

ADULTI

## CORSO DI MACRAME'

CON ERICA DI BRINELLA CRAFT LAB

La magia di annodare corde e filati! Un viaggio nel tempo, attraverso un'antichissima pratica marinaiasca, per creare oggetti unici!

**INIZIO >** da Martedì 16 APRILE al 30 APRILE  
dalle 20.00 alle 22.00

**DURATA >** 3 incontri da 2 ore

**COSTO >** € 70 + 10 € kit > Iscrizioni al 340 6448315

## CORSO DI UNCINETTO BASE

CON ERICA DI BRINELLA CRAFT LAB

Il programma del corso comprende un primo step di 3 lezioni per imparare i punti base e altre 3 per le lavorazioni più complesse.

**INIZIO >** da Martedì 20 FEBBRAIO al 26 MARZO  
dalle 20.00 alle 22.00

**DURATA >** 6 incontri da 2 ore

**COSTO >** € 150 + 10 € kit > Iscrizioni al 340 6448315

## CORSO DI MAGLIA BASE

CON ERICA DI BRINELLA CRAFT LAB

Il programma del corso comprende un primo step di 3 lezioni per imparare i punti base e altre 3 per le lavorazioni più complesse.

**INIZIO >** da Mercoledì 21 FEBBRAIO al 27 MARZO  
dalle 20.00 alle 22.00

**DURATA >** 6 incontri da 2 ore

**COSTO >** € 150 + 10 € kit > Iscrizioni al 340 6448315

## PROGETTAZIONE DEL VERDE

CON ERRE NEL BOSCO

Come si affronta il progetto di uno spazio verde? Quali strumenti sono necessari e di cosa dobbiamo tenere conto? Unità di misura, pieni e vuoti, come scegliere le piante, cosa fare e quando farlo. Al termine del percorso progetteremo insieme il vostro spazio verde.

**INIZIO >** da Lunedì 8 APRILE al 27 MAGGIO

**DURATA >** 6 incontri da 2 ore dalle 20.00 alle 22.00

**COSTO >** € 150 > Per iscriversi tel 340 6448315

## PILLOLE RAKU AL MICROONDE

CON SABINA ZAROTTI

In questi workshop lavorerai con la ceramica esplorando il tuo mondo interiore. La ceramica Raku diventa un mezzo per connettersi con se stessi attraverso l'arte e produrre piccoli oggetti.

**QUANDO >** Mercoledì 13 MARZO > PORTA INCENSO

**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 19.00 alle 21.00

**COSTO >** € 95 solo 6 posti > Iscrizioni al 340 6448315

**QUANDO >** Mercoledì 10 APRILE > FROG FLOWERS CUP

**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 19.00 alle 21.00

**COSTO >** € 95 solo 6 posti > Iscrizioni al 340 6448315

**QUANDO >** Mercoledì 8 MAGGIO > GIOIELLI

**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 19.00 alle 21.00

**COSTO >** € 95 solo 6 posti > Iscrizioni al 340 6448315

ADULTI / BAMBINI

## CORSO ORTICOLTURA

CON ERRE NEL BOSCO

Corso di orticoltura e frutticoltura domestica per conoscere dalle basi come si producono ortaggi e frutti. Dove è meglio realizzare un orto? Meglio partire dai semi o dalle piantine? Stagioni e periodi corretti, come scegliere cosa piantare, come farlo e cosa non fare.

**INIZIO >** da Lunedì 19 FEBBRAIO al 26 FEBBRAIO

**DURATA >** 2 incontri da 3 ore dalle 19.30 alle 22.30

**COSTO >** € 90 + 15€ kit > Per iscriversi tel 340 6448315

## DEGUSTAZIONI

Appuntamenti golosi alla scoperta di nuovi sapori

## DEGUSTAZIONE DI CAFFÈ

CON SIMONE MANFREDINI (@MANFREDINI\_COFFE\_LAB)

Il caffè è una bevanda che deve superare molti pregiudizi. Profumato e aromatico ti può aprire mondi sconosciuti. Simone Manfredini ti accompagnerà in questo universo meraviglioso facendoti gustare i suoi caffè Special.

