

Color

FORMAZIONE

Corsi per bambini, ragazzi e adulti

Programma 2020/21

TEATRO

DANZA

CUCINA

PITTURA

FOTOGRAFIA

VIDEO

ARTI CIRCENSI

BENESSERE

YOGA



Tutte le attività si svolgeranno presso il Patronato SS. Trinità
Bassano del Grappa

Color café

Rispondere alla distanza fisica con la **vicinanza sociale** sarà il nostro obiettivo per le proposte formative ed educative di quest'anno così particolare ed intenso.

Siamo consapevoli che all'entusiasmo di ripartire e di impegnarsi in nuovi progetti possano accompagnarsi timori e preoccupazioni. Abbiamo vissuto mesi di chiusura e sacrifici, ma nel contempo è stato possibile riscoprire tempi e dimensioni relazionali forse dimenticate, oltre che ricercare nuovi modi per sentirsi vicini

Da qui vogliamo ripartire, da quello che questo tempo ci sta insegnando, per sperimentare un **nuovo modo di esserci**, una nuova idea di ripartenza, con un'attenzione particolare a chi più ha sofferto in questo periodo.

Una proposta che tenga conto della realtà profondamente mutata in cui viviamo, ma senza dimenticare i bisogni, conosciuti e riscoperti, di **socialità, crescita e condivisione**.

Con le nostre proposte desideriamo: rispondere alle esigenze delle famiglie di poter inserire i loro figli in un contesto formativo ed educativo positivo e sicuro; dare la possibilità a bambini e ragazzi di imparare e sperimentarsi con nuove modalità e sguardi su di sé, sul mondo e sugli altri; contribuire affinché ognuno riesca a trovare in questa rinnovata quotidianità spazio e tempo per sé, per coltivare desideri e passioni, sogni ed interessi.



Cooperativa Sociale Color

La **Cooperativa Color** è un progetto di imprenditoria sociale e culturale fondata sul protagonismo, la partecipazione e lo **sviluppo della comunità**, nata con una particolare attenzione nei confronti delle persone che attraversano una fase di criticità nella loro vita e aperta all'individuazione e alla realizzazione di nuove idee e progettualità inclusive per un benessere diffuso.

Mission

La mission della **Cooperativa Color** è lavorare nella città con un approccio di **sviluppo di comunità**, partendo dal territorio nel quale è inserita, attraverso diverse attività e progetti promossi all'interno del **Color Cafè** (bar/centro culturale attivo dal 2004), negli spazi del **Patronato della SS. Trinità** e in altri luoghi della città di Bassano del Grappa (VI).

Qui vengono progettati e gestiti percorsi educativi, animativi e formativi a favore dei cittadini, in particolare minori e giovani, con la collaborazione della Parrocchia, del Comune di Bassano del Grappa, di Istituti scolastici e di altre realtà associative ed informali.

Crediamo nella costruzione di reti sociali in quanto processo che consente l'instaurarsi di relazioni significative tra le persone, permettendo di sviluppare progetti integrati e multidimensionali.

Sviluppiamo attività formative in ambito culturale, incontri di approfondimento su temi sociali e ambientali, attività aggregative ed educative per minori e famiglie, laboratori e incontri all'interno delle scuole, eventi musicali e teatrali, mostre ed esposizioni, incontri con scrittori, giornalisti e artisti.

Agiamo in un'ottica di promozione del benessere lavorando per rivitalizzare i processi di partecipazione affinché la comunità stessa sia in grado di riconoscere le proprie necessità e di acquisire e mobilitare le risorse necessarie per soddisfarli.

Particolare attenzione viene dedicata a cercare di capire e comprendere ciò che accade anche in altri Paesi del mondo perché la nostra idea di comunità non ha barriere disegnate su mappe, ma è un intreccio di persone e storie dipendenti le une dalle altre.

La salvaguardia dell'ambiente e la giustizia sociale sono parte del nostro agire.

TRA LE RIGHE

Doposcuola per i bambini della scuola primaria

Tra Le Righe è un doposcuola pensato per i bambini della scuola primaria (6-11 anni).

Uno dei principali obiettivi è di favorire un corretto apprendimento del metodo di studio e rendere i piccoli studenti in grado di affrontare con sempre maggiore autonomia le materie scolastiche.

Durante i pomeriggi i ragazzi potranno eseguire i compiti in piccoli gruppi (nel rispetto delle norme vigenti anti-Covid), supportati da educatori professionali socio-pedagogici che li accompagneranno nel percorso scolastico.

