

## FELICI CON IL DECLUTTERING (docente Stefano Grimelli)

Il decluttering è la nuova frontiera per il benessere olistico della persona, ci prendiamo cura della mente e del corpo, grazie al decluttering ora possiamo prenderci cura anche del nostro spazio abitativo, tenendo in ordine la casa.

Quando: domenica 9 ottobre dalle 10.15 alle 13.15

Costo: 25 euro

## IL MAGICO POTERE DELLE PULIZIE DI CASA (docente Stefano Grimelli)

Stanza per stanza, si affrontano tutti i problemi legati alle pulizie di casa, con un occhio all'ecologia e alla sostenibilità! verranno presi in considerazione gli inquinanti in casa e i VOC, alcune ricette home made, e come ripulire l'aria grazie a piante anti inquinanti.

Quando: domenica 27 novembre dalle 10.15 alle 13.15

Costo: 25 euro

## DALLA LAUREA IN GIURISPRUDENZA A UNA CARRIERA DI SUCCESSO (docente Filippo De Simone)

Incontro dedicato agli studenti di giurisprudenza che vogliono ottenere il massimo dal proprio percorso di studi. I partecipanti riceveranno suggerimenti per affrontare lo studio delle materie e il periodo post-laurea e informazioni sulle attuali richieste del mercato di lavoro.

Data: domenica 16 ottobre 16.30 - 18.30

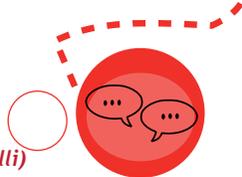
Costo: 55 euro

## TERMINE ISCRIZIONI PER TUTTI I CORSI: 25 SETTEMBRE

I corsi verranno attivati al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti che varia da corso a corso.

Informazioni e iscrizioni presso la biblioteca "Il Mulino di Vione"

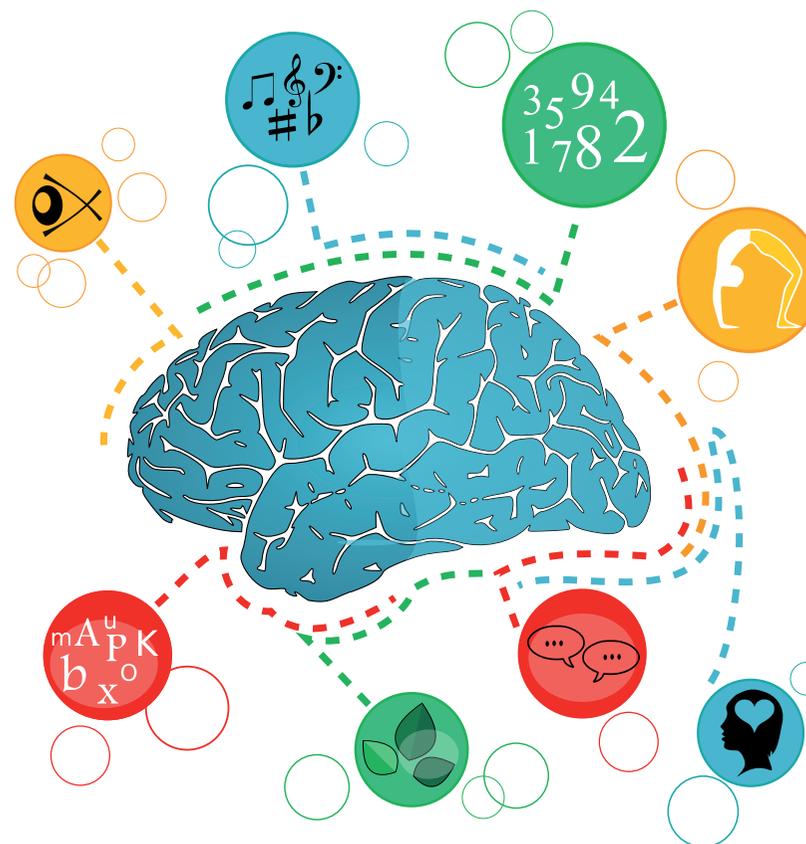
02.90754085 - [biblioteche@comune.basiglio.mi.it](mailto:biblioteche@comune.basiglio.mi.it)



COMUNE DI BASIGLIO

# PALESTRA PER LA MENTE

CORSI AL POLO CULTURALE "IL MULINO DI VIONE"



# AUTUNNO 2022



in collaborazione con  
Effatà - Società cooperativa  
di promozione culturale



## SFERRUZZAMENTE *(docente Nicoletta Confalonieri)*

Corso di maglia - ferri lineari e circolari - e uncinetto: per stimolare la creatività con effetto antistress, coltivare la socialità e riflettere sul consumo consapevole. Materiale a carico dei partecipanti.

