

# MetropolitAlmo

## Rete dei corsi 2019/2020



Autorità Del Diletto  
Centro Culturale Almo

● cucito  
● trucco

● origami

● lettering

● timbri

● giapponese

● spagnolo1

● doposcuola

● inglese per bambini

● la cucina naturale

● orto da balcone

● inglese2

● disegno

● storia dell'arte

● lettura

● enneagramma e lead

● cinese

● yoga

● mindfu

● sé

● il cellulare

● scrittura

almo

# CORSI

## SETTEMBRE 2019

16

lun  
09:30  
12:00

**cucito - livello 1 - N.Martinelli**  
Non hai mai cucito? Potrai metterti alla prova e iniziare la meravigliosa avventura del cucito. Per avere una conoscenza di base.

8 INCONTRI

16

lun  
18:30  
21:00

**cucito - livello 4 - N.Martinelli**  
I segreti dell'abito con taglio principessa: le sue potenzialità e i suoi punti di forza ed imparare come si cuce un abito e tutti i suoi dettagli.

8 INCONTRI

17

mar  
18:30  
21:00

**cucito - extra livello - N.Martinelli**  
Ricopia la tua maglietta preferita che non toglieresti mai; la si ricalca, si ricrea il modello su carta e si cuce con un nuovo tessuto.

8 INCONTRI

18

mer  
18:30  
21:00

**cucito - livello 2 - N.Martinelli**  
Con le basi del cucito si passa alla gonna e i suoi primi dettagli: si ricalca un modello, si taglia il tessuto e si confeziona la prima gonna.

8 INCONTRI

19

gio  
18:30  
21:00

**cucito - livello 9 - N.Martinelli**  
Tutti i segreti sui capi che si indossano di più: la biancheria intima. Il cucito non ha né limiti né età e ti accoglie a braccia aperte!

8 INCONTRI

20

ven  
18:30  
21:00

**cucito - extra livello - N.Martinelli**  
Scoprire i segreti della tagliacuci e sfruttare al meglio tutte le opportunità che offre, cucendo una maglietta e un paio di leggings.

8 INCONTRI

21

sab  
09:30  
12:00

**cucito - livello 1 - N.Martinelli**  
Non hai mai cucito? Potrai metterti alla prova e iniziare la meravigliosa avventura del cucito. Per avere una conoscenza di base.

8 INCONTRI

## OTTOBRE 2019

12

sab  
09:00  
18:00

**fantastica...mente - Artebambini**  
Scoprire Rodari, Munari e Lionni tra narrazione, design e gioco.  
Corso di aggiornamento di 8 ore per insegnanti, bibliotecari, librai, genitori riconosciuto dal miur.

1 INCONTRO

# CORSI

## OTTOBRE 2019

**14**lun  
20:30  
22:30**scrittura creativa - M.S. Avanzato**

Un tuffo fra eroine letterarie e autrici di ogni epoca storica. Un'occasione per raccontarsi trovando la propria voce narrante e il proprio stile, cercando il modo giusto per svelare la storia che è dentro di noi.

**6 INCONTRI**  
+ 1 READING  
22 NOVEMBRE**14**lun  
21:00  
22:30**la nostra storia - A. Stanzani**

I momenti di storia locale diventano spunti e chiavi di lettura per affrontare e approfondire la grande storia nazionale.

Il territorio di Comacchio, con le sue peculiarità storiche, ambientali, artistiche.

**2 INCONTRI**  
+ 1 GITA  
27 OTTOBRE**14**lun  
21:00  
22:30**spagnolo 2 - M.G. Pisani**

Per questo corso serve avere già le basi di questa lingua, per affrontare i tempi complessi e le conversazioni ed arrivare ad avere uno spagnolo fluente.

**10 INCONTRI****15**mar  
18:30  
20:00**mondo digitale - A. Anello**

Lo smartphone. Per avere una conoscenza di base del proprio telefono cellulare sempre più smart: come gestirlo, quali applicazioni e come utilizzarle.

**4 INCONTRI****15**mar  
18:30  
20:00**conversazione inglese - A. Martinez**

Incontri per praticare la lingua più usata al mondo con la possibilità di parlarla liberamente confrontandosi su argomenti presentati e divertirsi ad intervenire nei discorsi.

**10 INCONTRI**  
2 al mese**15**mar  
21:00  
22:30**teatro - M. Tonelli**

Un corso pratico con cui entrare subito nel testo teatrale per studiare e costruire il proprio personaggio sotto la regia curata e mirata allo spettacolo finale sul palco di un teatro.

