



DA SETTEMBRE 2025

PER-CORSI PER TUTTE LE ETÀ

ARTE E CREATIVITÀ

LINGUE

TEATRO, MUSICA E SCRITTURA

BENESSERE E CONSAPEVOLEZZA

ATTIVITÀ E NATURA

SCOPRII CORSI>

CORSO DI PITTURA

Corso di pittura per bambini e ragazzi della scuola primaria e secondaria di primo grado. Dal disegno alla matita, fino alla realizzazione del quadro acrilico.

Insegnante: EGIDIO NECCHINI
Orario: DALLE 09:30 ALLE 11:00

A partire da OTT

10
INCONTRI

Altre info Quota di partecipazione: 100 euro

| Materiali forniti dall'insegnante | Minimo 5 partecipanti

SALA CIVICA PIAZZA GARIBALDI 19

| Per info e iscrizioni: egidionecchini@gmail.com - 338 3459 042

PER ADULTI

CORSO DI PITTURA PER ADULTI - Con pillole di storia dell'arte

Lezione di pittura per adulti con tecnica a sorpresa: ogni volta verrà proposta una tecnica tra acquerello, gessetti, acrilico oppure olio. Ciascun appuntamento sarà arricchito da approfondimenti di storia dell'arte riguardo ai più grandi artisti.

Insegnante: ALESSANDRA GANDOLFI

Orario: DALLE 20:00 ALLE 21:30 - IL VENERDÌ

INCONTRI

05

19

26

UNICA DATA QUI
SALA CIVICA
PIAZZA GARIBALDI 19

17 OTT O7

21 NOV

12 DIC

Altre info Quota di partecipazione: 20 euro a lezione

| Materiali forniti dall'insegnante

| Per info e iscrizioni: sasa.gandolfi@gmail.com - 328 2868 970

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

CORSO DI CUCITO

Durante gli appuntamenti verranno fornite sia le nozioni base di taglio e cucito sia le competenze di livello più avanzato, come la realizzazione di cartamodelli.

Insegnante: AGNESE FACCHINI
Orario: DALLE 19:00 ALLE 21:00

A partire da

O4

fino a GIUGNO 2026

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

Altre info Minimo 6 partecipanti

| Per info e iscrizioni: facchiniagnese@libero.it - 339 2462 932 (anche WhatsApp)

CORSO DI UNCINETTO

Si impareranno le basi del lavoro all'uncinetto realizzando una pochette a forma di gattino per chi è alle prime armi oppure si affineranno le proprie capacità realizzando un peluche a forma di gatto.

Insegnante: NICOLE ZANCA

Orario: DALLE 18:00 ALLE 20:00

A partire da

13 OTT

5 INCONTRI

Altre info Quota di partecipazione: 10 euro a incontro

| Materiale fornito dall'insegnante

| Per info e iscrizioni: nikyzanca99@gmail.com – 338 9282 613



LABORATORI MANUALI

Insegnante: ALESSANDRA GANDOLFI

Orario: DALLE 10:00 ALLE 11:30 - IL SABATO



1 LE MODELLE BALLERINE

27 LA FAMICHA DEI FUNGHETTI

OS UN BOUQUET DI ROSE-FOGLIE

13 LE FATINE DI NATALE

20 IMICETTI FURBETTI

18 I GUFI-ZUCCHE

22 LA CASETTA DELLO GNOMO

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

Altre info Quota di partecipazione: 15 euro a laboratorio

| Materiali forniti dall'insegnante

| Per info e iscrizioni:

sasa.gandolfi@gmail.com - 328 2868 970



-L'universo nasce dal piccolo PUNTO LUCE

Laboratori per bambini dai 6 ai 10 anni.

A guardarlo bene il mondo è bello, proprio come un semplice punto.

Un viaggio percettivo nel bello delle cose, attraverso attività legate al mondo degli albi illustrati e alle opere d'arte moderna e contemporanea.

Da un punto bucato posso vedere l'altro, guardare il mondo da un punto di vista specifico soffermandomi su un particolare. Con il naso all'insù posso ammirare puntini luminosi e guardarli disegnare linee di luce mentre cadono.

L'arte è uno sguardo verso il mondo. Pittura, fotografia e disegno saranno le tecniche di questo percorso.

