Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Tai Chi Ch’üan & Qigong

Meditazione in movimento
Forza rivestita di seta

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 9.30-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 7

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Stefano Finotti Insegnante certificato di Taiji

Referente: Stefano Finotti Insegnante certificato di Taiji

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3405796102

Email: Stefanofinotti88@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

REIKI EUDAIMONIA

“Il Reiki si basa sul concetto di Energia Universale, una forza vitale che scorre attraverso di noi e consente la vita di ogni cosa; è a disposizione di tutti e può essere ricevuto da chiunque lo desideri; aiuta a ritrovare un naturale equilibrio psicofisico, favorendo il rilassamento, il superamento di blocchi e favorire la crescita personale.

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 21-23;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: REIKI EUDAIMONIA

Referente: LUSSU MONICA

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3299371438

Email: lussu.m@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

SPERIMENTIAMO YOGA INSIEME

Lo yoga proposto da Sosmamme favorisce benessere fisico e mentale attraverso esercizi mirati, respirazione consapevole e rilassamento. Aiuta a ridurre stress e tensioni, migliorare postura e mobilità e ritrovare equilibrio ed energia. Un percorso accessibile a tutti, pensato per sostenere il benessere quotidiano.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 11.30-13;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 2 volte alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro:Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione
Quota di iscrizione: € 50 euro

GESTORE

Nome: Associazione Sosmamme

Referente: Statunato Milena

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3451756420

Email: sosmamme19@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga Sciamanico

Lo yoga sciamanico è un viaggio nella foresta dell'anima, dove il corpo diventa spirito e lo spirito prende forma animale. Tra movimenti fluidi e stati d'estasi, si risveglia il linguaggio invisibile che ci abita. Un'esperienza sacra, intensa e trasformativa, che va oltre lo yoga: è connessione profonda con sé e con il mistero.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 18.30-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Erika Valdebenito

Referente: Erika Valdebenito

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3488535156

Email: eri.valdebenito@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Cerchio di Donne

Gli incontri del Cerchio di Donne sono un momento per connetterci con il sacro femminile che è dentro di noi…

Lavoreremo sulla guarigione del dolore della nostra bambina interiore, Insieme creeremo uno spazio pieno di amore, crescita e trasformazione… insieme creeremo MAGIA…

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 15.30-17.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta al mese

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Erika Valdebenito

Referente: Erika Valdebenito

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3488535156

Email: eri.valdebenito@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Pilates Room - La tua stanza del Pilates

Pilates a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, per rendere ogni lezione stimolante e non annoiarsi mai.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 9-10;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 2 volte alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Marta Buffon

Referente: Marta Buffon

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3336120344

Email: marta_96@outlook.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Feldenkrais

Il Feldenkrais è un metodo che lavora con il corpo e il movimento per migliorare il benessere psicofisico e la qualità delle azioni quotidiane, anche le più semplici come camminare, respirare, sedersi… a prescindere dall'età.
Durante le lezioni si propongono movimenti consapevoli e senza sforzo, per imparare ad abbandonare abitudini dannose e tensioni.
"Non viviamo di esercizi, ma di gesti"

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 19.30-20.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Elisa Bianco

Referente: Elisa Bianco

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3457306849

Email: elisa.bianco88@yahoo.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Meditazioni Attive Con Tecniche Di Osho

Le meditazioni statiche poco si adattano alla nostra vita frenetica, ma con queste tecniche sperimenteremo la totale presenza di noi stessi utilizzando stratagemmi sempre diversi per andare oltre la mente. Si tratta di un modo di meditare semplice e funzionante. Niente viene imposto ai partecipanti seppure il fulcro è mettersi in gioco in un ambiente privo di giudizio.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 21-23 ogni 2 settimane;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro:Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: ELISABETTA CANTAMESSA & GIAN PIERO ROBERI

Referente: ELISABETTA CANTAMESSA & GIAN PIERO ROBERI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3281525026

Email: eli-pie@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Riequilibriamoci Con L'energia Di Pachamama

Utilizzeremo tecniche Reiki di Micao Usui per conoscere e sperimentare l'energia della Terra in cui siamo immersi senza rendercene conto. Serate aperte a tutti per una maggiore consapevolezza che ci dara' benessere e positivita' nella vita di tutti i giorni.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 21-23 ogni 2 settimane;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro:Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: GIAN PIERO ROBERI & ELISABETTA CANTAMESSA

Referente: GIAN PIERO ROBERI & ELISABETTA CANTAMESSA

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3202486583

Email: eli-pie@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Affrontare il cambiamento personale

Negli incontri si affronteranno i seguenti argomenti per il cambiamento personale: perché cambiare?, quali obiettivi voglio raggiungere? come gestire i conflitti? come affrontare gli ostacoli al cambiamento?come posso fare un programma per raggiungere i miei obiettivi?

