

VADEMECUM

DEI CORSI



2025-2026

PROGRAMMA DI ATTIVITÀ CULTURALI,
RICREATIVE E SPORTIVE

Ciserano, agosto 2025

Il Vademecum dei corsi, giunto alla sua XXIX edizione, offre a tutti i ciseranesi, un'ampia scelta di attività culturali, ricreative e sportive.

L'impegno dell'Amministrazione Comunale è indirizzato per garantire la più alta offerta di corsi garantendo la massima qualità e la più ampia partecipazione possibile. Per questo, nel corso degli anni, è sempre stata forte la disponibilità dell'Ente a intraprendere nuove collaborazioni e ad offrire nuove opportunità, anche con l'ampliamento degli edifici Comunali, per garantire una continua crescita dell'offerta locale in ambito sportivo, culturale e ricreativo.

I vari corsi sono organizzati dagli scriventi Assessorati o in collaborazione o con il patrocinio degli stessi. Tutte le attività sono gestite da insegnanti qualificati, sempre in grado di ottenere la soddisfazione degli utenti grazie alla loro professionalità e sono pensati ed indirizzati a tutte le fasce d'età.

Sicuri di aver fatto cosa utile e gradita, porgiamo cordiali saluti e vi auguriamo buon divertimento!

Il Vicesindaco
Assessore a Cultura e
Tempo Libero
Gabriele Giudici



Il Sindaco
Caterina Vitali



**L'Assessore allo
Sport**
Enea Bagini



INDICE

CORSI SPORTIVI

CORSI DI GINNASTICA	Pag.4-6
CORSI DI DANZA E BALLO	Pag.7-10
CORSI DI POLE-DANCE-GYM	Pag.11-13
CORSI DI TESSUTI AEREI	Pag.14
CORSO CERCHIO AEREO	Pag.15
CORSI DI ARTI MARZIALI	Pag.16-19
CORSO DI SPINNING	Pag.19
CORSI DI CALCIO	Pag.20
CORSI DI VOLLEY	Pag.21
CORSI DI BASKET	Pag.22-24
CORSO DI RUGBY	Pag.25
CORSI DI YOGA - PILATES	Pag.26
CORSO DI TENNIS	Pag.27

CORSI CULTURALI

CORSO DI ENOLOGIA	Pag.28
CORSO DI SCACCHI	Pag.29
CORSI DI LINGUE	Pag.30-32
CORSO DI SCULTURA	Pag.33
CORSI DI MUSICA	Pag.34
CORSO DI TEATRO	Pag.35
CORSO DI LETTERATURA	Pag.36
CORSI DI MINDFULNESS	Pag. 37

GINNASTICA ANTALGICA VERTEBRALE

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei

e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	Laura Dott.ssa Crespi
PERIODO:	ottobre– maggio
ORARI:	lunedì e giovedì 19.30 - 20.30
PROGRAMMA:	Per coloro che soffrono di disturbi e dolori sui vari tratti della colonna vertebrale.
QUOTA:	Obbligatoria specifica richiesta del medico 180 € (tesseramento e assicurazione compresi)
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

Per informazioni ed iscrizioni telefonare

A Elisabetta Osio 329 3991580 www.jitakyoei.it

GINNASTICA PREVENTIVA ADATTATA

Attività organizzata dall'Accademia Cus Bergamo e dall'Amministrazione comunale

PERIODO:	3 ottobre - maggio
ORARI:	martedì e venerdì dalle ore 9.30 alle ore 10.30
PROGRAMMA:	Attività rivolta a uomini e donne ultrasessantacinquenni che avviano un percorso educativo mirato al mantenimento dell'autonomia in età avanzata per mantenere il fisico in forma e prevenire le patologie dell'età, aumentando la forza degli arti inferiori, migliorando l'autonomia ed il rischio di cadute. Nel corso vengono proposti esercizi accessibili a tutti che, simulando l'incontro con ostacoli reali, mirano a favorire l'equilibrio ed il mantenimento della forza residua migliorando la qualità di vita.
QUOTA:	€10 quota annuale, più €15 al mese (pagamento trimestrale) Necessario certificato medico di idoneità fisica non agonistica
SEDE:	centro Civico, P.zza della Pace

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al numero 3715212398

o e-mail ginnastica.adattata@cusbergamo.it www.cusbergamo.it/afa

GINNASTICA RITMICA

Corso organizzato dall'Ass. Gioritmica

RESPONSABILE: Prof.ssa Giovanna Maffeis

PERIODO: ottobre- maggio

ORARI: lunedì 17.00 - 19.00
mercoledì 17.00 - 19.00

PROGRAMMA: La ginnastica ritmica è una disciplina sportiva fondata sull'armonia, la coordinazione e la mobilità del corpo. Mentre si danza vengono utilizzati singolarmente 5 attrezzi (palla, cerchio, fune, nastro e clavette) che, con un accompagnamento musicale, danno vita a movimenti artistici e coreografici molto coinvolgenti. Per le ginnaste delle scuole superiori certificazione crediti formativi

SEDE: Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado
(Via A. di Savoia n. 5)

Per le iscrizioni chiamare la Prof.ssa Maffeis Giovanna

Ginnastica ritmica Associazione Sportiva Gioritmica instagram tel. 02.9097465 – dalle 20.30 alle 21.30 e solo messaggi whatsapp 3317665070

FITNESS DIMAGRIMENTO DEFINIZIONE FUNZIONE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Mazzotta Antonella - Federica Volta - Lorena Arnoldi - Andrea Galbiati – Cristina Agazzi

PERIODO: 22 settembre - 27 maggio

ORARI: lunedì 19.30-20.30
mercoledì 19.30-20.30

PROGRAMMA: Corso di fitness e allenamento Funzionale

QUOTA: 200 € costo annuale (comprensivo di tessera)