Artista e docente: DAMIANA GATTI
Orario: DALLE 14:30 ALLE 16:30
- II SABATO

S INCONTRI 25

08

27

06

DIC

10

24

O7

Altre info Costo corso completo: 80 euro

| Costo singolo appuntamento: 10 euro | A fine corso è prevista una mostra d'arte per valorizzare e condividere

il processo e i prodotti realizzati I Per info e iscrizioni: 339 3571 102 PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

CORSO DITEDESCO BASE

Il corso è pensato per chi vuole imparare la lingua in modo dinamico, pratico e coinvolgente ed è finalizzato ad apprendere non solo la grammatica, ma anche le espressioni utili nella comunicazione quotidiana, in ambito turistico e lavorativo.

Insegnante: GIULIA VALOTTI
Orario: DALLE 19:00 ALLE 20:00

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

A partire da



10 INCONTRI



TEDESCO? PARLIAMONE!

Tavolo di conversazione in tedesco pensato per migliorare la lingua parlata in modo naturale, pratico e coinvolgente.

Gli incontri, tenuti in collaborazione con l'insegnante madrelingua, sono finalizzati a migliorare la competenza orale, a imparare nuovi vocaboli ed espressioni, a esplorare la cultura tedesca.
Gli incontri sono rivolti a chi possiede almeno una conoscenza base della lingua.

Insegnanti: GIULIA VALOTTI, RENATE SCHÄTZ Orario: DALLE 20:00 ALLE 21:00

A partire da

OII

10 INCONTRI



Altre info Quota di partecipazione: 150 euro | Minimo 6 partecipanti | Per info e iscrizioni: giulia.valotti@gmail.com - 333 9580 342



CORSO DI STORIA DELLA MUSICA OCCIDENTALE

- "Non ci capisco niente! Viaggio nella musica del Novecento"

Un percorso dedicato alla musica colta dal '900 ai giorni nostri. Dalle prime avanguardie del secolo scorso – con le rivoluzioni di Debussy, Stravinskij e Schönberg – fino alle recenti sperimentazioni del XXI secolo.

Attraverso ascolti guidati e un linguaggio accessibile a tutti, si cercherà di fare luce su un mondo sonoro percepito come ostico, ma affascinante e ricco di significati.



Insegnante: MAESTRO RICCARDO BARBA

Orario: DALLE 20:00 ALLE 21:30

A partire da

MERCOHEDI 15

6 INCONTRI PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

Altre info Quota di partecipazione: 50 euro | Minimo 10 partecipanti

| Per info e iscrizioni: g.riccardobarba@gmail.com - 334 1939 966

MUSICA DED TUT

Ti piace la musica? Vuoi imparare a suonare uno strumento? Partecipa ai corsi organizzati dall'Associazione Musicale "G.Avanzi": la Banda organizza corsi di flauto, clarinetto, saxofono, tromba, trombone, corno, euphonium, basso, tuba, percussioni.

Altre info Per info e iscrizioni: Milena 320 6625 984





Durante ogni appuntamento verranno anche visionati alcuni video inerenti all'argomento presentato, verranno svolti esercizi insieme e assegnati compiti per la volta successiva. Ogni incontro prevede anche una pausa merenda.

Insegnante: FABIANA NOTARI
Orario: DALLE 14:00 ALLE 18:00

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

SABATO 11 OTT

"IO, PROTAGONISTA: RACCONTARE SÉ STESSI CON LA VIA POETICA".

Introduzione dello storytelling come strumento creativo e terapeutico; utilizzo della tecnica "show don't tell"; sperimentazione della scrittura dialogica con tecniche teatrali e counseling.

SABATO 18

"LA PAROLA CHE CURA: POESIA, VERITÀ E CONNESSIONE INTERIORE".

Esplorazione della poesia come forma di comunicazione emotiva e sensoriale; introduzione al non-sense poetico; lavoro sull'ascolto, la connessione empatica e la comunicazione autentica nelle relazioni.

Altre info Quota di partecipazione: 90 euro | Minimo 4 - Massimo 10 partecipanti | Per info e iscrizioni: fabiananotari@gmail.com - 338 1929 601 (solo Whatsapp)

LABORATORIO DI TEATRO per ragazzi

Il teatro è un gioco, un gioco serio, sociale. Improvvisazioni, giochi teatrali, movimento, danza, lavoro sul testo: un modo per scoprirsi, inventare e reinventarsi, nel rispetto e nella valorizzazione delle proprie attitudini e di quelle degli altri.

