

# Kurse, Arbeitsweekend und Camps 2023 in Ces



Datum	Kurs	Beschreibung	Info / Anmeldung
17.-21. Mai	<b>Ces Garten aus dem Winterschlaf erwecken</b>	Frühlingsarbeiten im biodiversen Garten. Jedes Jahr werden die Gärten von Ces mit einer Gruppe von freiwilligen Helfer*innen bereit gemacht für die neue Saison. Erfahrene Gärtner*innen erklären und leiten an. Gemeinsam wird gesetzt, gestaltet, gelernt und gearbeitet. Ein jährlicher Anlass vom Verein Ces CdC organisiert.	CdC phumaisterico@libero.it
26.-30. Mai	<b>Bal Folk Volkstänze mit Live Musik</b>	An diesem verlängerten Wochenende tauchen wir gemeinsam in die Bal Folk Welt ein und erleben, wie bereichernd und verbindend es ist, mit live Musik zu tanzen. Im Dialog mit der Musik und von ihr getragen und inspiriert, tanzen wir verschiedene Paar-, Kreis- und Reihentänze unter anderem aus Frankreich, Schweden und Portugal. Dazwischen gibt es viel Raum für dolce far niente, Natur geniessen, Musizieren, Kuchen essen und am Abend tanzen.	linda@trolese.ch
26.6. -2.Juli	<b>Zen Outdoor - Training mit rituellen Praktiken in der Bergwelt</b>	Shugendo Mountain Training unter der Leitung von Shokai Koshikidake (Japan, Headmaster dieser japanischen Tradition, 1.Mal CH-Besuch) Während diesem Outdoor-Trainings, werden Berge, Täler und Wälder zu Orten der Meditation und zu Spiegeln, die unsere innere Weisheit und unser Mitgefühl enthüllen. Gute Grundkondition (Keine Scheu vor anstrengenden Bergwanderungen!) ist Voraussetzung für dieses intensive Training!	nicole.ciucci@vtxmail.ch
3.-7. Juli	<b>Tanz-Yoga &amp; Meditation</b>	Eine Reise zurück zu dir- im Tanz, in der Bewegung & in der Stille- draussen in der kraftvollen Natur und drinnen im Raum.	karin.kral@breitband.ch
8.-16. Juli	<b>Kinderferienlager WWF Ticino</b>	Eine Ferienwoche für Kinder 8-12 jährig. Zusammen die Natur in und um Ces erforschen, Spielen und Abenteuer erleben.	donata.schwaller@wwf.ch

16.-22. Juli	<b>Kreativseminar Tamalpa Live/Art Process</b>	<b>Methode Tamalpa Life/Art Process®</b> nach Anna Halprin. Mit offenen Sinnen in der Natur verweilen, malen, bewegen und sich inspirieren lassen. Durch diesen kreativen Prozess lernst Du neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln und Deine „Lebenskunst“ erweitern. <a href="https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche">https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche</a>	regula@friedliweb.ch
7.-11. Aug.	<b>Theater-Lager für Mädchen 8-13 j.</b>	Christine Fässler, (Theaterpädagogin) und Claudia Schwegler ( Soziokultur) Eine Woche unter Mädchen zusammen den Power der Natur erleben, Theater spielen, Geschichten erfinden, Schnitzen, Schatz suchen, Baden im Bergbach, chillen und am Ende der Woche ein eigenes Theater im Dorf vorführen.	christinefaissler@gmx.ch
27.-31. Aug.	<b>Kräuterheilkunde und Qi-gong</b>	Franco Sesa, Akupunkteur u Qi gong Practioner, 5elements-tcm Praxis in Zürich Claudia Buchner, Spezialistin für Heilpflanzen, Praxis in Regensburg. Das Wissen aus chinesischer Medizin in Bewegungsformen und Ernährung, das Suchen von Kräutern und das Wandern in der Bergwelt geben Dir eine erholsame Auszeit.	franco@5elements-tcm.ch
31.Aug. – 8. Sept.	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	Eva-Maria Maurer, GfK- coach aus Belgien, begleitet uns ins gewaltfreie Kommunizieren nach M. Rosenberg. Regula Friedli begleitet mit morgendlichem Qi Gong , Präsenz und Bewusstseinstraining. Es bleibt auch Zeit, die Bergumgebung zu erkunden und die Magie dieses einzigartigen Ortes in einer fürsorglichen Gemeinschaft zu erleben.	eva-maria.maurer@gmx.de
8.-12. Sept	<b>Contact Improvisation, Tanzen und Begegnen</b>	Ein verlängertes Wochenende mit Raum für Tanz und Begegnung, Bewegen und Sein, Lachen und Lauschen mit allen Sinnen. Mal im Tanzraum, mal inmitten der wunderschönen Natur von Ces erforschen und vertiefen wir die Grundprinzipien der Contact Improvisation, um frei und vielfältig damit improvisieren zu können. Wir lauschen mit dem ganzen Körper, lassen uns neugierig auf den Dialog mit dem Partner ein und folgen dem gemeinsamen Bewegungsfluss. Der Kurs ist offen für alle mit oder ohne CI Erfahrung.	linda@trolese.ch
15.-17. Sept	<b>Waldarbeit in Ces Cdc</b>	Jedes Jahr wird in Ces mit freiwilligen Helfer*innen Holz gefällt, gesägt, gespalten und ins Dorf gebracht. Das Anpacken und Handwerken im Team, draussen in der herbstlichen Stimmung von Ces ist ein Highlight im Jahreswechsel .	CdC phumaisterico@libero.it

