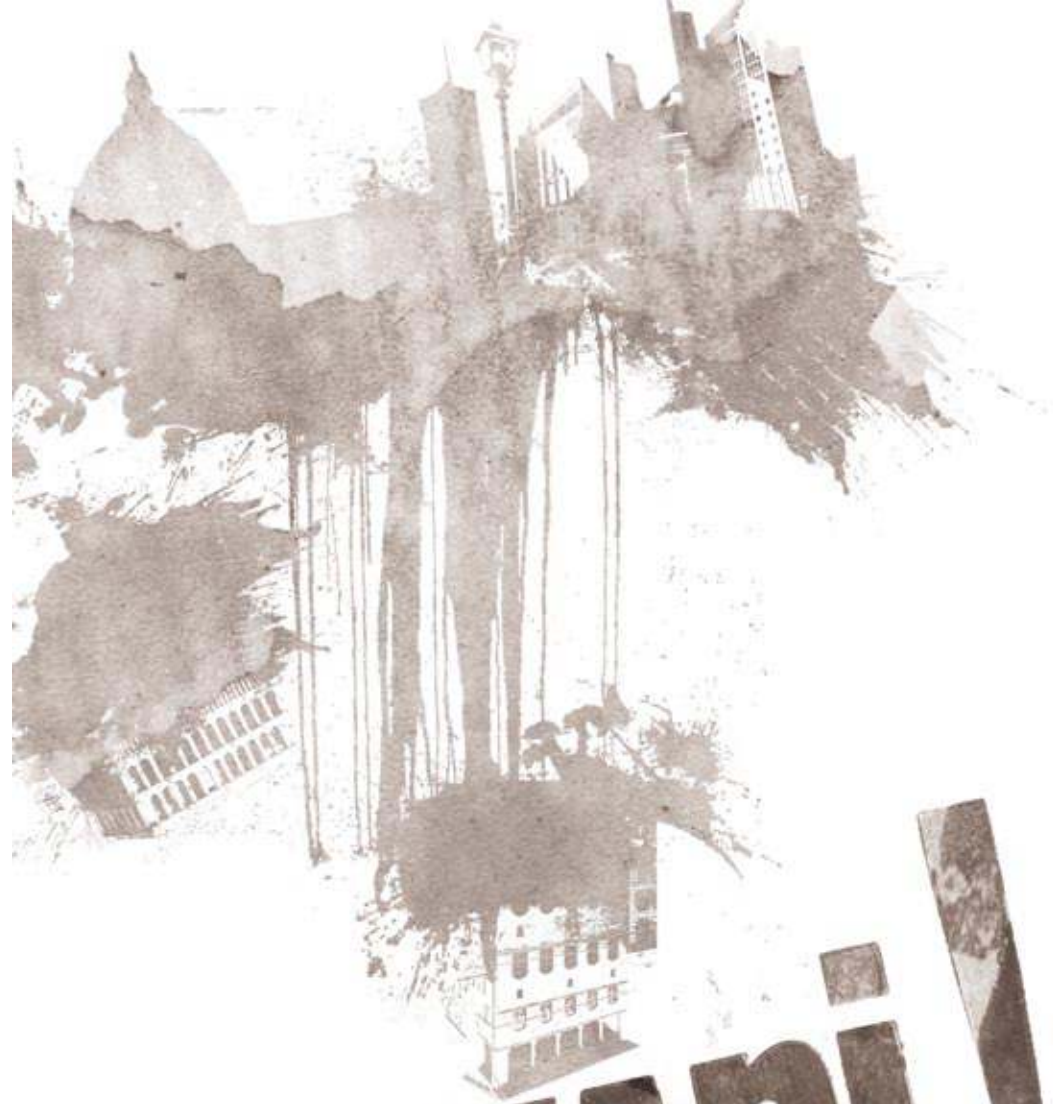




GIORNALI

LABORATORIO PERMANENTE
DELLA SPERIMENTAZIONE
CREATIVA E CULTURALE

ATTIVITÀ 2012/2013



giovani!
firenze

PREMESSA

La promessa è sempre la stessa: più sport e tempo libero, meno stress e pigrizia.

A giudicare dalle proposte della rete Gav, l'impegno è mantenuto e ce n'è per tutti i gusti. Dai corsi di teatro ai laboratori di fotografia, passando dai corsi di danza a quelli yoga. In principio era, semplicemente, il fitness. Oggi questo universo si è evoluto in wellness e molto di più: benessere, divertimento, danza, cibo, design, secondo alcuni persino riabilitazione.

Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità essere in "salute" significa godere di "benessere psico-fisico". Un concetto complesso che comprende la presenza o meno di malattie, ma anche il modo di vivere. Come tutelarsi il più a lungo possibile? Con la vera prevenzione primaria, quella che passa attraverso lo stile di vita e quanto offre il Gav va in questa direzione.

Muoversi, nuotare, pedalare, correre, permette non solo di conservare un fisico asciutto e prestante, ma allunga la vita, con notevoli benefici sull'intero organismo, dallo scheletro ai muscoli, dall'apparato cardiovascolare a quello respiratorio. Ma non è tutto: i corsi che sono presentati in questo opuscolo danno la possibilità di poter mettere alla prova, grazie a validi professionisti, il proprio talento musicale e artistico.

Da circa due anni il comune di Firenze attraverso il Quartiere 3 ha investito nelle associazioni che realizzano le loro attività presso il Gavinuppia per sviluppare una rete di soggetti che possano diventare i veri protagonisti della cultura nel quartiere e soggetto di riferimento per le future programmazioni. Un' offerta rivolta a tutti con un occhio particolare ai giovani.

In questo modo Gav è diventata un laboratorio, uno spazio aperto dove tutti possono perseguire il proprio benessere psico-fisico, sperimentare i propri talenti e mettere in pratica le proprie attitudini.

Cristina Giachi
Assessore Università e ricerca,
Politiche giovanili

RITORNANO LE ATTIVITÀ DEL GAV!!

Sapete che cos'è il "Gav"? Molti lo conosceranno come "Centro Giovani" o "Centro Giovani Gavinuppia", ma noi preferiamo chiamarlo "Gav", più semplice, immediato, veloce, senza alcuna etichetta a connotare i frequentatori o il tipo di attività svolte.

Eppure, le attività che si svolgono al "Gav" sono tantissime e, scorrendo questo libretto, è chiara a tutti la varietà e la molteplicità dell'offerta: teatro, musica, danza, fotografia, animazione, cinema, benessere e molto altro ancora.

Inoltre, al "Gav" si aggiungono ogni anno realtà ed associazioni nuove, in grado di offrire nuove opportunità di impegno e di collaborazione con gli altri gruppi presenti, oltre che con il Quartiere 3 e il Comune di Firenze. Alcune associazioni ed alcuni ragazzi sono partiti proprio dal "Gav", trovandovi uno spazio a disposizione per mettersi alla prova, e stanno ora intraprendendo un percorso sempre più professionale.

Se volete saperne di più, vi invitiamo quindi a leggere il libretto, a conoscere le attività e le iniziative proposte, anche attraverso il sito www.portalegiovani.it.

A presto, un ciao a tutti

Francesca Cellini
Presidente della Commissione
Politiche Giovanili Quartiere 3

Andrea Ceccarelli
Presidente del Quartiere 3

GAV

Centro Giovani del Quartiere 3

Il Centro GAV è una struttura ricreativo-culturale che offre numerose iniziative e concede spazi alle associazioni per la realizzazione di corsi, stage, spettacoli, mostre ed altre occasioni di incontro al fine di favorire la socializzazione e l'aggregazione giovanile.

Da alcuni anni, la stretta collaborazione tra la Commissione Giovani del Quartiere 3 con gli uffici preposti e la rete di associazioni del centro ha consentito una ricca programmazione di attività ed eventi orientati soprattutto alla promozione delle politiche giovanili del territorio. Questa importante sinergia ha permesso negli anni il consolidamento di manifestazioni come "Tutti i colori del parco" e la "Festa del benessere", diventate negli anni un appuntamento ricorrente e molto partecipato dai cittadini.

Il centro è dotato di una sala prove insonorizzata, una palestra e due sale didattiche.

Per informazioni più dettagliate e per le modalità di concessione degli spazi:

GAV

CENTRO GIOVANI Q3

Via Gran Bretagna, 48

Tel. 055 685741

www.portalegiovani.it

SEGRETERIA

Fabrizio Guidi

Antonietta Farruggia

Tel. 055 685741

antonietta.farruggia@comune.fi.it

giovani.q3@comune.fi.it

ORARIO

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 19.00

Sabato dalle 9.00 alle 13.00

GAV è chiuso il sabato pomeriggio e la domenica.

