

Ginnastica Dolce

con Nicolò*

Adulti e anziani

il giovedì dalle 19.00 alle 20.00

La ginnastica dolce, attraverso esercizi mirati e specifici, riduce e previene dolori di origine muscolare ed articolare causati dall'avanzamento dell'età, da una vita sedentaria, da sforzi bruschi o posizioni errate. Aiuta a migliorare l'elasticità muscolare, l'articolarietà, la coordinazione, la respirazione, il tono muscolare ed è consigliata a chi necessita di un'attività ginnica completa e non traumatica.

*Nicolò Marangon, laureato in Fisioterapia e perfezionatosi in riabilitazione posturale.

Yoga è uno stile di vita che deriva da millenni di tradizione Indiana tramandata da maestro ad allievo. La sua pratica prevede otto componenti tra i quali troviamo esercizi respiratori, posture alternate e meditazione. Lo yoga è benefico nel promuovere armonia e benessere fisico e psicologico. Migliora la capacità nella gestione delle emozioni e dello stress della vita moderna, incrementa la concentrazione e l'attenzione; e migliora la performance fisica sul piano della forza e dell'elasticità'.

*Marco, insegnante di yoga con diploma conseguito in India e fisioterapista.

Yoga

con Marco*

Adulti e anziani

il mercoledì dalle 19.00 alle 20.15

PER INFORMAZIONI, chiama il **324 5622112**, lunedì martedì e venerdì dalle 18:30 alle 20:30 e il sabato dalle 14:30 alle 18:30.

Tutte le attività organizzate dall'**Associazione Germogli** si caratterizzano per la loro qualità: sono tenute da professionisti titolati e con esperienza e si svolgono individualmente o in piccoli gruppi che ne aumentano l'efficacia. I corsi e i trattamenti si tengono presso i locali polivalenti del Centro Servizi agli Anziani "**Villa Magnolie**" e dell'Asilo nido "**La casa sull'albero**" di Monastier di Treviso, via Giovanni XXIII 9.

ATTIVITA'



PER ADULTI E BAMBINI

2017 2018

Le attività sono promosse dall'

Associazione Germogli

Associazione culturale senza finalità di lucro. Tra i suoi scopi ha la promozione del benessere fisico e psicologico, sociale ed emotivo degli iscritti, la crescita culturale ed etica giovanile e non.

Lo Shiatsu ha avuto origine nell'ambito della cultura orientale antica ed il riconoscimento e sviluppo sono avvenuti in Giappone a partire dagli anni '20. E' considerata una disciplina evolutiva la cui essenza si esprime attraverso la "pressione", che produce uno stimolo a cui l'organismo della persona trattata risponde, recuperando e manifestando le proprie risorse vitali. Trattamenti individuali.

**Barbara Farina, Presidente Associazione Sorgente Morgano.*

Lo Shiatsu in gravidanza

con Barbara*
Donne in gravidanza

TRATTAMENTO INDIVIDUALE

Il teatro è un'attività in grado di coinvolgere i ragazzi, sia come attori che come spettatori, aprendo loro una finestra su un mondo ricco di espressività, di emozioni e di creatività. Il corso avvicinerà i ragazzi alle tecniche del teatro, per offrire loro strumenti utili nella relazione e nella scoperta di sé, delle proprie emozioni e potenzialità espressive.

**Silvia Busato, attrice professionista, regista, diplomata counsellor.*

Lo Shiatsu

Responsabile Barbara Farina*
con Accademia Shiatsu-Do
Adulti e anziani

TRATTAMENTO INDIVIDUALE

Durante la maternità, lo Shiatsu è una disciplina particolarmente adatta ad accompagnare la donna nei profondi cambiamenti ed adattamenti fisici ed emotivi che si verificano nel periodo della gravidanza e del post-parto.

**Barbara Farina, Presidente Associazione Sorgente*

Corso di Teatro

con Silvia*
Bambini/e ragazzi/e 6-18 anni
il martedì dalle 16.15 alle 17.15

Corso di Inglese

con Valeria*
Bambini/e 3-5 anni
il mercoledì dalle 17.30 - 18.30

con Franca*
Bambini/e 6-10 anni
il mercoledì dalle 17.30 - 18.30

Il corso di spagnolo per bambini insegna la lingua spagnola divertendosi attraverso canzoni, giochi e simpatiche immagini! Questo metodo li aiuterà a comunicare e familiarizzare con questa lingua in un ambiente divertente e non scolastico. I bambini saranno stimolati all'ascolto, dialogo e comunicazione.

**Maria Garrocho Serrano, madrelingua, ha insegnato spagnolo a bambini stranieri in Spagna.*

Informatica

con Enrico*
Adulti e anziani
il martedì dalle 19.30 - 21.30

Il corso di inglese per bambini insegna la lingua inglese divertendosi attraverso canzoni, giochi e simpatiche immagini! Questo metodo li aiuterà a comunicare e familiarizzare con questa lingua in un ambiente divertente e non scolastico. I bambini saranno stimolati all'ascolto, dialogo e comunicazione.

**Valerie Torres, insegnante madrelingua con esperienza pluriennale.*

**Franca Ryan, insegnante bilingue con esperienza pluriennale in Italia ed in Inghilterra nell'insegnamento dell'inglese.*

Corso di Spagnolo

con Maria*

- Bambini/e 3-5 anni
il martedì dalle 16.30 alle 17.30
- Bambini/e 6-10 anni
il martedì dalle 17.30 alle 18.30

Imparare ad usare il computer può essere semplice e divertente se imparato in allegria! Enrico insegnerà ad adulti e anziani ad utilizzare il computer per poter imparare a compiere in autonomia le attività di base che oggi possono arricchire e semplificare la vita...! Come l'uso della posta elettronica, la scrittura di testi, la navigazione in internet e la scoperta dei siti web. Sarà attivato il corso base e intermedio.

** Enrico Martin, laureato in informatica.*