Tra Le Righe non è solo un luogo di studio. I bambini verranno coinvolti, dopo i compiti, in attività ricreative e culturali: laboratori, giochi di gruppo, momenti di condivisione in cui sperimentarsi e creare nuove relazioni.

I tuoi bambini possono trovare **un ambiente di studio sereno e accogliente**, imparare a studiare secondo un ritmo di apprendimento personalizzato, imparare ad aiutare gli altri, partecipare ad attività coinvolgenti, fare amicizie e divertirsi.

QUANDO?

dal lunedì al venerdì
dalle 12.45 alle 16.30 (pranzo incluso)

In base alle vostre esigenze potete scegliere i giorni ai quali iscrivere i vostri figli.
Per necessità particolari sugli orari è possibile accordarsi personalmente col referente.

info

Federica

328 0391550

ConTatto - servizio psicoeducativo

CONTATTO è uno spazio di ascolto e sostegno, educativo e psicologico, dedicato a bambini (5-11 anni), adolescenti e famiglie che vivono un momento di fragilità e criticità nella loro vita. L'obiettivo è quello di offrire alle famiglie possibilità di incontro, confronto e condivisione in modo da co-costruire **percorsi di accompagnamento mirati** a promuovere il benessere del singolo e del nucleo familiare, valorizzando le risorse e le potenzialità di ciascuno.

Dopo un colloquio conoscitivo iniziale gratuito con due operatori (educatore e psicologo) per raccogliere i bisogni della famiglia, l'equipe potrà proporre diversi percorsi:

- **Consulenza orientativa nell'ambito dei servizi che il nostro contesto territoriale offre a supporto delle famiglie;**
- **Percorsi di accompagnamento/supporto educativo;**
- **Percorsi di sostegno psicologico.**



Flavia 348 9193878

Sconfina

Attraverso questo progetto **Color Cooperativa Sociale** si rivolge alle scuole per approfondire ciò che accade fuori dai nostri confini e per capire le strette connessioni tra il nostro e l'altrui vivere nel mondo. Parleremo di **mondialità, cooperazione e volontariato internazionale**.

Gli studenti saranno accompagnati ad immaginare le azioni che nei territori possono sviluppare un cambiamento sui temi della solidarietà fra i popoli, dell'accoglienza e della globalizzazione. L'esperienza del viaggio inteso nelle sue diverse possibilità ci aiuterà nella comprensione dei nostri atteggiamenti nei confronti dei confini e delle realtà che questi dividono.

La proposta si rivolge a classi o gruppi individuati dagli insegnanti ed è gratuita.



Stefano 320 2397384

Formazione e servizi per le scuole, aziende ed associazioni

La nostra esperienza ci ha permesso di formulare proposte formative, educative e di supporto rivolte ad enti esterni. I nostri collaboratori potranno portare fuori dagli spazi abituali di Color Cooperativa le loro conoscenze e competenze costruendo in modo condiviso percorsi adatti alle vostre esigenze.

Per scuole e associazioni:

- possibilità di ideare e progettare percorsi formativi su temi specifici (es. mondialità, adolescenti, volontariato, emozioni in famiglia, dinamiche di gruppo) rivolti ai vostri studenti/associati/famiglie.



Federica 328 0391550

Per le aziende:

- possibilità di offrire ai vostri dipendenti corsi di formazione progettati ad hoc per rispondere alle vostre necessità;

- proposte di catering ed animazione per i vostri eventi aziendali.



Flavia 348 9193878



TEATRO

GIOCO-TEATRO conduce Paola Cesen

3/5 anni

Venerdì, 16.30-17.30 (2 moduli da 12 incontri, si può frequentare anche un solo modulo)

1° Mod. **23 ottobre - 22 gennaio**

2° Mod. **26 febbraio - 21 maggio**

Percorso didattico, espressivo e creativo per stimolare la fantasia e la sensorialità dei bambini mediante l'uso e la conoscenza del proprio corpo e della propria voce.

Cosa facciamo in questo laboratorio? Giochi di movimento creativo (ritmo, colore, emozione), giochi con la voce (riprodurre suoni sconosciuti e inventarne di nuovi), giochi di ruolo (improvvisazioni teatrali, scoperta dei personaggi), giochi con le fiabe e le storie (fiabe grafiche, fiabe sonore, creazione di storie), giochi di clown.

Attraverso i giochi teatrali proposti i bambini sono liberi di esprimere pienamente se stessi e la loro creatività, in un clima informale, pur seguendo delle regole.