SEDE: c/o Palasport
(via cabina)

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare Lorena Arnoldi 340-6452646
Federica Volta 349/8138704**

GINNASTICA COGNITIVA

Attività organizzata dall'Amministrazione comunale e Acli Bergamo APS, Fondazione San Giuliano Onlus, Dalmine Sociale

PERIODO:	3 ottobre - maggio
ORARI:	Lunedì 17.30-18.30 Giovedì 15.00-16.00
PROGRAMMA:	attività rivolta a uomini e donne ultrasessantacinquenni ginnastica cognitiva
QUOTA:	corso gratuito
SEDE:	centro Civico, P.zza della Pace

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al numero 035-231122

www.wyfy.it/silverfit

DANZE URBANE ,HIP HOP E ALTRI STILI

Corso organizzato dall'ASD VIBE ZONE DANCE SCHOOL e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI:	Mirko Liotta, Denise Bosco, Gessica Rodigari, Daniel Balzano, Ecuba Aloise, Lavinia D'Amato
PERIODO:	dal 15 Settembre 2025 al 30 maggio 2026 La prima settimana puoi provare tutti i corsi che vuoi! Orari: Lunedì 18.30-19.30 popping 19.30-20.30 house open Martedì 16.30-17.30 corso di gioco -danza propedeutica per bambini 3-4 anni 17.30-18.30 gioco-danza 2 ciclo 5-6 anni 18.30-19.30 MODERN (dai 7 agli 11 anni) Mercoledì 16.30-17.30 hip hop scuola primaria 17.30-18.30 hip hop scuola secondaria 18.30-19.30 breakdance Giovedì 17.00-17.45 pilates 1 turno 17.45-18.45 pilates 2 turno 19.15-20.15 hip hop adulti base 20.15-21.15 hip hop scuola superiore Venerdì 16.30-17.30 danza classica 7-9 anni 17.30-18.30 dancehall base int. 18.30-19.30 dancehall avanzato
PROGRAMMA:	corsi progettati per un'età a partire dai 6 anni fino all'età adulta che spaziano dalle DANZE URBANE alle DANZE ACCADEMICHE e NAZIONALI. Tutti gli istruttori sono qualificati e in possesso di attestato di primo soccorso, di corso di sicurezza e abilitati all'uso del defibrillatore. I corsi saranno basati su lezioni di tecnica, lavori coreografici, freestyle e tanto divertimento ed emozioni tutto con la musica. È consigliabile un abbigliamento comodo e obbligatorio il cambio scarpe con suola pulita. Con studio costante, impegno e dedizione si ha la possibilità di entrare a far parte di Crew, fondate con lo scopo di partecipare a competizioni regionali, nazionali e internazionali. Credito formativo per la scuola e diploma di fine anno.
QUOTA:	comunicata durante le prove gratuite comprensiva di corso annuale + 20 € tessera assicurativa A.I.C.S. F.I.F. C.O.N.I Possibilità di pagare a settembre e gennaio, in due rate. Obbligatorio il certificato medico con cardiogramma (dagli 8 ai 17 anni gratuita)
SEDE:	Tutti i corsi si svolgeranno nella sala piano interrato Scuola Secondaria di primo grado, Via Amedeo di Savoia n.7

Per informazioni ed iscrizioni contattare la segreteria di
Vibe Zone Dance School ASD
cell: 389 000 9897; e-mail: vibezone.danceschool@gmail.com
Facebook e Instagram: [vibezone_danceschool](#)

CORSI DI BALLO LATINO - AMERICANO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dalla Scuola L.S.D.

RESPONSABILE: Giuseppe Delucce (Beppe) e Olga

PERIODO : lunedì e mercoledì
Lezioni di prova: 22 e 24 settembre 2024

ORARI: lunedì 21.00-22.00 salsa portoricana livello intermedio/avanzato
mercoledì 20.15 - 21.15 salsa/bachata primi passi
21.15 22.15 salsa/bachata base 2

PROGRAMMA: I corsi fanno parte della categoria latino/caraibico, sono aperti a tutti dai 15 anni. Tutti gli insegnanti sono diplomati a.m.b. , alcuni anche di alto livello avendo lavorato con insegnanti di livello internazionale, ed essendosi esibiti sui migliori palchi del mondo . Il programma durante l'anno prevede insegnamento con possibile coreografia e saggio di fine anno. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica. Nella quota è compresa l'assicurazione per tutto l'anno, non è obbligatorio il certificato medico, è possibile recuperare le lezioni perse in altre sedi negli altri paesi. La prima settimana di prova è gratuita come la prima lezione. Durante tutto l'anno, possibilità di lezioni private, i nostri corsi consistono in: salsa portoricana, cubana, New York style, bachata figurata, sensual e fusion, cha cha, kizomba traditional, tarasha, samba

QUOTA: Da definirsi

SEDE: aula magnascuola Secondaria di Primo Grado

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
Giuseppe Delucce al numero di telefono 349 - 5135324**

CORSO DI DANZA DEL VENTRE

Corso organizzato dall'ASD La Libellula in collaborazione con l'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Linda Giuliani

PERIODO: settembre– maggio

ORARI: mercoledì 19.30 - 20.30

PROGRAMMA: La danza del ventre è "...una scoperta da tutti i punti di vista: fisico, energetico, estetico... è una sorgente infinita di naturalità, l'essenza del femminile si cela nelle ondulazioni del movimento, la luna, lo spazio dei sogni, la notte, le stelle, le spirali intergalattiche, il vasto cielo, le onde dell'acqua, e della sabbia, le alghe che fluttuano sul mare, i seni delle donne, la loro indicibile bellezza, senza tempo e talvolta uno shock inatteso della vita quotidiana. I principi del femminile sono contenuti in questa danza." tratta da la via che danza Yumma Mudra. Un po' di divertimento, un po' di disciplina e condivisione sono gli ingredienti principali per imparare quest'arte coreutica con i suoi movimenti i passi e le combinazioni, le coreografie e per accrescere la consapevolezza del proprio corpo e dello spazio.

