

arcièarci**fa**



CORSI OTT 06 / EU 07

PRESENTAZIONE DEI CORSI



domenica 24 settembre

dalle ore 16.00 alle ore 19.00

con aperitivo

presso la palestra dell'ARCI
in via C. Cantù 18, Lecco.

I corsi partiranno
dal mese di
ottobre 2006,
al raggiungimento
di un numero minimo
di adesioni.

arci
LECCO

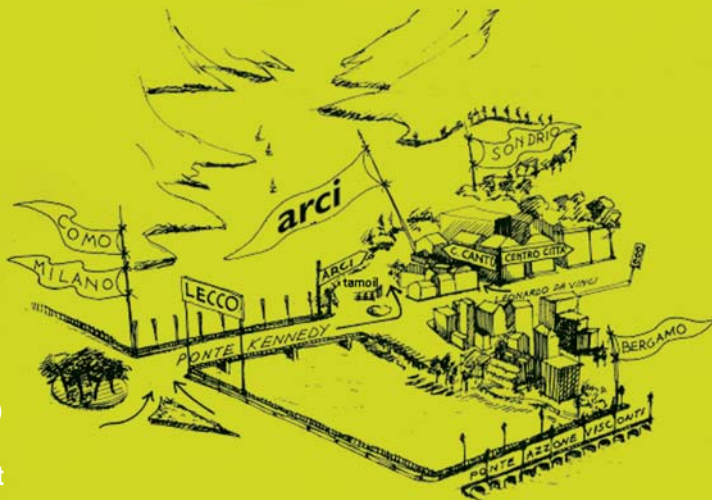
via C. Cantù 18
23900 Lecco
tel. 0341 365580
lecco@arci.it
www.arcilecco.it

Le iscrizioni si raccolgono
presso la sede Arci,
previo pagamento
della quota d'iscrizione,
fino a una settimana prima
dell'inizio del corso.

Orario di apertura:
dal lunedì al venerdì
ore 9.30/13.00 e 14.30/19.00.

**La partecipazione ai corsi
è riservata ai soci Arci
in regola con il tesseramento.**

Tessera Arci annuale
euro 12,00



CORSI IN PALESTRA



DANZATERAPIA

Uno spazio di benessere per ritrovare l'armonia, scoprire l'energia vitale al ritmo di musiche coinvolgenti e danze di paesi lontani, danze che raccontano, visitano le nostre emozioni, evocano immagini e sentimenti.

Insegnante: Roberta Sartori, laurea in Servizio Sociale e diploma di Educatrice Professionale. Specializzata in psicomotricità, tecniche corporee e relazionali. Formazione quadriennale in Danzaterapia. In ambito artistico, esperienza pluriennale nella danza: moderna-jazz, contemporanea, africana, caraibica e flamenco.

Lunedì ore 18.30/20.00
10 incontri € 90

LABORATORIO TEATRALE

Ecco uno spazio dove fare esperienza del teatro. Qui c'è una porta da aprire per entrare in un processo creativo. Qui c'è il tempo per sperimentare la ricchezza del teatro, la sua sorpresa, la sua meraviglia. Qui puoi cucire storie, vestire altri panni, costruire materiali scenici, allenare il corpo e la voce per diventare corpo-scenico. Il laboratorio verte su: formazione del gruppo, allenamento fisico e vocale, improvvisazione su tema o testo, narrazione, composizione scenica, costruzione del personaggio.

Insegnanti: Matteo Polvara, frequenta da 4 anni corsi di teatro. Ha completato il 3° anno parallelo presso la scuola di recitazione "Quelli di Grock" a Milano. Da 3 anni è collaboratore di Arci Lecco per laboratori teatrali nelle scuole. Glenda Sampietro, laureata al Dams di Bologna, si è diplomata al teatro Arsenale di Milano nel 1997. Ha poi lavo-

rato come attrice con Casa degli Alfieri, Marco Baliani, Michele Abbondanza, Mamadou Djoume. Insegna in laboratori di teatro in diverse realtà. Impegnata anche come drammaturga.

Lunedì ore 20.00/23.00
2 moduli di 16 incontri € 190 l'uno

L'ESPERIENZA DEL RESPIRO

Cogliere il proprio essere nella sua interezza.