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 17.30-18.30 ogni 2 settimane;

Periodo e cadenza: ottobre-dicembre - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro:Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Paolo Cassinelli

Referente: Paolo Cassinelli

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3486020863

Email: fullengine@blu.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Vietchi Dao, arte di buona salute

Consiste nell'eseguire sequenze di movimenti e metodi di respirazione per favorire la circolazione dell'energia, rafforzare il fisico e l'equilibrio, correggere la postura e allenare la memoria. Il fine è raggiungere un benessere psico-fisico tramite un metodo innovativo e organizzato, praticabile a tutte le età e capacità, in una visione ottimistica del vivere in armonia con i ritmi della natura.

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 12-13.30;

Periodo e cadenza: ottobre-giugno - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 8

Quota di iscrizione: € 35,00 tesseramento + assicurazione

GESTORE

Nome: Vietchi Institute

Referente: luisa simonetti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3395059468

Email: luisasimonetti.viet@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga della risata dolce

Molti ne parlano e ne scrivono. Noi diciamo di Viverlo!Ridi come forma di inclusione (normodotati e disabili) Ridere con il metodo ORIGINALE del dott. Kataria. Ridere crea un atteggiamento mentale positivo, antistress,antidepressivo, migliora le funzioni respiratorie e rinforzare il sistema immunitario con Gioia e Allegria.RIDI E SEI PIù SANO, MIGLIORI LE RELAZIONI INTERPERSONALI.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 10-11;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Quota di iscrizione: € Tessera associativa 15 euro + 15 euro contributo per la cascina

GESTORE

Nome: associazione Scriba-lojn aps

Referente: Loredana Zagami

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3391256638

Email: associazionescriba@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga S.è.d.i.a

Yoga tradizionale che, con l'aiuto della sedia è una sorpresa che non ti aspetti. Chiunque può fare yoga senza limiti fisici, età e abilità. Con comodità e possibile eseguire le posizioni studiate e adattate.
Agisce su respirazione, calma, concentrazione, tono muscolare, flessibilità, sistema nervoso apparato digerente, sistema immunitario, stress, ansia e insonnia. Prima di giudicare.. provare!

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 11.15-12.15;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 3 euro a incontro

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa

GESTORE

Nome: associazione Scriba-lojn aps

Referente: Loredana Zagami

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3391256638

Email: associazionescriba@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Il Respiro dell'Anima (Gruppo di crescita personale)

Il gruppo di crescita personale si struttura in incontri quindicinali condotti con il metodo dello psicodramma, rivolti a adulti. Il percorso aiuta a migliorare la capacità di comprendere sé e gli altri.
L'incontro tra persone è un metodo per trovare sostegno e aiuto: è importante che vi sia la sospensione del giudizio, il rispetto reciproco e l'accettazione della persona nella sua unicità.

QUANDO

Giorni e orari: Venerdì, 20.30-22.30 ogni 2 settimane;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro: € 30

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Al teatro delle emozioni

Referente: Emanuela Di Novo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3939026263

Email: respirodellanima@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga tradizionale

Yoga basato sull'antica tradizione dei maestri indiani

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 10.30-12;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Teresa Genesio

Referente: Teresa Genesio

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3314779413

Email: teresa.genesio2016@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

QUI GONG

QUI GONG è un'antica disciplina cinese, spesso definita ginnastica energetica, che combina movimenti lenti tecniche di respirazione e concentrazione mentale per riequilibrare l'energia vitale.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro:Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € 20