Danza adatta a donne di tutte le età a partire dai 13 anni.

QUOTA: 180 € corso in promozione per chi si iscrive entro il 31/10/2025 all'intera annualità (30h)
prima lezione di prova gratuita (24 settembre 2025)

SEDE: Palestra Scuola Secondaria di primo grado (via A. di Savoia)

**Per informazioni e iscrizioni telefonare
a Linda Giuliani tel. 393.0823636**

CORSO DI DANZA CLASSICA PROPEDEUTICA

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI:	da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione. Prova gratuita fine settembre data da stabilire.
PARTECIPANTI:	Bambine da 4 a 7 anni
PROGRAMMA:	Il corso ha l'obiettivo di insegnare la tecnica della danza classica attraverso esercizi divertenti ma anche tecnici. La disciplina sviluppa una corretta postura ed e una adeguata elasticita' e forza muscolare. Il programma accademico e' della ROYAL ACADEMY OF LONDON.
SEDE:	Associazione Atys (Via Circonvallazione Ovest 80)

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO BASE DI POLE DANCE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Susanna Rossoni
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI:	da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione a fine settembre.
PARTECIPANTI:	Ragazze dai 18 anni in su
PROGRAMMA:	La Pole Dance è una disciplina che combina danza e ginnastica, gli esercizi sono atti a poter eseguire figure acrobatiche, sviluppano la forza muscolare, la flessibilità e la resistenza fisica
SEDE:	Associazione Atys (via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO BASE DI POLE GYM

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE: Laila Rossoni

PERIODO: ottobre - giugno

ORARI: Giorno da definirsi con l'insegnante
nella serata di presentazione a fine settembre.

PARTECIPANTI: da 11 a 17

PROGRAMMA: La Pole Gym è una disciplina che combina la forza con la flessibilità avendo
come fine la costruzione di figure acrobatiche alla pertica verticale.

SEDE: Associazione Atys
(via Circonvallazione ovest 80)

**A settembre è disponibile sulla pagina facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle
prove gratuite da prenotare**

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.2682231 oppure 035.882753**

CORSO BASE DI BURLESQUE

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

INSEGNANTI:	Femmes fatales Academy MissSparkly Vidy MissMorgan Roth
PERIODO :	ottobre-giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione che si terrà a fine settembre.
PROGRAMMA:	Piume e lustrini, il burlesque è la disciplina che precede il varietà ed è adatta alle donne che desiderano coniugare fascino e ironia senza dimenticare una sana dose di divertimento
PARTECIPANTI:	Signore dai 18 ai 50 anni
SEDE:	Associazione Atys (Via Circonvallazione Ovest, 80)

**Per informazioni ed iscrizioni contattare
347.26682231 oppure il 338.2158720**

Facebook: femmes_fatales

**B
U
R
L
E
S
Q
U
E**

CORSO BASE DI TESSUTI AEREI

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni (istruttrice con acrobatica aerea)
PERIODO :	ottobre- giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione a fine settembre.
PARTECIPANTI:	dai 6 ai 12 anni
SEDE:	Associazione Atys (via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina Facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

CORSO BASE DI TESSUTO AEREO ADULTI, BASE E INTERMEDIO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Laila Rossoni (istruttrice con acrobatica aerea)
INSEGNANTI	Shari e Stefano di ACROVERTICAL
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI	martedì ore 14.00 Mercoledì ore 21.00
PROGRAMMA:	Disciplina che unisce la forza e l'elasticità al fine di costruire figure aeree attraverso un tessuto appeso...si vola! Le lezioni includono rinforzamento muscolare, stretching ed esercizi specifici sul tessuto.
SEDE:	Palasport (via cabina)

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

CORSO DI CERCHIO AEREO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Atys

RESPONSABILE:	Kaory Castellucci del Circo Orfei
PERIODO:	ottobre - giugno
ORARI:	Giorno da definirsi con l'insegnante nella serata di presentazione a fine settembre.
PARTECIPANTI:	adulti e bambini dai 7 anni
SEDE:	Associazione Atys (via Circonvallazione ovest 80)

A settembre è disponibile sulla pagina Facebook Associazione Atys la locandina con date e orari delle prove gratuite da prenotare

Per informazioni ed iscrizioni contattare 347.2682231 oppure 035.882753

C
E
R
C
H
I
O

A
E
R
E
O

JUDO ADULTI –OVER 16

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei
e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI:	Lorenzo Albani - Cintura nera V Dan Alessandro Foglieni-Cintura nera V Dan
PERIODO:	ottobre– maggio
ORARI:	martedì - venerdì 19.30-21.00 Sabato – studio dei Kata 15.00-17.00
PROGRAMMA:	Per chi ama lo sport da contatto e vuole confrontarsi con gli altri, o solamente per allenarsi e stare con nuovi e vecchi amici.
QUOTADI PARTECIPAZIONE:	Indispensabile il Certificato di Buona Salute. 250 € (comprensiva di: tesseramento/assicurazione /iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) Esami, cintura e diplomi compresi
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare alla Sig.ra Elisabetta
Osio n. tel. 329.3991580 Vai sul sito www.jitakyoei.it**