SOCIALE

Arciragazzi	11
CAMBIAMUSICA!-Firenze	12
CISV Firenze	13
CSF La Conchiglia	14

MUSICA e CANTO

Ass. Cult. Meta Numero 89	15
Ass. Culturale MusicArea	16
I Predatori di Atlantide	17

DANZA

Clam Cafè	18
Le Danzatrici di Iside	19
Dimensione Latina	20
Ass. Cult. Meta Numero 89	21

TEATRO/CINEMA

Centro di Teatro Internazionale	22
Gruppo Mimesis	23
Ass. Cult. Orsa Minore	24
Quartoteatro	25
Small Room Production, Compagnia Tatrale "I RENE-FIZ"	26
Ass. Cult. Teatreria	27
Dream Communication	28

ARTE

Ass. Cult. Cavaliere Azzurro	29
Ass.Cult. Deaphoto	30

LINGUE

Ass. Cult. Eventi	31
-------------------------	----

INFORMATICA

Libera Informatica	32
--------------------------	----

ATTIVITÀ MOTORIE e PSICO-MOTORIE

ASD Endas Hakuna Matata	33
Ass. European Institute For T'ai Chi Studies E.V.	34
Ass. Siddahrta	35
Ass. Wu Shing	36
Ass. Pa Kua	37
Reigendo Dojo Il Budo Italia	38
Seung Taekwondo.....	39
UISP Comitato di Firenze	40
Vivere insieme Onlus	41

BENESSERE

Ass. Ben-Essere Olistico	42
Body Mind Center	43
Chrysalis	44
Metodo Feldenkrais	45

...INOLTRE...**PORTALE GIOVANI**47**CENTRI GIOVANI**.....49

LABORATORIO PERMANENTE
DELLA SPERIMENTAZIONE
CREATIVA E CULTURALE

ATTIVITÀ 2012/2013

Gavinuppia / Villa Bandini

zona Gavinana / Firenze



ARCIRAGAZZI FIRENZE

Associazione Educativa
Nazionale

SOCIALE 11

L'ARCIRAGAZZI è un'associazione educativa nazionale fondata nel 1981 con l'obiettivo fondamentale di valorizzare e consolidare il protagonismo sociale dei bambini e delle bambine, dei ragazzi e delle ragazze, degli adolescenti e delle adolescenti. ARCIRAGAZZI opera nel proprio territorio, attivando servizi educativi di supporto e animazione per i bambini e i loro genitori. Inoltre collabora con Enti Locali e istituzioni nazionali ed internazionali, elaborando e attivando progetti di intervento ludico-educativo sul territorio nazionale.

CORSO

Ogni anno Arciragazzi organizza, nel periodo ottobre-dicembre e/o marzo-aprile, un corso di formazione di base per nuovi animatori. Il corso è rivolto a tutte quelle persone che siano interessate a lavorare con bambini ed adolescenti. L'obiettivo è formare animatori/educatori disposti a mettersi in gioco utilizzando fantasia, creatività e passione. Il corso si compone di quattro incontri serali 1 volta a settimana di 2 ore e di due stage di un fine settimana (14 ore) per un totale complessivo di 36 ore. Alla fine del corso verranno rilasciati attestati di partecipazione ed è previsto un periodo di tirocinio mediante l'affiancamento di animatori esperti.

ORARIO

Dalle ore 21.00 alle 23.00

INFO

Via Gran Bretagna n. 48 (FI)
Tel. 055 6810811 - Fax 055 3909960
arciragazzi.firenze@gmail.com
arciragazzifi@tiscali.it
info@arciragazzifi.it
Facebook: Arciragazzi Firenze



"CAMBIAMUSICA!-FIRENZE"

Associazione Culturale a
Scopo Sociale



Cambiamusica!-Firenze è un'Associazione culturale a scopo sociale che ha svolto negli anni un ruolo di progettazione e coordinamento delle iniziative realizzate nelle aree pubbliche della città, in particolare nella zona di Firenze Sud.

Nell'ottica di promuovere la partecipazione e l'aggregazione dei giovani attraverso la condivisione di momenti di tempo libero, incontri, giochi, progetti di solidarietà e studio, l'Associazione ha realizzato numerose iniziative in cui sono state coinvolte sempre nuove realtà del territorio.

L'attività principale che l'Associazione svolge dal 2000 consiste nell'ottimizzare i costi di produzione dei progetti e dei servizi, per promuovere la nascita e lo svolgimento di nuove attività e creare veri e propri progetti innovativi, anche allo scopo di favorire opportunità lavorative per i giovani nell'ambito socio-culturale.

Inoltre, una delle finalità prioritarie di Cambiamusica!-Firenze è quella di valorizzare le esperienze delle Associazioni del territorio che vivono ed operano per il miglioramento degli stili di vita e dei servizi al cittadino.

All'interno del GAV Cambiamusica!-Firenze, svolge principalmente il ruolo di sviluppare, a diversi livelli, la sinergia progettuale fra le Associazioni, di promuovere il confronto con le diverse realtà cittadine e di favorire la partecipazione da parte degli utenti per realizzare iniziative condivise.

INFO

Via Boccaccio, 24 - 50133 Firenze
Presidente Domenico Luca Longo
cambiamusica.firenze@gmail.com
www.cambiamusica.net
<http://cambiamusicafirenze.blogspot.com>

**CISV FIRENZE**

Associazione Internazionale
di Promozione Sociale

Il CISV è un'associazione internazionale di promozione sociale. È nato negli Stati Uniti nel 1951 da un'idea di Doris Allen, psicologa infantile, che credeva si potesse costruire una pace stabile e duratura soltanto quando individui appartenenti a culture e paesi diversi hanno l'opportunità di sperimentare di persona la possibilità di vivere in amicizia.

L'obiettivo a lungo termine del CISV è formare individui capaci di diventare promotori e membri attivi di una società pacifica. Attraverso la partecipazione attiva, gli individui possono raggiungere una migliore comprensione di se stessi, della propria cultura e di quella degli altri. Il CISV stimola lo sviluppo di relazioni di amicizia e di abilità comunicative, di cooperazione e di leadership, fattori cardine di una società giusta e tollerante. I giovani sono stimolati ad assumersi responsabilità nell'ambito della cooperazione, ad avere fiducia in loro stessi e a superare i pregiudizi.

Sono stati a questo scopo sviluppati programmi adeguati alle varie fasce d'età, per favorire l'incontro tra gruppi di coetanei e stabilire rapporti di amicizia duraturi.

Le nostre attività internazionali cominciano con i bambini di 11 anni. A partire dai 15 anni comincia un meccanismo di parziale responsabilizzazione, che porta i ragazzi ad essere dei futuri leader in grado di accompagnare delle delegazioni all'estero, quando avranno almeno 21 anni.

ATTIVITÀ

La sezione del CISV Firenze si ritrova ogni mese per fare attività con i ragazzi, in modo da prepararli nell'arco di tutto l'anno per l'esperienza che faranno durante l'estate successiva.

INFO

Via Corso Italia, 33 - 50133 Firenze (FI)
Presidente CISV Firenze Andrea Piana - cell. 335 6276791
firenze@it.cisv.org
www.it.cisv.org

CSF - LA CONCHIGLIA
Centro Solidarietà Firenze

Il "Centro di Solidarietà di Firenze" Onlus (CSF) è un'associazione di volontari e operatori sociali nata nel 1980 con finalità di prevenzione e di riabilitazione dalla tossicodipendenza. Nel 1984 ha dato vita al servizio di prevenzione "La Conchiglia" che svolge attività educative, strettamente collegate al territorio, con insegnanti, genitori ed educatori. Attraverso il coinvolgimento diretto dei partecipanti l'Associazione vuole creare un sistema di relazioni positive, fondamentale per la crescita della persona e per la promozione del benessere.

A partire da Settembre 2012 nell'ambito del Progetto "Rimettiamoci in Gioco", gestito dal CSF servizio prevenzione la Conchiglia finanziato dal Quartiere 3, verrà condotta un'indagine presso le scuole secondarie di 1° e 2° grado del quartiere e i centri di aggregazione giovanile, per individuare le attività ludico-ricreative, culturali e sportive che i ragazzi prediligono e vorrebbero avere la possibilità di svolgere.

Le attività ludico-ricreative (ad esempio laboratori musicali, rap e Hip Hop) e sportive (ad esempio calcetto, attività pugilistiche, ecc) verranno modulate in base agli interessi emersi dall'indagine.

L'accesso alle attività è del tutto gratuita e rivolta ai ragazzi tra gli 11 e i 20 anni del Quartiere 3.

INFO

Via de' Pucci, 2 - 50122 Firenze
Tel. 055 282008
prevenzione@csfirenze.it
www.centrosolidarietafirenze.it



**ASS. CULTURALE
META NUMERO 89**
Musica - Danza - Teatro

MetaNumero89 è un'associazione culturale attiva nell'organizzazione di corsi di danza contemporanea, teatro danza e musica per tutti i livelli. Organizza inoltre laboratori d'improvvisazione per musicisti e danzatori, spettacoli ed eventi di teatro danza e musicali.

Presso il centro giovani Gav l'associazione organizza corsi individuali di strumento rivolti a tutte le età di livello base, intermedio e avanzato.

L'intento dei corsi è quello di apprendere le basi del linguaggio della musica leggera e approfondirne alcuni aspetti dal punto di vista tecnico e artistico mediante lo studio della teoria e dell'armonia applicate allo strumento. Ad essi si accosteranno durante l'anno corsi collettivi facoltativi di musica d'insieme e seminari di approfondimento.

CORSI INDIVIDUALI

- Chitarra elettrica e chitarra acustica - insegnante Simone Di Maggio.
- Basso elettrico & Contrabbasso - insegnante Tommaso Faglia.
- Batteria - insegnante Federico Franchi.

CORSI COLLETTIVI & SEMINARI

- Musica d'insieme.
- Effettistica.
- Home-recording.
- Il lavoro di una band.
- La chitarra e il contrabbasso nel Rockabilly.

ORARIO

Le lezioni individuali hanno cadenza settimanale della durata di un'ora

INFO

Tommaso Faglia - cell. 349 1446780 - tommybass@teletu.it
Metanumero89@gmail.com

L'Associazione MusicArea, nata nel 1996, ha dato vita da alcuni anni all'Accademia MusicArea, una Scuola di Musica attiva sul territorio che collabora con il Centro Giovani e con il Quartiere 3.

