

Con l'arrivo dell'autunno ripartono i corsi all'associazione culturale Pandora in via Don Milani n. 7 a Seano per tutti i gusti e per tutte le età.

Gli amanti dell'attività fisica che unisce l'armonia del corpo ed i benefici della mente e delle emozioni hanno la possibilità di aderire a diverse attività già calendarizzate nell'arco della settimana. Il lunedì e il mercoledì dalle 13.20 alle 14.20 e il martedì e il giovedì dalle 21.30 alle 22.30 si svolge il corso di yoga a cura di Laura Sole, mentre il martedì ed il giovedì dalle 13.30 e dalle 14.30 e poi dalle 19.30 alle 20.30 è in programma il corso di pilates a cura di Francesca Stampone. Per i bambini sono stati introdotti due diversi corsi di yoga: lo yoga bambini (per la fascia di età dai 3 ai 13 anni) è il venerdì alle 17 mentre il teen yoga (per la fascia di età dagli 11 ai 15 anni) è sempre il venerdì alle 16. Entrambi i corsi sono curati da Samanta Roncarati e sono finalizzati ad acquisire la corretta postura, un atteggiamento consapevole e le tecniche di rilassamento. Inoltre, lunedì sera alle 21 Madalina Sirbu tiene le proprie lezioni di yoga della risata, ovvero giochi ed esercizi ad offerta libera per ridere e trarre beneficio appunto dalla risata.

Gli appassionati del ballo e della danza in generale hanno a disposizione il corso primi passi e principianti di tango il venerdì alle 21 con Carmen Liuzzi e Roberto Romano ed il corso di flamenco il lunedì dalle 19.30 alle 20.30 con Ilaria Bonacchi per comprendere il carattere di questa particolare danza attraverso la presenza scenica e la forza del movimento. Per gli adolescenti è invece in programma il corso di danza contemporanea il lunedì alle 17 con Francesca Stampone.

Ad ottobre partiranno inoltre due percorsi ludici ed educativi, ovvero il laboratorio "animani" che prevede giochi ed esercizi di rinforzo per la scrittura per i bambini dai 6 agli 8 anni e la danza del segno che indaga in maniera giocosa la relazione tra danza e scrittura per sostenere un'espressione di sé armonica e spontanea. Il primo corso è tenuto da Valentina Dani il martedì alle 17 (con primo incontro gratuito l'11 ottobre), mentre il secondo corso è tenuto da Valentina Dani e da Francesca Stampone il giovedì dalle 17 alle 18.30 (con primo incontro gratuito il 13 ottobre).

Per richiedere maggiori informazioni sui corsi e per prenotare le lezioni in presenza si consiglia di consultare la pagina facebook dell'associazione dove è possibile reperire i contatti degli insegnanti. L'ingresso ai locali dell'associazione è da via Fratelli Cervi.
(Valentina Cirri)