JUDO PER BAMBINI/E 5-11 ANNI

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTI:	Gabriele Foglieni- Maestro Cintura nera V Dan Alessandro Foglieni - Istruttore Cintura nera V Dan
PERIODO:	ottobre – maggio
ORARI:	martedì - venerdì 17.30-18.30
PROGRAMMA:	Attività educativa e formativa. Un divertente gioco che aiuta con naturalezza il rispetto delle regole per cose e persone. Col contatto fisico prendere coscienza di sé e dei compagni, in un ideale di crescita e benessere comune. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA :	250 € (comprensiva di: tesseramento/assicurazione /iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) Esami, cintura e diploma compresi.
SEDE:	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado (Via A. di Savoia n. 5)

JUDO PER RAGAZZI/E 12-15 ANNI

INSEGNANTI:	Gabriele Foglieni – Maestro V Dan Alessandro Foglieni - Istruttore nera V Dan
PERIODO:	ottobre - maggio
ORARI:	martedì - venerdì 18.30-19.30
PROGRAMMA:	Coordinazione, sviluppo e potenziamento fisico. Studio ed applicazione tecnica, sano agonismo. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA:	250 € (comprensiva di: tesseramento/assicurazione /iscrizione ai meeting e al campionato provinciale c.s.i.) Esami, cintura e diploma compresi
SEDE	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare
alla Sig.ra Elisabetta Osio n. tel.– 329.3991580
Vai sul sito www.jitakyoei.it**

KICKBOXING E DIFESA PERSONALE

Attività organizzata dall'Associazione Kickboxing CUS Bergamo ASD
e dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTE:	Ferri Lorenzo
PERIODO:	settembre - giugno
ORARI:	MARTEDI' 19.00-20.00 GIOVEDI' 19.00-20.00
PROGRAMMA:	Elementi base di Kickboxing e difesa personale calibrate per bambini ed adulti
QUOTA:	€450 pagabili in tre rate. Comprensivo di iscrizione al CUS e alla Federkombat. Gadget in omaggio.
SEDE:	Tensostrutture comunali Via Cabina

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a
335 597 8537
e-mail: paolo.allevi.cus@gmail.com

SEMINARIO DI DIFESA PERSONALE PER LE DONNE

INSEGNANTE:	Daniele Sartorio
PERIODO:	ottobre-novembre
ORARI:	Ilseminarioprevedeunpercorsodi 8 lezioni della durata di 1:00H ciascuna Dalle ore 19.000 alle ore 20.00
PROGRAMMA:	Durante questo seminario esperienziale le partecipanti saranno guidate all'interno di un percorso che farà scoprire in loro la consapevolezza che, utilizzando nel giusto modo il proprio corpo e con la giusta determinazione, la differenza di genere, di peso e di forza sono solo degli stereotipi che insieme faremo crollare.
QUOTA:	100,00 euro Minimo10 partecipanti,massimo20partecipanti
SEDE:	Tensostrutture comunali

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a **Daniele Sartorio 320-7783197**

TAIJIQUAN E QI-GONG

Attività organizzata dall'Associazione Ji-ta-kyo-ei e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	M° Nicolas Omar El Makitz
PERIODO:	ottobre - maggio
ORARI:	lunedì - giovedì 20.30-21.30
PROGRAMMA:	Il Taijiquan è un'arte marziale cinese che nasce dalla millenaria cultura taoista, rappresentata dall'alternanza di Yin e Yang. Attraverso un profondo lavoro interno (Nei Gong) e un lavoro sull'energia (Qi Gong) si realizza una nuova coscienza di movimento che migliora corpo e mente, incrementando elasticità, circolazione, equilibrio, serenità e chiarezza mentale. Indispensabile il Certificato di Stato di Buona Salute.
QUOTA:	200 € (tesseramento ed assicurazione compresi)
SEDE	Palestra Scuola Secondaria di Primo Grado

**Per informazioni ed iscrizioni telefonare alla Sig.ra Elisabetta Osio
tel. 329.3991580 Vai sul sito www.jitakyoei.it**

CORSO DI SPINNING

Attività organizzata dall'Associazione Pedalare per la Vita e dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE:	Cesare Crespolini
PERIODO:	settembre - maggio prima lezione di prova gratuita
ORARI:	mercoledì- venerdì 19.00-20.00
PROGRAMMA:	si pedala con la musica in gruppo di circa 30 persone, le lezioni sono create ad hoc
QUOTA:	da definirsi
SEDE	Palasport , via cabina Ciserano

Per informazioni ed iscrizioni telefonare Cesare 3474916498

CALCIO PER I PIÙ GIOVANI

Corsi organizzati dalla SSD Virtus CiseranoBergamo 1909- Settore Giovanile -
e dall'Amministrazione comunale

SCUOLACALCIO

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
PICCOLI AMICI 2018	VINCIGUERRA STEFANO	MERCOLEDÌ-VENERDÌ (PRESSO IL CENTRO SPORTIVO "CARLO ROSSONI" VIA MAZZINI, 13 - CISERANO)	VINCIGUERRA STEFANO 3384211071

ATTIVITA' DI BASE

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
ESORDIENTI 2013	ARDENGHI ALESSIO	LUNEDÌ - MARTEDÌ - GIOVEDÌ (PRESSO IL CENTRO SPORTIVO "CARLO ROSSONI" VIA MAZZINI, 13 - CISERANO)	PELLICOLI ROBERTO Recapito telefonico 339 6091663
ESORDIENTI 2014	POZZI ALESSANDRO		
PULCINI 2015	TOGNI MARCO	MERCOLEDÌ - VENERDÌ (PRESSO IL CENTRO SPORTIVO "CARLO ROSSONI" VIA MAZZINI, 13 - CISERANO)	
PULCINI 2016	BIELLI ANDREA		
PRIMI CALCI 2017	ARDENGHI TOMMASO		

