



INTELLIGENTE mente

Istituto
A. Vivaldi
di Busca

PROGRAMMA CORSI 2024-25

OTTOBRE

STRETCHING con Daniele Fenu

Una serie di esercizi utili a migliorare la flessibilità e l'estensione del movimento attraverso cui lo stretching aumenta la flessibilità e l'elasticità di muscoli e tendini, con un miglioramento complessivo della capacità di movimento ed alleviare dolori muscolo scheletrici.

dal 16 ottobre al 4 dicembre

MERCOLEDÌ 8 lezioni dalle 18.00 alle 19.00

(min 5 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso potrà essere ripetuto nel 2025

€ 75

DIFESA PERSONALE con Daniele Fenu

Il corso di autodifesa insegna semplici ed efficaci tecniche per la salvaguardia della propria persona, grazie alle quali si evita di passare da aggredito ad aggressore.

Aperto a tutti DONNE e UOMINI.

dal 16 ottobre al 4 dicembre

MERCOLEDÌ 8 lezioni dalle 19.00 alle 20.00

(min 5 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso potrà essere ripetuto nel 2025

€ 75

PILATES con Sara Ballatore

Il Pilates combina allenamento fisico e metodo di respirazione lavorando su baricentro, addominali e pavimento pelvico. Attraverso esercizi semplici ma efficaci, movimenti lenti e ripetuti si tende alla consapevolezza del proprio corpo allenandolo al benessere.

Richiesto abbigliamento comodo e tappetino personale.

dal 17 ottobre al 19 dicembre

e dal 9 gennaio al 6 febbraio

GIOVEDÌ 15 lezioni dalle 18.30 alle 19.30

(min 6 persone | max 9 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nei mesi di marzo e aprile 2025

€ 130

COMUNICAZIONE E ASCOLTO

con Maura Allamando Consulente Professionista

Come migliorare le relazioni attraverso il dialogo, l'ascolto e la gestione dei conflitti.

dal 28 ottobre al 16 dicembre

LUNEDÌ 8 lezioni dalle 17.00 alle 19.00

(min 5 persone | max 15 persone)

€ 120

COMPUTER PER PRINCIPIANTI

con Fabio Bergese

Rivolto a coloro che hanno poca o nessuna dimestichezza con il computer per imparare ad usare le attività basi dello strumento.

dal 29 ottobre al 17 dicembre

MARTEDÌ 8 lezioni dalle 20.30 alle 21.30

(min 5 persone | max 8 persone)

Necessario PC portatile personale

€ 75

GINNASTICA DOLCE

con Elena Ferrero

Attività motoria adatta a tutti, a bassa intensità per stimolare muscoli e l'elasticità generale del corpo.

Richiesto abbigliamento comodo e tappetino personale.

dal 31 ottobre al 19 dicembre

e dal 9 gennaio al 20 febbraio

GIOVEDÌ 15 lezioni dalle 15.00 alle 16.00

(min 6 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nei mesi di marzo e aprile 2025

€ 120

NOVEMBRE

GINNASTICA POSTURALE con Chiara Olivero

La ginnastica posturale ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso esercizi mirati a rinforzare il tono muscolare.

Richiesto abbigliamento comodo e tappetino personale.

dal 4 novembre al 16 dicembre

e dal 13 gennaio al 10 marzo

LUNEDÌ 15 lezioni dalle 14.30 alle 15.30

(min 6 persone | max 9 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nel mese di aprile

€ 120

INGLESE BASE con Lucia Testa

Il corso vuole essere un'occasione per avvicinarsi all'inglese della quotidianità in modo semplice ma efficace, concentrandosi sul vocabolario di base e facili conversazioni.

dal 6 novembre al 18 dicembre

e dal 8 gennaio al 22 gennaio

MERCOLEDÌ 10 lezioni dalle 18.00 alle 19.00

(min 6 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nei mesi di febbraio e marzo 2025

€ 90

INGLESE Listening and Speaking con Lucia Testa

Il corso vuole essere un'occasione potenziare le abilità di conversazione e ascolto, concentrandosi su esercitazioni di comprensione orale e facili conversazioni.

dal 6 novembre al 18 dicembre

e dal 8 gennaio al 22 gennaio

MERCOLEDÌ 10 lezioni dalle 19.00 alle 20.00

(min 6 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nei mesi di febbraio e marzo 2025

€ 90

ARMONIE CELESTI

"The Planets" di G. Holst con il M° Federico Piccolo

Quando la passione per la mitologia incontra la musica: ascolto, analisi e considerazioni sulla suite sinfonica che ancora oggi influenza le colonne sonore.