Prima lezione di ogni modulo gratuita con prenotazione: Flavia 348 9193878

TEATRO conduce Paola Cesen

6/7 anni

Venerdì, 17.45-18.45 (20 incontri)

dal **23 ottobre**

Proporre un'esperienza teatrale ai bambini significa prima di tutto partire dal bambino stesso e dalla sua teatralità spontanea che, grazie alla guida dell'adulto competente, può essere compresa e valorizzata.

In questo laboratorio i bambini entreranno nel mondo del teatro conoscendone i codici, i linguaggi e le differenti forme di espressione.

La prima parte del laboratorio sarà dedicata alla scoperta e alla sperimentazione, mentre nella seconda parte ci addenteremo negli aspetti più tecnici del teatro scoprendo la scenografia e la narrazione, fino alla realizzazione di un racconto creato collettivamente che darà voce alle unicità di ciascun componente del gruppo.

Prova gratuita con prenotazione venerdì 23 ottobre ore 17.45. Flavia 348 9193878

TEATRO conduce Cinzia Cestaro e Barbara Riebolge

8/9/10 anni

Martedì, 16.30-17.30 (20 incontri)

dal **20 ottobre**

Perché proporre ai bambini della scuola primaria un corso di teatro? Perché imparino a dare valore al qui ed ora, a conoscere il loro corpo e i sentimenti che lo muovono e grazie a questa conoscenza sensoriale possano muoversi felicemente nel gruppo e nello spazio. Come lo faremo? Con semplici esercizi di riscaldamento e focus attraverso la respirazione per concentrarci sul momento presente, assaporarlo e renderlo il punto di partenza delle nostre esplorazioni. Attraverso giochi strutturati saremo invitati ad usare i sensi, ad interagire con lo spazio e con gli altri piccoli attori poiché da questa esperienza nasca il copione teatrale: concentrazione e stimolazione fantasiosa daranno vita alle nostre avventure sul palcoscenico.

Prova gratuita con prenotazione martedì 20 ottobre ore 16.30. Federica 328 0391550

TEATRO

conduce Cinzia Cestaro e Barbara Riebolge

11/13 anni

Martedì, 17.45-19.15 (20 incontri)
dal 20 ottobre

Questo laboratorio teatrale sarà per i ragazzi un'occasione di incontro, scambio di idee e comunicazione sia verbale che non verbale. Il percorso intende sviluppare l'ascolto e la conoscenza di se stessi e degli altri, la creatività, il senso critico, le capacità comunicative ed espressive, incoraggiando i ragazzi a liberarsi da insicurezze tipiche dell'età dello sviluppo. Si lavorerà sul senso dello spazio, il corpo, il movimento e la gestualità, la voce e la recitazione, la relazione con gli altri, l'immaginazione, l'improvvisazione, il testo, la costruzione della storia e la messa in scena. La proposta formativa nasce dalla collaborazione di due diverse competenze e professionalità, quella di una regista e quella di un'educatrice teatrale. Tale collaborazione garantisce la qualità della proposta, coniugando la parte attoriale ed artistica con quella educativa e didattica propria del teatro. Il gioco del teatro diventa così una risorsa, mantenendo la specificità dell'evento teatrale e rispettando la sua rispondenza alle finalità educative.

Prova gratuita con prenotazione martedì 20 ottobre ore 17.45. Federica 328 0391550

COLOR LAB TEEN

conduce Barbara Riebolge

14/18 anni

Giovedì, 17.00-19.00 (30 incontri)
dal 22 ottobre

Il lavoro sarà incentrato sul corpo e sulla voce con l'obiettivo di sviluppare la coscienza delle proprie possibilità espressive e di scoprire un codice di comunicazione che apre la strada a dramaturgie fatte di parole, voce e movimento. Attraverso il training teatrale e l'improvvisazione, lavoreremo sul rapporto di ciascuno con gli altri e col gruppo, sul rapporto con lo spazio scenico, sullo sviluppo della percezione, dell'immaginazione, della concentrazione e del ritmo. Le tematiche da affrontare saranno condivise con i ragazzi e con le scuole, realizzando percorsi performativi come approfondimenti didattici con l'ausilio dello strumento teatrale. L'esito del laboratorio verrà inserito nella rassegna Trame 2021, scambio di esiti con altri spazi culturali e teatrali del Veneto. Al termine verrà rilasciato un attestato di partecipazione utilizzabile per il riconoscimento di crediti formativi.

