiamo la Natura in autunno. Il momento della raccolta dove tutto si tinge di caldi colori, dove inizia a ritirare e concentrare la sua linfa vitale. Un'esperienza che ci alleggerisce e sostiene nel trovare la nostra essenza. Con esercizi pratici sperimentiamo queste energie e impariamo come ci possono sostenere nella nostra quotidianità. Camminando dalla sorgente alla cascata di Rovio. Data di riserva: sabato 16 ottobre.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Calderari	9-12	1 sab	10.00-17.00	02.10	CHF 70.-
Natura e benessere: linguaggio segreto degli alberi	Camminata guidata: immersi nel bosco, sperimentiamo il linguaggio degli Alberi, approfondiamo la comunicazione a livello fisico, vitale ed energetico. Infine ci lasceremo coinvolgere dai loro messaggi evolutivi. Lavoriamo in gruppo e singolarmente, rientriamo con nuove consapevolezze e il messaggio personale che gli Alberi ci regalano.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Calderari	9-12	1 sab	10.00-17.00	09.10	CHF 70.-
	Camminata dal Serpiano all'alpe di Brusino. Data di riserva: venerdì 22 ottobre.					
Tesserete	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Calderari	9-12	1 dom	10.00-17.00	19.09	CHF 70.-
	Camminata nel bosco di Redde. Data di riserva: venerdì 8 ottobre.					
Rigeneriamoci nella natura	Escursione adatta a principianti per rigenerarsi, nella natura e con la natura, attraverso i propri sensi. Indispensabili abbigliamento e calzature adatte. Ogni partecipante porterà il proprio pranzo al sacco. La destinazione, nel Locarnese, sarà comunicata con la convocazione. Data di riserva: venerdì 8 ottobre.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lucchini	9-9	1 ven	09.00-16.00	01.10	CHF 70.-

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Vesti il tuo benessere	Viviamo in un'epoca in cui spesso l'apparenza conta più che il sentirsi bene con se stessi. Durante il corso torniamo alla percezione del corpo attraverso un percorso di consapevolezza del sé fisico ed estetico.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Antognini – E. Mascetti	9-10	1 sab	09.00-15.50	16.10	CHF 115.–
BENESSERE						
Abbraccia la tua maternità, ritrovando te stessa!	Scopriamo insieme come vivere una maternità calma e gioiosa. Impariamo a connetterci con i nostri bambini seguendo il nostro intuito. Creiamo momenti di riposo mantenendo equilibrio e concentrazione anche nei giorni più difficili. Apprendiamo semplici tecniche di rilassamento, respirazione, visualizzazioni, affermazioni positive e strategie pratiche. Le sessioni sono concepite per mamme di figli da 0 a 4 anni. Più CHF 20.– per materiale didattico.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Lazzari Vosti	8-8	4 gio	13.30-14.20	07.10	CHF 75.–
AutostimaTI	Essere consapevoli del qui ed ora, di cosa c'è adesso. Imparare ad accettarci così come siamo, astenendoci dal giudizio con compassione e gentilezza amorevole, è il primo passo, non facile ma denso di valore. Andare avanti, per lasciarci sbocciare e smettere di ostacolarci. Grazie alla mindfulness intraprenderemo insieme un viaggio esperienziale attraverso l'autostima tra momenti di meditazione e di approfondimento con occhio curioso, pazienza e fiducia.					
Biasca*	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-8	4 gio	19.00-20.50	07.10	CHF 135.–
Eco-Mindfulness – Riconnettersi alla natura per prendersi cura di sé	Eco-Mindfulness è un percorso per allenare la percezione di sé e della propria connessione con la Terra, imparando i principi che ci legano ad essa. Attraverso esercizi di centratura, momenti di gioco e di riflessione sarà possibile sintonizzarsi con la propria natura interiore, per focalizzarsi sui propri talenti e obiettivi e diventare consapevoli del contributo che ciascuno può dare alla rete della vita di cui siamo parte. Sede a Lamone.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Melucci	9-10	3 mer	19.30-21.20	06.10	CHF 105.–
Siamo natura	Un'esperienza di immersione in natura per ascoltare la propria natura interiore. Attraverso esercizi di ecosintonizzazione, attività di riflessione e landart si sperimenterà e approfondirà l'antico legame che ci connette alla Terra per partecipare alla rete della vita. Data di riserva: sabato 9 ottobre.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Melucci	9-9	1 sab	09.30-16.30	02.10	CHF 70.–
	Attenzione: corso online (09:30-11:10 e 14:50-16:30) con attività autonoma in natura (11:10-14:50).					
