

ONLINE



## Cucina messicana

La cucina messicana si distingue per i suoi cibi ricchi e proteici, per i profumi intensi e i sapori estremamente persistenti e gustosi, spesso piccanti...

Scoprite come preparare fajitas di pollo, guacamole, pico de gallo e chili con carne nel corso di queste due gustosissime lezioni!

### Calendario delle lezioni:

**LEZIONE 1** - mercoledì 20 aprile ore 18.30/20.00

**LEZIONE 2** - mercoledì 4 maggio ore 18.30/20.00

### Materiale necessario:

- Computer/tablet/smartphone per partecipare alla lezione;
- Ingredienti per le ricette (ti saranno comunicati la settimana precedente la lezione)

**Numero massimo partecipanti:** 15 persone

## IL CUCINISTA

Mariangela e Maria Giulia sono due cuciniste. Non professioniste, ma persone che la cucina la amano, in maniera semplice e viscerale. Tanto da mettere in un cassetto una laurea in Economia. Perché da quel cassetto volevano tirare fuori l'emozione e il benessere dello stare accanto ai fornelli.

Saranno loro ad accompagnarci in questo viaggio intorno al mondo....alla scoperta di nuove cucine!

ONLINE



# Cucina mediorientale/greca

Le cucine del mondo ci piacciono, ci permettono di viaggiare e conoscere nuovi sapori direttamente dalla nostra cucina.

Prepara la valigia e fai un salto con noi, in medio oriente: imparerai a preparare babaganoush, hummus, taboulé, tzatziki, pita e suvlaki di pollo...

## Calendario delle lezioni:

**LEZIONE 1** - mercoledì 25 maggio 18.30/20.00

**LEZIONE 2** - mercoledì 8 giugno ore 18.30/20.00

## Materiale necessario:

- Computer/tablet/smartphone per partecipare alla lezione;
- Ingredienti per le ricette (ti saranno comunicati la settimana precedente la lezione)

**Numero massimo partecipanti:** 15 persone

## IL CUCINISTA

Mariangela e Maria Giulia sono due cuciniste. Non professioniste, ma persone che la cucina la amano, in maniera semplice e viscerale. Tanto da mettere in un cassetto una laurea in Economia. Perché da quel cassetto volevano tirare fuori l'emozione e il benessere dello stare accanto ai fornelli.

Saranno loro ad accompagnarci in questo viaggio intorno al mondo....alla scoperta di nuove cucine!



## IN PRESENZA

# Nordic Walking

A grande richiesta, arriva l'edizione primavera/estate del corso di Nordic Walking

In questo corso sarai accompagnato da Cristina, un istruttore professionista, nella scoperta della camminata nordica: partendo dall'Academy aziendale e camminando nei dintorni dell'Azienda (Marcon) potrai appassionarti a un nuovo sport e chiacchierare con i colleghi all'aria aperta.

### Calendario delle lezioni:

### Allenamento settimanale (8 lezioni):

il lunedì ore 18.15/19.15 a partire da lunedì 16 maggio

### Avrai a tua disposizione lo spogliatoio in Academy!

### Materiale necessario:

- Certificato medico per attività sportiva non agonistica
- Abbigliamento comodo sportivo
- Scarpe per camminare (meglio per sterrato)
- Bastoncini (saranno noleggiati dall'Azienda)

**Numero massimo partecipanti:** 15 persone

## NORDICWALKINITALY

NordicwalkinItaly è la scuola di nordic walking più grande d'Italia, con oltre 30 istruttori

FIDAL e 1200 walker praticanti.

Svolgono attività in tutta la provincia di Venezia, nei parchi cittadini, lungo gli argini e sempre all'aria aperta organizzando gruppi di camminata a Mestre, Venezia, Marghera, Oriago, Mira, Spinea, Mirano, Favaro Veneto, Dese, Marcon, Zelarino, Martellago, Scorzè e Trebaseleghe.



## IN PRESENZA ACADEMY

# Difesa personale

Un'attività che unisce sport, autodifesa e conoscenza teorica e giuridica di tutela della persona: 8 lezioni per imparare le basi pratiche di tecniche di difesa personale.

### Calendario delle lezioni (8 lezioni)

il mercoledì ore 18.30/19.30 a partire da mercoledì 11 maggio in Academy

### Materiale necessario:

- Abbigliamento comodo sportivo
- Scarpe comode sportive

**Numero massimo partecipanti:** 15 persone

**AVVOCATO ELISA  
BERTUZZI E  
ALESSANDRO  
FONTANA**

Avv. Elisa Bertuzzi per  
conversazioni sugli  
strumenti di tutela della  
persona sotto il profilo  
teorico e giuridico e  
con la collaborazione  
dell'Istruttore di Ju-jitsu  
e Krav Maga Alessandro  
Fontana

## IN PRESENZA VENEZIA



### Visita guidata a Venezia Area Rialtina

Ritornano, a grandissima richiesta, le visite culturali a Venezia: questa volta la nostra guida Maria Colombo ci accompagnerà alla scoperta dell'area Rialtina in un percorso che da Campo San Giacometto e San Silvestro vi farà conoscere scorci e aneddoti sulla Venezia di un tempo!

#### Quando?

Sabato 4 giugno dalle ore 15 alle ore 17

#### Materiale necessario:

- Tanta curiosità!