Prova gratuita con prenotazione giovedì 22 ottobre ore 17.00. Flavia 348 9193878

COLOR LAB

conduce Barbara Riebolge

19/100 anni

Giovedì, 20.45-22.45 (30 incontri)
dal 22 ottobre

Attraverso il training proposto ciascuno potrà sviluppare un lavoro di ascolto di se stesso e degli altri per una più completa coscienza delle proprie capacità espressive, la creazione di un vocabolario performativo personale e l'acquisizione di un metodo. Studieremo le possibilità fisico-espressive di corpo e voce, le relazioni spaziali e il rapporto con gli altri, l'energia, il ritmo, l'immaginazione e l'improvvisazione. Approfondiremo in particolare il lavoro sul senso corale, sull'atto performativo e sulla composizione. L'esito del laboratorio verrà inserito nella rassegna Trame 2021, scambio di esiti con altri spazi culturali e teatrali del Veneto.

Prova gratuita con prenotazione giovedì 22 ottobre ore 20.45. Flavia 348 9193878

COLOR LAB ATTO II

conduce Barbara Riebolge

19/100 anni

Martedì, 20.45-22.45
dal 20 ottobre

Si tratta di un percorso di approfondimento attoriale, dedicato a partecipanti che hanno già maturato esperienza in ambito teatrale o performativo. Il laboratorio settimanale verrà completato con alcuni workshop intensivi pensati durante il fine settimana condotti anche da formatori esterni specifici. Per partecipare inviare il proprio curriculum vitae e una breve lettera motivazionale (max 400 parole), specificando cosa ci si aspetta dal percorso, entro e non oltre venerdì 15 ottobre all'indirizzo info@colorcoop.it

L'ammissione avverrà in base alla valutazione da parte della regista.

L'esito del laboratorio verrà inserito nella rassegna Trame 2021, scambio di esiti con altri spazi culturali e teatrali del Veneto.

Info: Tobia 345 3402372



ARTE E PITTURA

PITTURA CREATIVA

conduce Manuel Pablo Pace

6/10 anni

Mercoledì, 16.45-17.45

dal 28 ottobre

2 moduli da 10 incontri, si può frequentare anche un solo modulo

Il laboratorio di pittura creativa è sviluppato per stimolare la fantasia, la creatività e l'autostima del bambino. Questi elementi sono fondamentali nella capacità di problem solving, ovvero l'insieme dei processi mentali atti ad analizzare, affrontare e risolvere positivamente situazioni e problematiche.

Quale occasione migliore di imparare a vivere con creatività ed entusiasmo? Il laboratorio offre strumenti, mezzi e tecniche, soggetti e contenuti specifici, ma lasciando che ogni bambino trovi la sua strada per esprimersi con quello che ha visto fare e ha provato a mettere in pratica: sapere come fare per sapere cosa fare.

Serata gratuita di presentazione ai genitori su prenotazione 21 ottobre ore 20.30.

Info e prenotazioni: Federica 328 0391550

LABORATORIO DI ALCHEMIA

19/100 anni

PITTORICA APPLICATA

conduce Manuel Pablo Pace

Date in definizione

Creativi non si nasce, si diventa. Non esistono menti poco creative, ma solo poco allenate. Con esercizi specifici e alcune tecniche, è possibile riconoscere e superare gli ostacoli che impediscono alla mente di produrre idee innovative. La creatività non è un dono che illumina pochi, ma un processo di ricerca e sperimentazione che coinvolge innanzitutto il nostro quotidiano. Il laboratorio fornisce alcuni strumenti per liberare il proprio potenziale e sviluppare una nuova energia creativa con la quale affrontare la quotidianità in modo nuovo e più consapevole.

La metodologia didattica del corso è pratica ed esperienziale. Verranno studiate varie tecniche pittoriche in relazione alla soggettività di ogni partecipante.

Info: Federica 328 0391550

IN PIU'

Se vuoi impreziosire, arricchire compleanni, eventi privati o altre ricorrenze

Color Cooperativa mette a disposizione la propria struttura per organizzare corsi e serate ad hoc.



CUCINA

CUCINA SWAHILI

conduce Nicolò Maraolo.

Giovedì, 19.30-22.30

19/100 anni

CENA INCLUSA

22 ottobre: **SIKU YA MCHELE** (giorno del riso)

Alla scoperta di come il riso, venuto dall'Oriente, sia diventato alimento base ma allo stesso tempo ricercato e prezioso, della cucina swahili. Ai due principali piatti - Pilao e Biriani- si aggiunge la preparazione di pani e crepes di riso (mkate wa mchele e Chila). Il tutto accompagnato dalle immancabili spezie.

