




CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>ATTIVITÀ PSICOFISICHE</b>							
<b>L'esplosione di colori autunnali nel bosco</b>		<b>NUOVO</b>	Attraverso l'esperienza sensoriale, incontriamo alberi, radici, humus, foglie in una connessione profonda con l'universo che ci circonda. Ci immergiamo nel bosco, nel suo ciclo autunnale, gli alberi ci guidano ad ascoltare con tutti i sensi, ad assaporare il tempo che rallenta e l'energia potente del raccolto. Il bosco ci insegna l'arte della trasformazione e dell'essere semplice ed essenziale. Sede a Stabio, Montalbano.				
Mendrisio	22/23A-07-41830	Iscrizioni a <i>Alessandra Fontana</i> — 077 510 48 07 — <a href="mailto:cpa.fontana.fumagalli@gmail.com">cpa.fontana.fumagalli@gmail.com</a> , oppure online					
		C. Calderari	8-12	1 dom	10.00-17.00	23.10	CHF 80.–
<b>Camminare sui sentieri al chiaro di luna</b>		Immersi nella natura accompagnati dall'energia lunare e dalle luci notturne. Per tutti coloro che sono in buona salute e amano camminare. Ulteriori dettagli alla conferma.					
Camignolo	22/23A-07-21830	Iscrizioni a <i>Luciana Demarchi</i> — 077 418 73 29 — <a href="mailto:cpa.demarchi@gmail.com">cpa.demarchi@gmail.com</a> , oppure online					
		N. Nay	8-12	1 sab	21.00-24.00	10.09	CHF 50.–
		Camminata alla Cima di Medeglia: 5 km con 280 m dsl. Data di riserva: domenica 11 settembre.					
	22/23A-07-21831	N. Nay	8-12	1 dom	20.45-23.45	09.10	CHF 50.–
		Camminata alla Cima di Ur Bar: 7 km con 250 m dsl. Data di riserva: lunedì 10 ottobre.					
<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. Data di riserva: sabato 21 maggio.					
Roveredo (GR)	22/23A-07-31830	Iscrizioni a <i>Carmela Casella Fasani</i> — 079 239 52 97 — <a href="mailto:cpa.casella@gmail.com">cpa.casella@gmail.com</a> , oppure online					
		A. Mayer	6-6	1 dom	09.00-12.00	16.10	CHF 120.–
<b>Esperienza energetica primordiale</b>		<b>NUOVO</b>	Il Battistero di Riva San Vitale, il Tempio di Santa Croce e la Chiesa del Beato sono luoghi di forza che possiedono un'alta energia vitale. Attraverso l'ascolto sensoriale, faremo esperienza delle diverse frequenze di questi 3 luoghi sacri e di come si manifestano nel nostro corpo. Il corso si terrà con qualsiasi tempo.				
Riva San Vitale	22/23A-07-48831	Iscrizioni a <i>Marica Grandi</i> — 079 951 77 89 — <a href="mailto:cpa.grandi@gmail.com">cpa.grandi@gmail.com</a> , oppure online					
		C. Calderari	8-12	1 sab	10.00-17.00	01.10	CHF 80.–
<b>Forest Bathing</b>		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! Sede al Monte Verità. Data di riserva: domenica 23 ottobre.					
Locarno	22/23A-07-33830	Iscrizioni a <i>Kasia Besara</i> — 077 969 95 02 — <a href="mailto:cpa.kasiabesara@gmail.com">cpa.kasiabesara@gmail.com</a> , oppure online					
		P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	22.10	CHF 45.–
<b>La danza delle foglie d'autunno: il bosco e l'arte di alleggerire</b>		<b>NUOVO</b>	Goditi un'esperienza di benessere e di movimento, di connessione con la natura vestita nel suo abito più colorato. Ci immergiamo nel bosco, entriamo nell'ascolto e nella vibrazione con gli alberi, nella contemplazione e nell'esplorazione. Ci alleggeriamo danzando con la caduta delle foglie in questo tempo d'autunno, di lentezza e di ascolto profondo.				
Tesserete	22/23A-07-55830	Iscrizioni a <i>Barbara Sassi Cantinotti</i> — 076 225 69 73 — <a href="mailto:cpa.sassi@gmail.com">cpa.sassi@gmail.com</a> , oppure online					
		C. Calderari	8-12	1 dom	10.00-17.00	13.11	CHF 80.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Qi Gong</b>		Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21821	S. Hoenes	8-12	7 mer	18.30-19.20	28.09	CHF 130.–
	22/23A-07-21822	S. Hoenes	8-12	7 mer	18.30-19.20	23.11	CHF 130.–
		Sede a Rivera					
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-41802	S. Hoenes	8-12	8 mar	18.20-19.10	27.09	CHF 155.–
	22/23A-07-41804	S. Hoenes	8-12	8 mar	18.20-19.10	29.11	CHF 155.–
<b>Tai ji quan: i principi della pratica</b>		Nell'arte del Tai ji quan il movimento è condotto dalla mente in maniera fluida, connessa ed armoniosa. Si praticano esercizi individuali o di coppia con lo scopo di introdurre il potere del corpo, della mente e dell'energia interna. La corretta comprensione del movimento naturale fisiologico permetterà al nostro corpo di muoversi all'unisono con agilità, potenza ed energia. Il corso è rivolto a tutti, principianti ed avanzati.					
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-41803	S. Hoenes	8-12	8 mar	19.40-20.30	27.09	CHF 155.–
	22/23A-07-41805	S. Hoenes	8-12	8 mar	19.40-20.30	29.11	CHF 155.–
<b>Walk &amp; Yoga a Piughéi</b>		Salita al monte di Piughéi sopra Malvaglia, dove è in corso di sviluppo un parco bioenergetico. Lezione di Yoga sotto i noccioli. Data di riserva: sabato 8 ottobre.					