I Corsi sono aperti a bambini, giovani ed adulti che vogliono intraprendere lo studio della musica o perfezionarsi nella materia scelta.

CORSI BASE

- Arpa e musica celtica
- Basso e basso elettrico
- Batteria e percussioni
- Canto lirico e moderno (jazz, pop)
- Chitarra classica, folk e jazz
- Chitarra elettrica
- Fisarmonica
- Flauto dritto e traverso
- Ottavino
- Propedeutica
- Pianoforte classico e jazz
- Sax e clarinetto
- Tromba
- Violino
- Violoncello

INFO

Via delle Lame, 52A - Firenze
Presidente Laura Manescalchi - cell 338 2930197
Fax 055 687594
accademia.musicarea@hotmail.it

CORSI COLLETTIVI

- Solfeggio e Storia della Musica
- Musica d'insieme
- Rock band

CORSI SPECIALI FLUTE ACADEMY

- Perfezionamento di ottavino col M° Nicola Mazzanti
- Perfezionamento di flauto col M° Laura Manescalchi

NOVITÀ 2012/2013

- Orchestra Junior per ragazzi e giovani strumentisti



L'associazione culturale "I Predatori di Atlantide" si occupa di promuovere e valorizzare le inclinazioni artistiche dei giovani del quartiere, in particolare nell'ambito musicale. Con questo scopo cura la gestione della sala prove del Centro Giovani Gav del Q3 e collabora con il Consiglio di Quartiere ed altre associazioni nell'organizzazione di corsi ed eventi. Tra questi ricordiamo il "Q3 Rock Zone", rassegna musicale per giovani band, la partecipazione dal 2004 ad oggi a "Tutti i colori del parco": evento estivo di arte, musica e teatro che coinvolge le varie realtà associative del quartiere e l'organizzazione di concerti in occasione delle edizioni della "Notte Bianca" a Gavinana. Nel 2010 è stato promosso un corso professionale di fumetto. La sala prove è stata di recente ristrutturata, è stata migliorata ed implementata la strumentazione presente ed inoltre a breve verrà attrezzata per diventare anche uno studio di registrazione, dove i gruppi associati potranno realizzare i propri demos.

ATTIVITÀ

Presso il Centro Giovani Gav l'associazione si occupa della gestione e manutenzione della sala prove.

ORARIO

La sala è aperta dalle 9.00 alle 23.00 dal lunedì al venerdì
Sabato dalle 9.00 alle 13.00

INFO

Via Gran Bretagna, 48 - 50126 Firenze
Massimo Falciani - cell. 339 2999847
paulongilbert1982@libero.it

ASS. CULTURALE CLAM CAFÈ

Laboratori di danza contemporanea
e teatro danza

L'associazione culturale Clam Café propone nello spazio di Gav un ciclo di laboratori di teatro danza e danza contemporanea.

I seminari saranno composti da una parte più tecnica che mirerà a creare un linguaggio condiviso tra i partecipanti. La seconda parte sarà dedicata all'improvvisazione e alla composizione coreografica, che si svilupperà attraverso esercizi e percorsi tematici.

ORARIO

Sabato pomeriggio (uno o due sabati al mese della durata di 3 ore). È possibile la frequenza anche di singoli incontri.

Insegnante: Paola Corsi (diplomata alla Trinity Laban di Londra).

INFO

Paola Corsi
Cell. 338 4767041
paolinacabaret@tiscali.it

**LE DANZATRICI DI ISIDE**

Accademia di Danza Orientale

L'Associazione-Accademia "Le danzatrici di Iside", nasce allo scopo di diffondere la Danza Universale delle Donne, a lungo sepolta sotto il velo della più commerciale "danza del Ventre".

La danza orientale che oggi conosciamo è stata tramandata fin dall'antichità da madre in figlia, e ha le sue origini nella notte dei tempi come danza rituale per celebrare la Vita e la Morte, per propiziare gli Dei e la fertilità della Grande Madre, la Terra.

I corsi sono tenuti da Jivan Parvani, Maestra riconosciuta dalla FIPD e dalla FIDS (Federazione italiana Professionisti delle Danza) e autrice del libro "Danze Orientali".

Il suo approccio spirituale ed energetico alla vita si è unito alla tecnica della danza orientale, creando uno stile di insegnamento che aiuta a far nascere la danza dal centro del proprio cuore, senza nulla perdere nella perfezione estetica della forma.

I suoi obiettivi al di là degli stili sono: vivere la tecnica come una fioritura interiore, il radicamento alla Terra e la respirazione come lo strumento di unione con il corpo e la fluidità come il medium del Femminile. La comprensione dei gesti e degli stili, l'interpretazione musicale, l'improvvisazione e la coreografia, le due sfaccettature della stessa medaglia, serviranno per fissare nell'anima la loro essenza.

ORARIO

Martedì 20.00 – 21.15 Intermedie / 21.30 – 22.45 Avanzate
Giovedì 20.00 – 21.30 Principianti / 21.30 – 23.00 Professionale
La prima lezione di prova è gratuita.

INFO

Tel. 055 696507 - cell. 333 8457911
parvani.lorenzon@gmail.com
www.jivanparvani.com
www.ledanzatricidiiside.com

DIMENSIONE LATINA

Associazione Sportiva
Dilettantistica



L'A.s.d Dimensione Latina è un'associazione sportiva dilettantistica ed è affiliata allo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) che è un ente riconosciuto dal Coni. La scuola nasce nel 1999.

Lo staff è un gruppo giovane che si fa esperienza negli anni e a oggi è composto da insegnanti preparati professionalmente con diplomi A.N.M.B e F.I.D.S. il cui interesse principale è quello di divertirsi e far divertire chi si avvicina al ballo Caraibico.

Dimensione Latina organizza cene e serate tutto l'anno ma anche stage alle terme in autunno e stage al mare in estate avendo sempre come primo obiettivo l'allegria e il divertimento.

I BALLI CARAIBICI

I balli Caraibici sono balli di coppia ma ci si può iscrivere anche senza un partner.

Ciò che attrae il principiante e lo invoglia ad imparare questi balli è innanzi tutto il clima di divertimento e socializzazione evocato dal tipico ritmo musicale, movimentato e festoso.

CORSI

Livello base di Salsa, Bachata, Cha cha cha e Merengue.

ORARIO

Inizio corsi venerdì 5 ottobre 2012
Tutti i venerdì dalle 21.30 alle 22.45

INFO

Via Caccini, 13B - Firenze
Cell. 347 0472313 - 329 9410647
dimensione.latina@hotmail.it
www.dimensionelatina.it



**ASS. CULTURALE
META NUMERO 89**
Musica - Danza - Teatro

MetaNumero89 è un'associazione culturale attiva nell'organizzazione di corsi di musica, danza contemporanea e teatro danza per tutti i livelli. Organizza inoltre laboratori d'improvvisazione per musicisti e danzatori, spettacoli ed eventi di teatro danza e musicali.

CORSI DI DANZA CONTEMPORANEA

L'associazione MetaNumero89 organizza presso il centro giovani Gavinupia corsi di danza contemporanea per ragazzi/e e adulti rivolti a chi abbia voglia di esplorare maggiormente le possibilità di movimento del proprio corpo e nello stesso tempo la propria creatività.

Le lezioni consistono in una prima parte dedicata allo studio di esercizi per il raggiungimento di una maggiore consapevolezza, elasticità e forza delle varie parti del corpo ed allo studio dei concetti di peso, ritmo, dinamica e spazio applicati alla danza. Una seconda parte è dedicata invece alla composizione e all'improvvisazione come momento di approfondimento delle individuali capacità interpretative e creative dei partecipanti.

Per l'anno accademico 2012/2013 l'associazione organizzerà inoltre incontri laboratoriali per gli allievi dei corsi di musica e di danza per la creazione di un gruppo multidisciplinare artistico con il quale approfondire il processo creativo coreografico e performativo.

ORARIO

Inizio corsi: Settembre 2012

Corso danza contemporanea adulti – livello intermedio:

- tutti i Lunedì dalle 19.30 alle 21.00

Corso danza contemporanea ragazze/i (13 – 17 anni) – livello principianti/intermedio:

- un incontro settimanale in orario 18.00-19.30 (giorno da definirsi)

INFO

Cell. 338 2379146
sabas@insiberia.net - metanumero89@gmail.com
www.corpometanumero89.weebly.com



L'Associazione culturale "Centro di Teatro Internazionale" (CTI) è una realtà presente nel territorio toscano dal 1994. E' diretta con passione e professionalità dalla regista russa Olga Melnik, pedagoga e regista teatrale, che negli anni ha fatto del CTI un centro di didattica, formazione, produzione e distribuzione, con la caratteristica principale di far conciliare insegnamenti derivanti dalle scuole di teatro internazionale, russa, tedesca, inglese ed americana.

Nel corso della sua attività, ha dato un notevole impulso allo sviluppo dei rapporti culturali internazionali, collaborando con enti, organizzando corsi teatrali, mettendo in scena spettacoli di vario genere e partecipando a varie rassegne e numerosi festival nazionali ed internazionali.

CORSI

La scuola del CTI e' caratterizzata dal particolare metodo pedagogico della scuola teatrale russa ereditata da K.S.Stanislavskij, E.B.Vachtangov, V.Mejerhold e M.Cechov. Il lavoro si distingue per l'approfondito studio psicologico e l'uso delle tecniche delle scuole teatrali internazionali. I migliori pedagoghi teatrali dell'Università teatrale di Mosca si alternano per i vari stage. Grazie all'organizzazione del C.T.I. ogni spettacolo finale è rappresentato in vari spazi teatrali, sia a Firenze, in Toscana, all'estero.