19 novembre: **SIKU YA NAZI** (giorno del cocco)

Insieme alle spezie è uno degli elementi/alimenti più rintracciabili nella cucina swahili delle coste ove i palmizi crescono numerosi. Dalle scaglie di cocco grattugiato se ne ricava un bianco latte che addolcisce tutte le salse -mchuzi- tipiche della quotidiana cucina swahili. Dopo aver preparato il TUI (latte di cocco) ci si avventurerà tra vari Mchuzi ed un'insolita insalata di Polpo al Cocco.

10 dicembre: **SIKU YA UNGA NA MAMBO MADOGO MENGINE** (giorno della farina e di altre piccole cose)

Una serata con "le mani in pasta" alla scoperta di preparati a base di farina come CHAPATI, SAMBUSA, KATLESI, MANDAZI E VISHETI.

Un breve corso di cucina swahili che, utilizzando ingredienti ormai familiari sulle nostre tavole, permetta non solo di assaporare e sperimentare l'arte di una cucina antica ed esotica profumata di spezie e di cocco, ma anche di conoscere una cultura diversa che proprio attraverso quei cibi sa raccontare la propria storia, lontana o recente. Una storia africana dal sapore orientale.

Al termine di ogni incontro si condividerà quanto preparato mangiando insieme alla maniera swahili.

Non è obbligatorio iscriversi a tutti gli appuntamenti.

Per rispettare le norme vigenti anti-Covid i posti disponibili saranno limitati.

Info e prenotazioni: Federica 328 0391550

CUCINA LIBANESE

conduce Paula Lahad

Giovedì, 19.30-22.30

29 ottobre

26 novembre

28 gennaio 2021

19/100 anni

CENA INCLUSA

Durante il corso si impareranno nuove ricette, ottimi antipasti, piatti a base di carne e verdure in cui gli ingredienti quotidianamente usati nelle nostre cucine si uniranno a spezie, cereali e modalità di cotture tipiche del Medio Oriente. Tre serate per scoprire insieme la tradizione culinaria del Libano e imparare a cucinare gustosi piatti da proporre agli amici e ai parenti. A fine serata assaggeremo insieme i piatti preparati.

Non è obbligatorio iscriversi a tutti gli appuntamenti.

Per rispettare le norme vigenti anti-Covid i posti disponibili saranno limitati.

Info e prenotazioni: Federica 328 0391550



VIDEO

VIDEOLAB YOUTUBER IN 10 LEZIONI

14/18 anni

conduce Dimitri Feltrin

Giovedì, 17.00-19.00 - (10 incontri)

dal 29 ottobre

Impara a realizzare i video per il tuo Vlog in 10 lezioni: conosceremo insieme gli strumenti da utilizzare, le tecniche di ripresa e montaggio per confezionare i video da caricare nella tua pagina YouTube o Instagram.

Argomenti trattati:

- Vlogger e Youtuber;
- Tecniche di ripresa, progettazione del video e post-produzione;
- Principali funzioni e strumenti del software di editing.

Al termine verrà rilasciato un attestato di partecipazione utilizzabile per il riconoscimento dei crediti formativi.

Prima lezione giovedì 29 ottobre. Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878



FOTOGRAFIA

SENSIBILIZZARSI ALL'IMMAGINE

11/13 anni

conduce Enrica Pontin

Lunedì, 17.30-19.00 (8 incontri)

dal 19 ottobre

La fotografia è un linguaggio e come tale ha delle regole visive tramite le quali si può comunicare. Diviene pretesto per osservare il mondo che ci circonda alla ricerca di tutto ciò che c'è intorno a noi, sia esso naturale o antropico. Un modo divertente e coinvolgente per dare concretezza a concetti, a punti di vista, a colori, forme e linee. Gli obiettivi didattici e le finalità educative di quest'attività sono molteplici. Partendo dall'analisi dello strumento fotografico abitualmente utilizzato e dell'uso delle immagini nei diversi canali, l'obiettivo finale sarà quello di entusiasmare i ragazzi a produrre immagini da diversi punti di vista in modo da esaltare le diverse chiavi di lettura che il linguaggio fotografico può fornire e trasmettere loro gli elementi base per poterle realizzare. Inoltre si intende stimolare la capacità di osservazione e di percezione creativa del mondo e degli altri.