CARDIOFITNESS						
Danza Fitness – Tuky Fitness	Una nuova disciplina di movimento divertente e coinvolgente, un allenamento fisico alla portata di tutti, che dona benessere a corpo e mente. Musiche e passi da tutto il mondo con particolare attenzione all'afro dance. Se ti piace muoverti in compagnia questo è il corso che fa per te!					
Chiasso	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	K. Priolo	8-8	5 gio	18.30-19.20	30.09	CHF 105.–
Flamenco Body Form ®	Fitness ballando: unico corso in svizzera! Nuovo modo per tenerti in forma, divertendoti con musica spagnola. Semplici passi di danza flamenca con pesini, adatto a tutte le età. Mentre tonifichi il tuo corpo e bruci calorie, aumenti il buon umore e ti carichi di buona energia!					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	V. Nicola	9-10	7 ven	09.00-09.50	17.09	CHF 140.–
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	V. Nicola	9-10	7 lun	19.00-19.50	13.09	CHF 135.–
HIIT – High Intensity Interval Training	Lezione cardiovascolare a intervalli ad alta intensità che va ad aumentare il metabolismo tramite il consumo di ossigeno in eccesso. Allenamento molto efficace per chi vuole bruciare grassi e definire il proprio corpo. Sede a Manno.					
Gravesano*	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Genini	8-8	8 mar	09.00-09.50	07.09	CHF 165.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Total body workout con pesetti	Grazie a un mix di esercizi statici e dinamici andremo a stimolare tutti i muscoli del corpo, alternando lavori di forza con pesi (da procurarsi personalmente) a esercizi puramente aerobici a corpo libero. I benefici sono molteplici: aumentiamo il tono muscolare, forza, resistenza e bruciamo più calorie.					
Tesserete*	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Roberti	8-8	7 mar	17.00-17.50	14.09	CHF 120.–
	Attenzione: Questo corso si svolge all'aria aperta, in caso di brutto tempo o di pandemia singole lezioni verranno erogate in modalità online.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Maria Grazia Manzolini — 079 541 83 93 — cpa.mgraziamanzolini@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Roberti	8-8	7 mar	17.00-17.50	09.11	CHF 120.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI						
Camminare sui sentieri dei monti	Partendo da Mezzovico si raggiungono i primi monti di Cardana, si prosegue fino a Tortoi per poi scendere sul sentiero fino alla partenza (6 km con 470 m dsl). Per tutti coloro che sono in buone condizioni di salute e fisiche che amano camminare: un bambino dai 8-12 anni, accompagnato da un adulto. Ci inoltriamo nella natura incontaminata, vecchi sentieri e cascate. Data di riserva: domenica 19 settembre.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Nay	7-7	1 dom	13.30-17.30	12.09	CHF 70.–
Capoeira genitore – bambino	La capoeira è arte, danza, gioco, lotta e musica. È una filosofia di vita in cui le differenze e lo scambio di informazioni sono fondamentali nel processo di apprendimento. Questo corso di capoeira genitore-figlio aiuta le famiglie ad essere più vicine, a socializzare e a prendersi cura l'uno dell'altro. Il corso è rivolto a genitori con un bambino dai 5 ai 10 anni.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Calasso	7-7	1 dom	09.00-11.50	19.09	CHF 75.–
Forest Bathing: creiamo un Mandala in natura	Alla scoperta del bosco attraverso i nostri sensi. In coppia si faranno delle attività di connessione con la natura e un mandala con ciò che offre. L'attività è rivolta al bambino delle scuole elementari accompagnato da un adulto. Sede ad Ascona, Monte Verità. Data di riserva: mercoledì 6 ottobre.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Valchera	7-7	1 mer	14.00-17.00	29.09	CHF 60.–
Scopriamo il bosco attraverso i nostri sensi	Breve passeggiata nel bosco alla scoperta della magia della natura attraverso i nostri sensi. Proporremo attività sensoriali legate alla natura. Indispensabili abbigliamento e calzature adatte. Ogni partecipante porterà il proprio pranzo al sacco. La destinazione (nel Locarnese) sarà comunicata ai partecipanti al momento della convocazione.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	M. Lucchini	7-7	1 sab	10.00-15.00	02.10	CHF 70.–
	Per bambino della scuola dell'infanzia accompagnato da un genitore. Data di riserva: sabato 9 ottobre.					