**30 INCONTRI**  
+ SPETTACOLO  
FINALE**15**mar  
21:00  
22:30**inglese 1 - C. Sereni**

Si studia un po' di grammatica e si sperimenta ciò che si studia in conversazioni a tema. A volte si canta. Talvolta si gioca.

**10 INCONTRI**

# CORSI

## OTTOBRE 2019

**15**mar  
21:00  
22:30**spagnolo 1 - M.G.Pisani**

Il corso parte dall'alfabeto e da una continua interazione fino a conversare liberamente in spagnolo. Ci saranno anche momenti ludici per facilitarne l'apprendimento.

**10 INCONTRI****15**mar  
21:00  
22:30**conversazione spagnolo - B.Godinez**

Incontri per mantenere viva la lingua spagnola parlando con un madrelingua di attualità, confrontandosi sugli argomenti presentati, dove ognuno può intervenire divertendosi.

**10 INCONTRI**  
2 al mese**16**mer  
21:00  
22:30**inglese 2 - C.Sereni**

Si studia un po' di grammatica e si sperimenta ciò che si studia in conversazioni a tema. A volte si canta. Talvolta si gioca.

**10 INCONTRI****16**mer  
21:00  
23:00**maglia a ferri circolari - F. Pucci**

Imparare le basi della tecnica continentale che ci permette di realizzare capi senza cuciture. Maglioni, gonne, mantelle...nulla avrà più segreti e con un po di fantasia si potrà realizzare qualsiasi cosa.

**4 INCONTRI**  
2 al mese**17**gio  
09:30  
11:00**automassaggio Do In - O.Malagoli**

Per mantenersi tonici e in forma ad ogni età allentando le tensioni muscolari e attivando la circolazione energetica e sanguigna con esercizi di respirazione, di cura della postura e di stimolazione delle fasce muscolari.

**10 INCONTRI****17**gio  
19:00  
20:30**torniamo bambini - S.Barani**

Come entrare in sintonia con i bambini capendone meglio emozioni, sentimenti e comportamenti.

**5 INCONTRI****17**gio  
20:00  
22:30**incontri enologici - P.L.Nanni**

Squisite serate inerenti l'immenso mondo del vino da condividere tra cultura e piacevole momento conviviale, tra storia e l'affascinante bicchiere di vino, e sfatare molti ed errati luoghi comuni.

**5 INCONTRI****17**gio  
21:00  
22:30**tedesco - N.Golinelli**

Corso rivolto a chi vuole imparare la lingua, partendo da argomenti base ad arrivare a parlare di sé.

**10 INCONTRI**

# CORSI

## OTTOBRE 2019

**22**mar  
16:40  
18:10**spagnolo per bambini - M.G.Pisani**  
Imparare la lingua spagnola attraverso attività ludiche e creative. A fine corso uno spettacolo con le canzoni natalizie.**8 INCONTRI  
+ SAGGIO****23**mer  
16:40  
18:10**inglese per bambini - 4YOULanguage**  
Imparare giocando. Corso strutturato appositamente per avvicinare i bambini alla lingua inglese in modo ludico e divertente.**8 INCONTRI  
+ SAGGIO****23**mer  
19:30  
21:30**bagni di gong - L.Giubilei**  
Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo e trovare le risorse nell'ascolto dei suoni provenienti da strumenti certificati a 432 Hz di frequenza per armonizzare corpo, mente e spirito.**1 INCONTRO****24**gio  
18:00  
19:30**giapponese - 4YOULanguage**  
Imparare una lingua così lontana attraverso la cultura manga e delle attività ludiche e creative rivolte ai ragazzi adolescenti.**8 INCONTRI****24**gio  
21:00  
22:30**enneagramma e leadership - C.Marchi**  
Trovare i mezzi e capire le risorse necessarie nella gestione di un organismo aziendale. Si illustrano le principali competenze richieste per avere una buona leadership alla luce della saggezza dell'enneagramma. Il corso è rivolto a chi conosce già l'enneagramma della personalità.**8 INCONTRI****27**dom  
09:00  
10:30**kundalini yoga - F.Binetti**  
Il Kundalini yoga è una disciplina millenaria per un'ascolto profondo del proprio corpo, mente e spirito in uno spazio di dialogo con la propria vera identità.**1 INCONTRO****28**lun  
18:30  
20:00**trucco - P.Angelone**  
Dopo aver analizzato la fisionomia del viso si apprenderanno le basi di un trucco correttivo ed esaltarlo nelle diverse occasioni.**4 INCONTRI****28**lun  
21:00  
22:30**leggiamolo insieme - A.Stanzani**  
La lettura si snoderà tra le righe di "Cristo si è fermato ad Eboli" di Carlo Levi come omaggio a Matera e alla Lucania per poi vedere il film.**6 INCONTRI**

# CORSI

## OTTOBRE 2019

**30**mer  
19:00  
21:00**cinese - 4YOU Language**  
Un corso di cinese mandarino con un approccio pratico per l'apprendimento della lingua parlata quotidianamente.