**INIZIO >** Sabato 23 MARZO

**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 09.30 alle 11.30

**COSTO >** € 20 > Per iscriversi tel 340 6448315

## BAMBINI

### INGLESE

3-10 ANNI

Corsi con frequenza settimanale aperti ai giovanissimi, per imparare le lingue attraverso il gioco e stimolare la fantasia con attività nuove e divertenti che li metteranno alla prova facendoli crescere!

**QUANDO >** da Lunedì 15 GENNAIO al 25 MARZO \*

dalle 15.00 alle 16.00 > 10 - 12 ANNI

dalle 16.15 alle 17.15 > 3 - 5 ANNI

dalle 17.30 alle 18.30 > 6 - 7 ANNI

**DURATA >** 1 + 10 incontri da 1 ora

**COSTO >** € 120 > Per iscriversi tel 340 6448315

\* la lezione del 15 gennaio è di prova ma è necessario iscriversi

I residenti a Cavriago hanno diritto allo sconto del 10% su tutti i corsi.



COMUNE DI CAVRIGLIO

Cavriago



Facebook > Multiplo Cavriago

Web > www.comune.cavriago.re.it/multiplo

e-mail > multiplo@comune.cavriago.re.it

Via della Repubblica, 23 - 42025 Cavriago (RE) - T 0522 373466

## Multiplo Centro Cultura

I corsi si svolgono presso



FOLLOW US

T 0522 672266 - M 340 6448315 - info@itinere-sc.it

ITINERE Servizi Culturali

&gt; Per informazioni sui corsi e iscrizioni

Cultura del Comune di Cavriago.

Da febbraio 2017 Itinere Servizi Culturali propone e organizza i propri corsi anche a Cavriago presso Multiplo, Centro

Centro Cultura del Comune di Cavriago

I CORSI DI ITINERE AL MULTIPLO

servizi culturali  
**itinere**I CORSI DI ITINERE AL MULTIPLO  
Centro Cultura del Comune di Cavriago

LINGUE

CREATIVITÀ



BENESSERE

BAMBINI



CORSI ADULTI e BIMBI

GENNAIO 2024 / GIUGNO 2024

FOLLOW US



# LINGUE

Corsi serali con frequenza settimanale aperti a giovani e adulti in cui insegnanti qualificati ti faranno appassionare all'apprendimento o consolidamento delle lingue emergenti.

## INGLESE > FALSI PRINCIPIANTI

**QUANDO >** da Mercoledì 7 FEBBRAIO al 15 MAGGIO dalle 19.30 alle 21.00  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

## INGLESE > PRINCIPIANTI

**QUANDO >** da Martedì 6 FEBBRAIO al 7 MAGGIO dalle 19.30 alle 21.00  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

## INGLESE > CONVERSAZIONE B1/B2

**QUANDO >** da Giovedì 1 FEBBRAIO al 21 MARZO > I° TURNO  
da Giovedì 4 APRILE al 30 MAGGIO > II° TURNO  
**DURATA >** 8 incontri da 90 minuti dalle 19.30 alle 21.00  
**COSTO >** € 165 > Per iscriversi tel 340 6448315

## INGLESE > AL MATTINO

**QUANDO >** da Lunedì 12 FEBBRAIO al 20 MAGGIO dalle 10.00 alle 11.30  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

## SPAGNOLO > PRINCIPIANTI

**QUANDO >** da Giovedì 8 FEBBRAIO al 16 MAGGIO dalle 19.30 alle 21.00  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

## FRANCESE > PRINCIPIANTI

**QUANDO >** da Giovedì 8 FEBBRAIO al 16 MAGGIO dalle 19.30 alle 21.00  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

## TEDESCO > PRINCIPIANTI

**QUANDO >** da Lunedì 5 FEBBRAIO al 13 MAGGIO dalle 19.30 alle 21.00  
**DURATA >** 14 incontri da 90 minuti  
**COSTO >** € 240 > Per iscriversi tel 340 6448315

# BENESSERE

ITINERari di benessere.

## STRETCHING PER L'ENERGIA VITALE CON DIONISIA TURCI

Un corso per imparare a prendersi cura del proprio benessere. Imparerai come e dove applicare pressione per fare fluire l'energia e scaricare le tensioni, aumentando anche le difese immunitarie. Una tecnica che potrai applicare quotidianamente per stare bene.