Insegnante: LAURA DELL'ALBANI

ATTRICE DIPLOMATA AL PICCOLO TEATRO DI MILANO ED EDUCATRICE

Orario: DALLE 18:00 ALLE 20:00 - IL MERCOLEDÌ

A partire da

15 011

fino a GIUGNO 2026

Altre info Quota di partecipazione: 50 euro al mese

| Pagamento trimestrale | Prima lezione gratuita

| Per info e iscrizioni: laura.dellalbani@gmail.com



PER ADULTI

LABORATORIO DI TEATRO per adulti

Rivolto anche a chi non ha mai fatto teatro, ma desidera cimentarsi e scoprirsi attraverso un lavoro sociale.

Il gruppo approccerà all'arte attraverso improvvisazioni, esercizi sulla parola, movimento corporeo e tecniche attoriali di base. Parola d'ordine: giocare insieme!

Insegnante: LAURA DELL'ALBANI

GIOVEDÌ

Orario: DALLE 20:00 ALLE 22:00 - IL GIOVEDÌ

A partire da

16 fino a GIUGNO 2026



Altre info Quota di partecipazione: 70 euro al mese | Pagamento trimestrale | Prima lezione gratuita | Per info e iscrizioni: laura.dellalbani@gmail.com



MEDITAZIONE ALBANELFED - "Equinozio d'autunno"

Accogliamo l'equinozio, inizio dell'autunno, con una meditazione legata al raccolto.

22 SETT

Insegnante: ROBERTO RON CAPELLO Orario: DALLE 20:15 ALLE 21:45

Altre info Costo dell'incontro: GRATUITO
| Minimo 2 partecipanti | Per info e iscrizioni:

rrcapello@gmail.com - Telegram/WhatsApp 348 3044 844

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

PER ADULTI

CORSO - "Il richiamo del tamburo" DI MEDITAZIONE

Quattro incontri di connessione interiore utilizzando il tamburo sciamanico e non solo... si consiglia di portare un materassino, un cuscino e un abbigliamento comodo.

Insegnante: ROBERTO RON CAPELLO
Orario: DALLE 20:15 ALLE 21:45
- II MARTEDI

MONDO DI SOTTO - Animali al potere"

14 "GUARIGIONE - lo Sciamano"

21 "MONDO DI SOPRA - Messaggi astratti"

28 "RINASCITA - Cambiare pelle"

Altre info Quota di partecipazione: offerta libera per piantare alberi (treedom) | Minimo 2 partecipanti | Per info e iscrizioni: rrcapello@gmail.com

- Telegram/WhatsApp 348 3044 844



CORSO - "Magnus Opus Alchemica" DI MEDITAZIONE

Quattro incontri, quattro meditazioni, un viaggio interiore verso la creazione della Pietra Filosofale. Si consiglia di portare un materassino, un cuscino e un abbigliamento comodo.

Insegnante: ROBERTO RON CAPELLO

Orario: DALLE 20:15 ALLE 21:45

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

O2 "NIGREDO - Annerimento"

16 "CITRINITAS
- Ingiallimento"

O9 "ALBEDO - Sbiancamento"

23 "RUBEDO - Arrossamento"

Altre info Quota di partecipazione: offerta libera per piantare alberi (treedom) | Minimo 2 partecipanti | Per info e iscrizioni:

rrcapello@gmail.com - Telegram/WhatsApp 348 3044 844

A EDMAZIONE - "solstizio d'inverno" A I BAN ARTHAN

Accogliamo il solstizio, inizio dell'inverno, con una meditazione legata all'attesa.

22

Insegnante: ROBERTO RON CAPELLO
Orogio: DALLE 20:15 ALLE 21:45

Orario: DALLE 20:15 ALLE 21:45

Altre info Costo dell'incontro: GRATUITO
| Minimo 2 partecipanti | Per info e iscrizioni:

rrcapello@gmail.com - Telegram/WhatsApp 348 3044 844

TATION F

Un percorso teorico-pratico dedicato all'arte della meditazione, al suo essere cura per la vita quotidiana. le relazioni, il dilagare del pensiero egoico e atomizzato.

