

6
NOVITÀ

Movimento e benessere Primavera 2021

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
CARDIOFITNESS							
● HIIT & Tabata		Lezione cardiovascolare a intervalli ad alta intensità (High-Intensity Interval Training) 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.					
	20/21P-07-36505	S. Genini	8	5 mar	09.00-09.50	02.03	CHF 90.-
		<i>Iscrizioni a Fabiola Zamboni — 091 220 75 80 — cpa.zamboni@gmail.com, oppure online</i>					
SALUTE							
● I cibi per dormire meglio		Conciliare il sonno alimentandosi con ingredienti naturalmente indicati per assicurarsi delle belle e ritempranti dormite. Idee e consigli semplici e di facile messa in pratica.					
	20/21P-07-21502	C. Pelossi-Angelucci	8	1 gio	19.00-20.50	11.03	CHF 50.-
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
● Scegli le tue proteine con più consapevolezza		Cosa sono le proteine vegetali, come sono composte, come si mescolano per ottenere un profilo proteico completo, evitando carenze nutrizionali. Ricettario incluso!					
	20/21P-07-21505	C. Pelossi-Angelucci	8	1 lun	19.00-20.50	29.03	CHF 50.-
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
● Sempre a dieta e non perdi un chilo?		Se il tuo problema è il peso, è il momento di provare a sentirti meglio! Saranno evidenziati aspetti legati al dimagrimento con consigli efficaci. Incluso ricettario per cene light!					
	20/21P-07-21504	C. Pelossi-Angelucci	8	1 mar	19.00-20.50	23.03	CHF 50.-
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
YOGA E MEDITAZIONE							
● Pratiche di attenzione all'attimo presente		Esperienze di attenzione all'attimo presente per tenere vivo spazio e tempo e per prenderci cura delle nostre "risorse interne", che ci sostengono all'orientare i nostri pensieri e le nostre emozioni verso comportamenti in grado di generare benessere e salute, fisica e mentale.					
	20/21P-07-33501	M. Pongelli	8	1 dom	16.00-19.00	28.03	CHF 65.-
		<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 079 745 15 45 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					
● Respiro senza Tempo		Esperienza di presenza corpo-mente, in compagnia del proprio respiro, immersi nel proprio ambiente, senza Tempo. Trascorreremo questo momento in una nuova dimensione, quella di prendersi e ascoltare il Tempo. Pratiche di yoga e meditazione ci guideranno con sapienza millenaria in un pomeriggio condiviso.					
	20/21P-07-33502	M. Pongelli	8	1 dom	16.00-19.00	18.04	CHF 65.-
		<i>Iscrizioni a Giovanna Grimaldi Leoni — 079 745 15 45 — cpa.grimaldileoni@gmail.com, oppure online</i>					