8 INCONTRI

**30**mer  
21:00  
22:30**storia dell'arte - C. Collina**  
Conosceremo i capolavori noti e meno noti della storia dell'Arte conservati ed esposti alla Galleria degli Uffizi. Tre incontri e una visita in situ nel Rinascimento.3 INCONTRI  
+ 1 VISITA  
17 NOVEMBRE**30**mer  
21:00  
22:30**comunicare sul web - C. Carlino**  
Scoprire il giusto approccio, gli strumenti e quali passi sono da seguire per comunicare attraverso i social media.

5 INCONTRI

**31**gio  
21:00  
22:30**amigurumi - laboratorio di uncinetto**  
Si lavora all'uncinetto per creare giochi ideali per bambini o morbide figure tridimensionali come animaletti o forme di fantasia.

5 INCONTRI

## NOVEMBRE 2019

**4**lun  
18:00  
20:30**pasticceria - A. De Simone**  
Un corso pratico dedicato ai più golosi con la realizzazione di una torta Linz, della pasta frolla per la crostata e di biscotti decorati.

3 INCONTRI

**4**lun  
21:00  
22:30**grafologia - M. Calzolari**  
Ritrovare nella calligrafia non solo la personalità, ma anche quelle cose che rimangono nascoste e si riconosceranno tutte le caratteristiche della propria forma mentale.

6 INCONTRI

**5**mar  
09:30  
11:30**recupero cognitivo per over 65 - M. Pisani**  
Una vera e propria palestra di stimolazione cognitiva, per allenare la mente o potenziarla. Il corso sarà caratterizzato da attività ludiche, di memoria, di logica e di concentrazione.

8 INCONTRI

**5**mar  
18:30  
20:00**mondo digitale - A. Anello**  
Personal computer. Per imparare ad usare il proprio computer: gestire i documenti e le cartelle, trasferire i file su chiavetta e masterizzarli. Si impara a navigare in internet e a conoscere i siti più utili o quelli più adatti alle proprie esigenze.

4 INCONTRI

# CORSI

## NOVEMBRE 2019

**9** sab  
14:00  
17:00

1 INCONTRO

### **incisione timbri - S.Lorio**

I materiali per stampare sono tanti, diversi e spesso inaspettati: insieme ne analizzeremo le varie caratteristiche e procederemo all'incisione vera e propria dei nostri timbri.

**14** gio  
20:00  
22:30

1 INCONTRO

### **a tavola - P.L.Nanni**

Una serata dove conoscere e provare il perfetto galateo per la tavola: la sistemazione, l'impiattamento, il comportamento e cosa comporta sedersi a tavola.

**17** dom  
14:00  
18:00

1 INCONTRO

### **fotografia col cellulare - I.Ferri**

Esplorando il mondo della fotografia con lo smartphone si partirà dagli errori da evitare, si proseguirà con l'uso delle app per concludere con l'uso corretto sui social media.

**20** mer  
19:30  
21:30

1 INCONTRO

### **bagni di gong - L.Giubilei**

Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

**21** gio  
19:00  
20:30

5 INCONTRI

### **l'adolescenza e i genitori - S.Barani**

Agli adolescenti e ai loro genitori capita a volte di essere così distanti da non comunicare più. Si aiuterà a capire meglio il periodo dell'adolescenza e ad entrare maggiormente in sintonia o, semplicemente, a sopravvivere in questa fase!

**21** gio  
20:00  
21:30

3 INCONTRI

### **laboratorio di origami - V.Baldassarre**

Nelle serate si realizzeranno alcuni modelli di origami e trovare così i regali giusti da fare a tutti (scatole, decorazioni, bigliettini).

**23** sab  
09:00  
12:00

1 INCONTRO

### **laboratorio di lettering - E.Filippi**

Il lettering è la calligrafia creativa, morbida e disinvolta. In questo corso imparerete le regole di questa scrittura moderna, potrete così rendere più ammiccante tutto ciò che scrivete.