GESTORE

Nome: FORMEDUCA APS

Referente: Lino CRISCITIELLO

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3351529380

Email: formeduca@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

MEDITAZIONE MODERNA

Ogni disagio e incapacità che viviamo, ogni malattia che il nostro corpo deve sopportare, sono il risultato di un errato funzionamento della nostra mente.Vieni a scoprire come la MEDITAZIONE MODERNA corregge in modo graduale e naturale gli errori della tua mente facendoti ritrovare Benessere, Salute, Gioia di vivere; e sopratutto svelandoti le tue innate e infinite potenzialità.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 18.30-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10€

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Alberto Chiara

Referente: alberto chiara

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 338.3546507

Email: albertochiara1964@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Benessere e Corpo

Il lavoro è dedicato a tutti coloro che vogliono allontanarsi dallo stress quotidiano, grazie ad un lavoro di streching e postura è possibile rilassare oggi parte del corpo e lasciar fluire la propria energia e raggiungere un maggior benessere psicofisico.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 14.30-15.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12€

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Paola Cannone

Referente: Dott.ssa Paola Cannone

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3398020991

Email: paolacannone22@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Benessere e corpo

I lavoro è dedicato a tutti coloro che vogliono allontanarsi dallo stress quotidiano, grazie ad un lavoro di streching e postura è possibile rilassare oggi parte del corpo e lasciar fluire la propria energia e raggiungere un maggior benessere psicofisico.

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12€

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Paola Cannone

Referente: Dott.ssa Paola Cannone

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 33908020991

Email: paolacannone22@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

DanzaMovimentoTerapia: Butterfly "fai volare le tue ali"

Attraverso la Danzamovimentoterapia possiamo esprimere le nostre emozioni, accettando la menopausa come opportunità per conoscere ed apprezzare il nuovo cambiamento del nostro corpo. Insieme possiamo creare unione e aiuto reciproco.

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 10-11.30 1 vv.mese;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta al mese

COSTI

Costo di ogni incontro: € 20€

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Paola Cannone e Spazio Donne

Referente: Dott.ssa Paola Cannone

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3398020991

Email: paolacannone22@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga tradizionale

Pratica di Yoga fedele ai principi della millenaria tradizione

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 18-19.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Teresa Genesio

Referente: Teresa Genesio

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3314779413

Email: teresa.genesio2016@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

TAI KI KUNG di Chang Sam Fung

TAI KI KUNG
Antichissima Arte cinese
Meditazione in movimento
Ripetizione armoniosa di esercizi atti a sviluppare equilibrio fisico ed emozionale
Adatto a qualsiasi età

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 15.30-16.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Cecilia Marraffa

Referente: Cecilia Marraffa

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: +393488828443

Email: cecimarraf@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA E DINTORNI

Il corso è rivolto ad allievi/e di livello base. La pratica, che si avvale principalmente di tecniche di Yoga classico - affiancate da elementi di altre discipline olistiche- prevede la combinazione di posizioni (Asana), respirazione (Pranayama), rilassamento e meditazione.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 15.15-16.45;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 6

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Patrizia Todisco

Referente: Patrizia

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 0

Email: patrizia.todisco@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA E DINTORNI

Il corso è rivolto ad allievi/e di livello base. La pratica, che si avvale principalmente di tecniche di Yoga classico - affiancate da elementi di altre discipline olistiche- prevede la combinazione di posizioni (Asana), respirazione (Pranayama), rilassamento e meditazione.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 9-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 6

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Patrizia Todisco

Referente: Patrizia

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 0

Email: patrizia.todisco@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA E DINTORNI

I corso è rivolto ad allievi/e di livello base. La pratica, che si avvale principalmente di tecniche di Yoga classico - affiancate da elementi di altre discipline olistiche- prevede la combinazione di posizioni (Asana), respirazione (Pranayama), rilassamento e meditazione.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 10.30-12;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 6

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Patrizia Todisco

Referente: Patrizia

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 0

Email: patrizia.todisco@libero.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Rio Abierto

Con Rio Abierto ci prendiamo cura del corpo (a livello muscolare, articolare, respiratorio) grazie a un movimento espressivo, giocoso e dinamico che promuove lo scarico delle tensioni. La sensazione di benessere e il piacere di esprimersi risvegliano energie nuove, ci si sente più forti ed espansivi: insieme cambiamo prospettiva, la maniera di guardare il mondo e noi stessi

