



Comune di Daverio

DAVERIO CORSI 2012/2013

Palazzina della Cultura, via Verdi

INIZIO CORSI SECONDA METÀ DI SETTEMBRE

Le iscrizioni si concordano con il/la docente

Corsi di Lingua Inglese

Condotti da **Jane Bowie**,
docente madrelingua qualificata

Corso livello elementare A per adulti/ martedì

Per chi ha bisogno di rispolverare il suo inglese o
ripristinare un inglese scolastico

ore 18-19.30

Corso livello elementare B per adulti/ martedì

Per chi ha bisogno di rispolverare il suo inglese o
ripristinare un inglese scolastico

ore 19.30-21

Corso per bambini/ lunedì

bambini della 1a e della 2a primaria: ore 15.30-16.30

Per info: telefonare 349 5672783 oppure

janebowie@inwind.it

Corsi di Lingua Tedesca

Condotti da **Marietta Kirchmayr-Ferrigno**,
docente madrelingua qualificata

Corso principianti per adulti/ giovedì

ore 18-19.30

Corso intermedio per adulti/giovedì

ore 19.30-21

Corso per bambini/ giovedì

ore 15.45-16.30

Per info: marietta.ferrigno@me.com

Corso di Lingua Spagnola

Condotti da **Antonella Romano**,
docente qualificata

Corso livello B2/conversazione e approfondimento mercoledì

ore 20.30-22

Per info: telefonare 338 92 78 695 oppure

antonella.romano79@alice.it

Corso di Storia della Musica

Condotta dal **Maestro Marco Mustardino**
dell'Associazione Musicale Estense,
sabato 20, 27 ottobre, 10, 17 novembre ore 17-18.30

Per info 348 09 36 849 oppure:

info@associazionemusicalestense.it

Corso di Qi-Gong

per adulti di tutte le età
a.s.d. dimensione mushin

Condotta da **Emanuela Del Picco**

Lunedì 19-20; martedì 10-11/17-18

Disciplina fondata sull'armonica integrazione di lavoro
fisico, mentale e respiratorio adatto a persone di tutte le
età. Il significato dell'ideogramma è "lavoro sul qi",
dove il significato di qi è energia, forza vitale.

Con movimenti fluidi e sciolti, al ritmo costante di una
respirazione profonda e naturale, aiuta a ritrovare e a
mantenere uno stato di buona salute.

*Per info: telefonare: Emanuela 328-9230646 / 339
6834997*

dim.mushin@yahoo.it o visita il sito

www.vivimushin.it

Corso di Karate

per adulti di tutte le età
a.s.d. dimensione mushin

Condotta da **Massimo Favaro e Emanuela Del Picco**

Lunedì 18-19

Lo stile SHOJU che viene praticato si prefigge, oltre
all'insegnamento delle tecniche di auto-difesa, anche
l'obiettivo di curare il proprio corpo e di aiutare il
praticante a controllare la propria mente, altrimenti
imprevedibile rispettando e riprendendo i valori
salutistici e filosofici degli insegnamenti tradizionali

Per info: telefonare: Emanuela 328-9230646 / 339-

6834997 oppure dim.mushin@yahoo.it o visita il sito

www.vivimushin.it

Corso di Automassaggio DO-IN

per adulti di tutte le età

a.s.d. dimensione mushin

Condotta da **Emanuela Del Picco**

Lunedì 20-21

È un'espressione cino-giapponese che significa auto-
stimolazione; è una forma di automassaggio che verrà
integrato con tecniche di respirazione e digitopressione.

Praticando con costanza l'automassaggio si hanno dei
decisi cambiamenti non solo a livello fisico

(migliorando le condizioni di salute e sentendosi più
sciolti e rilassati) ma si impara a conoscere se stessi.

Per info: telefonare: Emanuela 328-9230646 / 339-

6834997 oppure dim.mushin@yahoo.it o visita il sito

www.vivimushin.it

Corso di Karate per bambini

Polisportiva Daverio

Condotta da **Marco Boff**

mercoledì 18.30-19.30

giovedì 17.30-18.30

iscrizioni dal 10 settembre Palestra via Verdi 5

Per info: telefonare: Polisportiva 0332 949711

(pomeriggio)

polisportivadaverio.blogspot.com;

info@pallacanestrodaaverio.it

Corso di Training autogeno

Condotto da **Ezio Bianchi**

lunedì 9.30-10.30 per 10 incontri dal 1° Ottobre

giovedì 18.30-19.30

L'autodistensione da concentrazione, il distacco e la commutazione alla calma, il riaversi in ogni momento, il trovar modo di uscire dall'ansia, il potenziamento della concentrazione e dell'efficienza, il dormire meglio, questi, tra gli altri, gli obiettivi del training autogeno, e sono obiettivi alla portata di ognuno.