Valle di Blenio		<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-10831	P. Valchera	9-12	1 sab	14.00-17.00	01.10	CHF 55.–
<b>Yoga &amp; Forest Bathing a Piughéi</b>		Salita al monte di Piughéi sopra Malvaglia, dove è in corso di sviluppo un parco bioenergetico. Lezione di Yoga sotto i noccioli, picnic e Forest Bathing. Lo Yoga e il Forest Bathing, due pratiche complementari come fonte di benessere a livello fisico e mentale. 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. Pranzo al sacco a carico dei partecipanti. Data di riserva: domenica 2 ottobre.					
Valle di Blenio		<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-10830	P. Valchera	9-12	1 dom	10.00-16.25	25.09	CHF 75.–
<b>BENESSERE</b>							
<b>Alberi: maestri di cooperazione e benessere condiviso</b>		Gli alberi compiono la loro missione, donano i propri esclusivi talenti per ciò che sono, vivono in comunità e tutti i membri agiscono per il bene comune. Sanno benissimo che il bene del singolo albero è legato a quello del bosco intero e viceversa. In natura non c'è competizione e caos, tutto si muove secondo un principio di intelligenza superiore. Vivi questa esperienza pratica dove puoi esprimere la tua unicità e offrirla al bene comune.					
Tesserete		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-55805	C. Calderari	9-12	1 gio	20.00-22.20	29.09	CHF 50.–
<b>Ayurveda &amp; Yoga: detox ed equilibrio psico-fisico</b>		Programma ayurvedico per eliminare le tossine, fisiche e mentali. Uso di alimenti e rimedi naturali disintossicanti e pratiche che stimolano i processi che alleggeriscono il corpo e purificano la mente. Posture e tecniche dello Yoga per l'equilibrio dei tre Dosha (bio-energie) che velocizzano la pulizia degli organi interni ricaricando corpo e mente di nuova energia.					
Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-27803	G. Camagni	8-10	1 sab	09.00-11.50	08.10	CHF 65.–
<b>Ayurveda &amp; Yoga: rinforzare il sistema nervoso e la mente</b>		Comprensione della propria costituzione fisica e psicologica secondo l'Ayurveda. Consigli utili per nutrire il cervello e il sistema nervoso tramite una dieta mirata, preparazioni erboristiche che aiutano la concentrazione e la memoria, auto-massaggio agli oli. Posture dolci dello Yoga, rilassamento e meditazioni guidate calmano i pensieri, stabilizzano e rasserenano la mente.					
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-26801	G. Camagni	10-10	1 dom	09.00-15.50	09.10	CHF 90.–
<b>Ayurveda &amp; Yoga: sistema immunitario e buonumore</b>		Per contrastare infezioni, allergie e problemi respiratori l'Ayurveda consiglia un programma di rinforzo del sistema immunitario (Ojas) con una dieta in funzione dei Dosha (bio-energie individuali), cibi e spezie riscaldanti e l'uso di Rasayana (rimedi protettivi). Esercizi Yoga e tecniche di respirazione attivano il Chakra del cuore e inducono una dimensione spirituale di gioia, fiducia e serenità che innalza i livelli immunitari.					
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-48801	G. Camagni	10-10	1 sab	09.00-11.50	15.10	CHF 60.–


CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Omeopatia: rimedi per tutta la famiglia</b>		Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. I partecipanti del corso impareranno a scegliere il rimedio indicato per situazioni acute, p.es. cadute, storte, ferite, tosse, raffreddore o febbre. In base alle regole dell'omeopatia classica, i partecipanti potranno continuare a studiare gli effetti benefici di ulteriori rimedi omeopatici.					
Gerra Piano	22/23A-07-27805	A. Mayer	9-12	1 sab	10.00-14.50	15.10	CHF 70.-
		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Omeopatia: rimedi per animali domestici</b>		Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. Conosceremo rimedi omeopatici per poter aiutare i propri amici a quattro zampe in casi acuti. Impareremo anche ad osservare i sintomi importanti nei casi cronici, facilitando all'omeopata la decisione del rimedio omeopatico per un trattamento costituzionale.					
Gerra Piano	22/23A-07-27804	A. Mayer	9-12	1 dom	10.00-14.50	09.10	CHF 70.-
		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Saggezza hawaiana 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.					
Gravesano	22/23A-07-30802	L. Manetti	8-8	6 mer	20.30-21.45	19.10	CHF 165.-
		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
<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. Sede a Pregassona.					
Lugano	22/23A-07-60804	C. Del Prete	8-12	4 gio	19.30-21.20	06.10	CHF 135.-
		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
<b>CARDIOFITNESS</b>							
<b>Aerodance</b>		Aerodance è un allenamento cardiovascolare a ritmo di musiche coinvolgenti e trascinanti. Grazie alle sue caratteristiche migliora la resistenza e mette in funzione il metabolismo dei grassi per produrre energia. Inoltre, muoversi a suon di musica aiuta la coordinazione e l'equilibrio, così come scaricare le tensioni accumulate.					
Morbio Inferiore	22/23A-07-44805	M. Casella	8-10	10 ven	09.00-09.50	30.09	CHF 200.-
	22/23A-07-44806	M. Casella	8-10	6 ven	09.00-09.50	13.01	CHF 130.-
		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Brucia grassi</b>		È un allenamento cardio a intervalli per tonificare e perdere peso, con focus su addome e glutei.					
