



Salute e Benessere

anno accademico 2026-2027

Primo soccorso per la popolazione

S118B **Monitori CRI; periodo da concordare, sabato, 8.30-12.30; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 100,00/110,00**

Il percorso formativo, di tre incontri di 4 ore, è tenuto da monitori di primo soccorso del Comitato Provinciale di Biella della Croce Rosso Italiana. Il corso include il rilascio del brevetto BLS-D.

Corso abilitante all'utilizzo del defibrillatore semiautomatico esterno (D.A.E.)

S119B **Monitori CRI; periodo da concordare, sabato; 8.30-12.30; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 50,00**

Istruire all'utilizzo del D.A.E. e fornire le tecniche di rianimazione cardio-polmonare (RCP) e disostruzione delle vie aeree. Lezioni riguardanti il supporto vitale di base (BLS) con l'ausilio del D.A.E (BLS-D), la posizione laterale di sicurezza (PLS) e le manovre di disostruzione delle vie aeree. Durata 4 ore presso la sede CRI

Manovre salvavita pediatriche (MSP) e sonno sicuro

S120B **Monitori CRI; periodo da concordare, giorno e orario da stabilire; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 50,00**

Fornire istruzione teorica e pratica per acquisire capacità e dimestichezza con le principali Manovre Salvavita Pediatriche in caso di arresto cardio-circolatorio e di ostruzioni da corpo estraneo delle vie aeree nel lattante e nel bambino. Durata 4 ore presso la sede CRI.

Viaggio tra alimentazione e naturopatia per ritrovare benessere a 360°

S000B **Elena Pozzo, Giacomo Pedron; ottobre-gennaio, martedì, 21.15-22.30; Biella; ITIS; € 100,00/110,00**

I docenti sono due dottori. Un percorso tra alimentazione e naturopatia per imparare, sperimentare e ritrovare equilibrio ogni giorno. Ogni lezione un piccolo passo teorico e un esercizio pratico per portare nella vita quotidiana le conoscenze apprese. Programma dettagliato in segreteria.

Erboristeria

S005B **Susanna Chiorino; febbraio-aprile, martedì, 20.00-21.30; Biella; ITIS; € 100,00/110,00**

Si tratteranno diversi argomenti riguardanti un viaggio nel mondo della natura. Ogni partecipante attraverso la conoscenza e lo studio dei diversi tipi di erbe e delle relative proprietà e controindicazioni sarà poi in grado di preparare infusi e decotti e di coglierne la differenza sia gustativa che terapeutica. Materia principale del corso sarà la preparazione di: essenze, tinture madri, fiori di Bach, cataplasmi, suffumigi, maschere, creme e unguenti, amari e depurativi. Nel cuore di ogni pianta, spezia e fiore si celano segreti e riti naturali che coinvolgono i sensi dell'uomo arricchendolo di bellezza e benessere. Un viaggio non solo naturale ma verso la ricerca di una spiritualità più profonda.

Curarsi con le erbe

S003E **Sabina Prescianotto; novembre-gennaio, giovedì, 14.00-15.30; Cossato; partner: Erboristeria Nova Salus; € 90,00/95,00**

S004E Sabina Prescianotto; novembre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; partner: Erboristeria Nova Salus; € 90,00/95,00

Il corso offre la possibilità di avvicinarsi alla natura con semplicità per poter ampliare o approfondire le proprie conoscenze su come utilizzare le erbe per la propria salute. Verranno descritte le varie preparazioni erboristiche, le loro differenze e il modo più appropriato per usarle al meglio per ogni nostra esigenza di benessere.

Mindfulness all'uncinetto

S002E Assunta Maria Cassia; ottobre-dicembre, mercoledì, 17.30-19.00; Cossato; € 90,00/95,00

Si propone un corso rilassante per mamme/papà e bambini. Lo scopo è creare dei manufatti all'uncinetto per ridurre stress e ansia, favorendo il rilassamento e il benessere e creando un rapporto più empatico e collaborativo tra genitori e figli. L'uncinetto, da semplice hobby, diventa una terapia dolce, una forma di auto-ascolto, un modo per abbassare la tensione, migliorare la concentrazione e l'autostima. I materiali occorrenti, tutti di recupero, verranno suggeriti nel corso della prima lezione, che avrà un carattere conoscitivo.