Docente: Olga Melnik, laureata in regia e pedagogia teatrale all'Università di Cultura ed Arte di Mosca e dottorato di ricerca scientifica in psicologia teatrale. Vincitrice di vari Festival nazionali e internazionali, da 30 anni lavora come attrice e regista. In Italia ha messo in scena più di 70 spettacoli.

ORARIO

Iscrizioni dal 17 Settembre al 1 Ottobre 2012
Mercoledì dalle 20.00 alle 23.00
Venerdì dalle 21.00 alle 23.00

INFO

Via Giulio Caccini, 15 - 50141 Firenze
Olga Melnik - tel. 055 418084 - cell. 347 5572347 (matt. - pom.)
centroteatro@alice.it - www.centroteatro.it - Facebook: Amici del CTI

L'Associazione promuove da oltre 30 anni attività finalizzate allo studio del teatro e della recitazione; organizza corsi per ogni età, per principianti o avanzati; prevede percorsi differenziati per chi si avvicina al teatro per la prima volta, per curiosità o divertimento, e per chi invece vuole intraprendere un percorso di studio che prepari al professionismo. In ogni caso, l'idea è sempre quella di un teatro come luogo d'incontro e contaminazione dei linguaggi contemporanei e delle più diverse discipline artistiche. Pertanto lo studio delle metodologie, delle diverse scuole di recitazione e degli aspetti tecnici e teorici (analisi del testo, interpretazione, espressione del corpo, relazioni col circostante, studio del respiro e della voce) si avvale costantemente di spunti eterogenei, dall'arte occidentale (pittura, scultura, fotografia, mimo, commedia dell'arte, danza, canto, cinema, arti grafiche e multimediali) alle arti orientali (danza e teatro cinesi, giapponesi e indiani). Altre informazioni disponibili sul blog o tramite e-mail.

CORSO

Il corso, suddiviso in 3 moduli da ottobre a giugno, è tenuto da attori professionisti ed esperti del settore. Previsti uno spettacolo finale, eventuali partecipazioni ad eventi e rassegne, collaborazioni con realtà artistiche nazionali ed internazionali.

ORARIO

Mercoledì dalle 20.00 alle 23.00
Inizio del corso: 10 ottobre 2012
Primo incontro per informazioni: 3 ottobre dalle ore 20.00 alle 21.00 e dalle 21.00 alle 23.00 lezione di prova gratuita.

INFO

via C. Nigra, 8 - 50136 Firenze
Insegnanti:
Valentina Berti - cell. 338 4800006
Simone Rovida - cell. 339 8181383
Cristiano Papi - cell. 339 1846898
gruppomimesis@yahoo.it
www.gruppomimesis.blogspot.com



ASSOCIAZIONE CULTURALE ORSA MINORE

L'Associazione culturale "Orsa Minore" nasce a Firenze il 14 febbraio 2007 dall'iniziativa di un gruppo di giovani attori. Si propone di coniugare l'attività teatrale con ogni altra forma di espressione artistica e letteraria ed è aperta a chiunque voglia prendere parte attiva ai suoi progetti o semplicemente ne condivida gli scopi statutari.

CORSI

- Teatro per principianti;
- teatro avanzato.

INFO

Borgo San Jacopo, 30 - 50125 Firenze
Vice Presidente, Segretario Annalisa Giglio - cell. 328 1786036
associazioneorsaminore@gmail.com
www.orsaminore.fi.it



QUARTOTEATRO

Associazione culturale

Quartoteatro è' una compagnia di teatro amatoriale (dal 2007 associazione culturale) che opera a Firenze e dintorni da più di 15 anni. Scopo della compagnia è sperimentare e diffondere opere teatrali in lingua italiana di vario genere, rielaborando testi e curando la messa in scena. Da sempre siamo convinti che una delle esperienze che più ci appartengono sia quella del teatro, che continuamente ci affascina e ci lega ad esso, nella consapevolezza come questo sia un raro percorso di crescita e di riflessione per chi lo fa e per chi lo riceve, uno strumento che non dà convincimenti o verità assolute ma emozioni, immagini, sensazioni, ricordi, domande, dubbi.

La compagnia non è a fini di lucro e si autofinanzia con le quote degli associati ed il ricavato dagli spettacoli. E' costituita da un gruppo aperto che si può ricreare all'inizio di un nuovo progetto.

ORARIO

Lunedì ore 21.00-23.00 (orario da confermare)

INFO

Via IX febbraio, 21 - 50129 Firenze.
Ilaria Masini - cell. 347 5768068
Antonio Panzani - cell. 335 5604371
quarto.teatro@alice.it
Cercaci su Facebook!

**ASSOCIAZIONE CULTURALE
SMALL ROOM PRODUCTION
COMPAGNIA TATRALE "I RENE-FIZ"**

La compagnia teatrale "I Rene-Fiz" nasce dalla fervente attività dell'associazione Small Room, interessata da sempre a cinema, teatro, letteratura e alla cultura in generale. Al vecchio nucleo di componenti, si sono uniti man mano altri membri, tutti col desiderio comune di esprimere il proprio punto di vista tramite il teatro comico e il cabaret. La particolarità di questa compagnia risiede proprio nell'originalità dei pezzi, tutti ideati dall'autore dei testi sulla base degli esercizi d'improvvisazione svolti dai ragazzi durante le prove. Gli sketch comici dei Rene-Fiz, immediati e divertenti, si sono amalgamati con gli anni ai consolidati corti comici, dando vita a uno spettacolo brillante e variegato.

Nella nuova stagione si prospetta la ripresa di un noir comico, nel quale un bizzarro detective si trova alle prese con chi vuole eliminarlo e quindi con alcuni intriganti misteri. Sulle note di artisti jazz, l'atmosfera rarefatta del noir all'americana si fonderà con la caustica comicità tipica della compagnia. E poi ancora il Tg Rene-Fiz, già presentato alla manifestazione "Tutti i colori del Parco".

Non esiste un vero e proprio corso ideato dall'associazione, ma le porte sono aperte a chiunque voglia provare a cimentarsi col teatro in stile Rene-Fiz. Durante la nuova stagione, verranno valutate nuove candidature a far parte della compagnia e, dopo un adeguato periodo di prova, si procederà a una selezione di nuovi attori/attrici (o staff tecnico).

ORARIO

Mercoledì dalle 21.00 alle 23.00

INFO

Ass. Small Room: Mirko - cell. 338 8915773

Compagnia teatrale: Claudia - cell. 328 2787132 / Claudio - cell. 339 8382500

irenefiz@yahoo.it

www.myspace.com/irenefiz

**ASSOCIAZIONE CULTURALE
TEATRERIA**

L'Associazione Culturale TEATRERIA promuove la diffusione di attività teatrali e culturali in genere attraverso incontri, corsi di formazione e presentazioni di libri.

La presidente Adelaide Foti, laureata in storia dello spettacolo e del teatro presso la facoltà di lettere e filosofia (DAMS), è da considerarsi una pioniera dell'insegnamento della recitazione nella scuola e collabora ormai da anni con il Quartiere 3 dirigendo vari corsi di recitazione presso il Centro Giovani Gavinupia coadiuvata da Umberto Bartolini, attore e musicista, Elena D'Anna, attrice, Anastasia Passerotti, attrice.

Si fa presente che la scuola di recitazione TEATRERIA è autorizzata dal provveditorato agli studi di Firenze a tenere corsi di aggiornamento e seminari inerenti il Teatro nella scuola, per alunni ed insegnanti di ogni ordine e grado, con facoltà di rilasciare attestati di frequenza validi al riconoscimento di crediti formativi.

CORSI (da Ottobre a Giugno)

Bambini e ragazzi (incontri settimanali di 1 ora suddivisi per fasce d'età)

Adulti (incontri settimanali di 2 ore)

ORARIO

Martedì dalle 17.00 alle 19.00 (età 11-18)

Venerdì dalle 17.00 alle 19.00 (età 4-10)

Adulti (da concordare)

INFO

Via Delle Nazioni Unite, 57 - Firenze

Adelaide Foti - tel.055 684368 - cell. 347 3085628

Umberto Bartolini - cell. 338 5983052

dannaelena@hotmail.com - rumbero@hotmail.it



L'associazione culturale "Dream Communication" nasce con lo scopo di diffondere la passione per il cinema.

Il pensiero comune è che il cinema è fatto di sogni, idee e non solo di denaro e che ognuno senza distinzione di classe o parentela può farne parte. Il progetto ha come ambizione quello di formare persone di qualsiasi età tramite la scuola per poi avere sbocco nell'ambiente cinematografico tramite la casa di produzione interna. La voglia è quella di creare una "scena" di cinema indipendente dalle grosse case di produzione per valorizzare i contenuti e non solo il botteghino. La convinzione è che il gruppo faccia la forza del cinema, che le idee siano alla base dell'opera filmica e che i soldi non siano di ostacolo alla produzione.

CORSI

Corso di Regia: lezioni Teoriche e Pratiche, dall'idea al montaggio Sceneggiatura di base, ripresa, regia, fotografia, montaggio, post produzione.

Orario: tutti i mercoledì dalle 18.30 alle 21.00.

Inizio corsi: 1° mercoledì Ottobre 2012.

Docente: Andrea Colato.

Corso di Recitazione: Metodo Stanislavskij – Strasberg, come essere veri in scena sia in Teatro che nel Cinema.