# Corsi, weekend lavorativo e campi 2023 a Ces



Data	Corso	Descrizione del corso	Info / Iscrizione
17.-21. maggio	<b>Risvegliare il giardino di Ces dal letargo</b>	Ogni anno, i giardini del Ces vengono preparati per la nuova stagione con un gruppo di volontari. Giardinieri esperti spiegano e guidano. Insieme piantano, danno forma, imparano e lavorano. Un evento annuale organizzato dall'associazione Ces CdC.	CdC phumaisterico@libero.it
26.-30. maggio	<b>Bal Folk Danze popolari con musica dal vivo</b>	Durante questo lungo fine settimana ci immergeremo nel mondo del Bal Folk e sperimenteremo quanto sia arricchente e connettivo ballare con la musica dal vivo. In dialogo con la musica e ispirati da essa, balleremo varie danze di coppia, di cerchio e di fila provenienti, tra l'altro, da Francia, Svezia e Portogallo. In mezzo, c'è tanto spazio per il dolce far niente, per godersi la natura, per fare musica, mangiare dolci e ballare la sera.	linda@trolese.ch
26.6. -2. luglio	<b>Formazione in montagna Zen Allenamento all'aperto con pratiche rituali</b>	Addestramento in montagna Shugendo sotto la guida di Shokai Koshikidake (Giappone, maestro di questa tradizione giapponese, prima visita in CH)  Durante questi allenamenti all'aperto, montagne, valli e foreste diventano luoghi di meditazione e specchi che rivelano la nostra saggezza interiore e la nostra compassione. Una buona forma fisica di base (non temete le faticose escursioni in montagna!) è un prerequisito per questo allenamento intensivo!	nicole.ciucci@vtxmail.ch
3.-7. luglio	<b>Danza Yoga e Meditazione</b>	Un viaggio di ritorno a se stessi - nella danza, nel movimento e nel silenzio - fuori nella potente natura e dentro la stanza.	karin.kral@breitband.ch
8.-16. luglio	<b>Campo vacanze per bambini WWF Ticino</b>	Una settimana di vacanza per bambini dagli 8 ai 12 anni. Esplorare insieme la natura a Ces e dintorni, giocare e vivere avventure.	donata.schwaller@wwf.ch
16.-22. luglio	<b>Seminario creativo Tamalpa Live/Processo artistico</b>	Metodo Tamalpa Life/Art Process® secondo Anna Halprin. Stare nella natura con i sensi aperti, dipingere, muoversi e lasciarsi ispirare. Attraverso questo processo creativo imparerete a sviluppare nuove possibilità di azione e ad ampliare la vostra "arte di vivere". <a href="https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche">https://www.tamalpa-germany.de/kalender//kreativ-seminarwoche</a>	regula@friedliweb.ch

7.-11. agosto	<b>Campo teatrale per ragazze dagli 8 ai 13 anni</b>	Christine Fässler (insegnante di teatro) e Claudia Schwegler (sociocultura) Una settimana tra ragazze che sperimentano la forza della natura, giocano a teatro, inventano storie, intagliano, vanno a caccia di tesori, fanno il bagno in un ruscello di montagna, si rilassano e alla fine della settimana mettono in scena il loro teatro nel villaggio.	christinefaissler@gmx.ch
27.-31. agosto	<b>Erboristeria e Qi-gong</b>	Franco Sesa, agopuntore e praticante di Qi gong, studio 5elements-tcm a Zurigo Claudia Buchner, specialista in piante medicinali, esercita a Regensburg. La conoscenza della medicina cinese nelle forme di movimento e nell'alimentazione, la ricerca di erbe e le escursioni in montagna regalano un momento di relax.	franco@5elements-tcm.ch
31. agosto- 8. Sett	<b>Comunicazione non violenta</b>	Eva-Maria Maurer di Luxenburg, ci accompagna nella comunicazione non violenta secondo M. Rosenberg. La conoscenza è combinata con il Qi Gong mattutino, le diadi (meditazione a coppie), gli esercizi di movimento del Corpo-NVC e gli esercizi con il bastone. C'è anche tempo per esplorare i dintorni della montagna e vivere la magia di questo luogo unico in una comunità attenta.	eva-maria.maurer@gmx.de
8.-12. Sett	<b>Contact Improvisation</b>	Un lungo fine settimana con spazio per la danza e l'incontro, per muoversi ed essere, per ridere e ascoltare con tutti i sensi. A volte nello spazio della danza, a volte in mezzo alla splendida natura di Ces, esploriamo e approfondiamo i principi di base della contact improvisation per essere in grado di improvvisare liberamente e in molti modi diversi. Ascoltiamo con tutto il corpo, dialoghiamo curiosamente con il partner e seguiamo il flusso comune del movimento. Il corso è aperto a tutti, con o senza esperienza di CI.	linda@trolese.ch
15.-17. Sett	<b>Lavori forestali a Ces, CdC</b>	Ogni anno la legna viene abbattuta, segata, spacciata e portata al villaggio di Ces con l'aiuto di volontari. Il lavoro di squadra e l'artigianato all'aperto, nell'atmosfera autunnale di Ces, sono un momento culminante della fine dell'anno.	CdC phumaisterico@libero.it