Cinque incontri in cui condivideremo i principi base e le principali tecniche conosciute.

Insegnante: ELENA BAZZANA

Orario: DALLE 20:30 ALLE 21:30

MARTEDI

A partire da

Altre info Ouota di partecipazione: 50 euro | Per info e iscrizioni: elenabazzana@yahoo.it



Uno stile dinamico e moderno, adattabile alle esigenze del singolo allievo, che unisce le asana in sequenze creative ritmate dal respiro.

La pratica lavora su forza e flessibilità, equilibrio e mobilità, sviluppando grande concentrazione, centratura e propriocezione tanto da diventare una vera e propria meditazione in movimento.

A livello sottile sblocca i ristagni energetici e permette l'aumento e il fluire di prana (energia vitale).

Ogni lezione è completa di pranayama (tecniche di respirazione), meditazione e rilassamento.

Insegnante: ELENA BAZZANA

Orario: DALLE 18:45 ALLE 20:00

A partire da

MARTEDI

INCONTRI

Altre info Quota di partecipazione: 200 euro + tessera associativa

| Per info e iscrizioni: elenabazzana@yahoo.it

PIAZZA GARIBALDI

Giochiamo e alleniamo la memoria attraverso giochi di osservazione e di attenzione miglioreremo la capacità del nostro cervello di migliorare. Anche il metodo è importante: sapere e sapere ricordare sono due cose completamente diverse.

Sapere e ricordare"



Insegnante: ARISTIDE ZORZI

Orario: DALLE 20:00 ALLE 22:00

PIA77A GARIBALDI 19

Altre info Quota di partecipazione: 10 euro | Minimo 5 partecipanti | Per info e iscrizioni:

338 8393 292 - info@torrecavallo.it



Durante l'incontro, i partecipanti verranno introdotti agli Arcani Maggiori e alle loro simbologie. Saranno illustrati i significati essenziali delle carte e proposta una semplice lettura attraverso un esercizio guidato.

È previsto, infine, uno spazio aperto per domande, dubbi e condivisioni.

SABATO

Insegnante: FLAVIA SEROTTI

Orario: DALLE 15:00 ALLE 18:00

PAIA770 MINEI PIAZZA ALDO MORO 1

Altre info Quota di partecipazione: 30 euro

| Minimo 6 - Massimo 15 partecipanti

| Per info e iscrizioni: serotti.flavia@gmail.com - IG: @moi jejoue

COSTELLAZIONI FAMILIARI

Comprendere meglio sé stessi e la relazione con le proprie radici

Insegnante: DIANA TOFFANETTI
Orario: DALLE 21:00 ALLE 22:30



VENERDI OT

SERATA INTRODUTTIVA

Verranno illustrate le costellazioni familiari e gli ordini dell'amore, come le dinamiche familiari influenzano la nostra vita e come funziona un lavoro costellativo.

Altre info Quota di partecipazione: offerta libera e consapevole | Minimo 6 - Massimo 20 partecipanti

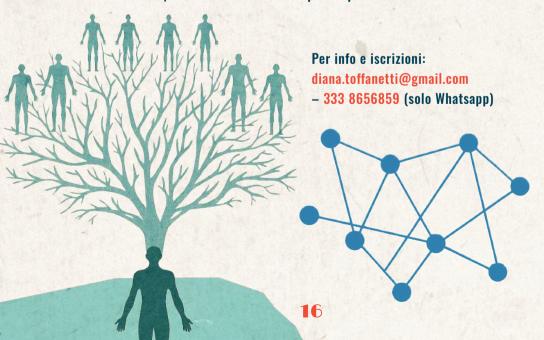
VENERDI 14

DUE SERATE DI LABORATORIO ESPERIENZIALE

Un'opportunità per sperimentare in modo pratico i "movimenti costellativi" attraverso esercizi individuali e di gruppo. Uno spazio accogliente per lavorare su dinamiche personali e relazionali.

21 NOV

Altre info Quota di partecipazione per due laboratori: 40 euro | Minimo 6 – Massimo 12 partecipanti



Un breve viaggio condiviso tra parole, emozioni e riflessioni attraverso la "lettura" guidata di testi, parole e immagini stimolanti per esplorare pensieri e nutrire la propria crescita interiore in un ambiente rilassante e raccolto.