Orario: Lunedì e/o Martedì dalle 19.00 alle 23.00

Inizio Corsi: 1° Lunedì di Ottobre 2012

Docente: Adriano Davi

INFO

Andrea Colato - cell. 328 4979866

dreamcommunication@gmail.com



Attiva dal 1988 si occupa di didattica artistica con interesse per la ricerca, la programmazione, l'insegnamento delle tecniche artistiche antiche e moderne e di tutte quelle discipline che per similitudine si possono annoverare fra le "Arti Figurative". Per rendere operative tali linee programmatiche l'associazione si avvale della collaborazione di personale docente altamente qualificato nella propria materia di insegnamento.

CORSI (saranno attuati solo al raggiungimento di 6/8 allievi per giorno)

Laboratorio Artistico "Artificio" Via Baldovini 1A, Firenze - Gavinana

Laboratorio "Cantagallo" Via S.L.Gavacciani 1A, Galluzzo - Firenze

- **Ceramica:** modellazione a mano utilizzando tecniche di foggatura antiche con argille di vario tipo.
- **Decorazione pittorica** (smalto, colori sottocristallina, engobes), rilievo, incisione intaglio, vari metodi. Esperienza di scultura ceramica-basso e altorilievo. Sperimentazione libera e guidata.
- **Tornio:** lezioni a coppia primo e secondo livello: dalla centratura della palla al cilindro, forme base, forme classiche e prima decorazione.
- **Decorazione Ceramica Classica:** su biscotto bianco o rosso, a pennello con colori sotto cristallina o soprasmalto.
- **Espressione Libera:** Disegno con modella/o dal vero, tecniche varie.
- **Acquerello** Tradizionale.
- **Modellato:** bassorilievo, altorilievo, modellazione a tutto tondo, formatura dello stampo.
- **Libro D'artista:** una riflessione sulla scoperta e la ricerca di tipologie di libri diversi, libri non solo per la lettura ma opere in se. Un percorso di carta, colore e non solo nel mondo delle parole. Attraverso la analisi e rivelazione del proprio segno interiore.
- **Corso di Illustrazione:** livello base. Il laboratorio propone l'esperienza dello sviluppo del segno individuale offrendo gli strumenti per illustrare una storia.
- **Cottura** di manufatti in argilla per scuole ed hobbisti.

ORARIO

Mattina, pomeriggio, sera.

INFO

Via Guido Reni n°5 - 50065 Pontassieve. Tel. e fax 055 8313209

Prof.sa Donatella Sfogli - tel. 055 701250 - cell. 338 4658981

Prof.sa Greta Villa - cell. 339 5785580

cavaliere_azzurro@libero.it - www.cavaliereazzurro.it - Cercaci su Facebook



DEAPHOTO
Associazione Culturale

Deaphoto è un' Associazione Culturale che si occupa di fotografia con attività didattiche, espositive, editoriali, di progettazione e documentazione, iniziative di ricerca e studio, promozione, divulgazione, recensione e critica.

CORSI GAV

Fotografia Base (30 ore)

1. Apparecchi fotografici digitali e analogici (tecniche fotografiche in esterno). 2. Storia ed estetica della fotografia. 3. I generi fotografici: ritratto, paesaggio, reportage 4. Progettazione, realizzazione e presentazione di un video fotografico sul territorio.

Orario: Martedì ore 21.00-23.00. Esercitazioni esterne Sabato ore 11.00-13.00.

Street Photography (livello avanzato 20 ore)

1 La Street photography: definizione, storia, tecniche fotografiche di narrazione e descrizione, aspetti formali e concettuali. 2 Organizzazione del lavoro, contatti legislazione (privacy, diritto d'autore).3 Progettazione e realizzazione di un Video fotografico.

Orario: Giovedì ore 21.00-23.00. Esercitazioni esterne Sabato ore 11.00-13.00.

CORSI VILLA BANDINI

Progettazione Fotografica (livello avanzato 30 ore)

1. La visione fotografica. 2. Teoria della fotografia. 3. Storia e tenenze della fotografia Contemporanea. 4. Critica e sviluppo stilistico dei linguaggi. 5. Progettazione, realizzazione e presentazione di un portfolio personale.

Orario: Lunedì ore 21.00-23.00.

Postproduzione Digitale / Photoshop (20 ore)

Tecniche professionali di fotoritocco e postproduzione digitale con Adobe Photoshop.

Orario: Mercoledì ore 21.00-23.00.

INFO

Via Pisana, 224 - 50132 Firenze.
Referente: Sandro Bini - cell. 338 8572459
Tel e fax 055 0517721
deaphoto@tin.it - www.deaphoto.it



ASS. CULTURALE EVENTI

Corsi di lingua inglese

L'Associazione Culturale Eventi è presente sul territorio fiorentino da oltre dieci anni ed ha come fine quello di contribuire allo sviluppo culturale e civile dei cittadini e dei soci avanzando proposte agli Enti pubblici ed in particolare ai Consigli di Quartiere 2 e 3 del territorio fiorentino. L'Associazione promuove corsi extrascolastici di lingue straniere. Gli insegnanti sono tutti madrelingua ed altamente qualificati, operano con moderni metodi didattici e curano periodicamente la propria formazione. Inoltre, sono costantemente ricercati tramite i maggiori distributori, nuovi testi per l'approfondimento e l'insegnamento delle lingue straniere.

CORSI DI INGLESE (c/o Villa Bandini - via di Ripoli, 118 Firenze)

Beginner	lunedì	18.00-20.00
Intermediate	lunedì	20.00-22.00
Elementary 2	mercoledì	20.00-22.00
Pre-intermediate 2	mercoledì	18.00-20.00
Elementary 1	giovedì	20.00-22.00

EASY-ENGLISH

Livello intermedio martedì ore 9.30-11.30 (sala Paradiso).

ISCRIZIONI

Da lunedì 3 settembre 2012 c/o Villa BANDINI Q3 dalle ore 18.00 alle 19.30.

ORARIO

60 ore con frequenza settimanale di 2 ore a lezione.
Inizio corsi: 1° ottobre 2012 - Fine corsi: giugno 2013

INFO

Giuseppe Sieni - cell. 333 8015133
giusieni@hotmail.com
www.associazione-culturale-eventi.org

LIBERA INFORMATICA

Associazione di Promozione Sociale

L'associazione promuove il Software Libero e il riuso di computer. Per i corsi di informatica utilizza il sistema operativo GNU/Linux e applicativi di software libero (OpenOffice/LibreOffice, Mozilla Thunderbird, GIMP, ecc.).

I nostri corsi sono organizzati in moduli di 4/6 lezioni, con una progressione di approfondimento degli argomenti trattati.

Per il calendario dei corsi che saranno attivati, programmi e costi, si consiglia la consultazione della pagina corsi del nostro sito Internet.

CORSI

- **Alfabetizzazione informatica:** corso base, intermedio e avanzato (bash) di informatica con GNU/Linux.
- **Introduzione alla realizzazione di siti web:** HTML, CSS e XHTML...
- **Grafica e fotoritocco** con GIMP, **grafica 3d** con Blender.
- **Software da ufficio** (videoscrittura, fogli di calcolo, presentazioni).

ORARIO

Tutti i corsi prevedono una lezione la settimana e si svolgono generalmente in orario serale 20.45-22.45, ma, in base alle esigenze degli iscritti, sarà possibile attivarne alcuni anche in orario 17.00-19.00.

INFO

Via Reims, 7 - Firenze
 Gianna Papi - cell. 349 1690220
 info@liberainformatica.it
 www.liberainformatica.it

ASD ENDAS HAKUNA MATATA

Qi Gong e ginnastica cinese

Qi Gong e ginnastica cinese rappresentano una disciplina attraverso la quale è possibile lavorare sulla respirazione, sull'ascolto del corpo e sul movimento. Tale disciplina ha come obiettivo quello di armonizzare il corpo, il respiro e la mente per produrre in coloro che la praticano un maggiore benessere, sia sul piano fisico che su quello mentale, e per ri-creare quella unità mente/corpo necessaria ad ogni gesto che deve accompagnare ogni nostra singola azione.

Durante il corso verranno apprese tecniche di automassaggio, esercizi rivolti alla mobilitazione articolare, all'allungamento tendineo e alla tonificazione muscolare, esercizi di respirazione e di ascolto del corpo per lavorare sullo scioglimento di blocchi e tensioni, migliorando la circolazione del sangue e dell'energia (Qi).

Il Qi Gong e la ginnastica cinese agiscono sui meridiani energetici con un effetto rilassante e tonico per tutto l'organismo.

Saranno previste periodicamente delle lezioni teoriche di studio del Qi Gong e dell'anatomia.

Per il modo in cui è strutturato, il corso è rivolto a tutti.

E' richiesto un abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, calzini pesanti oltre a quelli indossati, un asciugamano.

Insegnanti: Claudio Santi e Daniela Orbeti.

ORARIO

Due incontri settimanali di un'ora ciascuno.

INFO

Via Kassel, 3 - Firenze
 Daniela - cell. 333 3617249
 daniorbe@virgilio.it
 hakunamatata@endasfirenze.it

**ASSOCIAZIONE EUROPEAN
INSTITUTE FOR T'AI CHI STUDIES E.V.**

Corso di Shayuquan, la via dell'efficienza

L'Associazione è stata fondata nel 1993. È riconosciuta dallo Stato Tedesco come Associazione di utilità pubblica. Annovera tra i suoi associati esperti di Arti Marziali orientali e occidentali, sinologi e ricercatori in vari campi scientifici e letterari. Il suo obiettivo è lo studio approfondito delle Arti Marziali cinesi interne (Nei Jia) per verificarne i principi alla luce delle moderne conoscenze scientifiche.

