



**CIRCOSCRIZIONE DUE**

**Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud**



**CITTA' DI TORINO**

# YOGA

**Armonia di corpo mente e spirito**

**Corso gratuito di avvicinamento alla scienza dello Yoga  
per conoscerla come tramandata dall'antica tradizione**

Cicli di 10 incontri cadauno con frequenza settimanale al Giovedì  
Pratica con intensità degli esercizi medio-bassa benefica a tutte le età

**INIZIO ATTIVITA' 2017/2018**

**Giovedì 5 Ottobre 2017 Orario 18:00 – 19:30**



**Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/**

**Con ROBERTO SCOLARO, Istruttore esperto di Yoga**

**PORTARE TUTA, TAPPETINO e COPERTA di LANA per il RELAX**

Per informazioni dettagliate seguici sul sito [formeduca.org](http://formeduca.org) oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. **3319149815**



# CIRCOSCRIZIONE DUE

Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

## VOGLIO FARE CENTRO: ESSERE FELICE

Percorso guidato dalle due conduttrici, in quattro tappe al sabato.

**Un tempo dedicato al corpo e alla mente** per la rinascita fisica e psichica.

**Un viaggio nella propria storia** con l'aiuto di un Laboratorio Pedagogico di resilienza e **la riscoperta del proprio flusso vitale** con il sostegno della Ginnastica Emozionale derivata da Rio Abierto.

L'integrazione di corpo, emozioni, mente e spirito attraverso giochi, sperimentazioni, spiegazioni teoriche, il movimento e la musica

Il cambiamento avviene attraverso l'apprendimento di nuovi modi di pensare, di parlare, di agire, di essere, sicuri del diritto alla **felicità**, perché, come sosteneva Abraham Lincoln, la maggior parte delle persone **sono felici** quando **decidono** di esserlo



**Da Sabato 7 Ottobre 2017, Orario 10:30 – 12:30**

**Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/**

**Con M.V. CARRE', Pedagogista ed EMANUELA MAROCCINI, Istruttrice Rio Abierto**

**Abbigliamento consigliato:** tuta o pantaloni comodi, una maglia più leggera e una felpa o golf da indossare per il rilassamento  
Si può praticare a piedi nudi o con calzini antiscivolo

Per informazioni dettagliate seguici sul sito [formeduca.org](http://formeduca.org) oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. **3319149815**



# CIRCOSCRIZIONE DUE

Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

Per informazioni: [www.formeduca.org](http://www.formeduca.org)

Tel. 3319149815

Mail: [formeduca@gmail.com](mailto:formeduca@gmail.com)

**Ogni Venerdì 2017 - h. 10.00/11.30**

**Partenza dal POLO CULTURALE CENTRO ANCH'IO**

**Via Ada Negri 8/a - Torino**

# La CAMMINATA VELOCE Riprende! Muovi il benessere anche tu!

Una delle più efficaci risposte ai tuoi problemi fisici e psicologici è semplice: **camminare di buona voglia, in modo corretto, respirare bene all'aria aperta.**

La camminata è semplice da eseguire. Con un buon paio di scarpe adatte allo scopo, tutti (**proprio tutti!**) possono partecipare e riceverne innumerevoli benefici

**Nota importante:** E' richiesto il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e l'iscrizione a FormEduca

A cura del Gruppo informale di Camminata veloce di FormEduca condotto da **Elisabetta Albanese.** **Iniziativa gratuita.** Vieni!

## I BENEFICI DELLA CAMMINATA

ABBASSA LA PRESSIONE SANGUINERA

RENDE PIÙ ELASTICI

RIDUCE IL COLESTEROLO CATTIVO

AIUTA A CONTROLLARE IL DIABETE

RIDUCE ANSIA E DEPRESSIONE

NON RICHIEDE TECNICA

AIUTA A PERDERE PESO

ALZA IL COLESTEROLO BUONO

RAFFORZA LE OSSA

E' UN WORKOUT A BASSO IMPATTO

RIDUCE IL RISCHIO D'INFARTO

PUO' FARLO CHIUNQUE

TONIFICA I MUSCOLI

SCARSI RISCHI DI INFORTUNI

COSTO ZERO

NON RICHIEDE ATTREZZATURA





**CIRCOSCRIZIONE DUE**  
Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

**CORSO DI AVVICINAMENTO**

# **LINGUA INGLESE – step 1**

## **L'INGLESE da capo!**

**STEP 1 per chi ha poca o nessuna conoscenza della lingua**

**Ciclo con frequenza settimanale al Giovedì pomeriggio**

**INIZIO ATTIVITA' 2017/2018**

**Giovedì 5 Ottobre 2017 Orario 17:30 – 19:30**



**Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/**

**La differenza tra imparare o no l'inglese la fa il metodo di insegnamento e di studio**

**RENATA ROIATE "unconventional teacher" di lunga esperienza**

**Per i nuovi iscritti sempre 1° lezione gratuita**



**CIRCOSCRIZIONE DUE**

Santa Rita - Mirafiori Nord - Mirafiori Sud



CITTA' DI TORINO

**INIZIO del Gruppo di**

# **AUTO MUTUO AIUTO**

**Per trovare sostegno nella tua vita**  
Incontri **gratuiti** con frequenza quindicinale  
al Martedì

Il Gruppo di Auto Mutuo Aiuto **é per tutti**

**INIZIO ATTIVITA' 2017/2018**

Martedì 10 Ottobre 2017 Orario 10:30 – 12:00



**Polo Culturale CENTRO ANCH'IO - Via Ada Negri,8/A - Torino - linee pubbliche 58 e 58/**

**Conduce la Dott.ssa M. V. CARRE', Pedagogista**

**Uno spazio di scambio e reciproco sostegno senza giudizio per incontrarsi, conoscersi e confrontarsi**

**- INSIKUREZZE + RISORSE PER TE**

Per informazioni dettagliate seguici sul sito [formeduca.org](http://formeduca.org) oppure su Facebook [formeduca](https://www.facebook.com/formeduca) o telefona in Segreteria al n. **3319149815**