LABORATORIO BASE
DI FOTOGRAFIA PER RAGAZZI

Prima lezione lunedì 19 ottobre. Info e prenotazioni: Federica 328 0391550

FOTOGRAFIA TEEN conduce Marco Cuoghi

14/18 anni

Lunedì, 17.30-19.00 (8 incontri - 6 lezioni in aula + 2 uscite domenicali)

dal 19 ottobre

Il corso permetterà di imparare velocemente regole e tecniche fotografiche per realizzare scatti speciali. Impareremo ad impostare ed utilizzare la macchina fotografica manualmente per personalizzare le fotografie. Le attività saranno teoriche e pratiche per dare la possibilità di provare gradualmente ciò che si è imparato.

Per partecipare al corso è richiesta una propria fotocamera, preferibilmente reflex o una compatta con la possibilità di impostare manualmente i parametri di scatto.

Al termine del percorso verrà rilasciato un attestato di partecipazione utilizzabile per il riconoscimento dei crediti formativi.

Prima lezione lunedì 19 ottobre.

Info e prenotazioni: Federica 328 0391550

FOTOGRAFIA BASE

19/100 anni

conduce Enrica Pontin e Luigi Cavasin

Lunedì, 20.30-22.30 (8 incontri - 6 lezioni in aula + 2 uscite)

dal 09 novembre

Il corso base è pensato appositamente per principianti, progettato per chi ama la fotografia e vorrebbe avvicinarsi alla tecnica con il giusto approccio e soddisfacente risultato.

E' ideale per chi scatta da sempre come autodidatta e non ha mai avuto modo di approfondire e rimettere ordine alle proprie nozioni. Partecipando al livello base si impara ad osservare ciò che si vuole fotografare, a trasformare lo sguardo fotografico in sensibilità visiva ed immagini fruibili, correttamente esposte e composte.

Prima lezione lunedì 9 novembre.

Info e prenotazioni: Federica 328 0391550

FOTOGRAFIA AVANZATO

19/100 anni

conduce Enrica Pontin e Luigi Cavasin

Lunedì, 20.30-22.30 (8 incontri - 6 lezioni in aula + 2 uscite)

dal 11 gennaio 2021

Il corso è rivolto a chi ha già appreso le basi tecniche della fotografia e vuole approfondire gli elementi compositivi che permettono di aumentare il potenziale di una foto. Saranno affrontati temi legati al colore e alla luce, con un approfondimento sulla luce artificiale. Saranno infine analizzati i principali generi fotografici attraverso le foto dei grandi maestri alla luce di quanto appreso.

Argomenti trattati:

- Il linguaggio fotografico: approfondimento sulla composizione fotografica; luci e colore.
- Analisi dei generi fotografici: Ritratto, Street Photography, paesaggio e macrofotografia, il progetto fotografico.
- Incontri pratici: ritratto in interni con flash, uscita di street photography, uscita paesaggistica.

Prima lezione lunedì 11 gennaio.

Info: Federica 328 0391550



DANZA

TRIBAL FUSION BELLYDANCE

conduce Liliana Poloni (Lilly Ridens)

Mercoledì, 20.00-21.30 (10 incontri)

dal 21 ottobre

“Se non fai più di ciò che sai, non sarai più di ciò che sei...”

La Tribal Fusion è una Danza nata in California negli anni '90. Figlia dell'ATS® e delle Danze Orientali, ha poi avuto varie contaminazioni, tra cui l'Hip Hop, il Popping e la Danza Contemporanea. Sfruttando i benefici di Yoga e Pilates aiuta a migliorare la postura e il portamento, mentre tonifica il corpo grazie al controllo muscolare. Dona grazia ed eleganza nei movimenti, risveglia la femminilità ed è una sfida sempre nuova, grazie alle possibilità di movimento che permette.

Prova gratuita con prenotazione mercoledì 21 ottobre. Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878



ARTI CIRCENSI

CORSO ARTI CIRCENSI

conduce Fabio Ganz

9/13 anni

Giovedì, ore 17.30-18.45 (7 incontri)

dal 22 ottobre

Questo percorso introdurrà i bambini ed i ragazzi alla giocoleria e all'equilibrismo attraverso il gioco, il lavoro individuale e di gruppo e la libera sperimentazione. Ognuno avrà la possibilità di avvicinarsi a vari attrezzi e tecniche per costruire il proprio bagaglio da perfetto giocoliere.