Il percorso è per chiunque desideri un angolo di benessere ed è curioso di esplorare i benefici della lettura in un piccolo gruppo.

Insegnante: ANNALISA LA PORTA

MARTED

SERATA DI PRESENTAZIONE

Orario: 20:30

A partire da metà ottobre

a cadenza mensile

Due opzioni giorni/orari tra cui scegliere: 15:00 - 16:30

IUNFDÌ

MARTEDI 20:15-21:45

Altre info Quota di partecipazione: è richiesto un contributo per il materiale cartaceo, digitale e per gli strumenti forniti dalla conduttrice

| Per info e iscrizioni: annalisa.laporta@hotmail.it





RSO BASE

Orario: DALLE 20:00 ALLE 21:00

A partire da

IUNFDÌ

Altre info Quota di partecipazione: 20 euro | Minimo 5 partecipanti

| Per info e iscrizioni: 338 8393 292 - info@torrecavallo.it

RSO INTERME

Insegnante: ARISTIDE ZORZI

Orario: DALLE 20:00 ALLE 21:00

A partire da

(No lunedì 8 dicembre

PIAZZA GARIBA

Altre info Quota di partecipazione: 20 euro

| Minimo 5 partecipanti

| È richiesta una minima conoscenza del gioco

| Per info e iscrizioni:

338 8393 292 - info@torrecavallo.it







Altre info Quota di partecipazione: 70 euro con possibilità di prenotare il kit pennelli | I prodotti sono compresi e utilizzabili per la durata del corso | Le partecipanti porteranno uno specchio e una fascia per capelli

I NON Può PARTECIPARE CHI HA ALLERGIE E/O MALATTIE DELLA PELLE

| Per info e iscrizioni: 351 3079 601

ESCURSIONI GUIDATE IN MTB

A cura dell'Associazione ASD Garda Lake Race - Escursioni guidate in MTB con nozioni base di tecnica di guida.

Insegnanti: ROBERTO, SIMONE

Orario: DALLE 9:30

T INCONTRI 08

13

02

10

07

07

11 APR

Altre info Partecipazione gratuita

| Per info e iscrizioni: Roberto 328 8171 393 -

Simone 324 0854 950 (anche Whatsapp)

PARTENZA: ANFITEATRO DI SOLAROLO VIA PAPA GIOVANNI PAOLO II



SAPORI E SAPERI SELVACCI

Viaggio alla riscoperta delle erbe spontanee del Garda

Il corso, a cura di ERBAKORA, associazione culturale per il riconoscimento e l'utilizzo delle erbe spontanee del territorio, è costituito da tre incontri. È possibile partecipare agli incontri che si preferisce.

Relatrice: KATIA MALACRIDA

MARTEDI

1° INCONTRO

04

Le piante amiche dell'inverno. Conosciamo e riconosciamo le piante utili presenti in periodo per prepararsi all'inverno.

Orario: DALLE 20:00 ALLE 22:00

PALAZZO MINERVA PIAZZA ALDO MORO 1

MARTEDI

2° INCONTRO

11

Preparati da mettere in dispensa per l'arrivo dell'inverno con le erbe spontanee (laboratorio pratico).

Orario: DALLE 20:00 ALLE 22:00

DOMENICA

3° INCONTRO

16 NOV

Passeggiata sul territorio di Manerba e raccolta delle erbe analizzate durante il corso.

Orario: DALLE 10:00 (durata: due ore circa)

Altre info Quota di partecipazione per la passeggiata: 5 euro | Per ogni incontro teorico è previsto un contributo di 10 euro

| Per info e iscrizioni: 347 0859 242 (solo Whatsapp)





l pagamenti vengono effettuati direttamente all'insegnante durante la prima lezione.

I corsi partiranno se si raggiunge il numero minimo di iscritti, quando previsto. Per informazioni sul corso contattare il singolo insegnante.

Assessorato Turismo e Cultura Manerba del Garda
manerbaeventi

UFFICIO CULTURA: 0365 659846, cultura@comune.manerbadelgarda.bs.it

🕜 Assessorato Turismo e Cultura Manerba del Garda

manerbaeventi

UFFICIO CULTURA: 0365 659846, cultura@comune.manerbadelgarda.bs.it