Tesserete	22/23A-07-55803	S. Roberti	8-10	8 mer	20.35-21.25	21.09	CHF 165.-
	22/23A-07-55804	S. Roberti	8-10	8 mer	20.35-21.25	23.11	CHF 165.-
		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Dance Fitness</b>		Musiche e passi da tutto il mondo. Un Workout di danza divertente e coinvolgente, che dona benessere a corpo e mente. La danza rafforza la salute fisica e mentale, tonifica i muscoli, migliora la postura e la flessibilità sollevando l'umore.					
Corso bilingue: italiano e tedesco		Musik und Schritte aus aller Welt. Ein freudvolles und mitreißendes Tanz-Workout, das Wohlbefinden für Körper und Geist bringt. Tanzen stärkt die körperliche und geistige Fitness, strafft die Muskeln, verbessert die Haltung und Flexibilität und hebt die Stimmung.					
Locarno	22/23A-07-33810	C. Balzarini	7-10	7 mer	18.10-19.00	12.10	CHF 140.-
	22/23A-07-33809	C. Balzarini	7-10	7 mer	18.10-19.00	07.12	CHF 140.-
		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Flamenco Body Form ®</b>		Fitness ballando: adatto a tutte le età! Un nuovo modo per tenersi in forma con musica spagnola! Semplici passi di danza flamenca con i pesini! Aumenta forza, resistenza, equilibrio, flessibilità, velocità, controllo, reazione e agilità, migliora coordinazione e il senso del ritmo! Mentre tonifichi il tuo corpo e bruci calorie, aumenti il buon umore e ti carichi di buona energia! Vieni e divertiti con noi! Porta con te 2 pesi da ½kg oppure 2 bottigliette di acqua.					
Locarno	22/23A-07-33815	V. Nicola	8-12	6 lun	14.00-14.50	19.09	CHF 130.-
	22/23A-07-33816	V. Nicola	8-12	6 lun	14.00-14.50	07.11	CHF 130.-
		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
<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! Più CHF 5.- per l'utilizzo del trampolino.					
Giubiasco	22/23A-07-28802	C. Molina Maddalon	10-16	10 mar	19.20-20.10	20.09	CHF 150.-
	22/23A-07-28804	C. Molina Maddalon	10-16	7 mar	19.20-20.10	06.12	CHF 110.-
		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Più attivi e sani con il CrossFit</b>		Il CrossFit è una forma di allenamento completa e adatta a tutti, che combina un insieme di movimenti eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura. Si tratta di un mix di sollevamento pesi, esercizi a corpo libero e allenamento cardiovascolare. Sede a Camorino.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-28805	E. Lafranchi	8-10	9 lun	09.00-09.50	19.09	CHF 145.–
	22/23A-07-28807	E. Lafranchi	8-10	9 mer	09.00-09.50	21.09	CHF 145.–
	22/23A-07-28806	E. Lafranchi	8-10	8 lun	09.00-09.50	28.11	CHF 135.–
	22/23A-07-28808	E. Lafranchi	8-10	8 mer	09.00-09.50	30.11	CHF 135.–
<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! Più CHF 5.– per l'utilizzo del trampolino.					
Chiasso		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-24801	J. Arnaboldi Finke	8-8	8 lun	17.10-18.00	03.10	CHF 165.–
Lodrino		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35807	C. Molina Maddalon	7-7	10 gio	18.40-19.30	22.09	CHF 200.–
		Sede a Gorduno					
<b>Zumba Fitness®</b>		Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie in allegria.					
Lodrino		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35805	A. Rufo	8-10	7 mer	18.30-19.20	14.09	CHF 120.–
	22/23A-07-35806	A. Rufo	8-10	7 mer	18.30-19.20	09.11	CHF 120.–
<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 60, che hanno voglia di muoversi e divertirsi in compagnia.					
Lodrino		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35803	A. Rufo	8-10	7 mer	17.10-18.00	14.09	CHF 120.–
	22/23A-07-35804	A. Rufo	8-10	7 mer	17.10-18.00	09.11	CHF 120.–

### CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI

<b>Family Super Jump</b>			Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico a disposizione, si tonificheranno i muscoli di pancia, cosce e glutei, potenziando la relazione sportiva in famiglia. Buonumore condiviso garantito! Iscrizione: un adulto con un bambino/a (dagli 8 anni). Più CHF 10.– a coppia per l'utilizzo del trampolino.				
Giubiasco			<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>				
	22/23A-07-28801	C. Molina Maddalon	8-8	10 mar	18.00-18.50	20.09	CHF 200.–
	22/23A-07-28803	C. Molina Maddalon	8-8	7 mar	18.00-18.50	06.12	CHF 140.–
<b>Tiro con l'arco: adulto – bambino/a</b>		Nello stand di tiro all'aperto (dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza) insieme ai nostri giovanissimi passeremo un pomeriggio da arcieri, come dei piccoli Robin Hood, dove potremo imparare le basi del tiro con l'arco in mezzo alla natura. A partire dai 6 anni. Più CHF 50.– a coppia per il noleggio del materiale. Data di riserva: sabato 15 ottobre.					
Lodrino		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35831	G. Raschetti	7-7	1 sab	13.30-16.20	08.10	CHF 75.–

### DANZA

<b>Contact</b>			Danza ancestrale proposta in chiave moderna, anche per neofiti! Scoprire e liberare la propria anima attraverso il contatto fisico ed emotivo con se stessi e con l'altro. Un modo nuovo per sciogliere le resistenze del corpo e della mente!				
