



Comune di Mornago



Regione  
Lombardia

## INFORMAZIONI SUI LABORATORI

**ENTRA NEL MOMENTO.** Corso di Mindfulness e Yoga per i ragazzi dagli 11 ai 17 anni: introduzione a sperimentare le pratiche di Yoga e Somatic Mindfulness all'aperto. Ti muovi, respiri e entri 'nel momento'; a cura della **Dott.ssa Suzanne Reyneke**. Sede: parco biblioteca di Mornago.

**YOGA&MINDFULNESS STORIES®** per piccoli Yogi fascia 4-10 anni: introduzione a sperimentare le pratiche di Yoga e Somatic Mindfulness all'aperto; a cura della **Dott.ssa Suzanne Reyneke**. Sede: parco biblioteca di Mornago.

**LABORATORI ARTETERAPIA "LA STAMPA" e "SUMINAGASHI".** Laboratori creativi per ragazzi dagli 11 ai 17 anni. Il laboratorio "La Stampa" consiste nell'ideazione e progettazione del proprio simbolo, da realizzare con l'antica tecnica della stampa; il laboratorio "Suminagashi" invece propone l'arte giapponese dell'inchiostro galleggiante e la stampa a pelo dell'acqua; a cura della **Dott.ssa Paola Bertaglia**. Sede: oratorio di Crugnola.

**LABORATORI ARTETERAPIA "IO ALBERO" E "IL GIARDINO SEGRETO".** Passeggiata e raccolta nel bosco di materiali naturali, A seguire i laboratori. Il laboratorio "Io Albero" consiste nella realizzazione del proprio albero partendo dall'osservazione del bosco e dalla lettura di libri sugli alberi; "Il giardino segreto", invece, partendo dalla ricerca di micro tesori, propone la costruzione di un piccolo giardino personale portatile. Per i bambini da 4 ai 10 anni; a cura della **Dott.ssa Paola Bertaglia**, in collaborazione con **Barbara Raimondi (biologa)** e **Alessio Martinoli (zoologo)**. Sede: oratorio di Crugnola.

**LABORATORIO DI BIODANZA:** corso dedicato ai bambini (4-10 anni) e ai ragazzi (10-17 anni) in cui la musica e il movimento formano un'unità coerente con le emozioni permettendo di sperimentare il raggiungimento di uno stato di benessere; a cura di **Alessandra Marra** e **Anna Valentino**. Sede: parco della biblioteca di Mornago.

**LABORATORI SULL'INTELLIGENZA EMOTIVA\*\*\*: CORSO DA SURF EMOTIVO.** Come domare le onde spaventose nei tempi della pandemia. Comprendi perché provare la paura e la rabbia ci serve e come stare sereno anche in alto mare. Per i ragazzi dai 10 ai 14 anni. **CORSO Vaffan COVID!** Quanta rabbia e che ansia! Scopri l'utilità di queste emozioni e come ritrovare la serenità! Per i ragazzi dai 13 ai 17 anni. a cura della **Dott.ssa Anne Leone**. Sede: biblioteca di Mornago.

**N.B. Per TUTTI i laboratori saranno necessari vestiti comodi e sporcabili. Per i laboratori di yoga sarà necessario portare il proprio tappetino.**

\*\*\*Per i laboratori "VaffanCovid" e "Corso da surf emotivo" è prevista una serata virtuale di presentazione il giorno **LUNEDÌ 04 ottobre 2021 alle ore 20:30** (potete richiedere il link alla casella email: [mornagoestateinsieme2021@gmail.com](mailto:mornagoestateinsieme2021@gmail.com)).

## Gli spettacoli teatrali

**Sabato 09 ottobre  
dalle ore 16:00 alle ore 16:30  
"IL MOSTRO PELOSO"**

**Spettacolo dedicato ai bambini**  
a cura della Piccola compagnia instabile  
con **Liliana Maffei**, presso l'oratorio di Crugnola.

\*\*\*\*\*

**Sabato 09 ottobre alle ore 20:30  
"LIKE"**

**Spettacolo dedicato ai ragazzi per un utilizzo  
consapevole dei social media**, con **Laura Negretti**,  
**Alessandro Quattro**, **Silvia Ripamonti** (Produzione:  
Teatro in Mostra), presso la palestra comunale di via  
Verdi.

## PER ISCRIVERSI ALLE INIZIATIVE

contattate la casella di posta:  
[mornagoestateinsieme2021@gmail.com](mailto:mornagoestateinsieme2021@gmail.com)  
**L'ISCRIZIONE E' OBBLIGATORIA**  
entro il giorno **martedì 05.10.2021**.

## PER MAGGIORI INFORMAZIONI :

Sito: [www.comune.mornago.va.it](http://www.comune.mornago.va.it)  
Pagina FB:  
<http://www.facebook.com/ComuneMornago>  
Email: [mornagoestateinsieme2021@gmail.com](mailto:mornagoestateinsieme2021@gmail.com)  
Cell. 335.7897373

Programma realizzato  
nell'ambito dell'iniziativa "Estate  
Insieme" promossa e finanziata  
da Regione Lombardia