

# VareseNews

## Ultimi posti disponibili per i corsi online di Varesecorsi

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Marzo 2021



Ultimi posti disponibili per i corsi primaverili di **Varesecorsi**, quest'anno tutti **rigorosamente online**. Pienone per Apicoltura, Pilates, Yoga, e le lingue straniere.

Iniziano questa settimana **“I pianeti e la vita, ultime scoperte”** con Cesare Guaita, **Pilates, tedesco, total Body, vari livelli di Spagnolo, Inglese Conversazione B2, Yoga, Fit ball tone**.

In arrivo tra gli altri anche **Giapponese 0,5** per chi vuole andare oltre le basi della lingua del paese delle prossime olimpiadi. Tutte le informazioni e iscrizioni su [www.portalecorsi.com](http://www.portalecorsi.com)

Inoltre, da quest'anno i corsi culturali sono gratuiti e aperti a tutti, online e su prenotazione. Venerdì arriva lo **“smart trekking”** per organizzarsi delle piacevoli passeggiate all'aria aperta e a **kilometro zero** senza rischiare di perdersi, ma anzi valorizzando le bellezze e le peculiarità del territorio dei sette laghi.

**Sabato si può scegliere tra la chitarra e la finanza**. Infine domenica il “good night programme” esercizi e lifestyle per dormire bene anche tra gli affanni del lockdown.

Ecco il **programma dettagliato del weekend 26-28 marzo 2021:**

<https://www.portalecorsi.com/cerca-corsi-di-iweekendculturali>

### **Mauro Bignami venerdì 26 marzo ore 18.30**

**Smart trekking:** itinerari escursionistici per tutti nella provincia dei sette laghi. Impara a creare in autonomia i **tui itinerari escursionistici nei PLIS e nei Parchi Naturali del territorio** con l'utilizzo degli strumenti messi a disposizione dal web – Cos'è un Parco Regionale – Cos'è un PLIS (parco locale di interesse sovracomunale) – Descrizione dei Parchi Regionali e PLIS principali di provincia e dintorni – Risorse sul web dei PLIS: siti, mappe tracciati gpx – Cos'è un tracciato gpx – Come si effettua un'escursione con l'ausilio di un tracciato gpx – Openstreetmap + Wtracks – Come creare un tracciato personalizzato

### **Saverio Bennardo sabato 27 marzo ore 18**

Produrre reddito gestendo al meglio il proprio risparmio imparo a gestire il mio risparmio e a confrontarmi con la mia banca e il mio consulente, con consapevolezza. Saverio Bennardo è docente di educazione finanziaria, non un intermediario finanziario. Studioso e **ricercatore di economia finanziaria**. Insegnante presso diverse Università Ute e Istituti di formazione.

### **Antonio Provitina sabato 27 marzo alle 18 Chitarra**

La chitarra: uno strumento magnifico, una compagna di viaggio capace di infondere vere emozioni sonore. Lavoreremo con i segreti dello strumento, le scale, la diteggiatura e i primi accordi per poter cominciare a suonare le prime canzoni.

**PROGRAMMA:** – Presentazione degli allievi e del docente – Esibizione – Dibattito sul programma – Nozioni strutturali sullo strumento

## **Alba Francesca domenica 28 marzo alle 21 Good night programme**

Stiamo vivendo ormai da più di un anno un periodo molto delicato e le reazioni che accompagnano le nostre giornate sono spesso tensione e ansia. Soprattutto durante la notte non riusciamo a **dormire in totale relax** perché pensieri e paure ci intrappolano bloccando le nostre risorse mentali e fisiche. Si può gestire tutto attraverso il lavoro fisico: grazie a dei semplici esercizi possiamo eliminare questa pesantezza e far circolare correttamente il nostro sistema linfatico.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it