Gravesano			<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>				
	22/23A-07-30804	L. Castagneto	8-10	8 lun	19.30-20.20	03.10	CHF 160.–
	22/23A-07-30805	L. Castagneto	8-10	8 lun	19.30-20.20	05.12	CHF 160.–
<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.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21801	C. Casalgrandi Ciceri	8-12	8 ven	19.00-19.50	09.09	CHF 135.–
	22/23A-07-21803	C. Casalgrandi Ciceri	8-12	6 ven	19.00-19.50	11.11	CHF 110.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Country line dance base: un passo avanti</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.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21802	C. Casalgrandi Ciceri	8-12	8 ven	20.20-21.10	09.09	CHF 135.–
	22/23A-07-21804	C. Casalgrandi Ciceri	8-12	6 ven	20.20-21.10	11.11	CHF 110.–
<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.					
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-30801	L. Manetti	8-8	6 mer	18.45-20.00	19.10	CHF 165.–
<b>Danza Lybera</b>		 In uno dei maggiori centri energetici ticinesi, San Zeno, si svolge un percorso di riconnessione con se stessi. Presa di coscienza del corpo, riconnessione neuromuscolare, danza libera emozionale guidata. Danza lybera! Data di riserva: domenica 25 settembre.					
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-30830	L. Castagneto	8-10	1 dom	10.30-14.20	18.09	CHF 75.–
<b>Hilal Dance®</b>		 La Hilal Dance è una danza che integra elementi orientali e occidentali armonicamente combinati in un linguaggio espressivo fluido, sensuale ed elegante. Questa danza dona radicamento, migliora la postura e dà al corpo musicalità e armonia.					
Lodrino		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35808	S. Gemetti	8-8	7 gio	20.15-21.05	29.09	CHF 145.–
	22/23A-07-35809	S. Gemetti	8-8	7 gio	20.15-21.05	24.11	CHF 145.–
<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.					
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-48804	C. Cipriano	7-7	8 mer	17.10-18.00	05.10	CHF 175.–
	22/23A-07-48805	C. Cipriano	7-7	8 mer	17.10-18.00	07.12	CHF 175.–
<b>Ginnastica dolce – stretching dei meridiani per tutte le età</b>		Lo stretching dei meridiani è una ginnastica dolce adatta a tutte le età. Eseguita regolarmente, aiuta a sentirsi più rilassati, energici e dinamici. Può inoltre aiutare a prevenire malesseri contribuendo al mantenimento di un buono stato di salute generale: mente, corpo e spirito. Sede a Pregassona.					
Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-60805	M. Daldini	8-12	8 gio	19.00-19.50	06.10	CHF 175.–
<b>Ginnastica per la schiena</b>		Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico.					
Bedigliora		<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-15801	C. Albisetti	9-12	10 lun	17.40-18.30	19.09	CHF 165.–
Caslano		<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-23801	C. Albisetti	9-12	10 gio	17.30-18.20	22.09	CHF 165.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Metodo Pilates</b>		Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. 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>					
	22/23A-07-17801	L. Castagneto	7-8	8 mar	18.10-19.00	20.09	CHF 155.–
	22/23A-07-17802	L. Castagneto	7-8	8 mar	19.30-20.20	20.09	CHF 155.–
	22/23A-07-17803	L. Castagneto	7-8	8 mar	18.10-19.00	29.11	CHF 155.–
	22/23A-07-17804	L. Castagneto	7-8	8 mar	19.30-20.20	29.11	CHF 155.–
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21810	A. Zambelli Peroni	8-12	8 mer	18.50-19.40	07.09	CHF 150.–
	22/23A-07-21811	A. Zambelli Peroni Sede a Bironico	8-12	8 mer	20.10-21.00	07.09	CHF 150.–
	22/23A-07-21815	A. Zambelli Peroni	8-12	8 ven	09.00-09.50	09.09	CHF 150.–
	22/23A-07-21816	A. Zambelli Peroni Sede a Rivera	8-12	8 ven	10.20-11.10	09.09	CHF 150.–
	22/23A-07-21813	A. Zambelli Peroni	8-12	7 mer	18.50-19.40	09.11	CHF 130.–
	22/23A-07-21814	A. Zambelli Peroni Sede a Bironico	8-12	7 mer	20.10-21.00	09.11	CHF 130.–
	22/23A-07-21817	A. Zambelli Peroni	8-12	7 ven	09.00-09.50	11.11	CHF 130.–
	22/23A-07-21818	A. Zambelli Peroni Sede a Rivera	8-12	7 ven	10.20-11.10	11.11	CHF 130.–
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-28816	L. Lovecchio Sede a Camorino	7-12	8 gio	17.30-18.20	29.09	CHF 165.–
	22/23A-07-28814	L. Lovecchio Sede a Giubiasco	8-12	8 ven	09.00-09.50	30.09	CHF 165.–
	22/23A-07-28817	L. Lovecchio Sede a Camorino	7-12	8 gio	17.30-18.20	01.12	CHF 165.–
	22/23A-07-28815	L. Lovecchio Sede a Giubiasco	8-12	8 ven	09.00-09.50	02.12	CHF 165.–
Locarno		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-33807	F. Thiébaud	8-10	8 lun	19.30-20.20	19.09	CHF 135.–
	22/23A-07-33811	F. Thiébaud	8-10	8 mer	19.30-20.20	21.09	CHF 135.–
	22/23A-07-33808	F. Thiébaud	8-10	8 lun	19.30-20.20	21.11	CHF 135.–
	22/23A-07-33812	F. Thiébaud	8-10	8 mer	19.30-20.20	23.11	CHF 135.–
Morbio Inferiore		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-44801	M. Casella	8-10	10 lun	09.00-09.50	26.09	CHF 200.–
	22/23A-07-44802	M. Casella	8-10	8 lun	09.00-09.50	12.12	CHF 165.–
<b>ONLINE</b>		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-24850	J. Arnaboldi Finke	9-10	8 gio	10.10-11.00	06.10	CHF 155.–
Tesserete		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-55801	S. Roberti	8-10	8 mer	19.15-20.05	21.09	CHF 165.–
	22/23A-07-55802	S. Roberti	8-10	8 mer	19.15-20.05	23.11	CHF 165.–
<b>Metodo Pilates Gold</b>		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. Sede a Bironico.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21809	A. Zambelli Peroni	8-12	8 mer	17.30-18.20	07.09	CHF 150.–
	22/23A-07-21812	A. Zambelli Peroni	8-12	7 mer	17.30-18.20	09.11	CHF 130.–




CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>SPORT</b>							
<b>Fit-sci: preparazione allo sci</b>			Allenamento atletico allo sci per tutti coloro che non sono professionisti, ma praticano questo sport in modo amatoriale o ludico. A differenza di altri sport, come il ciclismo o la corsa, nei quali si può anche partire da zero e poi migliorare gradualmente, nello sci è importante scendere in pista con muscoli preparati. Sede ad Arbedo.				
