

# PROGRAMMA MARZO

## MARTEDÌ

### **19:00\_20:30 Corso di Power Pilates**

Elasticità, tonificazione e rafforzamento muscolare.

Il corso è tenuto da Riccardo Tizzano, istruttore qualificato presso la Postural Pilates Accademy di Torino.

Info e iscrizioni: Riccardo 3465158777

### **20:30\_22:30 Lab Pop**

Un'odissea - globetrotter

Un laboratorio teatrale aperto a tutti, per imparare a stare in gruppo, giocare, improvvisare personaggi e situazioni. Un'occasione per riscoprire la riscrittura scenica di un classico epico: l'Odissea di Omero. Condotta da Eleonora Aschero e Massimo Rini

info e iscrizioni: 347 1724561 / [eurinide@hotmail.com](mailto:eurinide@hotmail.com) / [Lab Pop](#)

25 € mensili

## MERCOLEDÌ

### **18:30\_21:00 Laboratorio di autobiografia**

Autobiografia significa 'scrittura della propria storia di vita'. Il laboratorio vuole avvicinare all'arte dell'autobiografia sperimentando, attraverso la scrittura, la ricostruzione della propria storia personale.

In 8 incontri, si alterna una dimensione di scrittura individuale a un'attività di gruppo, che scambia al proprio interno ascolto e narrazioni, secondo il metodo autobiografico.

Info: Elena Pugliese | [info@elenapugliese.it](mailto:info@elenapugliese.it) | [www.elenapugliese.it](http://www.elenapugliese.it)

### **20:30\_21:30 Corso di Lindy Hop**

Corso di ballo swing afroamericano

Il ballo che sta conquistando il mondo vi farà scatenare sulle note della travolgente musica jazz-swing degli anni '30! La prima lezione è gratuita. info e iscrizioni: Alessandro e Cristiana | [alessandroamerio@gmail.com](mailto:alessandroamerio@gmail.com) - 3383257519 | [cristianafossat@gmail.com](mailto:cristianafossat@gmail.com) - 3386049399

## GIOVEDÌ

### **13:30\_14:20 Doing ankiyo Yoga**

Semplici esercizi per liberare il corpo e la mente

Una pratica semplice e intuitiva, per muovere il corpo correttamente limitarne lo spreco di energia, e comprendere che spesso rilassare è più efficace che contrarre.

info e iscrizioni: Sandro - [vendittisandro@gmail.com](mailto:vendittisandro@gmail.com) / [www.centroshiatsu.org](http://www.centroshiatsu.org)

## VENERDÌ

### **17:30\_18:30 Gioca yoga**

Laboratorio di yoga per bambini 5-12 anni e/o per genitori e bimbi dai 2 ai 4 anni. Il laboratorio verrà svolto con l'ausilio della Campana Tibetana e dei Mandala.

info e iscrizioni: Catia Russo / [russo.catia@gmail.com](mailto:russo.catia@gmail.com)