Sono definiti "Arti Marziali interne" quei metodi di difesa personale tradizionali, tra cui il Taijiquan, che per neutralizzare le azioni di un aggressore rifiutano l'uso della forza e fanno dell'efficienza del movimento il principio del loro potere.

Lo Shayuquan, che è stato sviluppato all'interno dell'Istituto dal M.º Ömer Humbaraci, è un metodo che insegna come organizzare al meglio la struttura scheletrica attraverso specifiche tecniche di pilotaggio dell'apparato muscolare, liberando il corpo dal problema del continuo bisogno di riaggiustamento antigravitazionale, che ne limita l'energia e ne disperde le potenzialità.

Si tratta in pratica di prendere conoscenza diretta degli effetti negativi causati da energie "reali" che, in seguito, sarà possibile controllare e utilizzare a proprio vantaggio attraverso un uso ottimale di tutte le articolazioni e della colonna vertebrale.

Per quanto lo Shayuquan sia, nella sua finalità, un'Arte Marziale di eccezionale efficacia le tecniche di base che sono oggetto del corso sono utili per chiunque sia interessato a migliorare le proprie capacità di movimento, equilibrio e coordinazione, sia nelle attività quotidiane che in quelle artistiche e sportive.

ORARIO

Martedì e Venerdì dalle 18.00 alle 19.00

INFO

Renzo Guidi. Allenatore 3º grado di Shayuquan

Cell. 328 4147719 - renzgu@tin.it

www.eurotaichi.de

ASSOCIAZIONE SIDDHARTA

Pratica dello Yoga

L'Associazione Siddharta è nata per la divulgazione pratica e teorica di attività e tecniche per lo sviluppo armonico delle potenzialità umane.

Praticare Yoga è intraprendere un percorso di crescita e sviluppo delle proprie potenzialità dove l'uso intenso e attento del corpo e le tecniche di questa scienza millenaria lavorano per "sgombrare il campo" ovvero attuare una profonda pulizia e armonizzazione della struttura psicofisica umana così da liberare e integrare in maniera consapevole le energie in essa contenute. Che poi sono le stesse che permettono la vita ed il movimento di tutto ciò che ci circonda.

Un viaggio a ritroso verso se stessi

CORSO

Il corso si svolge in due lezioni settimanali, dove verrà proposto Hata yoga e yoga integrale.

ORARIO

Martedì 19.00 - 20.00 e Venerdì 19.00 - 21.00

INFO

Via di Tizzano, 35 - Bagno a Ripoli

Luca Trambusti - cell. 348 8872893

l.trambusti@prasisrl.it

ASSOCIAZIONE WU SHINGCultura e metodo nella tradizione
cinese ed orientale

L'Associazione Wu Shing, attiva dal 2003, si occupa di cultura e filosofia orientale con particolare attenzione allo studio ed alla pratica delle metodiche di salvaguardia e prevenzione della salute da una parte, e delle arti marziali tradizionali cinesi dall'altra.

I principali intenti dell'Associazione Wu Shing sono:

- Diffondere la cultura delle arti marziali tradizionali e la filosofia orientale sostenendo la continuità degli insegnamenti;
- Promuovere e diffondere le pratiche corporee atte a migliorare la crescita culturale, sociale e spirituale dei soci;
- Intervenire nel dibattito con le strutture sanitarie pubbliche e private e introdurre un nuovo linguaggio complementare alle attività terapeutiche convenzionali, allo scopo di incrementare gli strumenti utili al recupero delle funzioni carenti o allo sviluppo delle facoltà latenti dell'individuo.

CORSI

L'Associazione Wu Shing organizza corsi annuali di ginnastiche mediche cinesi e arti marziali interne; periodicamente seminari di dietetica tradizionale cinese e moxibustione; inoltre stages di approfondimento di singoli aspetti delle discipline praticate, dimostrazioni, ritiri di studio/pratica in strutture residenziali; infine collabora in ambito didattico con altre associazioni private.

La Direzione dei corsi è curata da Michael Calà Dottore in Fisioterapia, Presidente dell'Associazione Wu Shing.

ORARIO

Mercoledì e Venerdì dalle 14.00 alle 15.00

INFO

Tel. 392 0656520 - cell. 349 8020243
wushing.taijiquan@libero.it

ASSOCIAZIONE PA KUA

Associazione Sportiva Dilettantistica

La nostra Associazione dilettantistica e la nostra scuola di Pa Kua sono presenti a Firenze dal 2006. Pa kua è una scuola ad indirizzo orientale che si ispira a conoscenze millenarie e che mira alla crescita interiore delle persone. Fu fondata in Argentina nell'anno 1976, dal Maestro I. Rogelio M. Giordano Magliacano, per poi diffondersi nel mondo con più di cento sedi.

Pa kua si suddivide in otto diverse discipline, in cui ogni individuo può scegliere quella che più è appropriata per lui e crescere interiormente ed esteriormente, poiché lavoriamo sull'organismo inteso come tutt'uno. Le discipline che proponiamo sono:

CORSO DI ARTI MARZIALI

L'arte Marziale della disciplina di Pa kua è caratterizzata da un insegnamento psico-fisico che permette all'allievo di superare le paure, le insicurezze e gli ostacoli della vita quotidiana. Attraverso l'allenamento marziale, l'allievo, praticando tecniche di simulazione di lotta, posture, attacchi e il movimento stesso durante le simulazioni di combattimento, impara a conoscere i limiti e le sue doti. Il lavoro tecnico è sempre accompagnato da una ginnastica cinese antica di allungamento.

CORSO DI SPADA - ARMI DA TAGLIO

Da secoli il movimento della lama, ha creato nell'uomo un interesse e un fascino intrinseco, fino a farne parte per secoli nella vita quotidiana fino a fine '800. Lo studio per la Scuola di Pa Kua, non è per scopo offensivo principalmente, ma serve per riscoprire se stessi e il guerriero che c'è dentro di noi, poiché il costante allenamento con l'arma da taglio, serve ad avere più auto disciplina, il controllo delle proprie emozioni e il miglioramento della percezione dell'ambiente circostante, oltre che a migliorare l'agilità e la forza del praticante.

ORARIO

Lunedì : Arti marziali 17.30-18.30 - Spada 18.30-19.30
Giovedì: Arti marziali 18.00-19.00 e 19.00-20.00

INFO

Maestro Salvatore Lo Cascio (Arti marziali)
Cell. 388 8088241 - irsuill@hotmail.it
Maestro Maurizio Lalli (Spada)
Cell. 335 6530478 - maurizio.lalli@fastwebnet.it

REIGENDO DOJO
IL BUDO ITALIA
 Istituto delle Arti Marziali



Il Karate Kempo è un'arte marziale giapponese, con origini cinesi.

La vera pratica del Kempo, come quella di qualsiasi arte marziale non può essere ridotta al solo combattimento ma abbraccia studio di tecnica, di respirazione, di ginnastica e di meditazione.

L'Istituto "Reigendo Dojo – Il Budo Italia" diretto dal M° Marco Pellegrini (7° Dan) è sede della segreteria nazionale della Federazione Italiana Kempo Karate, affiliata nell'ACSI ente di promozione sportiva del CONI.

Il karate sviluppa concentrazione, determinazione e autocontrollo ed infonde grande sicurezza in se stessi.

Non bisogna essere particolarmente atletici, né forti per avvicinarsi a quest'arte marziale; è una disciplina per tutti e col tempo si acquisisce velocità, prontezza di riflessi e buona coordinazione psicomotoria.

E' una disciplina completa dal punto di vista fisico e psicologico. Calci, pugni e parate in rapida successione, movimenti controllati ed eseguiti con eleganza e precisione sono l'essenza dell' "arte della mano nuda"; così come è importante il rapporto che un buon karateka sa instaurare in nome del rispetto reciproco.

CORSO

Kempo Karate e Arte Motoria Giapponese per Bambini età 7 – 15 anni

Il corso costituisce un'attività fisica completa e ha la finalità di sviluppare le potenzialità motorie e fisiche individuali, trasmettere disciplina, rispetto delle regole e del prossimo, migliorare le capacità di concentrazione e d'apprendimento, migliorare il controllo dell'aggressività.

Il tutto all'insegna del gioco e del divertimento uniti al fascino e all'efficienza di un'antica disciplina orientale.

ORARIO

Martedì e Venerdì ore 18.00 - 19.00

INFO

Pino Rasulo - cell. 333 1841775
 pino.rasulo@gmail.com



SEUNG TAEKWONDO
 Associazione Sportiva

La nostra società è stata una delle prime presenti in Toscana, ha formato numerose cinture nere e conta di un'ottima squadra agonisti, sia adulti che bambini. Si è qualificata al primo posto nei Campionati Toscani anche per l'anno 2008 e ha rappresentato la Toscana all'estero in varie competizioni internazionali. Attualmente conta di un numeroso gruppo di bambini e adulti.

Il taekwondo è un'antica arte marziale coreana che utilizza il corpo umano come sistema di difesa e di attacco.

In coreano "tae" significa colpire col piede, "kwon" è il pugno e "do" vuol dire arte. L'insieme delle tre parole significa quindi arte del combattimento con l'uso di pugni e di calci in volo.

Come attività motoria il taekwondo ha un notevole effetto sullo sviluppo psicomotorio e sulla crescita dei bambini e degli adolescenti; permette di tenersi in forma e in buona salute .