Bellinzona	22/23A-07-17810	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online E. Saler		8-9	6 mar	09.00-09.50	08.11 CHF 140.–
<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. In caso di pioggia verrà stabilito una data alternativa direttamente con il docente.					
Bellinzona	22/23A-07-17830	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online N. Valerio		5-5	2 sab	10.00-14.40	01.10 CHF 215.–
	22/23A-07-17831	N. Valerio		5-5	2 dom	10.00-14.40	02.10 CHF 215.–
<b>Introduzione al Curling</b>		Durante il corso verranno spiegate le regole di base per giocare a Curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio.					
Chiasso	22/23A-07-24830	Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online L. Romelli		8-8	5 mar	20.30-21.20	07.02 CHF 90.–
Faido	22/23A-07-26830	Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online Golf & Curling Faido		7-8	1 dom	09.30-12.00	09.10 CHF 65.–
<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. Più CHF 10.– per noleggio bastoni. In caso di pioggia la lezione sarà posticipata alla settimana successiva.					
Giubiasco	22/23A-07-28830	Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online C. Piccolo Lancini Sede a Camorino		8-10	3 mer	18.30-19.45	28.09 CHF 85.–
Minusio	22/23A-07-42831	Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online C. Piccolo Lancini Sede a Mappo		8-10	3 mar	18.30-19.45	27.09 CHF 85.–
Riva San Vitale	22/23A-07-48830	Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online R. Brunner Sede a Melide		9-10	3 mar	18.00-19.15	20.09 CHF 75.–
<b>Padel per principianti</b>			Il padel è un gioco molto simile al tennis, divertente, aggregativo e per tenersi in forma. Può essere praticato da persone di tutte le età, sesso e condizioni tecniche/fisiche. Al posto della racchetta si utilizza la pala e si gioca in un campo rettangolare e chiuso da pareti su quattro lati. Racchette e palline vengono messe a disposizione dal docente. Sede a Sementina. <b>Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.</b>				
Bellinzona	22/23A-07-17811	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online M. D'Amico		6-6	5 mar	19.00-20.15	27.09 CHF 255.–
<b>Sci di fondo tecnica classica</b>		Corso itinerante con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore), di cui due inserite in un fine settimana residenziale nel Goms. La prima lezione è dedicata alla condizione fisica specifica e alla conoscenza delle attrezzature dello sci di fondo. La lezione del 4 febbraio (giornata intera) sarà integrata in un percorso sportivo e culinario sulle piste fra Trun e Disentis (Nordic culinary – Sur-selva). Trasferte, giornaliera, pasti e alloggio sono a carico dei partecipanti. 26 novembre 2022: Cadenazzo. 17 dicembre 2022: località secondo condizioni piste e meteo (Campra/San Bernardino/Spluegen). 7 gennaio 2023: località secondo condizioni piste e meteo. 21/22 gennaio 2022: Oberwald. 4 febbraio 2022: Trun (giornata intera). Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella.					
Bodio	22/23A-07-19830	Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online F. Lutz – A. Bernasconi-Hauke Principianti		5-6	6 lez	09.30-12.30	26.11 CHF 350.–
	22/23A-07-19831	F. Lutz – A. Bernasconi-Hauke Iniziati		5-6	6 lez	09.30-12.30	26.11 CHF 350.–
	22/23A-07-19832	F. Lutz – A. Bernasconi-Hauke Avanzati		5-6	6 lez	09.30-12.30	26.11 CHF 350.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Sci di fondo tecnica skating</b>		Corso itinerante con 6 mezze giornate (lezioni di 3 ore), di cui due inserite in un fine settimana residenziale nel Goms. La prima lezione è dedicata alla condizione fisica specifica e alla conoscenza delle attrezzature dello sci di fondo. La lezione del 4 febbraio (giornata intera) sarà integrata in un percorso sportivo e culinario sulle piste fra Trun e Disentis (Nordic culinary – Surselva). Trasferte, giornaliere, pasti e alloggio sono a carico dei partecipanti. 26 novembre 2022: Cadenazzo. 17 dicembre 2022: località secondo condizioni piste e meteo (Campra/San Bernardino/Spluegen). 7 gennaio 2023: località secondo condizioni piste e meteo. 21/22 gennaio 2022: Oberwald. 4 febbraio 2022: Trun (giornata intera). Docenti aggiuntivi: Michele Croce e Luigi Nonella.					
