

STUDIO PRIVATO E SALONE POLIFUNZIONALE

Sei un professionista del **benessere fisico e mentale** e cerchi uno spazio sereno e intimo per la tua attività?

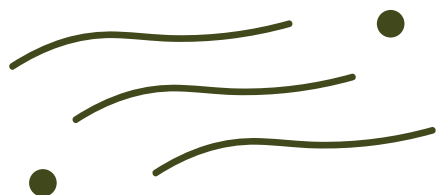
Tra le Riga aspetta anche te!

SPECIAL WORKSHOP

Unisciti a noi per i nostri **special workshop** condotti da artisti e artigiani del territorio.

Lasciati ispirare dalla **creatività**: ricama con le amiche, regala ai tuoi bimbi un pomeriggio di storie in inglese, regalati un aperipaint, sperimenta la stampa artistica o crea la tua composizione floreale.

Esperienze da **vivere**, condividere e portare con sé.



Per info e costi contattaci!

Alcune specifiche

Per quadrimestre si intende

Ottobre 26 - gennaio 27 (con pausa invernale)

Febbraio 27 - maggio 27

Per annuale si intende

Ottobre/novembre 26 - maggio/giugno 27



Segui i nostri social o passa in laboratorio per scoprire il calendario dei prossimi special workshop.

Ci trovi tutti i giorni dalle 9 alle 21 (sabato su appuntamento).



Tra le Riga Lab & Coworking

Vicolo Casinetta 2, Cassago Brianza (LC)
traleriga@gmail.com • @traleriga
+39 389 942 7145



UN LUOGO DOVE FERMARSI,
INCONTRARSI, CREARE

CALENDARIO
CORSI 2026-27

CORSI ADULTI

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

CORSI ADULTI

YOGA

con Margherita

ottobre 2026 - gennaio 2027

pacchetto **12 lezioni**

febbraio 2027 - maggio 2027

sempre pacchetto da **12 lezioni**

Martedì 18:30 - 19:40

Martedì 20:00 - 21:10

Mercoledì 10:00 - 11:10

Mercoledì 18:30-19:40

Mercoledì 20:00 - 21:10

Giovedì 17:45 - 18:55

+ disponibilità per sessioni private o mini gruppo su richiesta

PILATES

con Gloria

Mat pilates

Lunedì mattina 9:30 - 10:15

da **ottobre 2026 a dicembre 2026**

pacchetto da 10 lezioni

Pilates in gravidanza

Lunedì mattina 10:30 - 11:15

da **ottobre 2026 a dicembre 2026**

pacchetto da 5 lezioni

Pilates in fascia serale

da definire

GINNASTICA POSTURALE

con Giacomo

Lunedì 17:45 - 18:30

da **ottobre 2026 a dicembre 2026**

pacchetto da 10 lezioni

TEATRO

con Margherita

Giovedì 20:30 - 22:00

Corso **annuale** con spettacolo finale

CORSI BAMBINI E RAGAZZI

Yoga e Teatro attivabili anche nelle scuole

ARTE

Atelier dei sogni è uno spazio creativo dedicato ai bambini dove **sperimentare l'arte** attraverso il gioco, la curiosità e la libertà espressiva. I partecipanti esploreranno colori, tecniche e materiali diversi, alternando attività pratiche a incontri dedicati a grandi artiste e artisti del passato, per lasciarsi ispirare. Un percorso per **sviluppare fantasia, creatività e manualità**, imparando a sperimentare senza paura dell'errore o ansia da prestazione.

Al termine del corso, le opere realizzate saranno protagoniste di una **mostra finale aperta al pubblico**.

Atelier dei sogni (6 - 10 anni)

YOGA

Attraverso pratiche di respirazione, movimento consapevole, rilassamento ed esercizi di coordinazione ed equilibrio, lo yoga può diventare uno strumento concreto per **migliorare la gestione dello stress**, favorire la regolazione umorale, sostenere l'attenzione e rafforzare la consapevolezza di sé e del proprio corpo. Il corso è progettato in modo **inclusivo e accessibile**, senza richiedere esperienze pregresse.

*può essere adattato alle esigenze dell'istituto.

Yoga baby (6 - 10 anni)

Yoga pre-ado (11-13 anni)

Yoga ado (14 - 19 anni)

TEATRO

I laboratori teatrali non si prefigurano come semplici "corsi di teatro" quanto piuttosto come spazi vivi dove gli studenti possano **esprimersi liberamente** attraverso corpo, voce e immaginazione, sviluppare consapevolezza corporea, emotiva e linguistica, potenziare l'ascolto dell'altro e la fiducia in se stessi. Il corso teatrale ha una **durata annuale**, questo per garantire una restituzione finale sotto forma di saggio.

*può essere adattato alle esigenze dell'istituto.

Ciak, si gioca (6 - 10 anni)