ATTIVITA' AGONISTICA

CATEGORIA	ALLENATORE	GIORNI DI ALLENAMENTO	RESPONSABILE
ALLIEVI 2009 ELITE	PALAGIORGIO	MARTEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ (CENTRO SPORTIVO COMUNALE DI STEZZANO)	CASALI MAURIZIO
ALLIEVI 2010 ELITE	GRIGISANDREA		
GIOVANISSIMI 2011 ELITE	CAVALLILUCA	MARTEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ (CENTRO SPORTIVO COMUNALE DI STEZZANO)	
GIOVANISSIMI 2012 REGIONALI	QUARTICRISTIAN		

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a 035870320 (segreteria) Pellicoli Roberto 339.6091663
E-MAIL segreteria2@virtusciseranobergamo.it

MINI VOLLEY

Corso organizzato dall'A.S.D.Volleyedall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre– giugno
ORARI:	Lunedì dalle ore 16.30 alle ore 17.30 Mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per i bambini/e nati negli anni 2016 2017 2018 2019
ISCRIZIONE:	150 euro
SEDE:	c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Laura 3298259965
e-mail info@volleyciserano.it

UNDER 12

Corso organizzato dall'A.S.D.Volleyedall'Amministrazione Comunale

PERIODO:	settembre – giugno
ORARI:	Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00 Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
PROGRAMMA:	Il corso è indirizzato per i ragazzi/e nati negli anni 2014 2015
ISCRIZIONE:	300 euro
SEDE:	c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Laura 3298259965
e-mail info@volleyciserano.it

GIOVANISSIME 2013

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO: settembre –giugno

ORARI: Martedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

PROGRAMMA: Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2013

ISCRIZIONE: 300 euro

SEDE: c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a **Ambra 338 8222904**
e-mail info@volleyciserano.it

GIOVANISSIME 2012

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO: settembre –giugno

Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

PROGRAMMA: Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2012

ISCRIZIONE: 300 euro

SEDE: c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni a **Giulia 392 3327096**
e-mail info@volleyciserano.it

UNDER 16

Corso organizzato dall'A.S.D. Volley e dall'Amministrazione Comunale

PERIODO: settembre –giugno

Martedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

PROGRAMMA: Il corso è indirizzato per ragazze nate nel 2011 2010

ISCRIZIONE: 300 euro

SEDE: c/o Palasport

Per informazioni ed iscrizioni a **Giulia392 3327096**
e-mail info@volleyciserano.it

V
O
L
L
E
Y

BASKET-MINIBASKET

Attività organizzata dall'ASD Ciserano Basket e dall'Amministrazione comunale

DAL 1 SETTEMBRE AL 30 GIUGNO

GRUPPO	ANNATE	ALLENATORI
MICROBASKET	2020 new	1° LUCIANO GAIA – AIUTO ALESSANDRA GOISIS
SCOIATTOLI	2017-2018-2019	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
AQUILOTTI	2016-2017	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
ESORDIENTI	2014-2015	1° LUCIANO GAIA – 2° MATTEO STAKA – AURORA COLOMBO
U14	2012-2013	1° BABACAR KA – 2° BRUNO AGOSTINELLI
U17	2009-2010-2011	1° ALBERTO BOMBASSEI – 2° DA DEFINIRE
U19	2007-2008	1° STEFANO SANSOTTERA – 2° DA DEFINIRE
DR4	2006 E OVER	1° STEFANO SANSOTTERA – 2° DA DEFINIRE

PROGRAMMA

SCHEMA ORARI PALASPORT							
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
MATTINO							SCOIATTOLI
14:30-15:30							
15:30-16:30							
16:30-17:00							
17:00-17:30			SCOIATTOLI		SCOIATTOLI	AQUI GARA	
17:30-18:00							
18:00-18:30			AQUILOTTI		AQUILOTTI		
18:30-19:00		U14				U14 GARA	ESO GARA
19:00-19:30	U17 ALLIEVI		ESORDIENTI	U17 ALLIEVI	ESORDIENTI		
19:30-20:00							
20:00-20:30	MET	U19	MET	U19			U17 ALLIEVI GARA
20:30-21:00							
21:00-21:30	U19 PARTITA / ALLENAMENTO	DR4	DR4 PARTITA / ALLENAMENTO	DR4	U17 ALLIEVI		
21:30-22:00							
22:00-22:30							

SCHEMA ORARI TENSOSTRUTTURE							
ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ		
16:00-17:00							
16:30-17:00			MICROBASKET		MICROBASKET		
17:00-17:30							
17:30-18:00							
18:00-18:30							
18:30-19:00							
19:00-19:30							
19:30-20:00			U14		U14		
20:00-20:30							
20:30-21:00							
21:00-21:30							
21:30-22:00							
22:00-22:30							

TARiffe

CATEGORIA	GRUPPO	TARIFFA STAGIONE
MICROBASKET	Micro - 2020	150 €
MINIBASKET	Scoiattoli 2017-2018-2019	240 €
	Aquilotti - Esordienti 2014-2015 - 2016	280 €
BASKET	U14 – U17 2009-2013	310 €
BASKET	U19 – DR4 2008 in poi	360 €

Allenamenti e partite casalinghe, si svolgono nel palazzetto dello sport di Ciserano via Cabina, gli orari potranno subire variazioni. Le quote includono corsi, visita medica, assicurazione e dotazione di campo in comodato d'uso. **SI RICORDA CHE LE CATEGORIE BASKET NON SEGUONO IL CALENDARIO SCOLASTICO MA I CALENDARI DELLA FEDERAZIONE**

Per informazioni ed iscrizioni

ASSANELLI DAVIDE 338.5684789

ADORNO CRISTINA 3472616091

BELLINI RICCARDO 345.9561177

Email ciseranobasket@gmail.com

CORSO DI RUGBY-MULTISPORT

Attività organizzata dall'Asd Harleyquins Rugby Multisport

e dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILI Stefano Grossi

PERIODO: settembre-giugno

ORARI: Mercoledì e Venerdì dalle 17 alle 19:00

PROGRAMMA:

Il progetto si sviluppa su quattro categorie di età che lavorano insieme a due a due:

1 ° Fascia dalle 17:00 alle 18:00 Under 6 Under 8 (5/7 anni)

In questa

fascia di età si lavorerà in una prima fase sul rinforzo delle funzioni esecutive e sull'apprendimento degli schemi motori di base attraverso giochi di gruppo e percorsi per iniziare in un secondo momento l'approccio alle capacità coordinative e alla scoperta dei giochi strutturati

2 ° Fascia dalle ore 18:15 alle 19:15 (8/11 anni)

Il corso sarà strutturato con una fase iniziale di verifica e

consolidamento degli schemi motori di base una seconda fase di verifica e implementazione delle capacità coordinative è un percorso di scoperta di giochi di gruppo strutturati, partendo dal Rugby e spaziando in altre discipline come l'atletica il dodge-ball e altro giochi di squadra.

Il corso sarà strutturato su due appuntamenti settimanali il mercoledì e il venerdì e prevederà inoltre una serie di incontri nelle giornate di sabato presso lo stadio dritti di Verdello

I partecipanti a questa attività prenderanno anche parte alle attività agonistiche della squadra di rugby harlequins all'interno del contesto delle feste del rugby Fir

QUOTA: La quota di iscrizione annuale è di €300.

E' previsto uno sconto di €50 per i residenti all'interno del comune di Ciserano

SEDE tensostrutture comunali, via cabina

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Stefano Grossi 3382274435 e-mail info@quins.it

R
U
G
B
Y

CORSO DI ANUKALANA YOGA

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione Culturale Il Gelso

INSEGNANTE:	Gregorio Guhan Zucchinali Annalisa
PERIODO:	settembre-giugno martedì mercoledì 20.00-21.00 c/o centro civico
ORARI:	giovedì 9.30-10.30 c/o centro civico 17.30-18.30 c/o centro civico
PROGRAMMA:	L'anukalanayoga (anukalana=integrazione) è uno Yoga fluido e morbido che rispetta le condizioni naturali del corpo permettendo di andare in profondità. Un approccio fluido allo yoga e alla vita. La lezione è aperta a tutti, adulti e bambini dai 7 anni. Occorrente: una tuta comoda, una coperta e un tappetino Centro Civico, P.zza della Pace
SEDE:	

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a
Gregorio 3284539347 Annalisa 3496902448

CORSO DI PILATES

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale e dall'Associazione JB Reforming

INSEGNANTE:	Paola Morbis
PERIODO:	7 ottobre - 30 giugno
ORARI:	martedì 10.00-11.00
PROGRAMMA:	Pilates Matwork a indirizzo posturale, con particolare attenzione alla salute e al benessere psicofisico del singolo partecipante, valorizzando l'ascolto delle esigenze individuali. Occorrente: una tuta comoda, un tappetino, eventuali attrezzi (palla, circle, elastico)
QUOTA	50 € per la tessera annuale 50 € quota mensile, indipendentemente dal mese (4/5 settimane) 25€ nei mesi di settembre e giugno
SEDE:	tensostutture comunali, via cabina

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a Paola Morbis 3495639240
Ufficio JB Reforming 351908255

CORSO DI TENNIS

Attività organizzata da Ms Tennis School e dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILI	Mattia Scotti e il suo team
PERIODO:	settembre-giugno
ORARI:	gli orari sono indicativi: martedì mercoledì e venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30 corso bambini/ragazzi; 18.30-21.30 corso adulti
PROGRAMMA:	Avviamento al tennis. Corsi per bambini, ragazzi e adulti e lezioni private.
QUOTA:	La quota di iscrizione al trimestre è di €220 (12 lezioni) €400 (24 lezioni) BAMBINI La quota d'iscrizione trimestrale è di €270 (12 lezioni) €500(24 lezioni) ADULTI Il materiale è incluso nella quota. Il pagamento è all'inizio del trimestre Il pagamento è trimestrale (sett-dic; gennaio-marzo;aprile-maggio) Obbligatorio il certificato di buona salute
SEDE	tensostrutture comunali, via cabina

Per informazioni ed iscrizioni telefonare a 3338240677 email mattiascotti95@gmail.com

Pagina ig matti_scotti8

T
E
N
N
I
S

CORSO BASE DI INTRODUZIONE AL MONDO DEL VINO

Attività organizzata dall'Associazione Ciserano Decanta

e dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILI Mattia Asperti (il "Sommelier DiVino")

PERIODO: lunedì 27 Ottobre, 3, 10 e 17 Novembre, dalle ore 20.30 alle ore 22.30.

PROGRAMMA: Le lezioni, tenute dal sommelier Mattia Asperti, si terranno tutti i lunedì dal 27 ottobre al 17 novembre presso la sala civica di Ciserano, dalle 20:30 alle 22:30.

In ogni serata saranno degustati 4 vini di qualità.

Il costo di iscrizione è di 110€ a persona.

Forniremo noi borsa contenente 3 calici da degustazione
(logati Ciserano Decanta).

Per iscriversi nominativo e versamento intera quota entro il 20 ottobre (previo esaurimento posti).

Modalità d'iscrizione :

- in contanti presso la nostra sede (Trattoria degli Amici, via Vittorio Veneto 36, Ciserano) nei giorni ed orari di apertura; oppure a "Ciserano Expo" Domenica 14 Settembre presso parcheggio Palazzetto dello Sport, in via Cabina, Ciserano (BG)

- con bonifico, inviare al nostro indirizzo mail ciseranodecanta@yahoo.com oppure a Valentina (377 503 3791) lo screen del bonifico della quota, da effettuare all' iban : IT42B0844052890000000243283 ed indicando come causale "corso base+nome+ cognome". Intestato a Ciserano Decanta.

