

Corsi e campi a Cés 2023



Tutti gli eventi si svolgono in IT e DE.

Data	Corso	Descrizione	Info / Iscrizione
17 – 21 maggio (Ascensione)	Scopri la vita di montagna! (1)	Ogni primavera, gli orti di Cés vengono preparati per la nuova stagione con un gruppo di volontari. Giardinieri esperti spiegano e guidano. Insieme piantano, danno forma, imparano e lavorano. Un evento annuale organizzato dall'associazione "Comunità di Cés" (CdC).	phumaisterico@libero.it
27 – 29 maggio	Bal Folk, Danze popolari con musica dal vivo	Durante questo lungo fine settimana ci immergeremo nel mondo del Bal Folk e esploreremo quanto sia arricchente e connettivo ballare con la musica dal vivo. In dialogo con la musica e ispirati da essa, balleremo varie danze di coppia, di cerchio e di fila provenienti da Francia, Svezia e Portogallo ecc. In mezzo, c'è tanto spazio per il dolce far niente, per godersi la natura, per fare musica, mangiare dolci e ballare la sera.	linda@trolese.ch
28 6 – 2 luglio	Formazione in montagna Zen: Allenamento all'aperto con pratiche rituali	Addestramento in montagna Shugendo sotto la guida di Shokai Koshikidake (Giappone, maestro di questa tradizione giapponese, prima visita in CH). Durante questi allenamenti all'aperto, montagne, valli e foreste divengono luoghi di meditazione e specchi che rivelando la nostra saggezza interiore e la nostra compassione. Una buona forma fisica di base (non temete le faticose escursioni in montagna!) è un prerequisito per questo allenamento intensivo!	nicole.ciucci@vtxmail.ch
3 – 7 luglio	Danza Yoga e Meditazione	Un viaggio di ritorno a se stessi – nella danza, nel movimento e nel silenzio – fuori nella potente natura e dentro la stanza.	karin.kral@breitband.ch
8 – 16 luglio	Campo vacanze per bambini WWF Ticino	Una settimana di vacanza per bambini dagli 8 ai 12 anni. Esplorare insieme la natura a Cés e dintorni, giocare e vivere avventure.	donata.schwaller@wwf.ch
16 – 22 luglio	Seminario creativo Tamalpa Live/Processo artistico	Metodo Tamalpa Life/Art Process® secondo Anna Halprin. Stare nella natura con i sensi aperti, dipingere, muoversi a lasciarsi ispirare. Attraverso questo processo creativo imparerete a sviluppare nuove possibilità di azione e ad ampliare la vostra "arte di vivere". https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche	regula@friedliweb.ch
7 – 11 agosto	Campo teatrale per ragazze dagli 8 ai 13 anni	Con Christine Faissler (insegnante di teatro) e Claudia Schwegler (sociocultura). Una settimana tra ragazze che sperimentano la forza della natura, giocano a teatro, inventano storie, intagliano, vanno a caccia di tesori, fanno il bagno in un ruscello di montagna, si rilassano e alla fine della settimana mettono in scena il loro teatro nel villaggio.	christinefaissler@gmx.ch
25 – 27 agosto	Weekend Yoga	Con Silvia Bucher e Jenny Bolliger (10 partecipanti al massimo) https://yoga.silviabucher.ch/yoga-weekend-im-tessin/	yoga@silviabucher.ch
27 – 31 agosto	Erboristeria e Qi-gong	Con Franco Sesa, agopuntore e praticante di Qi gong, studio 5elements-tcm a Zurigo, e Claudia Buchner, specialista in piante medicinali, esercita a Regensburg. La conoscenza della medicina cinese nelle forme di movimento e nell'alimentazione, la ricerca di erbe e le escursioni in montagna regalano un momento di relax.	franco@5elements-tcm.ch
31 ago. – 8. sett.	Comunicazione non violenta	Eva-Maria Maurer di Luxemburg ci accompagna nella comunicazione non violenta secondo M. Rosenberg. La conoscenza è combinata con il Qi Gong mattutino, le diadi (mediazione a coppie), gli esercizi di movimento del Corpo-NVC e gli esercizi con il bastone. C'è anche tempo per esplorare i dintorni della montagna e vivere la magia di questo luogo unico in una comunità attenta.	eva-maria.maurer@gmx.de
8 – 12 sett.	Contact Improvisation	Un lungo fine settimana con spazio per la danza e l'incontro, per muoversi ed essere, per ridere e ascoltare con tutti i sensi. A volte nello spazio della danza, a volte in mezzo alla splendida natura di Cés, esploriamo e approfondiamo i principi di base della <i>contact improvisation</i> per essere in grado di improvvisare liberamente e in molti modi diversi. Ascoltiamo con tutto il corpo, dialoghiamo curiosamente con il partner e seguiamo il flusso comune del movimento. Il corso è aperto a tutti, con o senza esperienza di <i>contact improvisation</i> .	linda@trolese.ch
15.–17. sett.	Scopri la vita di montagna! (2)	Lavori autunnali: Cura del paesaggio, tagliare legna, preparare gli orti per l'inverno e altro. Questi lavori con tanti volontari, nell'atmosfera autunnale di Cés, sono un momento culminante della fine della stagione.	phumaisterico@libero.it