Bodio	22/23A-07-19833	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> F. Lutz – A. Bernasconi-Hauke 5-9 6 lez 13.30-16.30 26.11 CHF 350.– Iniziati					
	22/23A-07-19834	F. Lutz – A. Bernasconi-Hauke 5-9 6 lez 13.30-16.30 26.11 CHF 350.– Avanzati					
<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	22/23A-07-17809	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> D. Guglielmini 8-8 5 lun 20.30-22.20 10.10 CHF 160.–					
Lugano	22/23A-07-60801	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Reccalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.reccalcati@gmail.com, oppure online</i> A. Promutico 10-10 5 gio 20.15-22.05 22.09 CHF 160.– Sede a Porza					
<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.					
Lodrino	22/23A-07-35830	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> G. Raschetti 10-12 1 sab 09.00-15.50 24.09 CHF 85.– Data di riserva: sabato 1 ottobre.					
Mendrisio	22/23A-07-41831	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> M. Collovà 10-12 1 dom 09.00-15.50 09.10 CHF 85.– Sede a Meride. Data di riserva: domenica 23 ottobre.					
<b>TECNICHE DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE</b>							
<b>Accogli le emozioni: sono la voce dell'anima</b>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #800080; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; font-weight: bold; margin-right: 5px;">NUOVO</div> <div>Le emozioni sono energie antiche che vengono dal profondo; riconoscerle è un atto fondamentale per la nostra evoluzione e per il nostro percorso. Scopriremo quali sono le tue emozioni depotenzianti e con delle specifiche tecniche di respiro apprendrai come gestirle per vivere più armoniosamente.</div> </div>					
Camignolo	22/23A-07-21808	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Sargenti 8-10 1 sab 09.30-15.10 19.11 CHF 90.–					
<b>Alla scoperta del proprio mondo interiore</b>		<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #800080; color: white; border-radius: 50%; padding: 2px 5px; font-weight: bold; margin-right: 5px;">NUOVO</div> <div>Esistono le cadute, un tempo per accorgersi e un tempo per rialzarsi. Trasforma le ferite in occasioni di crescita e di gratitudine. Mediazione corporea significa utilizzare il corpo, attraverso il respiro consapevole, come strumento per prendersi cura di sé e ritrovare la carica e le risorse per affrontare le situazioni della vita in maniera più saggia.</div> </div>					
Mendrisio	22/23A-07-41806	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> L. Papagno 8-10 8 lun 20.00-21.15 17.10 CHF 185.–					
<b>Assaggi di meditazione</b>		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	22/23A-07-28809	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i> D. Bollini 8-8 1 sab 15.30-18.10 08.10 CHF 65.–					
<b>Digitoppressione per rilassare testa, collo e spalle</b>		Jin Shin Do® è una sintesi di Digitoppressione Giapponese, Medicina Tradizionale Cinese, Filosofia Taoista, Bioenergetica e principi di Psicologia Occidentale. I partecipanti imparano a individuare e trattare i punti di maggior tensione muscolare, raggiungendo un profondo rilassamento immediato.					
Faido	22/23A-07-26802	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> D. Meneghini 8-8 1 sab 13.30-18.00 08.10 CHF 95.–					
Mendrisio	22/23A-07-41801	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> D. Meneghini 8-8 1 dom 13.30-18.00 09.10 CHF 100.–					



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Il tapping: la digitopressione per sciogliere lo stress</b>	<b>NUOVO</b>	Corso d'introduzione al metodo di auto aiuto "Emotional Freedom Techniques", anche conosciuto come "tapping". Il metodo attinge ai principi della Medicina Tradizionale Cinese e produce un beneficio a livello fisico, mentale ed emozionale. I partecipanti imparano ad applicare il metodo in modo autonomo col fine di poter sciogliere disagi legati allo stress. Sede ad Ascona. Date: sabato 24 settembre e 15 ottobre.					
Locarno	22/23A-07-33817	<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> L. Tenaglia	8-8	2 sab	15.00-16.40	24.09	CHF 75.–
<b>Tapping: die Klopf-Akupressur um Stress abzubauen</b>	<b>NUOVO</b>	Eine Einführung in die Selbsthilfemethode "Emotional Freedom Techniques", auch bekannt als "Klopf-Akupressur". Die Methode basiert auf den Prinzipien der Traditionellen Chinesischen Medizin und wirkt sich positiv auf die körperliche, geistige und emotionale Ebene aus. Die Teilnehmer lernen, die Methode selbstständig anzuwenden, um Stress aufzulösen. Dieser Kurs wird in deutscher Mundart geführt. Kursort ist Ascona. Daten: Samstag, den 24. September und 15. Oktober.					
Locarno	22/23A-07-33818	<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> L. Tenaglia	8-8	2 sab	17.30-19.10	24.09	CHF 75.–
<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.					
<b>ONLINE</b>	<b>ONLINE</b>	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-30850	L. Galli	8-8	8 lun	19.00-19.50	03.10	CHF 135.–
<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.–). Date: sabato 19 e domenica 20 novembre.					
Locarno	22/23A-07-33814	<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> E. Salvioni	10-11	2 lez	09.00-17.00	19.11	CHF 170.–
<b>Respiriamo la magia dell'autunno</b>	<b>NUOVO</b>	Regaliamoci un momento speciale nel quale dedicarci ad "essere" invece che al "fare" per immergerci con consapevolezza nella magia dei colori e delle vibrazioni autunnali per ricaricarci tramite la mindfulness. Grazie ad un percorso di meditazioni formali ed informali lasceremo andare lo stress e esploreremo la consapevolezza del presente in assenza di giudizio, con gli occhi curiosi di un bambino, con fiducia e pazienza, senza l'assillo di cercare risultati ma accettando quello che c'è nel qui ed ora.					