SEDE centro civico, P.zza della Pace

Per ulteriori informazioni telefonare a

Valentina 377 5033791

IMPARARE E GIOCARE A SCACCHI

Corso organizzato dal Circolo Scacchistico Ars Lusi Caec di Ciserano
e dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTI: Fosco Gasperi (coadiuvato da Ivan Vitali e Fabio Maffeis)

PERIODO : settembre – maggio

ORARI: **Sabato 10.30-12.00**
Corso base/intermedio per i ragazzi della scuola primaria e
secondaria
Tornei amatoriali, esercizi tematici.

PARTECIPANTI: Per i ragazzi della Scuola Primaria e Secondaria di Primo Grado e per i
genitori che si vogliono cimentare nel gioco

PROGRAMMA: Il gioco degli scacchi è un'attività ludica millenaria, diffusa in tutti i paesi del
mondo, ricca di una massa di conoscenze e di esperienze che sono divenute
patrimonio dell'umanità.
In questo corso si tenderà a sviluppare la capacità logica e strategica propria
di questo gioco.

QUOTA: I corsi del sabato euro 10,00 ogni 5 lezioni

SEDE: c/o Centro Civico P.zza della Pace
(piano superiore)

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
Ester Perletti 333.3768377 o Nadia Angeli 389-9514616

TEDESCO

Corso organizzato dall'Amministrazione Comunale

INSEGNANTE:	Jasna Matic
PERIODO	ottobre - aprile
ORARI	30 ore (n. 20 incontri di un'ora e mezza) Giorno da definirsi
PROGRAMMA:	Corso base: principali nozioni grammaticali, apprendimento delle fondamentali funzioni comunicative della lingua. Corso avanzato: durante il corso verrà approfondita la capacità di conversare
QUOTA DI PARTECIPAZIONE:	da definirsi
SEDE:	Scuola Secondaria di primo grado Via Amedeo di Savoia

Per informazioni contattare l'insegnante Jasna Matic 348.6716779

INGLESE PER ADULTI: PRINCIPIANTI E INTERMEDIO

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Francesca Andreani

PERIODO: ottobre – maggio
(A1 il giovedì alle 19.00, A2 il giovedì alle 20)

PROGRAMMA: Nel nostro corso di inglese l'insegnante coinvolgerà gli adulti alla scoperta della lingua parlata in tutto il mondo, da popolazioni con culture ricchissime e super affascinanti, utilizzando un linguaggio iconico, giocoso, musicale e tecnologico (canzoni, video, giochi didattici interattivi, realtà aumentata e immersiva). Proporrà inoltre attività multisensoriali utili per fare esperienza concreta del lessico inglese. Per aumentare l'esposizione alla lingua, per creare condivisione di esperienze e miglioramento linguistico significativo verranno suggeriti dall'insegnante alcuni link a video o attività tematiche da riascoltare più volte a casa in modo rilassato e divertito. Per chi vorrà ci sarà la possibilità di intraprendere un percorso verso il BILINGUISMO. CONTENUTI D'APPRENDIMENTO: per il livello base si proporranno i contenuti dell'esame Trinity 1-2, per il livello con già qualche conoscenza si proporrà il livello 3-4 del Trinity oppure il Ket/Cambridge

QUOTA: 280,00 euro annuali
150,00 euro all'iscrizione, 130 euro saldo entro dicembre 2025
Nb: costo dell'esame Trinity, delle giornate intensive, del camp ecc... verranno quantificati successivamente alle persone interessate

SEDE: c/o centro civico, P.zza della Pace

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al n. 339 6618019

Email

fscandreani@gmail.com

INGLESE IN GIRO PER IL MONDO... (PRIMARIA e INFANZIA)

Corso organizzato dall'Amministrazione comunale

INSEGNANTE: Francesca Andreani

PERIODO: ottobre– maggio
(infanzia: giovedì alle 17.00, primaria: giovedì alle 18.00)

PROGRAMMA: Destinato ai bambini della Scuola dell'Infanzia e Primaria

Nel nostro corso di inglese l'insegnante coinvolgerà emozionalmente i bambini alla scoperta della lingua parlata in tutto il mondo utilizzando un linguaggio iconico, giocoso, musicale e tecnologico (canzoni, video, giochi didattici interattivi, app, robottino, realtà aumentata e immersiva). Proporrà inoltre attività motorie e multisensoriali utili per fare esperienza concreta del lessico inglese. Per aumentare l'esposizione alla lingua, per creare condivisione di esperienze e miglioramento linguistico significativo verranno suggeriti dall'insegnante alcuni link a video o attività tematiche da utilizzare più volte a casa, con genitori e nonni, in modo rilassato e divertito. Per chi vorrà ci sarà la possibilità di intraprendere un percorso verso il BILINGUISMO. LEZIONE TIPO: Saluti, Conversazione empatica, Introduzione del tema. Video o canzone (il cui link viene poi condiviso coi genitori) Memorizzazione con gioco (motorio o con tecnologia). ATTIVITA' COMPLEMENTARI all'ora settimanale: esame Trinity (1-5) English Days (giornate di inglese full immersion), Summer Camp estivo, viaggio.

QUOTA: 280,00 euro annuali
150,00 euro all'iscrizione, 130 euro saldo entro dicembre 2025
Nb: Il costo del viaggio a Londra e delle giornate intensive di inglese verranno quantificate successivamente alle persone interessate.