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 17.30-18.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Quota di iscrizione: € Tessera associativa annuale FormEduca APS 20 €

GESTORE

Nome: Formeduca APS

Referente: Emanuela Maroccini

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3387076383

Email: formeduca@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

In Rel_Azione: 3 edizione

Incontri:
La bussola interiore: orientarsi tra bisogni personali e aspettative esterne
Emozioni che guidano: conoscerle e sperimentarle
Il potere della parola: comunicare con assertività
Relazioni in equilibrio: imparare ad ascoltare e mediare
Navigare la tempesta: strumenti pratici per gestire conflitti e criticità
Dal sovraccarico alla chiarezza: gestire stress ed emozioni
L'arte del dire no

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 19.30-21.30

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta ogni 2 settimane

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Gruppo Spazio Donne Cascina Roccafranca

Referente: Deborah Di Donna

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3384655244 - solo whatsapp

Email:----------

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

L'arte di lasciar andare: Il perdono come cura di sé

4 laboratori, 2 ore ciascuno, cadenza mensile, sabato dalle 10 alle 12, pratiche del metodo ideato da Daniel Lumera, “I 7 Passi del Perdono©”, basato sul modello My Life Design®. Un progetto formativo che studia il profondo impatto del perdono sugli individui, sulle relazioni e la società, impegnandosi allo sviluppo di una cultura basata sulla consapevolezza e sulla pace.

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 10-12 1vv. mese;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta al mese

COSTI

Costo di ogni incontro: Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: LA LUMERA ODV

Referente: Maria Consiglio/Annamaria Rodella

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3388419378

Email: fluireverso@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Yoga Ritmoterapia

Pratica Yoga, lavoro sul ritmo personale, Pranayama, yoga Nidra per vivificare il corpo e pacificare la mente

QUANDO

Giorni e orari: Venerdì, 11-12.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) -1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 330€

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Silvia Crepaldi

Referente: Silvia

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3394538804

Email: silvia.crepaldi81@icloud.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Lib(e)rarsi – Ben-essere insieme ai libri

Il progetto propone laboratori di lettura ispirati alla biblioterapia, con cadenza quindicinale, pensati come spazi di benessere, riflessione e ascolto reciproco. Ogni incontro sviluppa un filo conduttore tematico ed emotivo (es. sensibilità, capacità di dire no), con lettura di brani tratti da 3–4 libri selezionati, con eventuale accompagnamento di semplici attività espressive (scrittura, ecc.)

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 16.30-18.30 ogni 2 settimane;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 2 volte alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 5

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Elena Maria Balbo

Referente: Elena Balbo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3476108742

Email: elena.balbo@fastwebnet.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Ginnastica Posturale

Il corso propone esercizi di rilassamento psico fisico ed di mobilizzazione e potenziamento per le articolazioni e i muscoli, interessati maggiormente nella postura del corpo. Attivita' utile a rimettere il il corpo in linea secondo le piu aggiornate teorie di biomeccanica e per riattivare l apparato muscolo scheletrico dopo patologie acute ,quali lombalgie ,tendiniti ,gonalgie.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12.5

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Maurizio Corgiat Mecio

Referente: Maurizio Corgiat Mecio

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3356890233

Email: m.corgiat@yahoo.it

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività a basso impatto con movimenti lenti e controllati. Migliora postura, flessibilità e mobilità, scioglie le tensioni e rinforza il corpo senza sforzi. Ideale per muoversi in sicurezza a ogni età.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 9.25-10.25;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Quota di iscrizione: € 30

GESTORE

Nome: BODYPLAY

Referente: Liliana Gallo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3332664420

Email: bodyplay01@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività a basso impatto con movimenti lenti e controllati. Migliora postura, flessibilità e mobilità, scioglie le tensioni e rinforza il corpo senza sforzi. Ideale per muoversi in sicurezza a ogni età.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 09.25-10.25;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12

Quota di iscrizione: € 30

GESTORE

Nome: BODYPLAY

Referente: Liliana Gallo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 0656848802

