

Mercoledì  
20.55 - 22.30

## D.E.L.O.S. PER LA CITTÀ

A cura di D.E.L.O.S. APS

Serate di dibattito, informazione e sensibilizzazione alla lotta contro la violenza di genere e depotenziamento degli stereotipi che creano discriminazione. Ingresso libero aperto a tutte le persone interessate.

[www.delosvicenza.it](http://www.delosvicenza.it)

[info@delosvicenza.it](mailto:info@delosvicenza.it)

whatsapp: 339 8946918

*Martedì 9, 16, 23 aprile*

*16.30-17.30*

## NOTE, ABBRACCI E COCCOLE LABORATORIO SONORO- MUSICALE PER MAMME E BAMBINI 0/8 MESI

A cura di Laura Corà, musicoterapeuta e fisioterapista pediatrica

Un breve percorso che unisce la musica e le coccole, per stimolare la relazione primaria mamma-bambino, ad esplorare il mondo sonoro facilitatore del linguaggio e ad imparare filastrocche, canzoncine e ninne nanne utili in ogni momento della giornata.

Minimo 3 coppie mamme/bambino  
Massimo 6 coppie mamme/bambino

Per info ed iscrizioni:

Laura Corà

cell. 3886287499

[lauracora69@gmail.com](mailto:lauracora69@gmail.com)

Lagorà è uno spazio generativo di aggregazione, che attraverso strumenti quali la cultura, la creatività, il mutuo aiuto, può innescare nel territorio un circolo virtuoso di partecipazione attiva volta a perseguire il bene comune.

E' un luogo, fisico e ideale, in cui promuovere una nuova possibile visione del futuro entro una logica Generativa: un welfare che parta dal basso e arrivi al cuore dei cittadini e della città, con una pratica collaborativa che non ponga domande, ma proponga risposte.

*Lagorà*

Via Lago di Pusiano, 3 - Vicenza

 tel. coordinatore 393 9412817

 [www.lagoravicenza.it](http://www.lagoravicenza.it)

 [info@lagoravicenza.it](mailto:info@lagoravicenza.it)

 LAGOrà

 LAGOrà Vicenza



# Lagorà

*Aprile*  
A P R I L E

2024

*2024*

*Mercoledì e Giovedì  
ore 20:00*

## **EVOLUZIONE E YOGA, ESPLORANDO IL SE' AUTENTICO**

A cura di Maestro Canapa CBD

Il Kundalini Yoga è una guida alla consapevolezza di sé e dell'ambiente circostante. Grazie al Maestro Dharam Atma Singh, esploreremo le tecniche dello Yoga Kundalini per viaggiare nella consapevolezza e nella gestione del tempo, per essere presenti in ogni momento. Tutti gli incontri saranno tenuti dal Maestro Dharam Atma Singh. Prenotazione obbligatoria al +39 3409123809 (Emanuele)

*Ogni lunedì dalle 9:00 alle 12:00*

## **CORSO DI ACQUARELLO BASE**

A cura di Tracca Pietro Acquarellista

Approccio alla tecnica dell'acquerello per principianti. Esercizi mirati a saper utilizzare correttamente i colori e l'acqua intervallati anche da sperimentazioni giocose e libere. Ingresso a pagamento con iscrizione (minimo 8, massimo 14 iscritti). Per info: Pietro Tracca 333 9094143, e-mail: [tracca.pietro@gmail.com](mailto:tracca.pietro@gmail.com)

*Tutti i giovedì 20:30 - 22:30*

## **CORSO PLAYBACK THEATRE**

A cura di Playinblack, Conduttrice: Sabrina Pozza

E' una particolare forma di improvvisazione, attraverso l'utilizzo di tecniche teatrali si riportano in chiave artistico/creativa storie di vita raccontate dal pubblico. Ogni racconto diventa importante e unico perché condiviso. E' un'attività coinvolgente che stimola la spontaneità e l'espressività, la capacità comunicativa e l'uso del corpo in relazione con gli altri, in un contesto di gioco, leggerezza, rispetto e ascolto. Prova sempre possibile. Per iscrizioni e informazioni: Pozza Sabrina cell. 340-0831275 mail: [caminantespt@gmail.com](mailto:caminantespt@gmail.com)

*Mercoledì dalle 17:00 alle 20:00*

## **MASSAGGI - TRATTAMENTI BENESSERE RIEQUILIBRIO POSTURALE CON PANCAFIT**

A cura di Daniele Pozzato

Dolori articolari? Gambe pesanti? Mal di schiena? Trova beneficio attraverso un trattamento massoterapico. Un massaggio a volte basta per alleviare fastidiosi dolori e sciogliere tensioni accumulate durante la giornata. Trattamenti a pagamento, previo appuntamento. Per info: Daniele Pozzato, cell: 333 5895313

