

preferite rimettervi in forma, mangiare sano o far bella figura in pubblico?

### **CORSO DI YOGA** - alla ricerca dell'equilibrio psico-fisico

Michela Gentilini è diplomata presso l'Istituto Internazionale di Ricerche Yoga di Milano. Pratica da vent'anni Raja yoga, disciplina che unisce i movimenti del corpo e le posture tipiche dello yoga (asana) al respiro consapevole e alla ricerca della calma mentale. il corso è aperto a tutti. 10 lezioni il martedì dalle 19,30 alle 20,30 a partire dal 6 aprile. il costo è di 100,00 euro. Il gruppo è molto ristretto (10/12 persone). Iscrizioni fino alla copertura dei posti disponibili

### **"L'ORTO BIOLOGICO"** - coltivare sano per mangiare sano

Vittore Bassani è agronomo. Tiene corsi da tanti anni ma coltiva anche la terra della sua azienda agricola.

il corso è di 4 lezioni: due teoriche in biblioteca (8 e 15 aprile, dalle 20,00 alle 22,30) e due pratiche sul campo (17 e 24 aprile dalle 14,00 alle 17,00). Il costo è di 40 euro. Questo il programma:

1. Il terreno - equilibrio biologico - humus - La concimazione - I principali concimi naturali - La lavorazione del terreno - La rotazione delle colture - Le consociazioni delle piante.
2. Il compost - ciclo vitale e preparazione - mulching e compostaggio di superficie - I fertilizzanti naturali.
3. La difesa delle piante - Prevenzione delle malattie - I macerati e gli infusi delle piante - La propoli.
4. Ortaggi per tutte le stagioni - Le regole pratiche - Il calendario dei lavori - Le tecniche di semina - I periodi favorevoli.

Al termine del corso sarà rilasciata un'utile dispensa per principianti.

Iscrizioni entro fine marzo

### **"L'USO DELLA VOCE"** leggere e parlare in pubblico - corso avanzato

con Loris Tormen, attore e esperto di lettura espressiva.

Il corso è riservato ai corsisti che hanno frequentato un corso base (o a chi ha maturato un po' di esperienza anche in altri ambiti). 6 incontri, dalle 20,00 alle 22,30 di venerdì: 9/16/24/30 aprile e 7/14 maggio 2010 in biblioteca. Il costo è di 60,00 euro.

iscrizione entro fine marzo

Per tutti i corsi info e iscrizioni in biblioteca.