Prova gratuita con prenotazione giovedì 22 ottobre. Info: Flavia 348 9193878

GIocolERIA E EQUILIBRISMO

conduce Fabio Ganz

14/18 anni

Giovedì, ore 20.45-22.15 (7 incontri)

dal 22 ottobre

La giocoleria e l'equilibrismo sono uno sport "alternativo", una perfetta fusione tra arte e attività motoria. In questo laboratorio ognuno potrà scoprire tutti gli strumenti del giocoliere in un percorso ricco di stimoli e crescenti difficoltà e potrà trovare una propria dimensione grazie all'incredibile varietà di attrezzi a disposizione.

Prova gratuita con prenotazione giovedì 22 ottobre. Info: Flavia 348 9193878



BENESSERE

EMOZIONI IN SCENA

conducono Paola Cesen e Flavia Riccio

dal 23 ottobre

INCONTRO GENITORI-FIGLI

Giovedì, 17.30-18.30 Date 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 03/12 - 10/12 - 17/12

INCONTRO SOLO GENITORI

Venerdì, 20.00-21.30 Date 23/10 - 27/11 - 18/12

Il teatro è uno strumento perfetto per entrare in contatto con il proprio mondo emotivo, imparare a conoscerlo e familiarizzare con esso.

Con questo percorso ci piacerebbe dare la possibilità ai più piccoli e ai propri genitori di conoscere le emozioni, di farne esperienza diretta attraverso giochi teatrali (giochi di movimento, con la voce, con musica e storie) e di vivere un'esperienza emotiva condivisa tra genitore e figlio. Questo permetterà di creare uno spazio giocoso e divertente, ma allo stesso tempo di riflessione e condivisione, in cui i bambini possano scoprire le emozioni di base tipiche del loro mondo ed i genitori possano essere guidati ad entrare in maggior contatto con i propri vissuti e con quelli del proprio bambino.

SARANNO PREVISTI:

- sette incontri di teatro alla scoperta delle emozioni condotti dall'educatrice teatrale Paola Cesen
- tre incontri, riservati ai soli genitori, di riflessione e condivisione sulle emozioni, proprie e dei propri bambini, con la psicologa Flavia Riccio.

Dal 23 ottobre. Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

EMOTIVA-MENTE

conduce Flavia Riccio

Martedì, 16.30-18.00 (7 incontri)

dal 27 ottobre

Si tratta di un percorso di alfabetizzazione emotiva in cui attraverso giochi, musica e colori, i bambini saranno accompagnati in un viaggio alla scoperta delle loro emozioni. Gli incontri mirano a creare uno spazio in cui i bambini possano sentirsi liberi di esprimersi, raccontarsi e di riflettere sulle emozioni provate nella loro quotidianità, allenandosi al pensiero positivo, alla capacità di gestire e regolare le emozioni ed aiutandoli a vivere nel modo migliore possibile la propria emotività. Per due appuntamenti i genitori avranno la possibilità di frequentare il percorso insieme ai loro bambini.

Serata di presentazione dedicata ai genitori gratuita con prenotazione giovedì 22 ottobre ore 20.30.

Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

3/5 anni e genitori

6/10 anni

YOGA BIMBI conduce Erica Trevisan

5/10 anni

Venerdì, 17.00-18.00 (9 incontri)

dal 20 ottobre

Fare Yoga con i bambini significa accompagnarli nel loro percorso di crescita con uno strumento in più che valorizza la sperimentazione delle proprie doti psicofisiche e che li stimola a coltivare una buona conoscenza di se stessi, attraverso un approccio di tipo ludico e creativo come proposto dal metodo Balya Yoga®.

Il bambino acquisirà una maggiore consapevolezza del proprio respiro, della propria postura, dell'equilibrio e in generale del proprio corpo, andando a lavorare anche sulla coordinazione.

Prova gratuita con prenotazione martedì 20 ottobre.

Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

YOGA ADULTI conduce Erica Trevisan

19/100 anni

Venerdì, 12.45-13.45 (10 incontri)

dal 23 ottobre

Pratica di Hatha Yoga in cui dedicheremo una particolare attenzione alla consapevolezza del corpo e del respiro, attraverso la realizzazione di posizioni (Asana) e di respirazioni (Pranayama). Il rilassamento sarà parte integrante della classe.

Prova gratuita con prenotazione venerdì 23 ottobre.

Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

YOGA IN GRAVIDANZA conduce Erica Trevisan

19/100 anni

Venerdì, 11.30-12.30 (10 incontri)

dal 23 ottobre

Lo Yoga è una disciplina dai molti benefici di cui la capacità di ascolto è una premessa fondamentale. Una donna abituata ad ascoltare se stessa, sa ascoltare anche il suo bambino: c'è un dialogo che inizia molto prima della nascita e che risulta utilissimo al momento del parto.