*Giovedì dalle 14:45 alle 15:45*

## **FAUERSTEIN**

A cura di Associazione Alphabeta APS

Incontri di mediazione cognitiva con il metodo Feuerstein. Durante gli incontri si affronteranno la denominazione di oggetti e generalizzazione di concetti, la gestione dello spazio e del tempo, il riconoscimento delle emozioni, le relazioni familiari. Le attività carta/matita proposte sviluppano le funzioni esecutive. Una parte dell'incontro è dedicata al gioco da tavolo che ha sempre come obiettivo lo sviluppo delle funzioni esecutive. Possibilità di percorsi di recupero del gesto grafico per il corretto utilizzo del carattere corsivo. Attività a pagamento previa iscrizione. Per info e iscrizioni: [associazionealphabeta@gmail.com](mailto:associazionealphabeta@gmail.com) Pelloso Giovanna: 331 2813991

*2-9-16-23 aprile, dalle 18.30 alle 20.00*

## **PORTAMI ALTROVE - corso di lettura ad alta voce**

A cura di Loris Rampazzo

Corso di lettura ad alta voce per riscoprire il piacere di leggere per gli altri ma anche per osservare i testi da un punto di vista differente. Un percorso divertente che esplora la voce, la respirazione, la dizione, le emozioni e tutte le tecniche che permettono di coinvolgere in modo efficace un pubblico di tutte le età. A pagamento con iscrizione. Per info e iscrizioni: Loris Rampazzo [rampazzocultura@gmail.com](mailto:rampazzocultura@gmail.com)

*Martedì 9 aprile 2024 dalle 20.30 alle 22.30*

**TERREFERME - Percorsi di Affidamento Familiare per Minorenni Migranti Soli**

A cura del Centro per l'Affido e la Solidarietà Familiare - Comitato dei Sindaci - Azienda ULSS n. 8 "Distretto EST" in collaborazione con Cooperativa Tangram s.c.s e Rete Famiglie Aperte.

Quello dei ragazzi stranieri giunti in Italia dopo un viaggio lungo e complicato, senza i genitori, è uno dei fenomeni più rilevanti del momento anche nella nostra città. Questa serata è un'occasione per conoscere il progetto Terreferme dell'Unicef e del CNCA ed il percorso necessario per poter accogliere presso la propria famiglia un minore migrante solo. Potrei avere le caratteristiche per diventare famiglia affidataria? Vieni a scoprirlo. Ti aspettiamo! Ingresso libero, non è richiesta l'iscrizione. Per informazioni contattare il Centro per l'Affido e la Solidarietà Familiare (CASF) tel. 0444-222548/49 [servizioaffidi@comune.vicenza.it](mailto:servizioaffidi@comune.vicenza.it)

*Sabato 13 aprile 2024*

*Ore 10.00*

**PAROLE DI LATTE E MUSICA**

A cura della SOCIETÀ DEL QUARTETTO di  
Vicenza e di ULLALLA' TEATRO.  
Angela Graziani, attrice; Filippo Zonta,  
percussioni.

Percorsi di lettura con musica dal vivo rivolti ai bambini fino ai 3 anni e ai loro genitori. La lettura delle storie sarà accompagnata da suoni che sormontandosi e rincorrendosi si fonderanno formando una musica. Un modo attivo per stare insieme al proprio bambino creando interesse e piacere per l'ascolto musicale favorendo anche l'approccio ai libri e alle storie.

IL BIGLIETTO COSTERÀ 3 EURO A PERSONA

Per info e prenotazioni:

Liliana Riggio

[riggio@quartettovicenza.org](mailto:riggio@quartettovicenza.org)

[www.quartettovicenza.org](http://www.quartettovicenza.org)

*Venerdì 12 aprile, dalle 20 alle 22.30*

**TRATTAMENTI DI RIEQUILIBRIO  
ENERGETICO E MEDITAZIONE  
CON SUONI E MANTRA**

A cura di Elisa Sperotto Shekinah e GiraNoi  
Laghetto

I trattamenti di riequilibrio energetico preparano alla meditazione, stimolando energeticamente il sistema nervoso attraverso piccoli tocchi sulla colonna vertebrale. Favoriscono il miglioramento del benessere a tutti i livelli.

Seguirà meditazione con campane di quarzo e campane tibetane, canti di mantra e canti meditativi per calmare la mente ed entrare in uno stato di rilassamento profondo.

A pagamento con iscrizione.

Per info ed iscrizioni:

Elisa Sperotto

348 88 86 820 (dalle ore 14.00)

elisa.sperotto@hotmail.it

*Martedì e Giovedì, dalle 18:30 alle 20:00*

**MASSAGGIO MIOFASCIALE**

A cura de a cura di Steve Testolin

Per problemi di cervicalgia, lombalgia, problemi alle ginocchia, tendiniti, fascite plantare... Verranno insegnate tecniche di massaggio miofasciale per il rilascio delle tensioni direttamente correlate ai sintomi inducendo uno scarico tensivo ed un corretto funzionamento del sistema.

5 euro a lezione.

Per info e iscrizioni: Steve, 39303988833

*Tutti i martedì, dalle 19 alle 20.15*

**INCONTRI DI MEDITAZIONE  
MINDFULNESS**

a cura di Marzio Di Timoteo

Seduti nella quiete incontriamo i pensieri e le emozioni così come sono, scoprendone la natura.

Insieme, vediamo che la libertà deriva da una chiara visione della mente.

Ingresso a pagamento con iscrizione e previo breve contatto telefonico.

Per info e iscrizioni: Marzio 347 0752571

www.unamindfulness.it