Alchimia emozionale

Pratiche taoiste e fondamenti di medicina tradizionale cinese per l'equilibrio interiore

S073B Simona Rossetti; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Biella; € 135,00/140,00

Il corso prevede una parte teorica (principi di medicina tradizionale cinese) che fornisce una mappa per decodificare le emozioni e una parte pratica (meditazioni taoiste, stretching dei meridiani esercizi di respirazione, lavoro con i suoni e alcuni esercizi più dinamici per favorire la trasformazione di energie negative (emozioni stagnanti, stress, paure) in punti di forza (vitalità, calma interiore e resilienza)

Il respiro della vita

S013E Rita Massarenti; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-20.00; Cossato; € 110,00/120,00

In genere si respira al trenta per cento delle effettive possibilità l'ossigeno, tramite il respiro, è l'elemento più vitale del corpo, dopo pochi minuti di fermo non si sopravvive. Il respirare è la funzione più trascurata, non si pensa a respirare, avviene. Il respiro ha una grande potenzialità non agita. Uno schema respiratorio aperto dona vitalità, presenza mentale, equilibrio emozionale, integrazione dei traumi, come la nascita, e tanto altro. Gli incontri saranno finalizzati alla conoscenza del funzionamento dell'apparato e all'ampliamento dello schema respiratorio, allo sperimentare come la mente e le emozioni condizionino l'ampiezza del respiro.

Sensibilizzazione alla Psicomotricità per adulti

S027B Giorgio Fogliano; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.30; Biella; € 125,00/135,00

“Con più eloquenza di eloquenti parole che troppo han detto leggi ciò che il corpo muto scrive” (Shakespeare) – “Conosci te stesso, così conoscerai anche gli altri” (Proust) – La psicomotricità è una visione innovativa e globale della persona fatta di aspetti corporei, intellettivi, affettivi, relazionali, giocosi e simbolici che si manifestano nell'espressività umana. Le consegne o proposte si sperimenteranno nell'individualità, nella relazione duale e di gruppo. L'obbiettivo del corso è quello di condurre i partecipanti a una maggiore conoscenza di sé e delle proprie modalità di porsi in relazione, attraverso la capacità di fare attenzione ai propri e altrui canali non verbali ed espressivi. Verranno messe in gioco le percezioni, le emozioni, le sensazioni, le immagini i ricordi individuali suscitati dalle proposte corporee. Saremo facilitati nei giochi da diversi materiali non strutturati come carta, bastoni, teli, corde, colori, cuscini e oggetti vari. Il corso è prevalentemente pratico è rivolto a chi vuole sperimentare questo approccio usato sempre di più nella formazione personale e di gruppo sia nel campo relazionale, educativo, professionale e artistico. Si richiede abbigliamento comodo: tuta da ginnastica, calzini antiscivolo o a piedi nudi. 10 incontri pratici da 2 ore settimanali Conduttore del corso: Giorgio Fogliano fisioterapista, psicomotricista, formatore alla psicomotricità e counselor professionista di programmazione neuro linguistica sistemica.

Armonizzazione dei Chakra (canto armonico)

S006B Luca Battaglia; ottobre-dicembre, lunedì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

S007B Luca Battaglia; ottobre-dicembre, giovedì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

È una tecnica associata alla tradizione Siberiana che, tramite le vocalizzazioni armonizza i Chakra agendo fisicamente sul corpo come un massaggio sonoro.

Energia e benessere: i Chakra

S001E Michela Silvestri; febbraio-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Cossato; € 90,00/95,00

Scopri il mondo dei Chakra, i centri energetici che influenzano vitalità, emozioni e benessere. In questo percorso esperienziale imparerai a riconoscere e armonizzare la tua energia attraverso semplici pratiche di consapevolezza, respirazione e meditazione. Un viaggio affascinante dentro di sé per ritrovare equilibrio, presenza e nuove risorse interiori da portare nella vita di tutti i giorni.