Gruppo di lavoro corporeo focalizzato sulla respirazione secondo il metodo Middendorf. È un lavoro di gruppo, dove la forza coesiva del respiro genera bilanciamento ed equilibrio nel corpo-psiche e un'opportunità individuale di trovare l'equilibrio ottimale tra tensione e rilassamento (eufonia).

Insegnante: Friederike Ernst, specialista di pedagogia della respirazione, diplomata in "Focusing Trainer" e "Yoga Teacher", conduce gruppi e lavori individuali sulle somatizzazioni derivanti da conflitti psichici e sul loro trattamento.

Martedì ore 19.15/20.30
12 incontri € 115

DIPINGERE E CREARE

Con colori, segni, collage, creta. Per conoscere ed esprimere il proprio mondo interiore, incontrare e sviluppare la creatività personale.

Insegnante: Carmen Lafranconi, ha frequentato la scuola antroposofica di pittura con acquarello e studio dei colori e la scuola di Counselor Espressivo/Arteterapia presso l'ASPIC di Roma. Pittrice, da diversi anni tiene corsi esperienziali sui colori e l'interazione con essi, dipinge su seta, è insegnante di sostegno presso scuole per l'infanzia.

Martedì ore 21.00/23.00
8 incontri € 130 materiale compreso

CORSI IN PALESTRA



YOGA

Disciplina orientale che insegna l'armonia e l'equilibrio corpo mente, attraverso l'utilizzo del movimento fisico, per imparare le "asana" (posizioni).

Insegnante: Luca Piovella, insegnante dell'Istituto Internazionale di Ricerche Yoga.

Mercoledì ore 19.30/20.45
11 incontri € 90

DANZA AFRICANA

Danze tradizionali dell'Africa Occidentale

Le danze insegnate sono coreografie tipiche delle cerimonie e dei riti della tradizione di alcune etnie africane. Sono accompagnate dai canti tradizionali e dalle percussioni dal vivo con gli strumenti djembè e sabar.

Insegnante: Babacar M'Baye è senegalese, "griot" (cantastorie) e ballerino del Balletto Nazionale Senegalese del Teatro Sineemow di Dakar. Ha effettuato numerose tournées in Africa, Nord e Sud America, Giappone ed Europa. Vive in Italia da qualche anno, dove tiene corsi, stage e spettacoli con il suo gruppo.

Mercoledì ore 21.00/22.30
10 incontri € 120

DANZA MEDIORIENTALE

Per imparare (o ritrovare) i movimenti e la gestualità di una danza dalle origini antichissime. Per esprimere la propria femminilità in modo più completo e armonioso, sciogliere le rigidità e le tensioni muscolari, rilassandosi e riscoprendo una nuova energia, al ritmo delle musiche medio-orientali. Percussioni dal vivo.

Insegnante: Noura Faouzi, di origine araba, da quattro anni in Italia, ha insegnato danza in Marocco. Conduce laboratori musicali nelle scuole, organizza feste ed eventi tradizionali, conoscendo alla perfezione i ritmi originali della propria terra.

Giovedì ore 18.30/20.00
12 incontri € 120

BIODANZA. Ri-crearsi

Attività di gruppo per esprimersi con movimenti e musica, alzare il livello di autostima e benessere, divertirsi insieme e scoprire la propria originalità.

Insegnante: Matilde Benedetti, ricercatrice nell'ambito delle dinamiche relazionali e comunicative e delle metodologie corporee. Inizia la sua formazione professionale e personale nei primi anni '80. Esperienza ventennale come conduttrice di gruppi. Diplomata in Yoga, Biodanza, Metodo Grindberg, Master Advanced in PNL.

Giovedì ore 20.30/22.30
10 incontri € 120

ESPERIENZE SCIAMANICHE

Durante il corso ci sarà la possibilità di esplorare alcuni importanti aspetti della coscienza umana, muovendosi nell'universo multidimensionale, connettendosi con l'energia dei 5 elementi che sostengono il nostro pianeta.

Insegnante: Pinuccia Nasazzi, consulente per le discipline energetiche e spirituali, ha studiato sciamanesimo in Scozia presso la comunità di Findhorn, da anni è impegnata in ricerche spirituali di discipline diverse, sia orientali che occidentali.

Venerdì ore 20.30/23.00
6 incontri € 120

**FOTOGRAFARE...****con le macchine digitali o tradizionali,****Photoshop e Internet**

Teoria e tecnica, che cosa fotografare, ritoccare ed elaborare le foto, stampare in casa, il ritratto posato e spontaneo, Internet e la fotografia.