# CORSI

## NOVEMBRE 2019

23

sab  
15:00  
19:00

### sashiko - *B.Simonetto*

Il laboratorio aprirà il poliedrico mondo del ricamo giapponese: tecniche, schemi, tessuti, per creare e riciclare tutto ciò che è tessile, realizzando insieme un piccolo manufatto con lo stile Boro ed imparare la tecnica dell'ago lungo.

1 INCONTRO

24

dom  
09:00  
10:30

### kundalini yoga - *F.Binetti*

Il Kundalini yoga è una disciplina millenaria per un'ascolto profondo del proprio corpo, mente e spirito in uno spazio di dialogo con la propria vera identità.

1 INCONTRO

## DICEMBRE 2019

1

dom  
09:00  
10:30

### kundalini yoga - *F.Binetti*

Il Kundalini yoga è una disciplina millenaria per un'ascolto profondo del proprio corpo, mente e spirito in uno spazio di dialogo con la propria vera identità.

1 INCONTRO

14

sab  
10:00  
18:00

### laboratorio di cucito di natale - *N.Martinelli*

Per rendere ancora più caldo il Natale si preparerà insieme il proprio regalo cucendo un mega cardigan destrutturato.

1 INCONTRO

18

mer  
19:30  
21:30

### bagni di gong - *L.Giubilei*

Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

1 INCONTRO

## GENNAIO 2020

9

gio  
09:30  
11:00

### automassaggio do-in - *O.Malagoli*

Per mantenersi tonici e in forma ad ogni età allentando le tensioni muscolari e attivando la circolazione energetica e sanguigna con esercizi di respirazione, di cura della postura e di stimolazione delle fasce muscolari.

10 INCONTRI

13

lun  
21:00  
22:30

### spagnolo 2 - *M.G.Pisani*

Ultimo passaggio per avere la padronanza della lingua spagnola e riuscire a conversare liberamente di tutto.

10 INCONTRI



# CORSI

## GENNAIO 2020

14

mar  
21:00  
22:30

**spagnolo 1 - M.G.Pisani**  
Basta una partita a tombola per verificare l'apprendimento dello spagnolo ed accedere alla seconda parte del corso.

10 INCONTRI

14

mar  
21:00  
22:30

**inglese 1 - C.Sereni**  
Niente compiti o interrogazioni, ora ci si confronta direttamente con l'insegnante per consolidare le regole della lingua.

10 INCONTRI

15

mer  
21:00  
22:30

**inglese 2 - C.Sereni**  
La lingua inglese non spaventa più e con l'insegnante si affrontano discorsi più ampi.

10 INCONTRI

21

mar  
18:30  
20:00

**mondo digitale - A.Anello**  
Acquisti online. In internet si può trovare di tutto, ma poi come fare diventare nostro ciò che si cerca? Pochi passaggi utili per acquisti sicuri e non incappare in truffe.

2 INCONTRI

22

mer  
19:30  
21:30

**bagni di gong - L.Giubilei**  
Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

1 INCONTRO

25

sab  
09:00  
17:00

**il tuo business di successo - M.Scucchi**  
Dove imparare a strutturare la propria attività imprenditoriale ed adeguarla al mondo economico di oggi per promuoverla al meglio.

1 INCONTRO

27

lun  
18:30  
20:30

**mani in pasta - V.Fancinelli**  
Salato. In un forno vero si impara a fare il pane, la pizza, il gnocco, i grissini e la stria e riuscire a rifare tutto a casa coi trucchi di un fornaio.

3 INCONTRI

27

lun  
20:30  
22:30

**scrittura creativa - M.S. Avanzato**  
Un tuffo fra eroine letterarie e autrici di ogni epoca storica. Un'occasione per raccontarsi trovando la propria voce narrante e il proprio stile, cercando il modo giusto per svelare la storia che è dentro di noi.

6 INCONTRI  
+ 1 READING  
13 MARZO

27

lun  
21:00  
22:30

**legghiamolo insieme - A.Stanzani**  
Si inquadra l'opera, si leggono le pagine più importanti, discutendo anche sui contenuti e si guarda il film da cui è stato tratto, tutto insieme!

6 INCONTRI

# CORSI

## GENNAIO 2020

29

mer  
20:00  
22:00



3 INCONTRI

### **alimentazione naturale - S.Manni**

La cucina salutare di Stefano che unisce Oriente e Occidente: cereali, verdura, frutta, erbe, piante aromatiche e officinali, seguendo metodi e tempi di cottura per rimanere in salute mangiando sano.

