

Attività al Porto di Claudio e Traiano

Corso di inglese 3-6 anni

Gli incontri in lingua inglese rivolti a bimbi di 3-5 anni hanno lo scopo di stimolare l'apprendimento della lingua straniera attraverso l'emozione, la sorpresa, l'allegria, la sperimentazione.

Attraverso il gioco l'inglese diventa un momento di divertimento per i più piccoli, un mondo nuovo e tutto da scoprire come in una magica avventura.
giovedì 11 maggio, giovedì 18 maggio, giovedì 25 maggio, giovedì 1 giugno 2017, ore 16

Corso yoga family 3-6 anni

Insegnare le posizioni di yoga ad un bambino significa aiutarlo a sentire il proprio corpo ed a esplorarlo. La condivisione di questo momento con il proprio genitore è il valore aggiunto. L'apprendimento dello yoga si rivela come un invito ad una progressiva presa di coscienza di sé ed un insegnamento a vivere la vita e non lasciarsi vivere da essa. La pratica viene proposta attraverso un'attività ludica e creativa basata sugli insegnamenti della tradizione yoga, che possa offrire ad ogni bambino l'opportunità di conoscersi, acquisire un senso di benessere e maggiore sicurezza.

venerdì 5 maggio, venerdì 12 maggio, venerdì 19 maggio e venerdì 26 maggio 2017, ore 16

Yoga sul prato: corso per adulti

Attraverso la pratica dello yoga, rivolgendo l'attenzione al corpo e al respiro, s'impara ad essere presenti in ogni momento, e questo meccanismo sviluppa consapevolezza, ovvero il principale antidoto allo stress. L'incapacità di gestire le situazioni a livello emozionale genera accumulo di tensioni che si manifestano con uno stato di confusione mentale, che non ci permette



di affrontare le sfide della vita quotidiana con serenità, di avere una visione lucida dei problemi e di prendere decisioni chiare. Grazie alla pratica dello yoga, e alla consapevolezza che ne deriva, si impara a non vedere questi problemi come tali. Il che non vuol dire fingere che non esistano, ma sviluppare la capacità di gestirli grazie ad una mente maggiormente rilassata, lucida ed attiva.
domenica 7 maggio, 14 Maggio, 21 Maggio, 28 maggio, 4 giugno, ore 11

Cosmesi naturale fai da te... con le essenze del Porto

Un laboratorio dedicato ai "grandi" sulla cosmesi naturale utilizzando i principi attivi estratti dalle piante della macchia mediterranea per conoscere i principi base di cura della persona con materie prime naturali, in armonia con l'ambiente e con noi stessi. Il laboratorio è soprattutto pratico, per consentire ad ognuno di sperimentare ed imparare le tecniche per produrre casa cosmetici personalizzati. Saranno proposte ricette semplici e veloci, che richiedono ingredienti facilmente reperibili e quindi riproducibili. Si imparerà inoltre cos'è l'INCI e come leggere le etichette dei cosmetici per capire che tipo di ingredienti sono contenuti in un prodotto ed essere più consapevoli su ciò che utilizziamo tutti i giorni sulla nostra pelle.
domenica 11 giugno, domenica 18 giugno, domenica 25 giugno e domenica 2 luglio 2017, ore 11.