

Lezioni in vacanza

Dall'inglese alla cucina, dal teatro alla musica: le scuole milanesi propongono a luglio stage intensivi, seminari e laboratori brevi

Ida Bozzi

In calendario anche

corsi fuori porta: .

massaggio ayurvedico

a Campodolcino,

danza all'Isola d'Elba

Per chi trascorre l'estate in città e vuole avvicinarsi ad arti e discipline diverse, numerosi centri milanesi offrono seminari, stage e laboratori brevi. Ce n'è per tutti i gusti, per perfezionare l'inglese o cimentarsi con la ceramica, per mettersi alla prova come attori o dedicarsi allo yoga, magari imparando tecniche per abbassare la temperatura corporea. Ecco alcune proposte programmate per il mese di luglio, in città e anche fuori porta.

INTENSIVI Il British Council, l'ente culturale britannico, propone anche quest'anno corsi intensivi per l'estate: sono corsi di inglese generale in orario mattutino, pomeridiano e serale, per adulti (anche Business English) e per ragazzi da 8 a 18 anni, dal 16 al 27 luglio (via Manzoni 38, quote da 540 euro per adulti e da 600 euro per ragazzi, per iscriversi è necessario il test gratuito e non vincolante da prenotare al tel. 02.77.22.21). Dal 9 al 13 luglio c'è anche una settimana di studio assistito per studenti di scuola superiore (250 euro).

Un altro corso intensivo, rivolto a chi vuole invece avvicinarsi al teatro: dal 10 al 16 luglio (ore 18-24) si apre il laboratorio teatrale

«Raccontare e agire nello spazio scenico», condotto da Mamadou Dioume. Il lavoro si svolgerà intorno ai testi «Ritorno al deserto» e «Quai Ouest» di Koltès, con analisi ed esercizi; organizza il Centro Teatro Attivo (via Ampere 30, quote 350/320 euro, tel. 02.26.66.450 o 02.26.63.973).

CREATIVI Per mettersi alla prova come cuochi, ecco il corso di cucina italiana di stile, allo spazio **Revel**, con lo chef Alessandro Cogliati: lunedì 9 e lunedì 16 si potranno imparare i segreti dell'alta cucina e poi gustare i piatti realizzati. Il ristorante si trova in via Thon de Revel 3 (per iscrizioni **Italian Food Academy** tel. 02.89.15.57.22 o 334.36.33.579, prezzo di una serata

60 euro). Corsi per l'estate anche al Club Congusto (via S. Maurilio 17, tel. 02.66.10.27.04), il 7 e 8 luglio con un corso di full immersion dedicato all'abc della cucina, con lo chef Dario Biotti (190 euro), e l'11 luglio con la lezione «I dolci estivi, intagli di frutta» con Valerio Angelino (110 euro). Se invece intendete mettere le mani in ... tutt'altra pasta, giovedì 5 luglio inizia il corso di «Modellazione della ceramica»: lo propone ArtiLab, in 4 lezioni, per modellare ciotole e vasi e rifinirli in tutte le fasi (costo 130 euro più 10 euro tessera annuale, via A. Vannucci 11, tel. da martedì a sabato ore 17.30-19 al tel. 02.89.05.72.78). Costruire, sì, ma con materiali di riciclo, nel corso «Mitote», proposto da Musicopoli (costo 120 euro, via Boifava 29/A, tel. 02.39.66.14.51 oppure 333.83.66.044): dal 16 al 20 luglio, insegnanti, educatori e curiosi di tutte le età possono creare con materiale riciclato gli strumenti per un'orchestra, e poi suonare ritmi afroamericani o mediorientali, con il docente Daniel Eric Sanchez De la Barquera.

A proposito di musica, ecco un corso per chi vuole imparare a usare la voce: lo propone il 7 e l'8 luglio il centro Eclectika (costo 70 euro, via Eustachio 4, tel. 02.29.51.76.53). Si tratta dei «Percorsi di crescita vocale» con il cantante lirico Armando Nilletti, che insegna la corretta emissione e l'influenza della voce sulle dinamiche posturali.

BENESSERE L'estate dei corsi milanesi propone anche occasioni per ritrovare forma ed equilibrio. Per esempio, l'ass. Arci La natura dell'Uomo propone lezioni il 10, il 12, il 17 e il 19 luglio dalle ore 19.15 con l'insegnante Cecilia Mari (incontri frequentabili singolarmente, costo di ogni lezione 12 euro, via Verbano 8, prenotare al tel. 02.53.84.55). C'è anche anche il corso organizzato dal centro Suryanagara per imparare pratiche orientali di respirazione e visualizzazione utili ad abbassare la temperatura corporea: a questa tecnica è dedicato il seminario dell'8 e 9 luglio con Emy Blesio (costo 80 euro, via Teramo 5, telefono 02.89.15.09.17 oppure 338.31.16.126).

FUORI CITTÀ Le scuole milanesi organizzano anche corsi fuori porta. Per esempio, il corso di Massaggio ayurvedico organizzato da Aima Ayurveda in Valtellina, a Gualdera di Campodolcino (So): 6 giornate, dal 24 al 29 luglio, dedicate all'ayurveda e alle tecniche

di manipolazione (quota 690 euro compreso corso e pensione completa, per iscrizioni Funakoshi club, p.le Nizza 5, telefono 02.68.87.171 oppure 338.61.41.980). Tra le proposte dedicate a chi preferisce il mare, c'è il laboratorio di danza con musica dal vivo che si terrà all'Isola d'Elba, dal 27 al 29 luglio, docenti Cristina Negro e Filippo Monico: lo organizza Takla Improvising Group, che può fornire suggerimenti per l'alloggio sull'isola (costo del solo laboratorio 110 euro, informazioni tel. 335.83.80.533, email info@takla.it).