

# SINERGICAMENTE 2024

*laboratori aperti  
alla cittadinanza*



Iscrizione entro il **10 marzo** e fino ad esaurimento posti. Scrivi una mail a:  
✉ [segreteria.fe@csvterrestensi.it](mailto:segreteria.fe@csvterrestensi.it) 🌐 [csvterrestensi.it/sinergicamente/](http://csvterrestensi.it/sinergicamente/)

**Biodanza: per stare insieme in leggerezza nella musica e nel movimento** • Semplici movimenti, sostenuti da musiche scelte con cura, risvegliano la gioia del movimento naturale e favoriscono l'incontro con gli altri, elevano la nostra vitalità e naturalezza, generando benessere.

**Presso:** Cascina Santa Caterina, Stradone del Gallo 2, Ferrara (Borgo Sgarbata) 4 mercoledì 13, 20 marzo, 10 e 17 aprile dalle 16.00 alle 18.00

**Cucina e Tradizione** • Riscoprire le ricette della tradizione della cucina italiana. Parte teorica, preparazioni, e al termine assaggio e discussione.

**Presso:** Fienile di Baura - Via Raffanello 77 (si arriva in autobus) 4 giovedì pomeriggio: 14, 21, 28 marzo e 4 aprile dalle ore 14.30 alle ore 18.00

**Yoga per tutti** • Un percorso per praticare sequenze di yoga adatte a tutti, un momento di pace e di salute.

**Presso:** Casa del Volontariato - CSV Ferrara, via Ravenna, 52 (entrata da Via Ferrariola) martedì 2, 9, 16, 30 aprile e 7 maggio dalle 17.30 alle 19.00

**Laboratorio di narrazione collettiva** • Ritagli di giornale, rumori, canzoni, oggetti, parole estratte a caso da un cilindro... Tutto può essere di stimolo per la creazione di una storia di gruppo: collaborazione, intreccio di idee tra i partecipanti, accoglienza e non giudizio, leggerezza, gioco. In ogni incontro il gruppo darà vita a una nuova storia.

**Presso:** Casa del Volontariato - CSV Ferrara, via Ravenna, 52 (Entrata da Via Ferrariola) martedì 14, 21, 28 maggio e 4 giugno dalle 17.00 alle 19.00

**Con la collaborazione di** Coop Integrazione Lavoro, I Ricostruttori, Coop Azioni, Associazione Noi, MusiJam, Club della risata, Circolo scacchistico, Viva vittoria e Biblioteca Giardino, Città del ragazzo, Bazilian JiuJitsu, Sav, Uisp, Elena Buccoliero, Fernando Adriaio.



INFO E ISCRIZIONI - [segreteria.fe@csvterrestensi.it](mailto:segreteria.fe@csvterrestensi.it)  
0532 205688 - lun, mer, ven 9-12 • mar e giov 14-17