SEDE: c/o Scuola centro civico , P.zza della Pace

Per informazioni ed iscrizioni telefonare al n. 339 6618019

Email

fscandreani@gmail.com

CORSI DI SCULTURA DEL LEGNO

INSEGNANTE: Marta Zucchinali

PERIODO: inizio corso 16 settembre

Martedì 20.30-22.30; Giovedì 17.30-19.30; Venerdì 20.30-22.30

PROGRAMMA: corso di scultura e intaglio del legno

QUOTA: iscrizione annuale 20€; 160€ 8 lezioni

SEDE: Piano interrato scuole medie di Ciserano, Via Amedeo di Savoia, 7

Per informazioni chiamare Marta Zucchinali 349 7491917

CORSI DI MUSICA

Corso organizzato dall'Associazione CHESPETTACOLO APS

INSEGNANTE: Michela Rota e altri

PERIODO: Ottobre 2025/Giugno 2026 - Orari da definirsi, tendenzialmente pomeridiani/serali

PROGRAMMA: CORSI MUSICALI DI STRUMENTO:

Canto, chitarra, basso, batteria, pianoforte, altri su richiesta.

LABORATORI MUSICALI:

Musica neonatale (bimbi 0-36 accompagnati da un genitore o parente);

- Propedeutica musicale (bambini 3-5 anni);
- Musica per la Terza età
- Musica d'insieme
- Musica in gravidanza
- Armonia funzionale

QUOTA: tessera d'iscrizione associativa + da definirsi in base alle lezioni
(pagamento bimensile)

SEDE: Piano interrato scuole medie di Ciserano, Via Amedeo di Savoia, 7

**Per informazioni contattare Cristian tel. 3498157700 Michela tel. 3491063650 -
www.facebook.com/chespettacoloaps**

LABORATORIO DI TEATRO

Corso organizzato dall'Associazione CHESPETTACOLO APS

RESPONSABILE: Emilio Martinelli

PERIODO: ottobre -giugno orario serale da definirsi

PROGRAMMA: Approccio al teatro, utilizzo della voce e del corpo in movimento partendo dal gioco emozionale

RIVOLTO: da 0 a 99 anni

QUOTA: tessera d'iscrizione associativa + da definirsi in base al corso e al numero di iscritti (min.6 persone)

SEDE: Piano interrato scuole medie di Ciserano, Via Amedeo di Savoia, 7

Per informazioni contattare Emilio Martinelli 3387274026

CORSI STORICO-LETTERARI

Corso organizzato dall'Amministrazione Comunale

ORARIO: Martedì, dalle ore 20.30 alle ore 22.30 (2 ore)

CORSO 1

- 1) **Titolo:** *Inviaggio nell'Inferno con Dante*
- 2) **Profilo:** il corso prevede, oltre ad una introduzione al mondo di Dante e della Divina Commedia, la narrazione dei contenuti dei 34 canti, la loro lettura e l'analisi dettagliata di quelli più significativi
- 3) **Svolgimento, orari e sede del corso:** Il corso si articola in 10 incontri di due ore caduno, **dal 14 ottobre al 16 dicembre 2025**

CORSO 2

- 1) **Titolo:** *"la guerra è madre di tutte le cose" (Eraclito) // "Homo homini lupus" (Hobbes)-"*
- 2) **Profilo:** il corso propone una lettura dell'argomento attraverso la narrazione di eventi storici recenti (genocidi e stermini nel '900) ed il commento di testi che, lungo il corso dei secoli, propongono una riflessione sul tema della guerra e della distruttività umana (da Omero a Seneca, da S. Agostino a S. Bernardo, da Erasmo, passando per Hobbes, a Kant; da G. Le Bon a S. Freud, a Fromm, ad A. Harendt) **dal 13 gennaio al 17 marzo 2026**

SEDE Associazione SOS (via Amedeo di Savoia)

Per informazioni ed iscrizioni telefonare
a 3398298941
e-mail celsifabio@gmail.com

CORSI EDUCAZIONE ALL'AFFETTIVITA'

Corso organizzato dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILE:	Dott.ssa Scaramuzza
PERIODO:	7 ottobre -25 novembre Martedì dalle ore 20.30 alle ore 21.30
PROGRAMMA:	percorso centrato sulla spiegazione, sulla riflessione e sui dubbi riguardanti la sfera della sessualità (comunità LGBTQIA+, malattie sessualmente trasmissibili e disfunzioni, la sessualità nel ciclo di vita, parafilie, e molto altro)
RIVOLTO:	da 16 a 60 anni
QUOTA:	:€ 40, minimo di 10 partecipanti
SEDE:	Biblioteca comunale

CORSO DI MINDFULNESS MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)

Corso organizzato dall'Amministrazione Comunale

RESPONSABILE:	Dott.ssa Scaramuzza
PERIODO:	martedì 3 febbraio – martedì 24 marzo 2026 (8 lezioni) Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.00
PROGRAMMA:	lezioni di gruppo a cadenza settimanale per imparare a praticare e ricevere tutti i benefici di una disciplina che lega meditazione e yoga per la gestione dello stress e per il benessere generale. Si consiglia di indossare abiti comodi e di portare un materassino da yoga/un cuscino da mettere a terra. Lezione 1 – introduzione alla pratica mindfulness, regola del gruppo, pratiche informali Lezione 2 – pratica della consapevolezza sensoriale e body scan Lezione 3 – yoga meditato e pratiche di respiro Lezione 4 – pratica dei suoni e delle emozioni, momento di psicoeducazione sullo stress Lezione 5 – meditazione camminata e pratica da seduti Lezione 6 – modelli relazionali, pratica dell'ascolto Lezione 7 – meditazione della Montagna Lezione 8 – Meditazione della Metta, conclusione del corso
QUOTA:	€ 50, (età dai 14 ai 65 anni)
SEDE:	aula magna, scuola secondaria di primo grado

Per informazioni ed iscrizioni telefonare

a 3471709113 unasessuologa_inrsa



035-883108



@comuneciserano



Comune.di.Ciserano



www.comune.ciserano.bg.it