Per quanto riguarda l'aspetto fisico, il taekwondo permette di perfezionare la coordinazione motoria, di potenziare l'apparato muscolare in modo simmetrico e armonico, onde ottenere una maggiore agilità e flessibilità.

Nel bambino il taekwondo è inizialmente un gioco, un modo di esprimere il proprio carattere e modo di essere con gioia e divertimento. Questo permette ai bambini di oggi di essere degli adulti consapevoli ed equilibrati domani.

E per chi è già avanti con gli anni, il Taekwondo presenta delle tecniche studiate per mantenere l'elasticità muscolare e mentale. Possiamo quindi concludere che il TaekwonDo non ha età, può essere tranquillamente praticato da tutti .

ORARIO

Lunedì e giovedì dalle 17.00 alle 18.00

INFO

Azem Kamal - cell. 340 2233142
 hazenmkamal@virgilio.it

L'Area Perlagrandetà UISP organizza attività motorie di gruppo, graduali e svolte secondo le condizioni individuali; non intende fare sport né riabilitazione. Gli scopi che si prefigge sono combattere lo stile di vita sedentario e stimolare un'attività della persona in senso psicosociale.

Organizza inoltre occasioni sociali per un invecchiamento attivo: visite ai musei, gite, soggiorni, camminate, dibattiti, feste.

Inizio attività: 1 ottobre 2012

CORSI

Ginnastica dolce a bassa intensità, per adulti e anziani.

ORARIO

Lunedì e giovedì ore 9.40-10.35 / 10.35-11.30 / 11.30-12.25

Martedì e venerdì ore 8.45-9.40 / 9.40-10.35 / 10.35-11.30 / 11.30-12.25

Attività Fisica Adattata (AFA)

Attività motoria rivolta a persone con sindromi algiche da ipomobilità e rachialgie con esiti stabilizzati, Ictus, Parkinson, in convenzione con la Società della Salute di Firenze.

ORARIO

Lunedì e giovedì ore 8.45-9.40 / 14.00-15.00 / 15.00-16.00

Mercoledì e sabato ore 8.50-9.45 / 9.45-10.40

Corso di Pilates

Movimenti controllati che educano alla consapevolezza del corpo, a pensare prima di muoversi; a corpo libero.

ORARIO

Mercoledì ore 11.30-12.30

INFO

v. Bocchi, 26 - 50126 Firenze

Francesco Giovanni de Razza - cell 335 5419210

Tel. 055 6583506 - fax 055 6583532

anziani@uispfirenze.it - www.uispfirenze.it



L'Associazione di volontariato "Vivere Insieme Onlus" opera da oltre 10 anni con scopi socio culturali, in particolare a favore di persone diversamente abili o che comunque si trovano in situazioni di disagio.

Offre varie opportunità per il tempo libero, da attività di tipo motorio a quelle di libera espressione valorizzando le abilità individuali. Organizza inoltre corsi di informatica di base anche per persone anziane. Si avvale di esperti con specifiche conoscenze soprattutto nel campo della comunicazione come nella realizzazione di corsi di formazione e seminari per Volontari al fine di migliorare la reale integrazione di chi è in difficoltà. L'Associazione cura anche l'inserimento nel mondo del lavoro in collaborazione con le Istituzioni e la scuola.

CORSI

- **Corsi di attività psicomotorie** (dal Progetto "Gioco col corpo").
- **Ippoterapia e riabilitazione equestre** (in collaborazione col Centro Ippico "I Noccioli").
- **Acquaticità e nuoto** (in collaborazione con l'Associazione Pohafi).
- **Laboratori di libera espressione** (dalla pittura alla ceramica in collaborazione con l'Ass. "Cavaliere Azzurro").
- **Corsi di informatica di base.**
- **Corsi di creazione e tecniche di bigiotteria.**
- **Corso di "Erbe e salute".**
- **Corsi di formazione e seminari per volontari** (dal movimento creativo, alla comunicazione non verbale, mimo e clowneria).

ORARIO

Le iscrizioni per la palestra e i laboratori entro il 30 settembre.

Corsi di attività psicomotorie c/o Gavinuppia: mercoledì ore 16.00-18.00

Lab. d'arte e artigianato c/o Lab.L'Artificio: lunedì 16.30-19.00

Informatica di base c/o "Il Porto": giovedì o venerdì dalle 15.30

Gli altri corsi e seminari si terranno in orari da stabilire (in relazione alle richieste).

INFO

Via delle Lame, 35/1 - Firenze

Daniela - tel. 055 630945 - cell. 333 1939706

vivereinsiemeonlus@virgilio.it



L'associazione Ben-essere Olistico svolge attività, corsi, stage e formazione inerenti le discipline bionaturali, le arti marziali, la meditazione e del benessere in generale al fine di migliorare la qualità della vita e il benessere della persona in armonia con se stessi, con la natura e il mondo che ci circonda. Ben-essere Olistico è una rete di associazioni, professionisti e operatori e svolge le sue attività a Firenze e in Toscana.

Presso il Centro Giovani Gavinupia propone un percorso di pratica mirato a rafforzare il corpo, per migliorare il livello energetico oltre che l'elasticità e la flessibilità. L'obiettivo di raggiungere un'ottima forma fisica ed energetica è considerato elemento propedeutico fondamentale al percorso di pratica spirituale proposto durante l'anno, che si basa sullo sviluppo delle capacità di concentrazione e di osservazione profonda.

CORSO DI MEDITAZIONE, QI GONG E TAI CHI CHUAN

- Tecniche di meditazione seduta, in piedi e camminata, sul respiro, sulla percezione di sé stessi del mondo circostante e dell'energia, meditazioni analitiche e di osservazione profonda
- Studio della postura e della respirazione, tecniche di scioglimento e rilassamento, percezione dell'energia, del suo muoversi e di come accrescerne la quantità
- Esercizi di scioglimento e del Bozzolo di Seta, studio dell'equilibrio, rafforzamento della struttura del corpo, movimento del corpo e dell'energia, esercizi a coppie, Tui Shou e studio delle forme Yang

CORSO DI HATHA YOGA

Ogni lezione permette di rendere il corpo più sciolto ed elastico. L'utilizzo delle posizioni (asana) ci aiuta ad entrare in contatto con i livelli più sottili della mente, e a lavorare con eventuali nodi. Aiuta a osservare come si muove la nostra mente e ad esserne più consapevoli e padroni. L'ultima fase del rilassamento profondo è utile per assimilare profondamente tutto quello che abbiamo fatto, per dormire meglio, e per lasciare andare eventuali tensioni.

ORARIO

Mercoledì dalle 18.00 alle 20.00

INFO

Silvio - cell. 347 8266264

Maria Chiara (yoga) - cell. 320 2742174 - geofila@hotmail

info@ben-essereolistico.org - www.ben-essereolistico.org



L'Associazione opera sia nella formazione di giovani che abbiano intenzione di praticare professionalmente una disciplina olistica, sia nel promuovere in generale una pratica amatoriale di attenzione al proprio corpo che aiuti a condurre una vita sana e soddisfacente :

La digitopressione Jin Shin Do® non richiede particolari attitudini o studi di base. Si abbina inoltre con risultati significativi, per coloro che già hanno esperienze olistiche, a discipline quali shiatsu, riflessologia.

Pressioni lievi, prolungate, non invasive o dolorose vengono esercitate sui punti energetici del corpo (gli stessi dell'agopuntura). Trae ispirazione dalla digitopressione giapponese, dalla classica digitopressione cinese, dalla filosofia Taoista, dal Qigong e da aspetti di Bioenergetica e di teoria dei segmenti di A. Lowen.

Da notare che, trattandosi di un marchio registrato, la tecnica e' praticabile a livello professionale solo da operatori abilitati dalla Jin Shin Do Foundation.

Nel corso dell'anno accademico sono previsti corsi introduttivi gratuiti aperti ai giovani fino ai 18 anni.

Insegnanti Jin Shin Do®: Pierluigi Duina; Laura Bertuzzi; Monica Cipriani

ORARIO

JSD® Lezione gratuita non ripetibile (con pratica)

Tutti i venerdì ore 19.00-21.00 oppure ore 21.00-23.00

Corso introduttivo: 23 settembre 2012 ore 10.00-19.00

INFO

Monica - cell. 338 3121932 - cip.moni@gmail.com

www.bodymindcenter.it

www.polliceconsapevole.blogspot.com

Il corso è rivolto a chiunque pensi che per migliorare le cose si debba iniziare dal rapporto con se stessi, a chiunque creda che si viva meglio con il cuore più aperto e che desiderio e volontà rendono il cambiamento possibile.

PROGRAMMA

- Tecniche introspettive, rilascio emozionale e trasformazione dei blocchi energetici A.R.T. (awareness release technique), UNWINDING, HEALING.
- Percezione ed espansione del campo energetico (chakra e corpi sottili).
- Grounding, movimento corporeo, respirazione, uso del suono.
- Meditazione di gruppo e apertura al Sé Superiore.
- Bambino interiore.
- Dialogo con le energie.
- Armonizzazione del maschile e femminile.
- Sessualità e amore.

FINALITÀ

Espansione del campo energetico, riduzione dello stress e gestione di rabbia, paura e dolore, contatto con se stessi e gli altri, sviluppo di empatia e intuizione, apertura del cuore, centratura, forza e serenità.

Conduce Giovanna Mazzinghi terapeuta energetico – spirituale e counselor olistico. Tiene gruppi e trattamenti individuali dal 1995. È presidente dell'associazione Chrysalis.