## FEBBRAIO 2020

4

mar  
18:30  
20:00



4 INCONTRI

### **mondo digitale - A.Anello**

Facebook e gli altri. Cosa significa social network? Quali possono essere gli utili? Si conosceranno in maniera base Facebook, Instagram e non solo, per saperli usare ed essere consapevoli delle loro potenzialità.

17

lun  
18:30  
20:30



3 INCONTRI

### **mani in pasta - dolce - V.Fancinelli**

In forno come a casa si faranno i dolci della nostra tradizione: bunsone, pinza, anicetti, bignè alla crema.

19

mer  
19:30  
21:30



1 INCONTRO

### **bagni di gong - L.Giubilei**

Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

20

gio  
21:00  
22:30



6 INCONTRI

### **corso di disegno - C.Collina**

L'ABC del disegno artistico. Strumenti, tecniche, modalità di progettazione e realizzazione. Il colore. Il disegno come gesto pittorico. Storia del disegno. Modalità di progettazione e realizzazione. Il colore. Il disegno come gesto pittorico.

20

gio  
21:00  
22:30



6 INCONTRI

### **enneagramma - C.Marchi**

Indagare le 9 personalità umane che questa disciplina identifica: quali sono, cosa le caratterizza, e quali motivazioni spingono o frenano l'agire e scoprire le dinamiche del proprio pensiero e quello degli altri.

22

sab  
14:00  
18:00



1 INCONTRO

### **compostaggio - F.Di Tillo**

Cosa c'è dietro gli sprechi e i rifiuti? Si spiegherà come funziona un ecosistema equilibrato e si trasformano gli scarti in terriccio di altissima qualità.

# CORSI

## FEBBRAIO 2020

**26**mer  
20:00  
22:00**orto da balcone - E.Casini**

Con chi ama la natura, il verde, i fiori e i giardini si creeranno orti per la produzione di verdura "in casa e naturale". Un'avventura, tra i vostri dubbi e le nostre risposte per capire ed insegnare anche ai vostri bambini il rispetto per la natura che ci aiuta a vivere meglio.

3 INCONTRI

**27**gio  
19:00  
20:30**in coppia - B.Biffi**

Si può partecipare da soli o in coppia senza aspettare di sentirsi in difficoltà o di non sentirsi più bene in un rapporto. L'obiettivo è rafforzare l'intesa e mantenere nel tempo un rapporto intimo e coinvolgente superando incomprensioni e difficoltà di comunicazione.

3 INCONTRI

## MARZO 2020

**7**sab  
15:00  
18:00**plissettatura artigianale - F.Venuti**

Realizzazione artigianale di una tradizione tessile: la plissettatura. Otterremo tessuti tridimensionali ad effetto origami.

1 INCONTRO

**9**lun  
21:00  
22:30**la nostra storia - A.Stanzani**

Tante idee ma stessa formula. Anche in questa edizione faremo due serate e una visita di tutto quello che abbiamo affrontato. Sceglieremo una storia tra castelli e borghi di quell'Italia che ci piace tanto.

2 INCONTRI  
+ 1 GITA  
22 MARZO**14**sab  
14:00  
17:00**stampa manuale su tessuto - S.lorio**

Un laboratorio per stampare su tessuto in modo semplice ma duraturo e dare spazio alla propria creatività. Dalle diverse tecniche ai materiali per scoprire un risultato nitido, da sperimentare insieme su cotone.

1 INCONTRO

**17**mar  
20:30  
22:30**origami - Mazzo di fiori - A.Boni**

Partendo da un semplice foglio di carta, attraverso il susseguirsi di pieghe e tecniche, prenderà forma il vostro mazzo di fiori. Inizieremo con la creazione dei fiori più semplici fino ad arrivare a quelli un po' più complessi.

3 INCONTRI

# CORSI

## MARZO 2020

18

mer  
19:30  
21:30

**bagni di gong - L. Giubilei**  
Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

1 INCONTRO

19

gio  
19:00  
20:30

**che stress! - mindfulness - S. Barani**  
Nella propria quotidianità uno degli aspetti che crea maggiori problemi e disagi è lo stress e la difficoltà nel gestirlo. Esistono sane pratiche quotidiane che permettono di vivere in modo più sereno, le troverete qui!

