LA VELA

Comune di Nave

CORSI A VILLA ZANARDELLI

AUTUNNO - INVERNO 2018/2019

IL PC: CORSO DI AVVICINAMENTO AL COMPUTER

Teoria e pratica per un primo avvicinamento al mondo dei computer e di internet
Per **8 giovedì** a partire dal **1 novembre 2018, ore 9.00-11.30** – Costo **120 euro**

YOGA

Pratiche posturali, tecniche respiratorie, rilassamenti e respirazioni alla ricerca di un equilibrio del sistema psicofisico, per un corpo in salute e una mente più chiara e rilassata
Per **15 martedì** a partire dal **16 ottobre 2018**, ore **19.30-21.10** – Costo **130 euro**
Per **15 mercoledì** a partire dal **17 ottobre 2018**, ore **19.00-20.30** – Costo **130 euro**

"PRENDER NOTA" CORSO DI MUSICA

Ti occupi di musica in ambito laboratoriale, riabilitativo e ricreativo? Un ciclo di incontri pensato per te. Metodi di intervento a confronto e come utilizzarli.
Per **5 lunedì (29 ottobre, 12-26 novembre, 10-17 dicembre 2018)** ore **19.30-21.00**
Costo **90 euro**

"NUTRIAMOCI" CORSO DI CUCINA

Alimentarci "nutrendoci" con verdure, legumi e cereali
Per **3 lunedì (22 ottobre 2018, 5-19 novembre 2018)** ore **18.00-20.00**
Costo **70 euro**

SEDI CORSI

Centro Villa Zanardelli - Via Zanardelli 121, Neve (Bs)
Il corso di cucina si svolgerà presso la **Casa Universitaria AlfaAlfa** – Via San Francesco 2, Nave (Bs)

ISCRIZIONI entro

15 OTTOBRE PER CORSI DI YOGA
20 OTTOBRE PER CORSI CUCINA, MUSICA E PC

Per informazioni e iscrizioni

Coop. La Vela tel 030 2530343 (dal lunedì al venerdì, ore 9.00-15.00) info@lavela.org

I corsi si terranno al raggiungimento del numero minimo di partecipanti

Seguici su Centro Villa Zanardelli