

## BENESSERE

### **CORSO ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE – METODO IMPACT**

CON VIRGILIO LAURINI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI  
VENERDÌ 20:00 – 21:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 3 FEBBRAIO DATA FINE: 7 APRILE

COSTO: 85 EURO

Corso rivolto a donne di qualsiasi età e finalizzato ad apprendere alcune tecniche di difesa attraverso esercizi e simulazioni.

### **PROGETTO YOGA CON MAMMA E PAPÀ**

CON ELISABETTA MORISI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI  
SABATO 9:30 – 10:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA  
DATA INIZIO: 11 FEBBRAIO DATA FINE: 22 APRILE  
COSTO: 120 EURO (ADULTO + BAMBINO/A)

Rivolto a mamme/papà e bambini a partire dai 4 ai 12 anni; finalizzato ad avvicinare i bambini alla pratica dello yoga attraverso storie mimate, giochi di attenzione, disegni e letture, nonché esercizi di scioglimento e rilassamento.

### **GESTIRE LA RABBIA**

CON VERONICA SARNO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
SABATO 9:30 – 11:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 11 FEBBRAIO DATA FINE: 22 APRILE  
COSTO: 80 EURO

Corso che ha come obiettivo quello di insegnare a gestire la rabbia, sfruttandola in chiave assertiva e positiva, partendo da rudimenti di psicologia con un focus sul riconoscimento delle emozioni.

## CORSI PRATICI

### **CORSO BASE DI FOTOGRAFIA**

CON SONIA LAMIA

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA RAGAZZI  
GIOVEDÌ 19:00 – 20:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
(7 LEZIONI IL GIOVEDÌ E 3 LEZIONI PRATICHE, ALL'APERTO, IL SABATO MATTINA)

DATA INIZIO: 2 MARZO DATA FINE: 13 APRILE

COSTO: 80 EURO

Corso di livello introduttivo dedicato alla fotografia (importanza della luce, esposizione, tempi, diaframmi, obiettivi, ecc.) e rivolto a chi vuole apprendere le tecniche e i principi base.

### **LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA E RECITAZIONE**

CON LUCIO PERRONE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
VENERDÌ 19:00 – 20:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 3 FEBBRAIO DATA FINE: 7 APRILE

COSTO: 80 EURO

Corso rivolto a chi vuole imparare a scrivere un monologo drammatico, comico o d'amore, a leggerlo ed interpretarne il sottotesto, con una breve infarinatura su cinema e registi.



COMUNE DI LUINO



# Luino

## CORSI

### FEBBRAIO/ MAGGIO 2023

**PER INFORMAZIONI**

[cultura@comune.luino.va.it](mailto:cultura@comune.luino.va.it)

[infopoint@comune.luino.va.it](mailto:infopoint@comune.luino.va.it)

tel. 0332-543525/564

facebook: @infopointluino

## ISCRIZIONI DAL 14 DICEMBRE 2022 AL 20 GENNAIO 2023

L'iscrizione può essere effettuata solo attraverso la procedura telematica.

Per accedere, occorre essere muniti o di SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) o di CNS (Carta Nazionale dei Servizi) o di CIE (Carta di Identità Elettronica).

La pratica online è disponibile sul sito del Comune di Luino [www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) nella sezione:

Accedi ai servizi > Istanze online > Apertura pratiche > Cultura, sport e tempo libero > Luino Corsi

L'iscrizione si intende perfezionata a seguito di ricezione di una mail contenente i dati dell'istanza online presentata.

### MODALITÀ DI PAGAMENTO

Apposito avviso di pagamento PAGOPA verrà predisposto, al raggiungimento del numero minimo di iscritti necessario all'attivazione del corso, dal personale dell'Ufficio Cultura e inviato all'indirizzo mail indicato in fase di iscrizione.

Il pagamento può essere effettuato dal sito [www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) alla voce PAGOPA oppure tramite home banking, servizi di pagamento online, in banca, in ufficio postale, presso gli esercenti convenzionati, presso i punti di posta privata.

## LINGUE

### INGLESE BASE AVANZATO

CON JESSICA ARTHUR

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA RAGAZZI

LUNEDÌ 19:00 – 20:30 / 14 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 30 GENNAIO DATA FINE: 15 MAGGIO

COSTO: 95 EURO

Rivolto a coloro che desiderano imparare l'inglese, ma che conoscono già alcuni fondamentali della lingua. Si affronteranno elementi di grammatica, espressioni e lessico di uso quotidiano. Sono previsti esercizi per migliorare la conversazione e la comprensione scritta e orale.

### TEDESCO BASE

CON LAURA GIOVANELLI

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

LUNEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 30 GENNAIO DATA FINE: 24 APRILE

COSTO: 85 EURO

Rivolto a coloro che non hanno alcuna conoscenza della lingua tedesca e desiderano acquisire le nozioni basilari per comprendere e formulare frasi semplici e di uso comune nella vita quotidiana e nel tempo libero.

### INGLESE BASE

CON JESSICA ARTHUR

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA CONFERENZE

MARTEDÌ 19:00 – 20:30 / 14 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 31 GENNAIO DATA FINE: 9 MAGGIO

COSTO: 95 EURO

Rivolto a coloro che desiderano imparare l'inglese partendo dalle basi, il corso affronterà le seguenti tematiche: introduce yourself, verb "to be", ask questions, present simple, days of the week/month, time, words of everyday life.

### INGLESE NON SOLO BASE

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 19:00 – 20:30 / 14 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 1 FEBBRAIO DATA FINE: 3 MAGGIO

COSTO: 95 EURO

Corso finalizzato a illustrare tutte le strutture essenziali della lingua, con focus su conversazione e comprensione. Particolare attenzione sarà dedicata agli elementi linguistici tipici delle situazioni di viaggio, lavoro e vacanza.

## INGLESE INTERMEDIO

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 20:45 – 22:15 / 14 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 1 FEBBRAIO DATA FINE: 3 MAGGIO

COSTO: 95 EURO

Corso rivolto a chi conosce già alcuni fondamentali della lingua inglese e finalizzato ad accrescere la fluidità di espressione, il lessico e la capacità di comprensione. Sono previsti approfondimenti di grammatica inglese e l'illustrazione di espressioni idiomatiche di uso corrente.

## BENESSERE

### ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE

CON VALENTINA FAVERIO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

LUNEDÌ 20:30 – 22:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 30 GENNAIO DATA FINE: 3 APRILE

COSTO: 80 EURO

Corso incentrato sull'importanza di alimentarsi in maniera sana ed equilibrata come strumento per migliorare la salute e prevenire diverse patologie, nonché essere più efficienti nella gestione delle attività quotidiane.

### MOVIMENTO MUSCOLARE E BALLO SOCIALE

CON ENZA PEZZILLO

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

MERCOLEDÌ 19:30 – 21:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 1 FEBBRAIO DATA FINE: 5 APRILE

COSTO: 85 EURO

Il corso prevede esercizi di riscaldamento, stretching, movimento muscolare, variazioni, balli di gruppo e rilassamento muscolare.

### DIFESA PERSONALE FEMMINILE E FORMAZIONE IN DIRITTI DELLE DONNE

IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE GEA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

CON FURIO ARTONI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

GIOVEDÌ 19:30 – 21:00 / 6 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 2 FEBBRAIO DATA FINE: 9 MARZO

COSTO: 55 EURO

Corso rivolto a donne di qualsiasi età interessate ad apprendere una base di tecniche di difesa personale dedicate alla loro peculiarità e a conoscere i diritti a tutela degli atti di violenza di qualsiasi tipo.