Insegnante: Carlo di Nardo, fotoreporter e giornalista. Ha pubblicato ventun manuali di fotografia e bricolage per gli editori Hoepli, De Vecchi e Il Castello. Direttore e redattore di numerose riviste di fotografia e comunicazione visiva, tra le quali Fotografare, Fotopratica, Il Fotonotiziario, Graph e AV Printing.

Martedì**ore 20.00/23.00****8 incontri****€ 150****INCONTRO COL COMPUTER****Minigruppi... un computer a testa!**

- **Corso base:** hardware, sistema operativo, Windows 98, videoscrittura, foglio di calcolo, Internet, e-mail.

Moduli di 30 ore**Giovedì****ore 19.30/22.30****10 incontri****€ 150**

- **Corso avanzato:** perfezionamento, Excell, Access, Autocad, Photoshop.

Moduli di 21 ore**Giorno da definire****ore 19.30/22.30****10 incontri****€ 150**

Insegnante: Monteleone Roberto, laureato in tecnica informatica e docente in vari istituti.

- **Corso di disegno grafico:** disegni a mano libera elaborati graficamente al computer.

Moduli di 21 ore**Giorno da definire****ore 14.30/17.30****oppure ore 19.30/22.30****7 incontri****€ 120**

Insegnanti: Teresa Goretti, laureata Accademia Belle Arti. Monteleone Roberto (vedi corsi precedenti).

STORIA CONTEMPORANEA

Un corso per capire le scelte del nostro tempo. Il percorso della società e della sinistra italiana nel 1900, secolo breve e dei grandi cataclismi.

Insegnante: Davide Ronzoni, ricercatore, laureato in Storia Contemporanea alla Statale di Milano.

Venerdì**ore 18.00/20.00****6 incontri****€ 50****CINEMA**

Corso teorico di linguaggio cinematografico con visione e analisi di scene di film. Dall'inquadratura al montaggio: funzionalità pratica e drammatica della grammatica audiovisiva.

Curatore: Adolfo Lo Stracco, regista diplomato, con esperienza in cinema, pubblicità, video, televisione. Ha realizzato cortometraggi, collaborato con rassegne, radio, carta stampata e curato laboratori.

Venerdì**ore 18.30/20.30****4 incontri****€ 60**

FIORI DI BACH

Corso base teorico-pratico per conoscere e preparare i Fiori di Bach, rimedi preparati con fiori spontanei dal medico inglese Edward Bach negli anni trenta. Hanno la proprietà di agire principalmente sullo stato emotivo della persona che li assume, riequilibrandola.

Insegnante: Pinuccia Nasazzi, pratica ed insegna i rimedi floreali da diversi anni, ha studiato con Annagrazia Sola, autrice del libro "Il giardino dei Fiori di Bach".

Domenica ore 14.00/17.00
6 incontri € 200

DEE-JAYING

Per imparare a fare il Dee-Jay

Tutto quello che serve sapere per muoversi tra piastre, cd, cuffie... provando l'emozione di essere al centro della tua musica, per far ballare e divertire il tuo pubblico.

Insegnante: Rudy Disco Joker, rasta dj del Gambia (Africa Occ.), esperienza pluriennale in discoteche e locali europei e italiani, special reggae e hip-hop.

Domenica ore 18.00/19.00
oppure 19.00/20.00

6 ore (2 alunni per ora) € 80
presso il **circolo Arci Scighezz**
via C. Cantù 16, Lecco - tel. 0341 367077

LINGUE

Francese, Inglese, Tedesco, Spagnolo, Arabo, Cinese, Portoghese

Conoscere le lingue per unire il mondo: imparare è facile, semplice, divertente, economico.

Richiedere in sede il volantino con informazioni dettagliate.

A CUP OF TEA, UN THE ENTRE AMIS

**Incontri di conversazione
in lingua inglese e francese**

bevendo un tè, con la guida di un insegnante madrelingua.

Mercoledì e giovedì ore 17.00/18.30
Moduli di 10 incontri € 120

ITALIANO PER STRANIERI

I corsi durano otto mesi, sono diurni durante la settimana o al sabato, in gruppi ristretti e a livelli personalizzati.

Prezzi simbolici.

Possibilità di corsi intensivi e estivi e di conseguire **certificazioni**.

