



Arte

Benessere

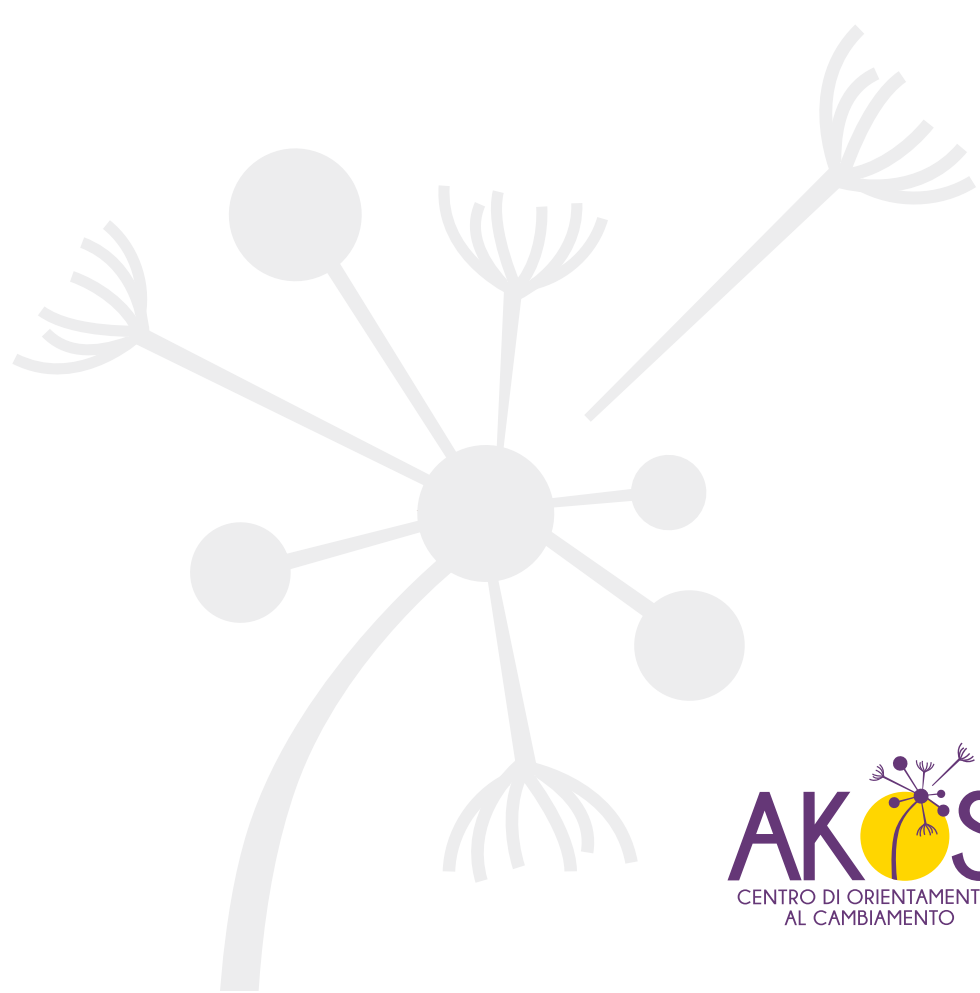
Musica

Teatro



LABORATORI
MARZO | GIUGNO 2017





“AKOS - Centro di Orientamento al Cambiamento” è un luogo, nel cuore della città, che intende raggiungere tutti e offrire, a chi lo desidera, il proprio viaggio. Viaggio inteso come **cambiamento all’interno di sé**, delle proprie relazioni e della propria sfera professionale, proponendo servizi, attività ed esperienze dedicati al singolo, alla famiglia e alla collettività.

AKOS prende il suo nome dal tarassaco (dal greco Tarake', turbamento e Akos, rimedio), un fiore legato a molte leggende e utilizzi per le sue proprietà curative.

Esso è un **simbolo di vita sotto i nostri occhi**. I suoi semi volano in cerca di un terreno fertile dove crescere, compiendo un viaggio pieno di sfide e sorprese, abbandonati al flusso della vita. “AKOS - Centro di Orientamento al Cambiamento” nasce con questo spirito.



Mindfulness meditation

Introduzione alla pratica della consapevolezza

con **Giuseppe Corbelli** - insegnante di mindfulness

Un'opportunità per aumentare la **propria consapevolezza**, imparando a coltivare una migliore qualità di vita. Utile per gestire piccoli dolori cronici, stress, paura e ansia da prestazione e per fronteggiare i numerosi piccoli disagi quotidiani.

Orari e frequenza: 8 sessioni, il mercoledì dalle 20.30 alle 22.30 **dal 1 marzo al 19 aprile** + un ritiro di 5 ore **domenica 9 aprile** dalle 9.00 alle 15.00

Presentazione gratuita con iscrizione obbligatoria: mercoledì 22 febbraio dalle 20.30 alle 22.30

Costo: ~~200 €~~ **Tariffa promozionale:** 159 € €



portare abbigliamento comodo e calze antiscivolo

Foto-arteterapia

con **Chiara Sicuriello** - psicologa psicoterapeuta arteterapeuta

Fototerapia e arteterapia: due linguaggi espressivi che, insieme, danno la possibilità di creare un'immagine che racconta molto del suo creatore. I partecipanti saranno stimolati a **mettersi in gioco**, a raccontare se stessi e dare **spazio alla creatività** che è in loro.