Praticare Yoga in gravidanza permette di percepire anche i segnali che il bambino invia dall'interno, permette di preparare al meglio per il momento del parto il nostro corpo fisico ma anche la nostra mente, attraverso l'ascolto e la consapevolezza del respiro. Si partirà da un lavoro di propriocezione, di consapevolezza e mobilitazione del corpo fisico con il fine di prepararlo al parto; quindi si eseguiranno in consapevolezza e presenza mentale le varie asana o posture, adatte in base al periodo della gravidanza e ai soggetti partecipanti al corso.

Prova gratuita con prenotazione venerdì 23 ottobre.

Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

RISATA DEL BENESSERE

19/100 anni

conduce Barbara Martello

MARTedì, 20.30-22.00 (8 incontri)

dal 20 ottobre

"Ridere è la miglior medicina al minor costo!"

Il percorso permetterà ai partecipanti di acquisire semplici strumenti fruibili nella vita quotidiana per stare meglio e gestire in maniera positiva gli imprevisti e lo stress. Saranno proposte attività di tecniche di respiro, il linguaggio Gibberish, giochi cooperativi, esercizi sulla risata, danze della gioia, tecniche di radicamento.

Prova gratuita con prenotazione martedì 20 ottobre.

Info e prenotazioni: Flavia 348 9193878

La favola del colibrì

“Un giorno, nella foresta, scoppiò un grande incendio.

Tutti gli animali, di fronte all'avanzare delle fiamme, scappavano terrorizzati, mentre il fuoco distruggeva ogni cosa. Leoni, zebre, elefanti, rinoceronti, gazzelle e molti altri animali cercavano rifugio nelle acque del grande fiume ma ormai l'incendio stava arrivando anche lì. Mentre tutti discutevano animatamente sul da farsi, un piccolissimo colibrì si tuffò nelle acque del fiume. Dopo aver preso nel becco una goccia d'acqua, la lasciò cadere sopra la foresta invasa dal fumo.

Il fuoco non se ne accorse neppure e proseguì la sua corsa sospinto dal vento.

Il colibrì, però, non si perse d'animo e continuò a tuffarsi per raccogliere ogni volta una piccola goccia d'acqua che lasciava cadere sulle fiamme.

La cosa non passò inosservata.

A un certo punto il leone lo chiamò e gli chiese: “Cosa stai facendo?”. L'uccellino gli rispose: “Cerco di spegnere l'incendio!”.

Il leone si mise a ridere: “Tu così piccolo pretendi di fermare le fiamme?”. Insieme a tutti gli altri animali incominciò a prenderlo in giro. L'uccellino, incurante delle risate e delle critiche, si gettò nuovamente nel fiume per raccogliere un'altra goccia d'acqua.

A quella vista un elefantino, che fino a quel momento era rimasto al riparo tra le zampe della madre, immerse la sua proboscide nel fiume. Dopo aver aspirato quanta più acqua possibile, la spruzzò su un cespuglio che stava ormai per essere divorato dal fuoco.

Anche un giovane pellicano si riempì il grande becco d'acqua e, preso il volo, la lasciò cadere come una cascata su di un albero minacciato dalle fiamme. Contagiatosi da quegli esempi, tutti i cuccioli d'animale si prodigarono insieme per spegnere l'incendio, che ormai aveva raggiunto le rive del fiume.

A quella vista gli adulti smisero di deriderli e, pieni di vergogna, incominciarono ad aiutarli. Quando le ombre della sera calarono sulla savana, l'incendio poté dirsi ormai domato.

Il leone chiamò il piccolo colibrì e gli disse: “Oggi abbiamo imparato che la cosa più importante non è essere grandi e forti, ma pieni di coraggio e di generosità. Oggi tu ci hai insegnato che anche una goccia d'acqua può essere importante e che «insieme si può» spegnere un grande incendio.”



GIFT CARD

Regala un corso, con una Gift Card
di Color Cooperativa

Sei interessato a fare un'esperienza di volontariato? CHIAMACI

L'azione del volontariato nel territorio lascia una scia tangibile nel tessuto della società.

Stefano 320 2397384
info@colorcoop.it



colorcafebassano
colorcooperativasocialebassano



colorcafebassano



Via SS. Trinità, 8
Bassano del Grappa (VI)

info@colorcoop.it
www.colorcoop.it



Segreteria:
martedì 09.00-12.00
giovedì 16.00-18.30



Flavia 348 9193878
Tobia 345 3402372