Anatomia sottile: aura-chakra-nadi

Il corpo invisibile dell'uomo

S010B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il corso si propone di fornire una conoscenza introduttiva sui corpi sottili dell'uomo, sulla circolazione energetica, sui chakra, sulle nadi e sulle loro funzioni. Il percorso comprende una parte teorica e una pratica dedicate al Sistema Energetico Umano, con esercizi di rilassamento, visualizzazioni guidate, apprendimento della percezione sottile, pratiche per armonizzare i chakra e attività di ascolto del corpo. Il corso è prevalentemente esperienziale e consente a tutti i partecipanti di comprendere e applicare le conoscenze acquisite. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito ma sensibilità e intuizione.

Aromasoul

Oli essenziali, profumi per il benessere

S008B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

L'aromatologia utilizza oli essenziali naturali che agiscono sia a livello fisico, sostenendo le naturali difese dell'organismo, sia a livello sottile, favorendo il benessere e il riequilibrio psico-emozionale della persona. Gli oli essenziali esercitano un'azione armonizzante ed energizzante, capace di coinvolgere tutti i livelli dell'essere — corpo, mente ed emozioni. L'aromatologia trova applicazione nell'autotrattamento, nel massaggio, nell'armonizzazione degli ambienti e in sinergia con altre tecniche olistiche, accompagnando un percorso di crescita personale e di evoluzione interiore. Sarà un viaggio olfattivo interattivo e consapevole, un'esperienza sensoriale profonda per riscoprire chi siamo, valorizzare le nostre potenzialità e ritrovare armonia ed equilibrio sul piano emozionale. Programma L'aromatologia nella storia, Proprietà degli oli essenziali: qualità e specificità biochimica, Modalità d'uso e precauzioni Impieghi tradizionali e sottili dei principali oli essenziali per il riequilibrio psico-fisico nel campo energetico della persona

Conoscere gli oli essenziali

S005E Sabina Prescianotto; ottobre, giovedì, 14.00-15.30; Cossato; partner: Erboristeria Nova Salus; € 60,00

S006E Sabina Prescianotto; ottobre, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; partner: Erboristeria Nova Salus; € 60,00

Gli oli essenziali sono miscele di sostanze aromatiche piuttosto complesse presenti sotto forma di minuscole goccioline nei fiori, nelle foglie, nella buccia dei frutti, nella resina e nel legno di molte piante. Impareremo come si estraggono, le loro differenze e come usarli nella vita quotidiana e per la nostra salute.

Runologia

Conoscenza e utilizzo delle rune

S009B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Le rune sono i caratteri di un antico alfabeto dei popoli nordici, utilizzato per la scrittura e per la divinazione. Sono archetipi, potenti raffigurazioni naturalistiche delle forze che regolano l'Universo. Ogni runa ha un nome, alcune chiavi di interpretazione e un significato profondo. Esse offrono accesso al subconscio umano e rappresentano strumenti di consapevolezza ed esperienza interiore. Ogni runa può essere utilizzata per l'evoluzione personale, la divinazione e la meditazione. Nel corso verranno spiegati il significato storico, mitologico, simbolico ed energetico delle 24 rune e come interagire con esse, al fine di attivare un percorso di consapevolezza.

Angelologia

Conoscere gli angeli e i loro messaggi

S011B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

L'Angelologia è lo studio delle dottrine riguardanti gli Angeli. In questo corso conoscerai gli Esseri Celesti, le gerarchie angeliche e scoprirai come utilizzare pratiche di invocazione per migliorare diversi aspetti della vita, come le relazioni, il lavoro e la crescita spirituale. Approfondirai i simboli e i numeri legati alla loro manifestazione, i cristalli e altri oggetti che possono avvicinarci alle presenze angeliche, favorendo protezione nella nostra vita. Il programma: Breve storia degli Angeli, Il tuo Angelo Custode, Gerarchie angeliche e Arcangeli, Percepire gli Angeli: meditazioni ed esercizi per canalizzare l'energia e ricevere il loro sostegno, Griglie energetiche con i cristalli: come crearle