Email: bodyplay01@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale è un metodo di esercizi mirati per correggere la postura e riequilibrare il corpo. Lavora su allineamento, respirazione e muscolatura profonda per ridurre dolori a schiena, collo e spalle. Migliora stabilità, consapevolezza corporea e previene squilibri legati a sedentarietà o cattive abitudini.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12€

Quota di iscrizione: € 30€

GESTORE

Nome: BODYPLAY

Referente: Liliana Gallo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3332664420

Email: bodyplay01@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA POSTURALE

La ginnastica posturale è un metodo di esercizi mirati per correggere la postura e riequilibrare il corpo. Lavora su allineamento, respirazione e muscolatura profonda per ridurre dolori a schiena, collo e spalle. Migliora stabilità, consapevolezza corporea e previene squilibri legati a sedentarietà o cattive abitudini.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 12€

Quota di iscrizione: € 30

GESTORE

Nome: BODYPLAY

Referente: Liliana Gallo

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3332664420

Email: bodyplay01@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Relazioni consapevoli: riconoscere le relazioni pericolose

Quando l'amore diventa controllo... se manca il rispetto... se stai male più di quanto stai bene... è solo uno schiaffetto... e così via.
Riconosciamo i segnali di controllo, di svalutazione e manipolazione emotiva in una relazione affettiva per riuscire ad allontanarcene subito prima che sia troppo tardi.

QUANDO

Giorni e orari: Mercoledì, 18.30-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € Gratuito

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Gruppo Spazio Donne Cascina Roccafranca

Referente: dott.ssa Nadia Iannelli, psicoterapeuta

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3809023299-3760863744 solo whatsapp

Email: —----------

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA ADULTI ORIENTALE

Esercizi di respirazione profonda combinati con la ricerca dell'allineamento posturale attraverso il rafforzamento e il miglioramento del centro del corpo con diretto riflesso sul miglioramento della postura.Si ricerca una riquadratura della colonna vertebrale, migliorandone la flessibilità e rafforzandola. Connessione mente corpo con ricerche di linee armoniche e fluide tipiche del tai chi

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 18-19;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 EURO ANNUALI TESSERA ASSOCIATIVA

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

BIOENERGETICA ORIENTALE

MENTE VUOTA PRATICA CONSAPEVOLE: aiuta a gestire specifici stati tensivi, come ansie e attacchi di panico, scioglie rigidità e contratture muscolari, amplifica la percezione del proprio corpo liberando la propria espressività. Accresce la consapevolezza di sè e la relazione con l'esterno; sviluppa equilibrio sano e dinamico tra mente e corpo.

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 EURO ANNUALI TESSERA ASSOCIATIVA

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

PILATES

Lezione destinata al mantenimento bilanciato del corpo. Migliora postura, tonicità,forza muscolare, aiuta a prevenire i disturbi della schiena. La mente di chi esegue gli esercizi è diretta al il corpo, concentrata su ciò che sta accadendo mentre accade. Sequenze mente e corpo che sono alla ricerca comune del controllo, precisione, fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 EURO TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

TONE UP REVOLUTION: il ritmo che ti modella

Una lezione aperta a tutti ad alta energia che unisce esercizi di tonificazione mirati al ritmo coinvolgente del Pound: lavori su forza, resistenza e definizione muscolare mentre segui il beat, trasformando l'allenamento in un'esperienza super motivante: Ideale per chi vuole scolpire il corpo divertendosi. Muscoli in azione, beat in esplosione

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa annuale

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: info.oplart@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA DOLCE ORIENTALE

si basa su elementi di una antica disciplina orientale con di mobilità e medicina preventiva: calo del colesterolo, effetti salutari su cuore e polmoni, miglioramento equilibrio, flessibilità integra metodi e sequenze di movimento e stretching: movimenti molto lenti e armoniosi, ma che per la loro esecuzione si richiede concentrazione, riportare allievo sul “qui e ora”.