**Numero massimo partecipanti:** 25 persone

**MARIA  
COLOMBO**

Guida turistica con abilitazione  
per la città di Venezia

"Sono nata altrove; vivere a  
Venezia è stata ed è per me una  
scelta e questa città, all'inizio  
oggetto appassionante dei miei  
studi, a poco a poco ha riempito  
la mia vita sino a divenire anche il  
mio lavoro. Considero un privilegio  
poter condividere con gli altri  
l'esperienza di ciò che conosco e  
amo"



## IN PRESENZA CASA TRE OCI

# Mostra fotografica Casa dei Tre occhi - Visita guidata

San Marco Group è sponsor di Casa dei Tre Oci di Venezia, per questo abbiamo organizzato due visite guidate alla nuova mostra, la prima in Italia, dedicata alla fotografa franco-svizzera Sabine Weiss, tra le maggiori rappresentanti della fotografia umanista francese. L'esposizione è il primo e più importante tributo alla sua carriera, con oltre 200 fotografie.

### Quando?

Prima data: domenica 8 maggio dalle 11.30 alle 12.30

Seconda data: sabato 11 giugno dalle ore 17 alle 18

### Numero massimo partecipanti:

25 persone per ogni visita

## CASA DEI TRE OCI

La Casa dei Tre Oci è la casa dei "tre occhi" nel dialetto veneziano:

le tre grandi finestre che si affacciano sul bacino di San Marco sono dettagli inconfondibili, ben visibili e curiosi, di un paesaggio che affascina chi si trovi a camminare lungo la Fondamenta delle Zattere o a percorrere il canale della Giudecca.

Dopo un accurato restauro a cura della Fondazione di Venezia che ne ha acquisito la proprietà nel 2000, nel 2012 il palazzo è diventato uno spazio espositivo aperto al pubblico, campus privilegiato di elaborazione dei linguaggi del contemporaneo, con particolare attenzione a quello fotografico.



## PRESENZA/ONLINE ACADEMY

# Fitness funzionale

Stanchi di stare seduti davanti al pc? Il corso di Fitness funzionale partendo dalle basi del fitness prevede sessioni di allenamento con intensità e difficoltà crescente: dopo il warm up iniziale Marta ci guiderà nello svolgimento di 3 circuiti di allenamento funzionale a corpo libero.

E non è finita qui, nelle ultime tre lezioni una parte finale degli incontri sarà dedicata all'alimentazione: integrazione e proteine; dieta mediterranea e i suoi benefici; attività motoria e relativa alimentazione sportiva.

### Calendario delle lezioni (8 lezioni):

- martedì 24 maggio dalle ore 18 alle 19,
- martedì 31 maggio dalle ore 18 alle 19,
- martedì 7 giugno dalle ore 18 alle 19,
- martedì 14 giugno dalle ore 18 alle 19,
- giovedì 16 giugno dalle ore 18 alle 19,
- martedì 28 giugno dalle ore 18 alle 19
- martedì 5 luglio dalle ore 18 alle 19
- giovedì 7 luglio dalle ore 18 alle 19

**Avrai a tua disposizione lo spogliatoio in Academy!**

### Materiale necessario:

- Abbigliamento comodo
- Scarpe da ginnastica
- Acqua

**Numero massimo partecipanti:** 15 persone

## MARTA CAMILLO

Marta è Personal Trainer, laureata in Scienze Motorie e futura Biologa Nutrizionista.

Da anni insegna Fitness funzionale, in base alle necessità delle persone, online e presso varie palestre.



## PRESENZA TRAINING CENTER

# Applicazione prodotto

Essendo il colore parte integrante del nostro DNA, su vostro suggerimento abbiamo deciso di lanciare un'attività Academy dedicata all'applicazione prodotto, all'applicazione dei nostri prodotti.

Nel nostro Training Center insieme al collega Emanuele Lodo, Assistente Tecnico, imparerete come utilizzare i nostri prodotti. Definiremo il livello del corso (se base/intermedio) in base alle vostre esigenze!

### Calendario delle lezioni:

Il corso si terrà una volta a settimana, dopo l'orario lavorativo, a partire dal mese di Giugno. TBD

**Numero massimo partecipanti:** 8 persone

**EMANUELE LODO**



## PRESENZA/ONLINE (A SCELTA)

# **Smettere per ricominciare Mindful-smoking. Che fumatore sei?**

Un laboratorio esperienziale articolato in 4 incontri a cadenza settimanale in cui esplorare, da fumatore, il proprio rapporto con il fumo. Il laboratorio fornirà spunti, strumenti ed esercizi pratici per conoscere e sperimentare in prima persona in che modo funzionano alcuni meccanismi. L'interazione con gli altri partecipanti permetterà di evidenziare gli aspetti comuni e le originalità di questa tematica.

### **Materiale necessario:**

- Computer/tablet/smartphone per partecipare alla lezione;

**Numero massimo partecipanti:** 8 persone per gruppo

### **FEDERICA SASSOLI**

psicologa clinica, gestisce due studi privati a Treviso e a Marcon, dove svolge attività di consulenza per singoli, coppie e famiglie. Si occupa anche di attività formative nell'ambito della comunicazione intra ed extra aziendale. I valori fondamentali su cui fonda la propria professione sono quelli di flessibilità e di concretezza, per aiutare le persone a raggiungere i propri obiettivi: ognuno, infondo, è il maggiore esperto di sé stesso.

### **ALEXIA VENDRAMINI**

psicologa, svolge attività di consulenza clinica, formazione, orientamento e mediazione, collaborando sia con enti pubblici che privati. Nel suo lavoro utilizza un approccio pragmatico ed esperienziale, focalizzato sul raggiungimento di obiettivi concreti e misurabili.