	M. Lucchini	7-7	1 dom	10.00-15.00	03.10	CHF 70.–
	Per bambino della scuola elementare accompagnato da un genitore. Data di riserva: domenica 10 ottobre.					
Tiro con l'arco: genitore-bambino	Passeremo un pomeriggio da arcieri, come dei piccoli Robin Hood! Nello stand di tiro potremo imparare le basi del tiro con l'arco in mezzo alla natura. A partire dai 6 anni. Più CHF 50.–/ coppia per il noleggio del materiale.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Raschetti	7-7	1 sab	13.30-17.10	09.10	CHF 90.–
Zumbini	Kalini, il personaggio che ci accompagnerà, coinvolgerà adulto e bambino, alla scoperta della musica di tutto il mondo. Ci divertiremo cantando in tedesco, danzando e sperimentando strumenti appositamente studiati per la prima infanzia (da 1 a 3 anni). Il corso favorisce in modo ludico il senso del ritmo nonché le capacità motorie, cognitive e sociali del bambino. Più CHF 15.–/ coppia per l'utilizzo degli strumenti.					
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Rufo	8-8	8 mer	15.30-16.20	08.09	CHF 135.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GINNASTICA POSTURALE						
Postural stretch	Semplici esercizi mirati da 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.					
Valle di Blenio	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	E. Mauri	9-10	7 mar	08.50-09.40	14.09	CHF 130.–
SALUTE						
Arte di vita: alla scoperta della macrobiotica	Scopriremo la filosofia della macrobiotica che nasce in oriente e si diffonde successivamente in occidente. Una vera e propria "arte di vita" che si basa sull'equilibrio del tutto. Affronteremo il suo punto di vista in cucina: cereali, legumi e vegetali sono alla base di questa dieta che propone anche l'utilizzo di super food per aiutare il corpo al raggiungimento del benessere.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mar	19.30-21.20	12.10	CHF 50.–
Ayurveda, benessere digestivo & rinforzo del sistema immunitario	Secondo l'Ayurveda un buon sistema immunitario è basato sull'efficienza di Agni (fuoco digestivo). Abitudini alimentari scorrette, stress, emozioni e pensieri negativi creano tossine (Ama) e blocchi energetici che espongono il corpo alle aggressioni di batteri e virus. Per rinforzare il sistema immunitario (Ojas) l'Ayurveda prescrive modalità naturali per tener pulito l'intestino e riequilibrare Agni attraverso l'uso idoneo di alimenti, erbe, spezie e l'auto-massaggio agli oli. Affiancato da pratiche energetiche di Yoga per purificare l'apparato digerente e respiratorio.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Camagni	10-10	1 dom	09.00-15.50	26.09	CHF 90.–
Benessere al femminile: abbraccia la menopausa	La menopausa sta bussando alla tua porta? Cosa è, come viverla al meglio, cosa evitare nel piatto per non esacerbare i sintomi, come aiutarti nella quotidianità. Che strategie scegliere per non mettere peso e come motivarti a nuovi obiettivi. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mer	19.30-21.20	10.11	CHF 50.–
Dolce inganno: lo zucchero	Tutto quello che devi sapere sullo zucchero, in un webinar esplicativo, ricco di dritte per la quotidianità. Cosa è, come funziona nel nostro corpo. Perché ci piace tanto, come lo assimiliamo e gestiamo. Come ci rende dipendenti e come liberarci con alternative. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 mer	19.30-21.20	17.11	CHF 50.–
Il tic-tac del cibo: alla scoperta della cronobiologia	Quando è meglio fare sport? Quando è meglio assumere i carboidrati? Quando è consigliato andare a letto e come fare per organizzare una giornata alimentare che rispetti i ritmi del nostro corpo? Che cronotipo sei? Questo e tanto altro in un webinar interattivo e divertente: alla scoperta della cronobiologia, una branca della biologia che studia i fenomeni ciclici degli esseri viventi con un'occhio in cucina. A fine corso ogni partecipante riceverà un ricettario.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Pelossi-Angelucci	8-8	1 lun	19.30-21.20	22.11	CHF 50.–
SPORT						