Orari e frequenza: 5 incontri da 2 ore, il giovedì dalle 20.00 alle 22.00 **dal 9 marzo al 6 aprile**

Costo: ~~140 €~~ **Tariffa promozionale:** 90 €



Teatro Fisico - Gestione del corpo performativo

con **Anna Albertarelli** - coreografa e performer fisica

Un corso indirizzato a chiunque voglia approfondire un percorso fisico motorio legato al training dell'attore o del danzatore, per focalizzare l'autocoscienza e far sì che il corpo, una volta appreso il movimento, possa **raccontare stati d'animo ed emozioni**.

Orari e frequenza: 5 incontri da 2 ore, il giovedì dalle 20.30 alle 22.30 **dal 20 aprile al 18 maggio**

Costo: ~~100 €~~ **Tariffa promozionale:** 75 €



non sono necessarie esperienze pregresse
portare abbigliamento comodo

Piccoli passi in musica

con **Mariagrazia Baroni** - *musicista, musicoterapeuta, presidente AIM*

Il laboratorio offre proposte espressive vocali, ritmiche e strumentali per portare la **musica nella quotidianità familiare** così che i genitori possano sostenere la musicalità dei loro bambini.

Orari e frequenza: 6 incontri di un'ora, il mercoledì dalle 16.45 alle 17.45

I ciclo: dall'8 marzo al 12 aprile

II ciclo: dal 26 aprile al 31 maggio

Presentazione gratuita con iscrizione obbligatoria: mercoledì 1 marzo dalle 16.45 alle 17.45

Costo: ~~80€~~ **Tariffa promozionale: 59€**



per bambini
di 18-36 mesi
in presenza
di un genitore
o familiare

Alla scoperta del suono e della musica

con **Mariagrazia Baroni** - *musicista, musicoterapeuta, presidente AIM*

Il laboratorio musicale ha lo scopo di **avvicinare alla musica i bambini** per sviluppare sin da piccoli l'orecchio musicale e potenziare le capacità ritmiche e vocali attraverso l'uso degli strumenti e una pratica d'insieme adeguata all'età.

Orari e frequenza: 6 incontri di un'ora, il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

I ciclo: dall'8 marzo al 12 aprile

II ciclo: dal 26 aprile al 31 maggio

Presentazione gratuita con iscrizione obbligatoria: mercoledì 1 marzo dalle 16.45 alle 17.45

Costo: ~~80€~~ **Tariffa promozionale: 59€**



per
bambini
di 4 e 5
anni

Laboratorio espressivo di Arteterapia

con **Chiara Sicuriello** - *psicologa psicoterapeuta arteterapeuta*

Ogni atto che il bambino compie nel suo sviluppo è nuovo e può essere considerato un atto creativo. L'arteterapia favorisce la conoscenza con il mondo esterno, il manifestarsi della creatività del bambino e quindi una **crescita secondo le sue personali attitudini**.

Orari e frequenza: 4 incontri da 2 ore, il sabato dalle 14.30 alle 16.30, **11 marzo, 1 e 29 aprile, 20 maggio**

Costo: ~~110€~~ **Tariffa promozionale: 80€**



per
bambini
dai 6 agli 8
anni

Corsi per professionisti che operano nella **relazione d'aiuto**,
nel settore **dell'educazione** e della **salute mentale**

I sabati della Fototerapia: utilizzare la fotografia nella relazione d'aiuto

con **Chiara Sicuriello** - *psicologa psicoterapeuta arteterapeuta*

Utilizzare la fotografia nella relazione d'aiuto significa creare nuovi stimoli alla comunicazione e al dialogo, permettere l'**espressione di sé e delle proprie emozioni** e promuovere un percorso di crescita individuale basato su linguaggi differenti.

Orari e frequenza: 5 seminari da 3 ore e mezza, il sabato dalle 9.30 alle 13.00, **11 marzo, 1 aprile, 29 aprile, 20 maggio, 17 giugno**

Costo: 250 € **Tariffa promozionale:** 190 €



Organizzare il teatro - Il teatro nella scuola

con **Daria De Luca** *esperta in progettazione ed organizzazione teatrale*

Un corso indirizzato ad insegnanti, educatori ed operatori interessati ad approfondire le proprie conoscenze in ambito di progettazione ed organizzazione del teatro a scuola per le attività integranti dell'offerta formativa, la loro documentazione e la collaborazione degli enti esterni. Al centro del percorso formativo il **valore pedagogico-didattico del Teatro** con anche l'approfondimento di riferimenti normativi ed esperienziali.

Orari e frequenza: 5 incontri da 2 ore, il mercoledì dalle 17.00 alle 19.00 **dal 19 aprile al 17 maggio**

Costo: 100 € **Tariffa promozionale:** 75 €





Le attività proposte da Akos si svolgeranno nei locali CORESS
in Polveriera in via Terrachini 18, Reggio Emilia

Per informazioni, iscrizioni ai corsi
e alle prove gratuite: akos@coress.org

337 1142591 - www.coress.org

 AKOS Centro di Orientamento al Cambiamento



cinqueminuti

ASSOCIAZIONE CULTURALE

 **CORESS**
COOPERATIVE SOCIALE