Faido	22/23A-07-26805	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> D. Guzzetti – C. Valentinotti	7-10	1 sab	09.00-11.50	22.10	CHF 75.–
<b>Resta in ascolto: il respiro ti parla (Breathwork)</b>		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	22/23A-07-21807	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Sargenti	8-10	1 dom	09.30-15.10	16.10	CHF 90.–
<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 portare con sé 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. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio.					
Camignolo	22/23A-07-21805	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	05.10	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 portare con sé 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. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio.					
Camignolo	22/23A-07-21806	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	09.11	CHF 140.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<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.					
Giubiasco	22/23A-07-28810	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Bollini	8-10	5 mer	19.30-21.20	09.11	CHF 160.–
<b>Training autogeno: un metodo pratico e semplice per rilassarsi</b>		Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica. Viene utilizzata anche in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. In questo corso introduttivo si andrà alla scoperta pratica dei sei esercizi di rilassamento alla base del training autogeno. Sede a Lamone.					
Gravesano	22/23A-07-30803	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Barella	10-10	6 gio	20.00-21.50	06.10	CHF 165.–
<b>TONIFICAZIONE</b>							
<b>Acqua Fitness</b>		L'acqua gym è una disciplina adatta a tutti in quanto si lavora in assenza di gravità quindi senza impatto sulle articolazioni, oltre ad effettuare un drenaggio linfatico dovuto al lavoro di resistenza. Sede a Pregassona. <b>Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.</b>					
Lugano	22/23A-07-60806	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Genini	8-8	10 mer	18.30-19.20	05.10	CHF 225.–
<b>Alleniamoci al parco</b>		Alleniamoci tutti all'aperto! Un corso moderno, dinamico e super efficace per bruciare calorie e allungare e rinforzare la muscolatura in profondità. Il contatto con la natura permette di ricevere una serie di stimoli positivi che aumentano il nostro livello di benessere! In caso di pioggia la lezione sarà posticipata alla settimana successiva. Sede a Lugano: Parco Tassino.					
Lugano	22/23A-07-60830	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Roberti	8-10	6 gio	17.30-18.20	22.09	CHF 110.–
<b>Ball Tonic</b>		Corso che aiuta a rinforzare la muscolatura e a migliorare la mobilità di tutto il corpo mediante esercizi eseguiti con la swiss ball. Si propongono inoltre lunghe serie di esercizi per tonificare in particolare gambe, addominali e glutei in maniera leggera.					
Giubiasco	22/23A-07-28811	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-28812	C. Molina Maddalon	8-12	7 mar	10.00-10.50	04.10	CHF 145.–
		C. Molina Maddalon	8-12	7 mar	10.00-10.50	29.11	CHF 145.–
<b>Body Tone</b>		Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.					
Camignolo	22/23A-07-21824	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21826	A. Ortelli	7-10	6 gio	18.40-19.30	22.09	CHF 135.–
		A. Ortelli	7-10	6 gio	18.40-19.30	10.11	CHF 135.–
		Sede a Bironico					
Riva San Vitale	22/23A-07-48802	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-48803	C. Cipriano	7-7	8 mer	18.30-19.20	05.10	CHF 175.–
		C. Cipriano	7-7	8 mer	18.30-19.20	07.12	CHF 175.–
<b>G.A.G.</b>		Ginnastica mirata a tonificare la muscolatura di gambe, addominali e glutei a ritmo di musica. Sede a Gorduno.					
Lodrino	22/23A-07-35801	<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-35802	C. Molina Maddalon	8-12	10 lun	18.10-19.00	19.09	CHF 175.–
		C. Molina Maddalon	8-12	7 lun	18.10-19.00	05.12	CHF 130.–
<b>SENIORissima agilità</b>		Come rimanere agili dopo i 60 anni? Semplici esercizi effettuati in piedi e a terra al ritmo di musica gioiosa. Particolare attenzione sarà data allo stretching per potenziare la flessibilità e la capacità motoria. Allenarsi in gruppo per favorire divertimento e socialità! Sede a Bironico.					
Camignolo	22/23A-07-21823	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-21825	A. Ortelli	7-10	6 gio	17.30-18.20	22.09	CHF 135.–
		A. Ortelli	7-10	6 gio	17.30-18.20	10.11	CHF 135.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>YOGA</b>							
<b>Buenos dias yoga – risveglio al lago</b> Corso bilingue: italiano e spagnolo		Se desideri iniziare il tuo weekend 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.  Si quieres empezar el fin de semana con una nueva energía, ¡este es tu curso! Despertaremos y tonificaremos el cuerpo de forma suave pero efectiva. También aprenderemos a trabajar en armonía con la respiración para promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente.					
Minusio	22/23A-07-42830	R. Roca Bibiloni	10-12	1 sab	10.00-11.40	24.09	CHF 40.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> Data di riserva: sabato 1 ottobre.					
<b>Flow &amp; Deep Yoga</b>		Due energie, due stili, due maestre che si alterneranno per sperimentare l'unione dello yoga. Corso adatto a tutte le persone che intendono avvicinarsi allo yoga. Verranno proposte Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga e Pranayama (tecniche respiratorie). Si concluderà ogni lezione con un rilassamento guidato.					
Bellinzona	22/23A-07-17812	P. Valchera – S. Ghisla	8-8	8 lun	18.20-19.10	03.10	CHF 155.–
		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
<b>Ginnastika Yoga</b> Corso bilingue: italiano e tedesco		Esploriamo come osservare la nostra postura e i nostri movimenti quotidiani grazie alle posizioni dello Yoga (Asana) per sentirci nel nostro corpo al contempo forti e flessibili.  Lasst uns gemeinsam unsere Körperhaltung und unsere täglichen Bewegungen durch Yogastellungen (Asanas) entdecken, um uns sowohl stark als auch flexibel in unserem Körper zu fühlen.					