Biliardo Pool (Americano)	Introduzione al biliardo – Regole del Pool – Fondamenti tecnici. Il biliardo aiuta a migliorare la concentrazione e il sincronismo dei movimenti, non c'è quindi solo l'aspetto ludico, ma anche quello di un miglioramento psico-motorio! Sede a S. Antonino. Più CHF 20.– per il noleggio del materiale.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Male' – S. Gandolfi	8-8	6 ven	19.00-19.50	24.09	CHF 185.–
Camminare sui sentieri dei monti	Partendo da Mezzovico si raggiungono i primi monti di Cardana, si prosegue fino a Tortoi per poi scendere lungo il sentiero (6 km con 470 m dsl). Per tutti coloro che amano camminare e che sono in buone condizioni di salute e fisiche. Ci inoltriamo nella natura incontaminata, vecchi sentieri e cascate. Indispensabili scarponi da montagna o scarpe tipo trail running e abbigliamento adeguato a tutte le intemperie. Data di riserva: mercoledì 13 ottobre.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Nay	10-10	1 mer	08.30-11.30	06.10	CHF 40.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Capoeira: acrobati di vita!	Tradizionalmente la Capoeira si muove tra l'arte marziale, la danza e la musica. Sviluppa la flessibilità, la forza, l'astuzia, la musicalità e l'equilibrio sia mentale che fisico. Originalmente era un allenamento di autodifesa camuffato da danza! Questo viaggio culturale ci avvicina all'espone più complesso del Brasile, ricco di movimento e ritmo per diventare acrobati di vita.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Calasso	9-10	1 dom	09.00-11.50	26.09	CHF 60.–
Trekking in Leventina: Piumogna – Capanna Tencia – laghetto del Morghirolo	Partendo da Dalpe (Bosco Bello) saliamo verso la capanna Campo Tencia. Durante il percorso ci fermeremo all'alpe Geira e all'alpe Sgnoi. Pranzo in capanna (a carico del partecipante.) Nel pomeriggio possibilità di fare l'escursione fino al laghetto del Morghirolo incastonato in una corona di rocce. Escursione facile, scarponi obbligatori. Si raccomanda alle persone di essere allenate. Percorso escursionistico (bianco rosso bianco), 7.30 km di percorrenza andata e ritorno e 6 ore circa di camminata.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Griggi	9-10	1 sab	08.30-15.30	25.09	CHF 70.–
TECNICHE DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE						
Assaggi di meditazione	Un'introduzione teorica seguita dall'istruzione nella pratica della meditazione di presenza mentale e consapevolezza per chi volesse avvicinarsi per la prima volta a tale percorso.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	1 sab	15.30-18.10	23.10	CHF 60.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	1 sab	15.30-18.10	18.09	CHF 50.–
Il sentiero della consapevolezza	La meditazione può essere vista come un esercizio di consapevolezza attraverso il quale osservare il funzionamento della mente come in uno specchio. In tal modo il praticante è in grado di sviluppare chiarezza, compassione e umorismo, piuttosto che essere in balia delle proprie sensazioni ed emozioni.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Bollini	10-10	5 mer	19.30-21.20	10.11	CHF 130.–
Meditazione e tecniche immaginative per il benessere psico-fisico	Le varie forme di meditazione e le tecniche immaginative sono preziosi ed efficaci strumenti di dialogo con il nostro mondo interiore. Questo corso presenterà alcuni "attrezzi" di base che possono essere facilmente applicati per tracciare attivamente una via al benessere psico-fisico: per gestire ansia e stress; per rilassarsi e rigenerarsi; per conoscersi e comprendersi meglio; per facilitare lo sviluppo di nuovi atteggiamenti e qualità interiori invitando serenità, coraggio e benevolenza nella propria vita. Più CHF 2.– per fotocopie. Sede a Pregassona.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Guggisberg Nocelli	10-10	3 lun	18.30-20.35	08.11	CHF 110.–
Resta in ascolto: il respiro ti parla (Breathwork)	In questa epoca essere consapevoli della propria respirazione, saperla ascoltare e praticarla correttamente è molto importante per la gestione delle iper-stimolazioni con le quali siamo confrontati regolarmente. Permetterà di bilanciare l'energia rilasciando tensione e ansia, migliorare la concentrazione mentale e la vitalità, apprendere delle tecniche di respiro, ri-allineare il sistema nervoso e aiutare a liberarsi da condizionamenti.					