ORARIO

Stage intensivi mensili:

Sabato 15.30 – 18.30

Domenica 9.30 – 13.00 e 15.00 – 18.30

INFO

tel. 055 683064 - cell. 333 3615123

giovinghi@gmail.com

www.giovannamazzinghi.it

ASSOCIAZIONE CENTRO FELDENKRAIS

Metodo Feldenkrais

L'associazione ha lo scopo di promuovere il Metodo divulgato da M. Feldenkrais, che nel campo motorio ha approfondito alcuni principi del modo in cui funzioniamo e ci sviluppiamo nel movimento, con intuizioni geniali. Ha quindi diffuso un sistema di apprendimento che consiste nello svolgere piccoli movimenti piacevoli, insoliti, che risvegliano nel corpo la nostra capacità di apprendere. Tutto ciò porta a nuova consapevolezza e miglioramento globale nella persona per ottenere:

Libertà dallo stress - Una schiena forte e libera da dolori - Flessibilità e coordinazione - Miglior postura e portamento - Benessere psicofisico

CORSO

Si rivolge a qualsiasi persona con ogni condizione fisica che desideri migliorare il proprio modo di muoversi, oltre a coloro che usano il proprio corpo come strumento di lavoro e di espressione come danzatori, sportivi, musicisti, attori, artisti.

Insegnante: Laura Tarchiani (Psicopedagogista, insegnante Metodo Feldenkrais, Danzaterapeuta, metodo Maria Fux).

ORARIO

Martedì ore 14.00-15.00 (abiti comodi e caldi)

INFO

Laura Tarchiani

Cell. 347 8221409 - tarchianilaura@libero.it



CENTRO PER L'IMPIEGO DELLA PROVINCIA DI FIRENZE

Offre i seguenti servizi:

- Collocamento, stato di disoccupazione, Mobilità, Cassa integrazione.
- Anagrafe del lavoro.
- Prenotazioni e iscrizioni offerte di lavoro.
- Categorie protette: iscrizioni, informazioni, orientamento, prenotazioni per le offerte di lavoro.
- Formazione: corsi e orientamento professionale.
- Consulenza, sportello donna, sportello immigrati, obbligo formativo, carta ilya, mobilità con colloqui individuali su appuntamento.
- Tirocini, prenotazioni, informazioni.
- Elenco aggiornato dei concorsi e delle offerte di preselezione.
- Eures: informazioni offerte lavoro all'estero.
- Informazioni su tutto ciò che serve sapere per trovare un lavoro.
- Servizio prenotazione ABC Famiglia: lavori domestici, assistenza anziani, baby sitter.

Orario al pubblico:

Lunedì dalle 15.00 alle 17.00 - aperto anche la mattina solo su appuntamento

Martedì dalle 9.00 alle 12.30

Giovedì dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 17.00

Venerdì dalle 9.00 alle 12.30

Mercoledì chiuso

Info

Numero verde 800 85 58 55

Fax 055 2761254

LABORATORIO "L'ARTIFICIO"

È una piccola struttura provvista di forno in cui si svolgono le attività artistiche e manuali, quali ceramica, pittura, disegno, bricolage, etc. Il laboratorio "L'Artificio" con sede in Via Baldovini 1/A è collegato con il centro giovani Gavinupia, e gestito, in collaborazione con il Quartiere, dall'Associazione Cavaliere Azzurro.

Chi volesse proporre corsi o attività inerenti questo settore può rivolgersi a: Greta Villa - cell. 339 5785580



www.portalegiovani.it

PORTALEGIOVANI! FIRENZE

Attivo dal 2002, il Portalegiovani, è il luogo di incontro virtuale dei giovani fiorentini; uno strumento interattivo che offre l'opportunità di conoscere le risorse del territorio; tempo libero, formazione, lavoro, mobilità giovanile, volontariato, sport, musica, teatro, cinema, arte, libri, attualità.

Portalegiovani collabora con enti pubblici e privati, università, associazioni e attraverso un lavoro di rete, valorizza le iniziative di gruppi e organizzazioni giovanili. Portalegiovani, inoltre organizza corsi, concorsi ed eventi per valorizzare la creatività giovanile.

Portalegiovani promuove **Giovani Reporter**, la sezione che favorisce il protagonismo dei giovani che attraverso la loro passione per scrivere e fotografare collaborano volontariamente con la redazione. Non professionisti ma tanti occhi aperti su tutto quello che accade a Firenze: avvenimenti e commenti visti e descritti dai giovani.



CARTA GIÒ e CARTA GIÒ STUDENTI

Carta Giò è la Cartagiovani per tutti i fiorentini in età compresa tra i 14 e i 35 anni, mentre Carta Giò Studenti si rivolge ai tanti ragazzi, anche stranieri, che studiano a Firenze.

Carta Giò e Carta Giò Studenti aprono le porte della città non solo per sconti ed agevolazioni, ma per scoprire anche molte opportunità per i giovani.

Per ottenere le tessere occorre effettuare la pre-registrazione su www.portalegiovani.it e prenotare così il ritiro presso l'Informagiovani o tutte le altre sedi indicate sul sito.



INFORMAGIOVANI

Il servizio di informazione per i giovani che offre informazioni sulle opportunità in ambito pubblico e privato su tempo libero, mobilità giovanile, lavoro, istruzione e formazione, volontariato, sport, benessere e salute.

Il servizio si rivolge a adolescenti e giovani, ma anche genitori, insegnanti e operatori.

Sede: Vicolo Santa Maria Maggiore, 1- Firenze

Orario: lunedì dalle 15.00 alle 19.00

da martedì a venerdì dalle 11.00 alle 19.00

Info: tel. 055 218310 - infogiov@comune.fi.it

PRESSO INFORMAGIOVANI SI TROVANO:

SPORTELLO EURODESK

Fornisce informazioni e orientamento sui programmi promossi dall'Unione Europea e dal Consiglio d'Europa nell'ambito della cultura, della formazione, della mobilità, della cittadinanza attiva e del volontariato.

Orario: lunedì dalle ore 15.00 alle 18.00

martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle 13.00

Info: tel. 055 218310 - eurodesk@comune.fi.it - www.eurodesk.it

STUDIO LA SERA

Servizio che offre la possibilità agli studenti universitari di studiare e navigare sul web, anche nelle ore serali, usufruendo della connessione wi-fi gratuita.

Orario: La Sala Studio è aperta dal lunedì al venerdì fino alle ore 22.00

INFOPOINT GIOVANISÌ

Uno sportello informativo per la promozione del Progetto "GiovaniSi" della Regione Toscana su Tirocini, Casa, Servizio Civile, Fare impresa, Lavoro, Studio e Formazione.

Info: tel. 055 218310 - firenze@giovanisi.it - www.giovanisi.it

I CENTRI GIOVANI

I Centri giovani sono presenti in tutti i quartieri di Firenze e "vivono" grazie al diretto coinvolgimento degli adolescenti e giovani nella progettazione e realizzazione delle attività loro destinate; sono spazi di aggregazione, luoghi dove i giovani possono incontrarsi, sperimentare la propria autonomia e la propria creatività partecipando ad attività formative che educano alla cittadinanza attiva.

Nei centri giovani è possibile ricevere sostegno scolastico, frequentare laboratori e corsi per il tempo libero, sale prove musicali, sale di registrazione e sale multimediali, sperimentare sport e attività motorie.

Per conoscere le attività dei Centri Giovani: www.portalegiovani.comune.fi.it

QUARTIERE 1

CENTRO GIOVANI "Nidiaci"

Via Dell'Ardiglione, 30/a

Tel. 055 283846 / 055 2728110

CENTRO GIOVANI "Sala Gialla"

Via Felice Fontana, 22

Tel. 055 3248674

CENTRO JAVA

Via Pietrapiana (angolo via Fiesolana)

Tel. 055 2340884

QUARTIERE 2

SPAZIO GIOVANI C.U.R.E.

Via Faentina, 145 (area Pettini - Burresi)

CENTRO VIA MANNELLI

Via Mannelli, 6

Di prossima apertura

FANTAFONDO

Via Rocca Tedalda, 269

Tel. 055 6504118 / 055 2625833

EX FILA

CONNESSIONI METROPOLITANE

Via Monsignor Leto Casini, 11

QUARTIERE 3

GAV

Via Gran Bretagna, 48

Tel. 055 685741

QUARTIERE 4

SONORIA SPAZIO GIOVANI & MUSICA

Via Chiusi, 4/3

Tel. 055 715405

STAZIONE DI CONFINE (STAZ)

Via Attavante, 5 (zona Ponte a Greve)

Tel. 055 7320812 / Fax 055 7320054

KANTIERE

Via del Cavallaccio, 1/q

Tel. 055 7331270

QUARTIERE 5

OFFICINA MULTIMEDIALE GALILEO

Viale Guidoni, 170/172

Tel. 055 4220959

CENTRO GIOVANI - L'ISOLA

Via della Sala, 2/S

Tel. 055 315220

BAR L'APPRODO

Via della Sala, 2/rt

Il programma potrebbe subire
variazioni di orario e/o integrazioni
di attività nel corso dell'anno

GRAFICA E COPERTINA A CURA DI
GEMMA BORELLI

PUBBLICAZIONE A CURA DI
Direzione Cultura, Turismo e Sport:
Ufficio Programmazione e Comunicazione
Ufficio Politiche Giovanili e Pari Opportunità

Commissione Politiche Giovanili Q3

CON LA COLLABORAZIONE DI
Antonietta Farruggia, Fabrizio Guidi



GAV
Centro Giovani - Quartiere 3
Via Gran Bretagna, 48 Firenze
www.portaiegiovani.it