

«WAKE UP» SBARCA A TETTI FRANCESI

Musica, fotografia e wellness protagonisti alle Casermette di Tetti Francesi

Partiranno a metà aprile i **percorsi e i laboratori** di «Wake Up!», il progetto di attività musicale, fotografica e di benessere rivolto a tutti, organizzato dalla [Città di Rivalta di Torino](#), in collaborazione con le biblioteche e i [Centri Giovani Rivalta di Torino](#), la [Fondazione Fitzcarraldo](#), [Fluxlab](#), [Generativa APS](#) e con il sostegno di [Fondazione Compagnia di San Paolo](#)

▶ Tre i percorsi gratuiti:

- **"Wake Up!"**, attività wellness dedicata allo **yoga** e alle **pratiche olistiche** per chi vuole rigenerarsi in modo sano e consapevole.
- **"Oltre Le Barre"**, il laboratorio realizzato con **rapper, musicisti e producer professionisti** destinato a chi vuole condividere con amici e coetanei la passione per la **musica** e misurarsi con una vera **esibizione live**.
- **"Photo Park"**, il laboratorio di **fotografia** per conoscere e approfondire le tecniche dello **still-life** e del **ritratto** e imparare a usare la **reflex** e la **fotocamera dello smartphone**.

Vi aspettiamo **sabato 15 aprile** dalle ore 15:00 per l'**evento musicale** in occasione della presentazione del progetto "Wake Up".

Durante il pomeriggio, concerto del **gruppo "Oltre le barre"** ed esibizioni a sorpresa!

Per informazioni: Whatsapp 338.4716770

Calendario delle attività:

● **Wake Up!** Yoga, meditazione, pratiche olistiche, gratuite, per tutti.

Quando?	A che ora?	Dove?	Attività	
lunedì 17 aprile	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Yoga, Respiro & movimento, per sentirsi a casa nella pienezza del proprio essere, con Lidia</i>	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 20 aprile	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>OdakaYoga, stay in the flow, con Alessandro</i>	attività aperta a tutti
sabato 22 aprile	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Consapevolezza e Gratitudine, Meditazione Guidata, con Carlotta</i>	attività aperta a tutti
lunedì 24 aprile	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Hatha Flow - radicarsi nel respiro, con Simona</i>	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 27 aprile	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>OdakaYoga, stay in the flow, con Alessandro</i>	attività aperta a tutti
sabato 29 aprile	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Mindfulness creativa dei suoni, con Marta</i>	attività aperta a tutti
mercoledì 3 maggio	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Yoga, Respiro & movimento, per sentirsi a casa nella pienezza del proprio essere, con Lidia</i>	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 4 maggio	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Apertura Corpo-Mente, Meditazione in Movimento al Ritmo del Tamburo Sciamanico, con Francesco</i>	attività aperta a tutti
sabato 6 maggio	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Apertura Corpo-Mente, Meditazione in Movimento al Ritmo del Tamburo Sciamanico, con Francesco</i>	attività aperta a tutti
lunedì 8 maggio	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Ha - Tha Yoga, una pratica di riequilibrio, con Roberta</i>	attività riservata a donne di tutte le età

giovedì 11 maggio	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Ha - Tha Yoga, una pratica di riequilibrio</i> , con Roberta	attività aperta a tutti
sabato 13 maggio	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Ha - Tha Yoga, una pratica di riequilibrio</i> , con Roberta	attività aperta a tutti
lunedì 15 maggio	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Hatha Yoga. Sorridi, sii presente, respira</i> , con Manuela	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 18 maggio	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>"Yin and yang yoga", una pratica di ascolto del corpo lenta e adatta a tutti</i> , con Alessandro	attività aperta a tutti
sabato 20 maggio	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Green mindfulness: coltivare se stessi in relazione con la natura</i> , con Marta	attività aperta a tutti
lunedì 22 maggio	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Consapevolezza e Gratitudine, Meditazione Guidata</i> , con Carlotta	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 25 maggio	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>"Yin and yang yoga", una pratica di ascolto del corpo lenta e adatta a tutti</i> , con Alessandro	attività aperta a tutti
sabato 27 maggio	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Ritmi della Natura - Yoga per riconnettersi!</i> con Syria	attività aperta a tutti
lunedì 29 maggio	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Yoga Integrale, lo spazio per ritrovarsi</i> , con Marina	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 1° giugno	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Consapevolezza e Gratitudine, Meditazione Guidata</i> , con Carlotta	attività aperta a tutti
sabato 3 giugno	dalle 10 alle 11	Biblioteca Paola Garelli	<i>Consapevolezza e Gratitudine, Meditazione Guidata</i> , con Carlotta	attività aperta a tutti
lunedì 5 giugno	dalle 10 alle 11	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>Ha - Tha Yoga, una pratica di riequilibrio</i> , con Roberta	attività riservata a donne di tutte le età
giovedì 8 giugno	dalle 17 alle 18	Centro sociale di Tetti Francesi	<i>"Yin and yang yoga", una pratica di ascolto del corpo lenta e adatta a tutti</i> , con Alessandro	attività aperta a tutti

● **Oltre Le Barre** laboratorio gratuito di hip-hop con rapper, musicisti e producer professionisti

Quando?	A che ora?	Dove?	
martedì 18 aprile	16:30-19:30	Centro giovani di Tetti Francesi	Ragazzi e ragazze dai 15 ai 23 anni
giovedì 27 aprile			
martedì 2 maggio			
martedì 9 maggio			
martedì 16 maggio			
martedì 23 maggio			
martedì 30 maggio			
martedì 6 giugno			

● **Photo Park** laboratorio gratuito di fotografia

Quando?	A che ora?		Dove?
mercoledì 19 aprile	10-11:30	attività riservata a donne di tutte le età	Biblioteca Paola Garelli
venerdì 21 aprile	17-18:30	ragazzi e ragazze da 14 a 18 anni	
mercoledì 26 aprile	10-11:30	attività riservata a donne di tutte le età	
venerdì 28 aprile	17-18:30	ragazzi e ragazze da 14 a 18 anni	
mercoledì 3 maggio	10-11:30	attività riservata a donne di tutte le età	
venerdì 5 maggio	17-18:30	ragazzi e ragazze da 14 a 18 anni	
mercoledì 10 maggio	10-11:30	attività riservata a donne di tutte le età	
venerdì 12 maggio	17-18:30	ragazzi e ragazze da 14 a 18 anni	
venerdì 19 maggio	16-17	attività riservata a donne di tutte le età	
	17-18:30	ragazzi e ragazze da 14 a 18 anni	