Per info: 335 6006217

Corso di Rilassamento

Meditazione

Condotto da **Ezio Bianchi**

giovedì 19.45-20.45 per 10 incontri dal 4 Ottobre

La meditazione non è una tecnica specifica, ma uno stato di coscienza profondo. La meditazione riequilibra gli stati, rilassa la mente, riporta calma, allenta le tensioni muscolari anche profondamente garantendo così una migliore ossigenazione dei tessuti e degli organi. Chi medita vive sicuramente meglio, in quanto molto meno a rischio di patologie da stress.

Per info: 335 6006217

Corso di Pilates

Condotto da **Eleonora Tibiletti**

Il **Metodo Pilates** è un sistema di allenamento che trae ispirazione da antiche discipline orientali quali Yoga, e Do-In. Il punto cardine del metodo è la tonificazione di tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena.

lunedì 19.30-20.15 - giovedì 19.30-20.15

Per info: 349 35 99 203 oppure e.tibiletti@virgilio.it

Corso di Ginnastica adulti

Condotto da **Eleonora Tibiletti e Marta Trevisan**

martedì 20.30-21.30

giovedì 20.30-21.30

iscrizioni dal 10 settembre Palestra via Verdi 5

Per info: telefonare: 349 35 99 203

Polisportiva 0332 949711 (pomeriggio)

polisportivadaverio.blogspot.com;

info@pallacanestrodaverio.it

Corso di Danza Modern Jazz

Condotto da **Luca Magnoni**

(ballerino professionista, diplomato M.A.S. -Musica Arte Spettacolo Milano-. Balla in diverse compagnie interpretando ruoli di primo piano. Ultima interpretazione "Alice nel paese delle meraviglie" il musical

lunedì 20.30-22

Per info: 335 54 06 119 oppure

silvanaballerio@gmail.com

Corso di Video Dance

Condotto da **Luca Magnoni**

(ballerino professionista, diplomato M.A.S. -Musica Arte Spettacolo Milano-. Balla in diverse compagnie interpretando ruoli di primo piano. Ultima interpretazione "Alice nel paese delle meraviglie" il musical

martedì 19-20

giovedì 18.30-19.30

Per info: 335 54 06 119 oppure

silvanaballerio@gmail.com

Corso di Biodanza base

Condotto da **Alessandra Marra**

dell'Associazione **Il cerchio sciamanico**

mercoledì 18.30-20

Biodanza, creata dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro e diffusa in tutto il mondo, ti offre un'esperienza divertente, gioiosa, adatta a tutte le età e non competitiva. Useremo la musica, il movimento e il gruppo per dare a ognuno di noi l'opportunità di riscoprire la gioia e il piacere di vivere!

Per info: 328 87 21 571 oppure alemarr@libero.it

www.ilcerchiosciamanico.it

Corso di Biodanza avanzato

Condotto da **Alessandra Marra**

dell'Associazione **Il cerchio sciamanico**

mercoledì 20.45-23

Per info: 328 87 21 571 oppure alemarr@libero.it

www.ilcerchiosciamanico.it

Corso di Zumba

Condotto da **Ilenia Amalfi**

Fitness di gruppo che utilizza i ritmi e i movimenti della musica afro-caribica, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Le coreografie sono create appositamente per fornire al partecipante un lavoro di alta intensità cardiovascolare e di tonificazione.

martedì 19.30-20.30

Per info: Ufficio Varesecorsi Piazza della Motta 4,

Varese Tel.: 0332 235590 Fax.:0332 497531

varesecorsi@comune.varese.it

Corso di Difesa personale Krav Maga

Condotto da **Stefano Gallucci**

Autodifesa maschile e femminile. Età minima 14 anni.

Abbigliamento comodo. 2 lezioni gratuite

mercoledì 20-21

Per info: 329 41 40 581

Corso di Primo Soccorso per famiglie

Condotto da **Andrea Bagaglio, medico**

Tre incontri di due ore. Sarà richiesto un contributo per il materiale didattico distribuito.

mercoledì 9-11

26 settembre, 3 e 10 ottobre 2012

Venerdì 20.30-22.30

28 settembre, 5 e 12 ottobre 2012

Per info: 347 12 50 019 oppure

andreabagaglio@yahoo.it

Shiatsu-Do

Condotto da **Alberto Bosio e Luca Giordano, allievi**

Accademia italiana Shiatsu-Do

giovedì 9-12.30

Trattamenti **gratuiti** (massimo 5 a persona). Lo Shiatsu è una disciplina e un'arte che nasce nel contesto della cultura e della società giapponesi. Si basa su tecniche di pressione portate con le dita, i palmi, i gomiti secondo caratteristiche codificate.

Per info: 339 48 91 572 oppure

alberto.bosio.imrk@alice.it; albos@teletu.it

Accademia italiana Shiatsu-Do, sede di Gallarate, 0331 79 67 17



OPEN DAY per info e iscrizioni

Sabato 15 e 22 settembre ore 16

PALAZZINA DELLA CULTURA via Verdi Daverio