Su richiesta sarà possibile acquistare il biglietto per assistere all'opera presso l'auditorium RAI (giovedì 16 gennaio 2025, ore 20.30 o venerdì 17 gennaio ore 20.25 ore 20.00). Poltrona numerata: Platea 30,00 € - Balconata 28,00 € - Galleria 26,00 €

dal 8 novembre al 6 dicembre

VENERDÌ 5 lezioni dalle 20.30 alle 22.00

(min 5 persone | max 9 persone)

€ 75

Biglietto RAI escluso

HATA YOGA con Martina Ribero

L'Hata Yoga è un'antica tecnica della tradizione Indiana, un viaggio alla scoperta di Se', che ci permetterà, attraverso il movimento dolce del corpo (Asana) e alcune semplici tecniche di respirazione (Pranayama) di portare BENESSERE, CALMA e SERENITÀ al corpo fisico e anche al corpo emotivo e mentale.

Richiesto abbigliamento comodo e tappetino personale.

LEZIONE DI PROVA GRATUITA

martedì 5 novembre dalle 15.30 alle 16.30

dal 12 novembre al 17 dicembre

e dal 7 gennaio al 4 marzo

MARTEDÌ 15 lezioni dalle 15.30 alle 16.30

(min 6 persone | max 10 persone)

A richiesta il corso sarà ripetuto nel mese di aprile

€ 130

ARMOCROMIA con Maverik Cesano

Alla scoperta di cos'è l'Armocromia, analizzare le stagioni di appartenenza sfatando alcuni falsi miti e passare alla pratica utilizzando gli "attrezzi" del mestiere (drappi e cartelli colore).

il 14 novembre e il 21 novembre

GIOVEDÌ 2 lezioni dalle 20.30 alle 22.30

(min 6 persone | max 10 persone)

€ 35

La quota di partecipazione si intende per persona, l'accesso ai corsi è subordinato al pagamento dell'intero importo. Non sono previsti rimborsi per eventuali lezioni non effettuate per ragioni personali. Eventuali lezioni annullate dai docenti saranno recuperate.

Per informazioni e iscrizioni:

Istituto Musicale "A. Vivaldi" Tel. 0171.946528

Email: segreteriabusca@academiamontisregalis.it

dal lunedì al venerdì, dalle ore 14.30 alle ore 18.30



DICEMBRE

MACRAMÈ con Marta Lombardo

Il corso permetterà di apprendere gradualmente i nodi fondamentali della tecnica del macramè per arrivare ad applicare quanto acquisito nella realizzazione di un prodotto finale completando un ciclo di apprendimento completo e pratico.

dal 2 dicembre al 16 dicembre

e dal 13 gennaio al 24 febbraio

LUNEDÌ 10 lezioni dalle 18.30 alle 20.30

(min 6 persone | max 9 persone)

€ 140

GENNAIO

ARMOCROMIA con Maverik Cesano

Alla scoperta di cos'è l'Armocromia, analizzare le stagioni di appartenenza sfatando alcuni falsi miti e passare alla pratica utilizzando gli "attrezzi" del mestiere (drappi e cartelli colore).

il 9 gennaio e il 16 gennaio

GIOVEDÌ 2 lezioni dalle 20.30 alle 22.30

(min 6 persone | max 10 persone)

€ 35

SOFT SKILLS

con Maura Allamando Consulente Professionista

Come realizzare una comunicazione efficace. Gestione del problem solving e del tempo, come lavorare in team.

dal 20 gennaio al 24 marzo

LUNEDÌ 8 lezioni dalle 17.00 alle 19.00

(min 5 persone | max 15 persone)

€ 120

OLI ESSENZIALI

e ERBE CASERECCHE con Anna Maurino

Tre incontri per conoscere gli Oli Essenziali: come usarli e come sfruttare i loro benefici per il benessere quotidiano e un incontro sulle erbe caserecce caratteristiche ed usi.

dal 17 gennaio al 7 febbraio

LUNEDÌ 4 lezioni dalle 16.00 alle 17.00

(min 5 persone | max 15 persone)

€ 20

FEBBRAIO

COMPUTER AVANZATO con Fabio Bergese

Un corso per migliorare il proprio rapporto con il PC imparando l'uso di diversi software grazie ad un professionista pronto a rispondere ad ogni quesito.

dal 4 febbraio al 1 aprile

MARTEDÌ 8 lezioni dalle 20.30 alle 21.30

(min 5 persone | max 8 persone)

Necessario PC portatile personale

€ 75

MARZO

ARMONIE CELESTI

"La Sagra della Primavera" di I. Stravinskij

con il M° Federico Piccolo

Sfumature di un'opera d'arte: ascolto, analisi e interpretazione del balletto che sconvolse il XX secolo.

Su richiesta sarà possibile acquistare il biglietto per vedere il balletto presso l'auditorium RAI (giovedì 8 maggio 2025 h. 20:30 o venerdì 9 maggio ore 2025 ore 20.00). Poltrona numerata: Platea 30,00 € - Balconata 28,00 € - Galleria 26,00 €

dal 14 marzo al 11 aprile

VENERDÌ 5 lezioni dalle 20.30 alle 22.00

(min 5 persone | max 9 persone)

€ 75

Biglietto RAI escluso