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Sargenti	8-10	1 sab	09.00-12.40	25.09	CHF 75.–
Stretching e mobilità	Lo stretching è un insieme di tecniche di allungamento muscolare che ha l'obiettivo di migliorare la mobilità articolare. Uno degli effetti più immediati è quello di ottenere una riduzione delle tensioni e dello stress favorendo il rilassamento.					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	10.20-11.10	10.09	CHF 145.–
	F. Di Domenico	9-10	8 ven	21.20-22.10	10.09	CHF 145.–
TONIFICAZIONE						
Gym Ball Tone	Allenamento di tonificazione muscolare su tutto il corpo con l'utilizzo della palla ginnica.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Genini	9-9	8 gio	09.00-09.50	09.09	CHF 150.–
	Sede a Manno.					

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
HIIT Strong Tonic	Corso di tonificazione per gambe, glutei e addominali con musica ad intervalli. Muscoli, attività ed equilibrio!					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-12	6 mar	18.00-18.50	21.09	CHF 115.–
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	8-8	7 mar	18.00-18.50	09.11	CHF 145.–
Lodrino	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	6 gio	19.20-20.10	23.09	CHF 120.–
	Sede a Gorduno.					
Risveglio muscolare	Esercizi per iniziare la giornata col piede giusto!					
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Molina Maddalon	9-10	8 mar	10.20-11.10	07.09	CHF 145.–
YOGA						
Good morning Yoga!	Se desideri iniziare la giornata con una nuova energia, questo è il corso che fa per te! Andremo a risvegliare e tonificare il corpo in modo dolce ma efficace. Impareremo inoltre a lavorare in armonia con il respiro per favorire l'equilibrio tra corpo e mente.					
Biasca	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Strozzi	9-10	7 mar	09.30-10.20	14.09	CHF 135.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Strozzi	8-8	7 mar	09.30-10.20	09.11	CHF 120.–
High Intensity Yoga	Il beneficio delle posizioni Yoga unite all'efficacia di un allenamento ad alta intensità: una lezione super tonificante ed ultra dinamica!					
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	9-10	6 gio	09.15-10.05	23.09	CHF 120.–
ONLINE	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	S. Nocito	8-8	6 gio	09.15-10.05	11.11	CHF 110.–
IntegraTI Yoga online	Pratteremo Yoga attraverso esercizi di respirazione e movimento, portando benessere al corpo e alla mente. La lezione terminerà con un momento di rilassamento che vi darà pace e serenità.					
	<i>Iscrizioni a Cultura e Formazione-associazione atgabbes — 091/970 37 29 — cultura.formazione@atgabbes.ch</i>					
	Emanuela Ghidini	8-10	15 lun	18.00-19.00	18.10	CHF 160.–
Yin Yoga	Lo Yin Yoga è una pratica semplice e intensa che insegna a rilassare il corpo profondamente. Calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei meridiani e degli organi preparando corpo e mente per la meditazione. Ogni posizione è mantenuta passivamente per alcuni minuti, per aprire e stimolare le articolazioni favorendo il flusso energetico.					
	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Balzarini	8-8	7 mer	19.00-19.50	15.09	CHF 120.–
Yoga della risata	Ridere per la salute! Con la nascita abbiamo ricevuto la capacità di ridere: un regalo di gioia illimitata. Lo Yoga della risata, vissuto in gruppo, è la pratica migliore per rilasciare endorfine, gli ormoni della felicità, per poi eliminare quelli dello stress. In più ricarica il cervello e il resto del corpo di ossigeno che aiuta a rinforzare il sistema immunitario.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	B. Lafranchi	8-8	3 gio	09.30-10.45	07.10	CHF 85.–
Yoga Nidra: sonno dinamico	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" sui benefici che il Nidra può procurare. Sede a Vezia.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Duce	8-8	3 mer	19.30-20.20	29.09	CHF 75.–
Yoga per ansia e stress	Si propone l'apprendimento di tecniche respiratorie, posture (asana), esercizi di rilassamento per sciogliere le tensioni a livello psicofisico. Lo Yoga costituisce un'eccellente tecnica nella gestione di ansia e stress, aiuta a mantenere un buon equilibrio psicosomatico e ad aumentare il grado di consapevolezza corporea. Il corso comprende una parte teorica e una parte pratica.					
Locarno	<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 091 745 08 05 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
	P. Schera	8-10	1 sab	14.20-17.00	09.10	CHF 65.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga: verso Triangoli & Guerrieri	Partiamo col piede giusto e con la corretta respirazione, alla conquista di asana che possono diventare agevoli e quindi davvero salutari. Sede a Vezia.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Duce	9-9	6 mer	09.00-09.50	22.09	CHF 115.