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 9.30-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera annuale associativa

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

FIT DANCE

Dalla danza jazz all'hip hop per arrivare alla dance anni 70/80: il tutto in chiave fitness per unatonificazione in danza. Contaminazioni di generi musicali e di stili per lavorare su se stessi e sulla qualità del movimento. Un programma di allenamento che racchiude in sé la passione per il ballo e la voglia di fitness. Un mix esplosivo di energia e divertimento su coreografie adatte a tutti.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 EURO TESSERA ASSOCIATIVA

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA FLEX FITNESS

Nel format YFF il concetto dello Yoga viene rivoluzionato: lezione accessibile a tutti, che integra metodi e sequenze di tonificazione, stretching, coreografie eseguite “da terra in piedi” o “da in piedi a terra”, con esercizi di equilibrio e rilassamento.Nella lezione si integrano ritmi musicali con tecniche di Tai Chi, Yoga e Pilates, al fine di ottenere una migliore e maggiore flessibilità .

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 EURO TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: LAURA ZUCCOTTI

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

PILATES MATWORK FLOW: il potere del tappetino

Lezione di pilates a corpo libero che sfrutta il tappetino per lavorare in profondità su core postura e controllo. ogni esercizio è eseguito con precisione per migliorare stabilità, flessibilità, consapevolezza del movimenti. Adatta a tutti

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 19-20;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

INFINITY YOGA FLOW: "trova il tuo infinito"

Un Vinyasa Yoga fluido e creativo in cui il passaggio tra un asana e l'altro si ispira alla danza: le transizioni diventano parte centrale della pratica morbide, eleganti , continue, guidate dal respiro e dal ritmo del corpo. Un'esperienza dinamica che unisce forza, mobilità ed espressione, trasformando la sequenza in un vero e proprio flow armonioso.

QUANDO

Giorni e orari: Giovedì, 20-21;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: info.oplart@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

TAI YOGA

Pratica di movimento, che attraverso il Tai chi, per le sue particolati capacità di mantenere il praticante giovane e in armonia, riscrive alcune pratiche tipiche YOGA: un movimento lento ed armonioso con elevata concentrazione. Sequenze che per la loro esecuzione hanno la necessità il riportare l' allievo sul “qui e ora”, comportando quindi un effetto benefico e calmante sul praticante.

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 10-11;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa annuale

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

GINNASTICA DOLCE POSTURALE ORIENTALE

Esercizi di respirazione profonda e meditazione, con tecniche di visualizzazione, percezione,favoriscono il naturale flusso del khi, della propria energia vitale. Stimola il controllo e la resistenza del centro del corpo con diretto riflesso sul miglioramento della postura. Obiettivo è la riquadratura delle colonna vertebrale, migliorandone flessibilità e rafforzando la catena cinetica posteriore.

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 11-12;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 10 euro ad incontro / 120 euro al TRIMESTRE

Quota di iscrizione: € 15 euro tessera associativa annuale

GESTORE

Nome: OPLART ASD APS

Referente: laura zuccotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3892826170

Email: INFO.OPLART@GMAIL.COM

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

TAI CHI CHUAN & QIGONG

Meditazione in movimento

QUANDO

Giorni e orari: Martedì, 10.30-11.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 7

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Stefano Finotti

Referente: Stefano Finotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3405796102

Email: stefanofinotti88@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

TAI CHI CHUAN & QIGONG

Meditazione in movimento

QUANDO

Giorni e orari: Sabato, 9-10;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 7

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Stefano Finotti

Referente: Stefano Finotti

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3405796102

Email: stefanofinotti88@gmail.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

YOGA RITMOTERAPIA

lavoro sul ritmo personale

QUANDO

Giorni e orari: Lunedì, 11.30-13;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: € 330

Quota di iscrizione: € NO

GESTORE

Nome: Silvia Crepaldi

Referente: Silvia Crepaldi

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3394538804

Email: silvia.crepaldi81@icloud.com

Corsi e laboratori 2026-2027

BENESSERE E MOVIMENTO

Sperimentiamo yoga insieme

Percorso accessibile a tutti

QUANDO

Giorni e orari: Venerdì, 9-10.30;

Periodo e cadenza: annuale (ottobre-maggio) - 1 volta alla settimana

COSTI

Costo di ogni incontro: Contributo annuale una tantum di € 15 richiesto da Cascina Roccafranca come compartecipazione alle spese di gestione

Quota di iscrizione: € 50

GESTORE

Nome: Associazione Sosmamme

Referente: Statunato Milena

CONTATTI PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

Telefono: 3451756420

Email: sosmamme19@gmail.com