**QUANDO >** da Martedì 5 MARZO al 26 MARZO  
**DURATA >** 4 incontri da 90 minuti dalle 19.00 alle 20.30  
**COSTO >** € 70 > Per iscriversi tel 340 6448315

## MINDFULNESS

CON @MARTAFERRETTIPSICOLOGA

Tecniche di meditazione per avere consapevolezza di sé prestando attenzione alla realtà nel momento presente, in maniera non giudicante per vivere meglio.

**QUANDO >** da Sabato 3 FEBBRAIO al 24 FEBBRAIO dalle 8.45 alle 10.00  
**DURATA >** 4 incontri da 1 ora  
**COSTO >** € 60 > Per iscriversi tel 340 6448315



## CUCINA VEGETALE

CON LENA TRITTO

L'alimentazione vegetale si fa sempre più spazio nelle nostre cucine. Motivazione etica, salutista o semplice curiosità: i vegetali portano colore e allegria nel piatto. Un incontro per scoprire semplici e gustose ricette per iniziare a cambiare stile di vita.

Al Multiplo troverai un incontro al mese per approfondire in modo pratico questo tema.

**QUANDO >** Lunedì 5 FEBBRAIO > RICETTE INVERNALI  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 18.30 alle 20.30  
**COSTO >** € 30 > Per iscriversi tel 340 6448315

**QUANDO >** Lunedì 11 MARZO > LA SCHISCETTA PERFETTA  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 18.30 alle 20.30  
**COSTO >** € 30 > Per iscriversi tel 340 6448315

**QUANDO >** Lunedì 22 APRILE > I CEREALI  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 18.30 alle 20.30  
**COSTO >** € 30 > Per iscriversi tel 340 6448315

**QUANDO >** Lunedì 13 MAGGIO > RICETTE ESTIVE  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 18.30 alle 20.30  
**COSTO >** € 30 > Per iscriversi tel 340 6448315



# CREATIVITÀ

Corsi prevalentemente serali aperti a tutti per approfondire tematiche differenti con esperti del settore.

## "METODO CAVIARDAGE" DI TINA FESTA® CON SIMONA BONATI

Un corso per apprendere questo metodo di "composizione" poetica che permette di far emergere pensieri e riflessioni da pagine di libri o fogli di giornali: la pagina diventa un'opera d'arte che contiene poche parole, selezionate, ma che esprimono un mondo!

**QUANDO >** Sabato 24 FEBBRAIO  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 10.00 alle 12.00  
**COSTO >** € 40 > Per iscriversi tel 340 6448315

**QUANDO >** Lunedì 18 MARZO e 15 APRILE  
**DURATA >** 1 incontro da 2 ore dalle 18.30 alle 20.30  
**COSTO >** € 40 > Per iscriversi tel 340 6448315

## COME OTTIMIZZARE I TUOI RISPARMI

Un corso di educazione finanziaria con ANTONELLO CATTANI di "Q CONSULENZE FINANZIARIE" per parlare di come tutelarsi in banca.

**INIZIO >** da Lunedì 4 MARZO al 25 MARZO  
**DURATA >** 4 incontri settimanali da 2 ore dalle 19.00 alle 21.00  
**COSTO >** € 80 > Per iscriversi tel 340 6448315

## CORSO INTRECCI DI FERRO

CON @FRA.LE.DITA

Un laboratorio per imparare a creare con il filo di ferro.

Ogni workshop avrà un tema specifico: centro tavola pasquale a marzo per allestire la tavola con stile. Bouquet di fiori ad aprile per anticipare la primavera!

**QUANDO >** Sabato 9 MARZO > DECORAZIONE DI PASQUA  
**DURATA >** 1 incontro da 2.30 ore dalle 10.00 alle 12.30  
**COSTO >** € 40 > Iscrizioni al 340 6448315

**QUANDO >** Sabato 6 APRILE > BOUQUET DI FIORI  
**DURATA >** 1 incontro da 2.30 ore dalle 10.00 alle 12.30  
**COSTO >** € 40 > Iscrizioni al 340 6448315

## FOTOGRAFIA

A CURA DI JUANI CANOVAS

Corso creativo alla scoperta della fotografia per conoscere noi stessi attraverso il ritratto fotografico.

**INIZIO >** da Sabato 13 APRILE al 25 MAGGIO dalle 10.00 alle 12.00  
**DURATA >** 7 incontri da 2 ore + 2 uscite pratiche  
**COSTO >** € 120  
Per iscriversi tel 340 6448315