Locarno	22/23A-07-33804	M. Pongelli	8-10	6 gio	18.30-19.20	22.09	CHF 110.–
		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> Sede a Ronco sopra Ascona					
<b>Good evening Yoga – tra i vigneti</b>		Se sei amante del buon vino e dello yoga, questo è il corso che fa per te! Trascorrerai una serata rilassante e senza pensieri con un dolce yoga tra i vigneti e, a seguire, assaggerai particolari vini.					
Biasca	22/23A-07-18830	P. Valchera – M. Lo Bianco	9-12	1 ven	18.30-21.30	16.09	CHF 55.–
		<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> Sede a Malvaglia. Più CHF 30.– per la degustazione di vini biodinamici.					
Morbio Inferiore	22/23A-07-44830	V. Brizzi – A. Valli	9-12	1 sab	16.30-19.30	01.10	CHF 60.–
		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> Sede a Coldrerio. Più CHF 35.– per vini bio e rinfresco con prodotti locali.					
<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.					
Camignolo	22/23A-07-21819	T. Dellagiocoma	8-9	7 mer	19.50-20.40	14.09	CHF 130.–
	22/23A-07-21820	T. Dellagiocoma	8-9	7 mer	19.50-20.40	09.11	CHF 130.–
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> Sede a Rivera					
Faido	22/23A-07-26803	S. Gemetti	7-10	8 lun	19.30-20.20	26.09	CHF 185.–
	22/23A-07-26804	S. Gemetti	7-10	8 lun	19.30-20.20	28.11	CHF 185.–
		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
Gerra Piano	22/23A-07-27801	R. Roca Bibiloni	7-10	8 mar	18.30-19.20	27.09	CHF 155.–
	22/23A-07-27802	R. Roca Bibiloni	7-10	8 mar	18.30-19.20	29.11	CHF 155.–
		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
Lodrino	22/23A-07-35810	S. Gemetti	8-8	7 mer	18.30-19.20	28.09	CHF 145.–
	22/23A-07-35811	S. Gemetti	8-8	7 mer	18.30-19.20	23.11	CHF 145.–
		<i>Iscrizioni a Stella Beggia — 078 822 82 94 — cpa.beggia@gmail.com, oppure online</i> Sede a Claro					
Lugano	22/23A-07-60802	A. Poletti	8-12	8 mer	20.00-20.50	28.09	CHF 175.–
	22/23A-07-60803	A. Poletti	8-12	8 mer	20.00-20.50	30.11	CHF 175.–
		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> Sede a Pregassona					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
<b>Kriya Yoga a Faido, luogo energetico</b>		Si svolgeranno pratiche di Yoga, respirazione e rilassamento. Le speciali sequenze di respirazione inducono uno stato di benessere e di rilassamento, simile allo stato meditativo. Il canto dei mantra facilita la centratura e attiva i centri energetici (chakra). È un percorso adatto a persone di tutte le età. Se la meteo lo permetterà, seguirà una passeggiata alla cascata Piumogna o alla Madonna delle Rive (facoltativa e gratuita).					
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-26806	A. Poletti	7-12	1 dom	10.00-11.50	23.10	CHF 65.–
<b>Yin Yoga</b> Corso bilingue: italiano e tedesco		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.  Yin Yoga ist eine einfache und intensive Praxis, die eine tiefe Entspannung des Körpers vermittelt. Sie beruhigt die Emotionen, stimuliert die Lebensenergie der Meridiane und Organe und bereitet Körper und Geist auf die Meditation vor. Jede Haltung wird einige Minuten lang passiv gehalten, um die Gelenke zu öffnen und zu stimulieren und den Energiefluss zu fördern.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-33805	C. Balzarini	7-10	7 lun	18.10-19.00	10.10	CHF 140.–
	22/23A-07-33806	C. Balzarini	7-10	7 lun	18.10-19.00	05.12	CHF 140.–
<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. Sede ad Ascona.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-33801	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	24.09	CHF 75.–
	22/23A-07-33802	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	15.10	CHF 75.–
	22/23A-07-33803	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	22.10	CHF 75.–
<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>					
	22/23A-07-17805	E. Mauri	7-8	8 gio	18.10-19.00	29.09	CHF 140.–
	22/23A-07-17806	E. Mauri	7-8	8 gio	19.30-20.20	29.09	CHF 140.–
	22/23A-07-17807	E. Mauri	7-8	6 gio	18.10-19.00	15.12	CHF 125.–
	22/23A-07-17808	E. Mauri	7-8	6 gio	19.30-20.20	15.12	CHF 125.–
Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Reccati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.reccati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-60807	L. Lovecchio	8-12	8 mar	14.30-15.20	20.09	CHF 175.–
	22/23A-07-60808	L. Lovecchio Sede a Pregassona	8-12	8 mar	14.30-15.20	22.11	CHF 175.–
Morbio Inferiore		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-44803	C. Cipriano	8-10	10 gio	09.15-10.05	29.09	CHF 200.–
	22/23A-07-44804	C. Cipriano	8-10	6 gio	09.15-10.05	12.01	CHF 130.–
Valle di Blenio		<i>Iscrizioni a Monica Lo Bianco — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-10801	E. Mauri	7-10	7 gio	15.00-15.50	29.09	CHF 165.–
	22/23A-07-10802	E. Mauri Sede a Dongio	7-10	7 gio	15.00-15.50	24.11	CHF 165.–
<b>Yoga per il benessere psicofisico</b>		Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilitare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali. Sede a Orselina.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23A-07-33813	E. Salvioni	8-12	8 gio	18.20-19.45	29.09	CHF 185.–