TAGLIO E CUCITO

Info: sig.ra Rita Lia, tel. 0341 494344
presso il **circolo Arci Promessi Sposi**
viale Lombardia 7, Germanedo di Lecco.
Vari livelli da Ottobre a Giugno.



CUCINA TRADIZIONALE

Info: sig.ra Vittoria, tel. 0362 236927
presso il **circolo Arci Scighezz**
via C. Cantù 16, Lecco - tel. 0341 367077

CORSI DI BALLO

Informazioni e iscrizioni

presso i seguenti circoli Arci:

Dance Mania - c.so Promessi Sposi 23/H
Lecco - tel. 0341 494343/580287

Danza modern-jazz, contemporanea, ballo liscio,
hip-hop, breakdance, latino-americani, caraibici.

La Romantica presso il **Circolo Arci**

Promessi Sposi - viale Lombardia 7

Germanedo di Lecco - tel. 0341 360410

Tango argentino, latino-americani, caraibici,
boogie-boogie, liscio piemontese, balli da sala,
ballo standard.

Circolo Farfallino - via C. Colombo 9

Castello di Lecco - tel. 0341 498279

Ballo liscio.

GINNASTICA DOLCE

presso **Associazione Arci Nuova Energia**

c.so E. Filiberto 8, Lecco - tel. 0341 422936

Per quanti preferiscono una ginnastica più soft
con musica rilassante. Esercizi sempre diversi e
vari per la tonificazione generale del corpo, il
miglioramento della mobilità articolare. Ideale
contro il mal di schiena.

Martedì, mercoledì, venerdì ore 9.30/10.15
frequenza bisettimanale

Modulo di 3 mesi

€ 95

SEMINARI



UNA VOCE NUOVA

Laboratorio per migliorare l'uso della propria
voce, intesa come strumento di comunicazione.
Per aumentare la consapevolezza ed avere le
prime basi per un uso corretto, e quindi funzio-
nale e integrato, della respirazione.

Insegnante: Matteo Polvara (vedi LAB. TEATRALE)

Sabato

ore 14.00/18.00

€ 70

COMUNICARE BENE

Come migliorare la comunicazione nelle relazioni
umane, sia in ambito personale che professionale.

Insegnante: Matilde Benedetti (vedi BIODANZA)

1° livello principianti - 2° livello avanzati

Domenica

ore 10.00/18.00

1 volta al mese per quattro mesi

REIKI Sistema Usui

Riconoscere, sentire espandere la propria energia,
in collegamento con l'energia universale. Storia
del Reiki e principi base, autotrattamento, terapia.

Insegnante: Pinuccia Nasazzi (vedi ESPERIENZE SCIA-
MANICHE)

Sabato e domenica

ore 9.30/17.00

€ 200

In programmazione altri seminari di:

**DANZA AFRICANA - DANZA MEDIORIENTALE
DANZATERAPIA - MASSAGGIO - RAJA-Yoga
GIOCOLERIA - PERCUSSIONI AFRICANE -
RIFLESSOLOGIA PLANTARE E MASSAGGIO
AYURVETICO - ERBORISTERIA.**

Le date e i costi dei seminari sono da defini-
re, chiedere informazioni dettagliate in sede.

arcièarcifa

★ PROMOZIONE SOCIALE ★ PACE ★ SOLIDARIETA' ★ PARTECIPAZIONE
★ DIRITTI ★ VOLONTARIATO ★ CULTURA ★ CIRCOLI ★ FORMAZIONE ★
COOPERAZIONE INTERNAZIONALE ★ EDUCAZIONE PERMANENTE ★
BEN-ESSERE ★ PROGETTI ★ INTEGRAZIONE ★ MEDIAZIONE
INTERCULTURALE ★ ACCOGLIENZA ★ DIFESA DELLA LEGALITA' ★
EVENTI ★ MUSICA ★ CINEMA ★ LUOGHI DI AGGREGAZIONE ★
SERVIZIO CIVILE NAZIONALE ★ ARCI SCUOLA ★ CAROVANA
ANTIMAFIA ★ ACCOGLIENZA BAMBINI SAHRAWI ★ ACQUA AI POZZI DI
MOSTAR ★ FESTA DELL'EUROPA ★ FESTA DELLA MUSICA ★
STOP AIDS MOZAMBICO ★ CINEMA PER I DIRITTI ★

arci
LECCO

via C. Cantù 18
23900 Lecco
tel. 0341 365580
lecco@arci.it
www.aricilecco.it

