



Spettabile
Comune Induno Olona
Sindaco
Giorgio Castelli
SS.MM.

Spettabile
Comune Induno Olona
Assessore alla Cultura
Dott.ssa Chiara Gorone
SS.MM.

Induno Olona, 7 settembre 2024

OGGETTO: RICHIESTA PATROCINIO

La presente per chiederVi di volerVi cortesemente concedere il Patrocinio per i seguenti corsi che si terranno presso il Centro Ricreativo Rebelot:

- Training Autogeno a partire dal 1° ottobre 2024;
- Yoga per tutti a partire dal 9 ottobre 2024;
- Fotografia a partire dal 21 ottobre 2024.

Si allega copia dei manifesti.

In attesa di un Vostro cortese riscontro, porgiamo
Distinti saluti.

Pro Loco Induno Olona
Il Presidente
TINA TORCOLINI



Comune di
Induno Olona



CORSO DI TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una pratica che consente di rilassare corpo e mente, sciogliere le tensioni muscolari ed i pensieri disturbanti, consente di acquisire consapevolezza corporea e di radicarsi nel presente.

La pratica inoltre consente il recupero di energie fisiche e mentali, migliora la qualità del sonno e del riposo notturno ed apporta numerosi benefici psicofisici che possono migliorare la qualità della nostra vita.

Gli esercizi di Training Autogeno sono adatti a tutti e non necessitano di particolari conoscenze o preparazioni fisiche.

Il corso si svolgerà il **martedì pomeriggio** alle **h. 18,00** presso il **Centro Civico Ricreativo Rebelot**, in **Via Piffaretti** a **Induno Olona (VA)**.

INIZIO LEZIONI:

MARTEDÌ 01 OTTOBRE H. 18,00.

Si consiglia abbigliamento comodo ed un eventuale tappetino/ supporto morbido su cui sedersi o sdraiarsi.

Il corso è articolato in 10 lezioni da circa un'ora cadauna, durante le quali apprenderemo gli esercizi, le basi neurofisiologiche della pratica e la sua applicazione nel quotidiano.

Costo: € 120 euro, compreso il tesseramento.



Scopri i corsi a Induno Olona e dintorni e iscriviti su

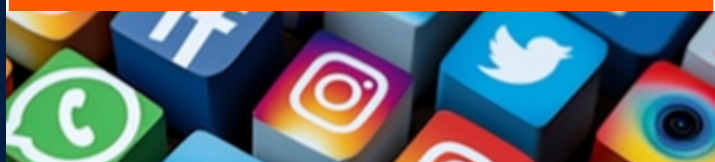
WWW.PORTALECORSI.COM



**CORSI A
INDUNO OLONA
AUTUNNO 2024**

Seguici su Instagram per non perdere novità e aggiornamenti

[@ilcavedio.corsivarese](https://www.instagram.com/ilcavedio.corsivarese)



Comune di
Induno Olona



IL CAVEDIO INDUNO OLONA

YOGA PER TUTTI

mercoledì 17.45-18.45

venerdì 18.30-19.30

con Annarita Ferrauto

**Inizio lezioni:
dal 9 ottobre 2024**

**Sede: Pro Loco di Induno
Olona,
via Piffaretti 2**

Il Cavedio Corsi Varese - PortaleCorsi
Via Carrobbio 11, Varese - 0332 287281

CORSO BASE DI **FOTOGRAFIA**

dal 21 ottobre

Un corso coinvolgente di fotografia ad Induno Olona, che svelerà tutti i segreti per catturare immagini straordinarie, dalla composizione dello scatto alle tecniche e strumenti utilizzati, passando per la composizione fotografica e le funzioni della macchina fotografica.



6 LEZIONI IN AULA

Tutti i Lunedì a partire dal 21
Ottobre 2 ore di lezione in aula
dalle ore 20.45 alle ore 22.45

Ottobre: Lunedì 21 - 28

Novembre: Martedì 4-11-18-25



2 ESERCITAZIONI PRATICHE

Due uscite fotografiche per
mettere in pratica i concetti del
corso.

Domenica 10 Novembre

Domenica 24 Novembre

Orario dalle ore 9.00 alle ore 12.00



PROGRAMMA DEL CORSO

La fotocamera, con le sue funzioni chiave e obiettivi. I concetti fondamentali dell'esposizione: tempi, diaframmi e ISO. Il bilanciamento del bianco e la messa a fuoco. L'aspetto estetico della fotografia e la composizione.



COSTO

100€ comprensivo di quota di
associativa Pro Loco Induno Olona



LUOGO DEL CORSO

centro ricreativo Rebelot

Induno Olona

via Piffaretti nr.4

Induno Olona (VA)

ISCRIZIONI (entro Venerdì 18 Ottobre)



presso **"FOTO LA CORTE"**

via B. Jamoretti 124, Induno Olona (VA)



telefono: **393.9135338 / 346.5397798**



mail: **gruppofuorifuoco@gmail.com**

NB: il corso partirà al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti.

