

*Presentazione: martedì 2 maggio, ore 18.30*

*Corso: martedì 9-16-23-30 maggio e 6 giugno, 18.30 - 20.00*

## **CORSO DI LETTURA AD ALTA VOCE "PORTAMI ALTROVE"**

a cura di Loris Rampazzo

Il corso permetterà a chiunque di riscoprire il piacere dell'altruismo della lettura, attraverso cinque incontri intensi ma anche divertenti, fondati sul carattere pragmatico delle lezioni che permetteranno di imparare a leggere ad alta voce, in modo efficace e coinvolgente. Molteplici gli argomenti: la voce, metodi di coinvolgimento di un uditorio, immaginare e far immaginare una storia, emozionare e creare una lettura autentica ed umana che veicola storie e molto altro ancora!

A pagamento (quota di iscrizione)  
Min. 6/8 iscritti, max 10/12

Info e prenotazioni:  
rampazzocultura@gmail.com



*Ogni terzo venerdì del mese 9:00 - 12:00*

### **ATTIVITA' DI PREVENZIONE**

a cura di Croce Rossa Italiana, Comitato di  
Vicenza

I volontari di Croce Rossa Italiana di  
Vicenza sono a disposizione per la  
misurazione di pressione, saturazione  
glicemica e colesterolo.  
Ingresso con contributo per le spese di  
svolgimento del servizio.

Info: Annaluisa Valente 338 8580427  
annaluisa.valente@crvicenza.org

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

### **Orari di apertura:**

dal lunedì al venerdì

9:00 - 12:00 e 16:00 - 19:00

 353 4323405 attivo negli orari  
di apertura del centro

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

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

 LAGOrà

 LAGOrà Vicenza



# Lagorà

*Maggio*  
**M A G G I O**

**2023**

*2023*

*Martedì 30 Maggio, ore 20:45*

## **SHEKINAH MEDITAZIONE**

a cura di Elisa Sperotto

Shekinah è un viaggio meditativo dentro di noi accompagnato dal canto, dai mantra e dai suoni di strumenti armonici che portano a un rilassamento profondo (campane tibetane e di cristallo, harmonium, koshi). Per ritornare a quell'Infinito che ci abita e ricordarci che siamo anime in cammino.

Evento a pagamento.  
Max 20 iscritti

Per info e iscrizioni: 348 8886820  
shekinah.meditazione@gmail.com

*Venerdì 17:00-18:00 e 18:00-19:00*

## **GINNASTICA POSTURALE**

a cura di Revrenna Luca – OFFICINA DELLA SCHIENA

Obiettivi del corso:

- Il miglioramento del tono muscolare e della postura,
  - l'incremento della mobilità articolare,
  - la riduzione della pressione sui dischi intervertebrali
  - la prevenzione dei dolori articolari
- Per info e costo di partecipazione:

Info: REVRENNALUCA - 3471672501  
officinadellaschiena@gmail.com

*Martedì 18:00 - 19:30*

## **Hatha yoga tradizionale indiano**

a cura di Fabio Tabarin

Corso di hatha yoga condotto in cui si praticano circa 50 asana (posture) basilari e alcune fasi del pranayama (esercizi di respirazione). Il corso è rivolto a tutte le persone di qualsiasi età. Durante il corso saranno spiegate le tecniche per eseguire ciascuno degli asana, anche con l'ausilio di supporti. Ogni lezione ha un tema e un argomento per favorire particolari benefici. Prima lezione come prova gratuita con prenotazione e poi contributo responsabile.

Info e iscrizioni: Fabio 328 9187488

*Givedì 20:30 - 22:30*

## **Corso base Playback Theater**

a cura di Caminantes Playback Theater

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.

Info: Piero Centofante 340 9711961  
Pozza Sabrina 340 0831275  
caminantespt@gmail.com



*Mercoledì 9:00 - 12:30*

## **Atelier "Il Viaggio Creativo": uno spazio di arteterapia per tutte le età (0-99)**

a cura di Giovanna Dal Ponte

Incontri individuali di arteterapia per poter sperimentare i materiali artistici in maniera spontanea, senza giudizio. Un viaggio creativo tra colori, materia e forme, per stimolare il proprio potenziale creativo e per esprimersi in maniera giocosa e libera. Non è un corso di disegno o di tecniche artistiche.

Primo ingresso gratuito, successivi a pagamento. Attività su appuntamento, prenotazione obbligatoria.  
Orario prenotabile: 9:00-10:30 oppure 11:00-12:30

Info e prenotazioni: 334 3184349



*Ogni mercoledì dalle 15:00 alle 18.30*

## **TORNEO DI BURRACO**

Torneo di Burraco a 4 turni. 3 Mitchell e  
1 Danese

Costo di partecipazione 7 euro, ogni lunedì viene inviato agli iscritti messaggio. Si chiudono iscrizioni a 10 tavoli (40 persone)

Per informazioni: Nilva 335/8403970