Quando: martedì 10.30 - 12.30 (10 incontri)

Date: 4, 11, 18, 25 ottobre - 8, 15, 22, 29 novembre - 6 - 13 dicembre

Costo: 225 euro

## IMPROVVISA CHE TI PASSA *(docente Giulio Locatelli)*

Corso di improvvisazione teatrale. Un'arte che consente di esprimersi senza necessità di copione, oggetti, costumi e scenografie, bensì basandosi solo su sé stessi, sulle proprie risorse, fantasia e sulla cooperazione con i compagni.

Quando: sabato mattina 10.30 - 12.30 (5 incontri)

Date: 15, 22, 29 ottobre - 5, 12 novembre

Costo: 100 euro

Formula Workshops: domenica pomeriggio 14.30 - 18.30

Date: 16 e 23 ottobre - 13 e 27 novembre

Costo: 40 euro (per singolo incontro)

## ORTICOLTURA *(docente Filippo De Simone)*

Corso dedicato a chi possiede un orto e voglia imparare tutti i segreti e le tecniche che non si trovano sui libri, appositamente pensate per la coltivazione in Pianura Padana e spiegate con un approccio molto semplice e operativo.

Data: domenica 30 ottobre - 16.30 - 18.30

Costo: 30 euro

## SEGRETI DI GIARDINAGGIO *(docente Filippo De Simone)*

Incontro dedicato ai veri appassionati del verde che vogliono scoprire tutti i trucchi del mestiere per capire le piante, riprodurle e farle crescere al meglio.

Data: domenica 6 novembre - 16.30 - 18.30

Costo: 30 euro

## TEATRO RAGAZZI *(docente Jessica Resteghini)*

Primi incontri per approcciarsi al mondo del teatro e imparare a muoversi su un palco e di fronte a un pubblico.

Quando: mercoledì 17.00 - 18.30 9 incontri

Date: 5, 12, 19, 26, 29 ottobre - 2, 9, 16, 23 novembre

Costo: 185 euro



## TEATRO COME TERAPIA *(docente Jessica Resteghini)*

Più di un corso di recitazione, il teatro come una terapia per il benessere! La voce usata come uno strumento. I movimenti usati come una parola. Infrangere l'idea dei propri limiti, sperimentare nuove potenzialità e fare squadra...

Quando: giovedì 16.45 - 18.45 (10 incontri)

Date: 6, 13, 20, 27 ottobre - 3, 10, 17, 24 novembre - 1 - 15 dicembre

Costo: 182 euro

## PUBLIC SPEAKING *(docente Jessica Resteghini)*

La consapevolezza di avere una buona predisposizione alla comunicazione, rende la persona molto più sicura dal punto di vista lavorativo. un metodo ritagliato sulle esigenze di ogni studente al fine di modificarne i punti deboli partendo dai suoi punti di forza.

Quando: venerdì 17.15 - 18.40 (5 incontri)

Date: 7, 14, 21, 28 ottobre - 4 novembre

Costo: 165 euro

## LA VOCE *(docente Jessica Resteghini)*

Respirazione diaframmatica e rilassamento. Prove pratiche sull'emissione corretta del suono; analisi per capire il colore della voce e la modulazione in base a scopo e uditorio. Prove pratiche e improvvisazioni.

Data: domenica 16 ottobre - 10.15 - 13.45

Costo: 55 euro

## IL CORPO *(docente Jessica Resteghini)*

Breve analisi della postura, respirazione diaframmatica e rilassamento. Le onde del corpo; la comunicazione non verbale; la prossemica; il movimento e lo spazio. Prove pratiche e improvvisazioni.

Data: domenica 6 novembre 10.15 - 13.45

Costo: 55 euro

## GUARDAROBA PERFETTO *(docente Stefano Grimelli)*

L'organizzazione del guardaroba ci darà l'opportunità di avere più outfit e alla mattina finalmente potremo scegliere cosa metterci e non più cercare cosa metterci. Verrà fatto vedere come piegare lenzuola e vestiti!

Data: domenica 13 novembre - 10.15 - 13.15

Costo: 25 euro

