



Corsi ARCI autunno 2011

La fine dell'estate e la riapertura delle scuole segna la ripresa di **corsi e laboratori** organizzati nel meratese dall'Archi di Osnago e dal Circolo Archi Pintupi di Verderio Inferiore. Quest'anno le nostre attività saranno presentate con una manifestazione che avrà luogo nel pomeriggio di Domenica 25 Settembre 2011 a Verderio Inferiore, all'interno della Tradizionale festa del Pintupi.

A.R.C.I (Associazione Ricreativa Culturale Italiana) con i suoi circoli di zona soddisfa la sete di cultura e svago dei suoi soci offrendo numerosissime proposte, molte delle quali originali e inedite sul territorio così da assecondare tutti i gusti e soprattutto ogni fascia d'età, offrendo accoglienti sale da poco ristrutturate e insegnanti con un'ottima preparazione e un curriculum di tutto rispetto disponibili in diverse fasce della giornata; anche se le attività sono prevalentemente incentrate nel tardo pomeriggio o nella prima serata. Per quest'anno sarà possibile scegliere tra le seguenti categorie: benessere, cucina, danza, lingue, musica, tempo libero e baby per stimolare la mente dei più piccini ed educarli con nuovi laboratori allegri e colorati.

L'area **benessere** riunisce tutte quelle discipline orientali atte a chi vuole riservarsi uno spazio intimo per riprendere coscienza di sé e dei suoi sensi, allontanandosi dai ritmi frenetici del lavoro e della società anche solo per qualche istante fermandosi a ritrovando il giusto equilibrio con il proprio essere. Numerosi sono i laboratori per il benessere fisico come pilates o la ginnastica dolce, particolarmente indicata per la terza età e per le future mamme in "dolce attesa"; la disciplina dello yoga, disponibile su più livelli e diversi metodi, L'arte marziale del tai ji Quan (I e II livello) con ben 2 insegnanti, le tecniche di massaggio Ayurvedico e, assoluta novità, le tecniche per sviluppare il "benessere e la conoscenza di sé" attraverso la respirazione. In questa categoria si inserisce anche la "capoeira", l'arte marziale brasiliana che unisce musica, disciplina e armonia di movimenti in una danza non danza.

Non poteva mancare l'area **Cucina**, dedicata sia ai principianti che vogliono imparare le basi del cucinare, sia agli ormai provetti chef che desiderano specializzarsi in risi e risotti o in particolari settori come la cucina africana, vegetariana, macrobiotica. Trovano inoltre spazio piccoli workshop per apprendere le tecniche di preparazione di specialità natalizie, o i segreti e i trucchi del sottolio e del sott'aceto, dell'imbottigliamento o degustazione vino.

Vario e dinamico è anche il gruppo dedicato alla **Danza**, dalla danza mediorientale alla salsa – bachata ai balli caraibici, le seguitissime danze popolari, o ancora del tutto nuovi il flamenco e la country line dance.

Per chi vuole perfezionarsi o anche solo apprendere le basi dell'**Informatica**, si offrono corsi di computer base, computer pratico, o Photoshop, proposti in singoli moduli a seconda del grado di preparazione.

I due circoli danno spazio allo studio delle **Lingue** come base per un giusto scambio culturale e una profonda integrazione e scambio con una vera e propria Babele di corsi disponibili allineati al quadro comune europeo di riferimento per le lingue (EQF): cinese arabo, francese, spagnolo, tedesco, portoghese, inglese (nei tre livelli base intermedio avanzato) Tutti gli insegnanti sono certificati e abilitati all'insegnamento (alcuni anche madrelingua),

Diverse possibilità di scelta offre anche la categoria **Musica**, così da assecondare la personalità e le doti artistiche di ognuno, bambini compresi, tramite lezioni di viola e violino, canto e vocalità, chitarra e basso, sax e flauto traverso, tecnico del suono, armonia e improvvisazione jazz, pianoforte e tastiera o per finire didgeridoo e percussioni.



L'area **Tempo libero** è dedicata, invece, a diverse proposte per dare sfogo alla propria creatività, o per approfondire materie storico-letterarie o economiche, ma anche semplicemente per divertirsi giocando: cuoio, teatro, leggere la poesia, ceramica, Giocoleria, Fiori di Bach, maschere e intaglio su legno, scacchi, giochi in scatola, fotografia digitale e analogica con workshop itineranti, cartapesta, origami, introduzione al linguaggio cinematografico, taglio e cucito, e tanti altri ancora

Concludiamo segnalando i laboratori **Baby** previsti a Verderio Inferiore e a Osnago, pensati per stimolare la creatività e l'ingegno dei più piccoli in un ambiente laico e sereno, proponendo diverse attività ludico-pedagogiche, educative e soprattutto divertenti che spesso si incrociano tra loro come la danzallegra o l'emozione visiva del corpo danzante, o il laboratorio di Improvvisazione teatrale, una vera perla delle attività rivolte ai nostri soci. Laboratori di Scacchi, o di introduzione a discipline musicali come chitarra, viola e violino, o tastiera sono ormai consolidate realtà. Insomma, non si finisce mai di imparare, sottoscrivi la tessera arco (9-11€) e iscriviti ai nostri corsi!!

Per Info e i dettagli:

www.arciosnago.com arcipintupi.wordpress.com

su facebook ci trovi come **CORSI ARCI**

tel. **039.9520131** Email:corsi@arciosnago.com