

2 – ALIMENTAZIONE, IL GUSTO DI VIVERE *NEW*

L'alimentazione incontra la salute:

- ▶ Per capire: peso e metabolismo, i nutrienti.
- ▶ Il gusto di vivere in Italia: le basi.
- ▶ Il gusto di vivere in Italia: la tradizione.
- ▶ Sfizi a tavola.

Tiriamole somme! **Orario:** giovedì 20.45-22.45

Periodo: dal 18 marzo al 15 aprile 2010 (5 incontri di h 2)

Docente *Daria Piccolo*

Laureata in Dietistica presso l'Università di Padova.

Costo 40 €

7 – IL COLORE PER CONOSCERE SE STESSI *NEW*

La natura vibratoria del colore muove il sentimento e può far da tramite con il nostro mondo interiore. Il percorso meditativo-artistico propone, attraverso il colore, un processo evolutivo di conoscenza del nostro potenziale umano per favorire in noi maggiore armonia e consapevolezza.

Lo svolgimento dell'attività spazia dalla visualizzazione guidata alla realizzazione di un'immagine e la condivisione. **Orario:** venerdì dalle 20.30 alle 22.30

Periodo: dal 26 febbraio al 26 marzo 2010 (5 incontri di h 2)

Docente *Anna Maria Gioia Giorio*

Laureata in Pedagogia, pittrice incisore, diplomata Art Counselor Didatta, autrice del libro "Il colore come strumento di conoscenza del Sé", conduce gruppi di crescita evolutiva.

Costo 40 €

9 – CONOSCERE IL CANE *NEW*

Conoscere il nostro amico a quattro zampe. Saperlo scegliere, come inserirlo in famiglia o in condominio o in un giardino. Capirne il carattere e educarne il comportamento, saper affrontare alcune possibili deviazioni caratteriali (paure, aggressività, poca socializzazione).

Orario: giovedì 20.30-22.30

Periodo: dal 3 al 24 febbraio 2010 (4 incontri di h 2)

Docenti: *Antonio Bellò dell'Associazione Puppy Walker*

Direttore tecnico Scuola Triveneta cani guida.

Marco Bellò dell'Associazione Puppy Walker

Istruttore Nazionale E.N.C.I.

Costo 25 €

14 – DISTURBI ALIMENTARI *NEW*

Conoscere e capire i Disturbi del Comportamento Alimentare, cosa sono, come si possono individuare, affrontare, prevenire, curare. Il corso intende fornire una conoscenza di base sulla natura dei disturbi legati all'anoressia e alla bulimia nervosa, con qualche accenno anche alle problematiche dell'obesità. Il corso è rivolto a genitori e adulti (es. insegnanti) o a chiunque sia interessato a conoscere meglio l'argomento, a capire, ad affrontare o tentare di prevenire questo disturbo.

Orario: lunedì dalle 20.45 alle 22.45

Periodo: dal 1 al 22 febbraio 2010 (4 incontri di h 2)

Docente *Daria Tinagli*

Laurea Specialistica in Psicologia dello Sviluppo all'Università di Padova.

Tirocinio post-lauream presso l'A.I.D.A.P. (Associazione Italiana dei Disturbi dell'Alimentazione e del Peso) di Verona.

Frequenza Corso di Perfezionamento in "Diagnosi e trattamento dei disturbi alimentari" presso l'Università di Padova.

Costo 40 €

30 – IL MOVIMENTO PER SENTIRSI BENE **NEW**

Ben-essere: prendersi cura di Sé con la Mentastica. Semplice pratica per imparare a limitare ansia, stress, mal di schiena e dolori muscolari. Un insegnamento ricco ed originale in cui convergono ginnastica dolce e consapevolezza corporea, meditazione in movimento e tecniche immaginative, gioco e movimento spontaneo. Con la Mentastica la mente si acquieta mentre il corpo trova spazio e libertà. Si applica in qualsiasi momento della vita quotidiana.

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Periodo: dal 20 gennaio al 7 aprile 2010 (12 incontri di h 1,30)

Docente *Margherita Maggio*

Educatrice di Integrazione Psicofisica Trager, insegnante di Mentastica.

Costo 65 €

34 – SONNO E BENESSERE

Come risolvere i problemi del sonno, senza farmaci, imparando poche e semplici regole.

- ▶ Il ritmo sonno-veglia
- ▶ Disturbi del sonno e loro conseguenze
- ▶ Cattive e buone abitudini legate al sonno
- ▶ Dormire bene s'impara

Orario: mercoledì 18.00-19.30

Periodo: dal 3 al 24 marzo 2010 (4 incontri di h 1,30)

Docente *Mara Fabris dell'Associazione Urania*

Laureata in Psicologia, indirizzo clinico e di comunità; esperta in difficoltà di apprendimento. Psicoterapeuta. Autrice di vari testi su metacognizione e apprendimento.

Costo 30 €

CORSI CULTURALI “LA SELVA” 2009-2010 MODULO DI ISCRIZIONE

* Io sottoscritto/a _____

* Nato/a a _____ * il _____

* residente a _____

* telef. _____ * cell. _____

** e-mail _____

chiedo di essere iscritto/a ai seguenti corsi:

(Numero)

(titolo)

Mi impegno a versare la quota di iscrizione e di partecipazione
(vedi "Notizie utili" a pag. 5).

Io sottoscritto/a dichiaro di accettare il trattamento dei dati personali per fini di gestione dei corsi culturali, nel rispetto di quanto stabilito dal D.Lgs. n 196/2003 e successive modificazioni.

Accetto/non accetto di ricevere la newsletter culturale e di essere informato sulle iniziative dell'Ente.

Data,

(firma)

L'Amministrazione Comunale è coperta da polizza di responsabilità civile verso terzi.

Non sono compresi lesioni/infortuni per fatti ad essa non imputabili.

* Campi obbligatori.

** Auspicabile per trasmissione informazioni.