6 INCONTRI

25

mer  
20:00  
22:00

**microgiardini da terrazzo - E. Casini**  
In continuo dialogo tra il dentro e il fuori della casa, si daranno tutte le informazioni e si inizieranno i lavori per forma al proprio terrazzo.

3 INCONTRI

28

sab  
14:00  
17:00

**patchwork - E. Buffa**  
Avete la passione per il cucito, tanta fantasia e tanti ritagli di stoffa?  
Si possono coniugare assieme nel realizzare bellissimi manufatti, provando e fare insieme un cuscino.

2 INCONTRI

## APRILE 2020

15

mer  
21:00  
22:30

**biodiversità - G. Genzale**  
In collina. Il Parco dei Sassi di Roccamalatina: un territorio collinare con un'ampia biodiversità di habitat in armonia con l'uomo, le piante e gli animali che lo abitano e scoprire i suoi tesori nascosti in una giornata piena di sorprese.

1 INCONTRO  
+ 1 GITA  
19 APRILE

16

gio  
20:00  
22:00

**giardino e verde - E. Casini**  
Il clima cambia e di conseguenza tutto quello che ci circonda. Si deve intervenire anche in giardino per adeguarsi alle nuove esigenze. Si offriranno gli strumenti per la cura del verde e la possibilità di usare i benefici fiscali.

4 INCONTRI

18

sab  
14:00  
18:00

**personal shopper - S. Caputo**  
I colori. Un corso per avvicinarsi al mondo dei colori, per scoprire quali sono quelli che ci donano (...e anche quelli che sarebbe meglio evitare), per imparare ad abbinarli valorizzando lo stile personale e la propria fisicità.

1 INCONTRO

# CORSI

## APRILE 2020

**22** mer  
19:30  
21:30  


**bagni di gong - L. Giubilei**  
Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

1 INCONTRO

**29** mer  
21:00  
22:30  


**pilotare il lavoro - T. Gavioli**  
In un mercato del lavoro in continua evoluzione si può cercarne uno a propria misura? Ecco i giusti strumenti per muoversi.


3 INCONTRI

**30** gio  
19:00  
20:30  


**come gestire il sonno - S. Barani**  
Cosa succede al corpo quando si dorme? Il cervello cosa fa? Cosa sono i sogni? Si daranno risposta a queste e ad altre domande per avere un bel sonno.

3 INCONTRI

## MAGGIO 2020

**9** sab  
10:00  
18:00  



**personal shopper - S. Caputo**  
Lo stile. Un corso per scoprire il proprio stile di riferimento ed imparare ad esprimerlo partendo dagli acquisti ed arrivare agli abbinamenti, con una consulenza personale sull'analisi dei colori.

1 INCONTRO

**13** mer  
21:00  
22:30  



**biodiversità - G. Genzale**  
Sui crinali appenninici. Una escursione nel Parco del Frignano, dove visitare gli ambienti naturalisticamente ricchi ed estremamente variegati. Habitat unici di cui preservare la sua biodiversità.

1 INCONTRO  
+ 1 GITA  
17 MAGGIO

**20** mer  
19:30  
21:30  


**bagni di gong - L. Giubilei**  
Rilassarsi svuotando la mente dal chiacchiericcio continuo.

1 INCONTRO

**24** dom  
10:00  
18:00  


**cesteria - A. Magnolini**  
Si imparerà a realizzare con le proprie mani contenitori robusti, leggeri e duraturi, realizzando un cesto tradizionale insieme a un mastro cestaio per imparare le tecniche base.

1 INCONTRO



Centro  
culturale  
Almo

almo

MetropolitAlmo è la rete che unisce tutte le attività 2019-2020 del centro culturale Almo. In questa mappa si può trovare tutto quello che serve per orientarsi all'interno del nostro progetto culturale.

Questa Rete collega tutte le nostre proposte in modo immediato grazie alle diverse linee, che uniscono le attività in base alle categoria per rendere più visibili le assonanze e nel tentativo di ampliare e soddisfare le diverse richieste dei nostri associati con diversi modi di rispondere alle proprie inclinazioni.



via dei Mille, 167  
Piumazzo



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



[info@spazioalmo.it](mailto:info@spazioalmo.it)  
[corsi@spazioalmo.it](mailto:corsi@spazioalmo.it)



333 3210581  
Vincenzo



centroculturalealmo

con il sostegno



Marina  
Cantoni  
Dott. commercialista

*Prati  
dei  
Monti*

Agriturismo  
Prati dei Monti



Forno  
Fancinelli

con il patrocinio



Città di  
Castelfranco Emilia



Provincia di  
Modena