



# Corsi nel Cassetto Biblioteca Rosate



Biblioteca comunale  
"don Luigi Negri" - Rosate



Comune di Rosate

Edizione  
primavera  
2022

## Laboratorio di disegno e character design

**Prima lezione:** lunedì 14/03/2022

**Scadenza iscrizione:** lunedì 07/03/2022

**Durata:** 10 lezioni dalle 20.45 alle 22.45 (lunedì)

**Costo:** 150 €

**Luogo:** Biblioteca Comunale di Rosate

### "UNO, NESSUNO, CENTOMILA"

La proposta si divide in due parti, una prima parte, incentrata sul disegno della figura umana partendo da alcuni concetti base di anatomia e proporzioni della figura umana per arrivare, nella seconda parte, alla creazione di personaggi originali e diversi per ciascun partecipante, sulla base di quanto appreso durante i momenti di spiegazione teorica. Il corso è rivolto a giovani e adulti, senza necessità di conoscenze o competenze pregresse.



Marco Fabbri



Bernadetta Galletti

## Rilassamento

**Prima lezione:** mercoledì 20/04/2022

**Scadenza iscrizione:** mercoledì 13/04/2022

**Durata:** 5 lezioni dalle 20.30 alle 22.30 (mercoledì)

**Costo:** 75 €

**Luogo:** Biblioteca Comunale di Rosate

Rilassarsi, oltre a scaricare lo stress e l'ansia, offre la possibilità di affrontare stati di tensione con elasticità, senza irrigidirsi per la difficoltà e la stanchezza che si incontrano nella vita quotidiana. Paura dell'incertezza e paura di non sapere come andrà il futuro? Partecipare a questi incontri permette di scoprire la possibilità di superare l'ansia, le paure e i sovraccarichi che rischiano di ostacolare la nostra vita. Insieme impareremo le tecniche di rilassamento per dare maggior spazio a pensieri positivi ed organizzare ed orientare le energie verso gli obiettivi prefissati. Attraverso brevi input teorici ed esercizi pratici lavoreremo insieme per ri-conquistare leggerezza e continuare positivamente nel cammino della nostra vita.

IN BASE ALLE NUOVE REGOLE VIGENTI, PER POTER FREQUENTARE I CORSI SARA' NECESSARIO ESSERE IN POSSESSO DEL SUPER GREEN PASS



PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

[WWW.CORSINELCASSETTO.NET](http://WWW.CORSINELCASSETTO.NET)

VIA ALZAIA NAVIGLIO GRANDE, 14, QUARTIERE CASTELLETTO, 20081, ABBIATEGRASSO (MI)

TEL: 02 94 96 47 96 - 02 94 60 80 86 MAIL: [CORSI@FONDAZIONEPERLEGGERE.IT](mailto:CORSI@FONDAZIONEPERLEGGERE.IT)