Tarocchi

Simbologia e connessione con la propria anima

S012B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

I tarocchi sono uno strumento prezioso per la conoscenza interiore e l'evoluzione personale. Durante il corso verrà illustrato il significato simbolico ed energetico degli Arcani Maggiori, e come utilizzarli per attivare un percorso di consapevolezza del proprio sé e per favorire la connessione con la propria anima. Si approfondiranno il simbolismo, i colori, gli sguardi sulle coppie e sui trittici, e i luoghi dei Tarocchi. Verranno inoltre analizzati alcuni esempi pratici di stese e tiraggi. Il corso potrà poi proseguire con lo studio della simbologia degli Arcani Minori, per completare la comprensione dell'intero mazzo. "Conoscersi è l'unica avventura che vale la pena di tentare" (Alejandro Jodorowsky)

Simbologia e numerologia spirituale: La saggezza degli Antichi

S013B Francesca Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Nell'antichità, ogni civiltà ha utilizzato simboli, numeri, amuleti e talismani per proteggersi, affrontare le sfide della vita e seguire percorsi armoniosi. Il corso esplorerà la geometria sacra e il significato, l'origine e la storia dei simboli, talismani e amuleti più noti. Verranno brevemente presentate le "segnature", segni di tradizione popolare realizzati con la mano o con oggetti sul corpo, spesso accompagnati da formule o preghiere di guarigione di matrice cristiana. Si approfondirà anche la numerologia come scienza filosofico-esoterica, con i numeri Maestri e Karmici e il numero del destino personale, illustrando come armonizzare il corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche.

Numerologia

S014B Franco Bellinelli; ottobre-novembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

La Numerologia può sorprenderti. Un corso pratico, accessibile e stimolante per leggere la tua Carta Numerologica e riconoscere cosa ti rende unico. Solo una regola: portati voglia di ascoltare, con un pizzico di autoironia. Non si tratta di predire il futuro, ma di comprendere meglio il presente. Attraverso i numeri del tuo nome e della tua data di nascita, scoprirai i tuoi talenti naturali e come esprimerti al meglio. Dal passato (nome e cognome) al futuro (la tua data di nascita), passando attraverso l'esperienza della vita. La Numerologia è un'antica scienza del carattere, di cui Pitagora fu uno degli studiosi più illustri. Per i Pitagorici i numeri erano principi cosmici, energie fondamentali che sostengono ogni forma di vita. Ogni numero rappresenta un Archetipo: un modello di comportamento che agisce nella nostra psiche.

I colori del benessere: Cromoterapia

S000E Michela Silvestri; ottobre-febbraio, giovedì, 9.00-10.30; Cossato; € 100.00/110,00

Questo corso propone un viaggio alla scoperta della cromoterapia, l'uso consapevole dei colori per favorire equilibrio, benessere e armonia nella vita quotidiana. Attraverso teoria, esperienze pratiche e momenti di ascolto interiore, i partecipanti impareranno a riconoscere il linguaggio dei colori e a utilizzarlo per sostenere energia, emozioni e vitalità.

Cristal-cromo terapia: Cristalli e colori per il benessere 1

S015B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Nel corso verranno spiegate le proprietà dei cristalli e dei colori associati ai chakra principali, strumenti preziosi per favorire l'equilibrio energetico e la consapevolezza interiore. Attraverso un metodo semplice, i partecipanti saranno guidati in pratiche di rilassamento, meditazione guidata e visualizzazione, accompagnate da musica, cristalli, colori e aromi, per sostenere il benessere personale e riscoprire una profonda armonia interiore. Il Corso di Livello I offre un'introduzione teorico-pratica e sensoriale al mondo dei cristalli, permettendo di avvicinarsi in modo consapevole alla loro energia e al loro utilizzo. Avvertenze: non è richiesto alcun prerequisito; si consiglia di indossare abiti comodi e di colore chiaro.

Cristal-cromo terapia: Cristalli e colori per il benessere 2

S016B Francesca Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Il Corso Livello II offre un approfondimento sulla conoscenza teorico-pratica e sensoriale dei cristalli. I partecipanti avranno l'opportunità di sperimentare i cristalli attraverso tecniche di rilassamento, disposizioni armonizzanti e l'utilizzo del suono per favorire il benessere psico-fisico. Durante il corso verrà inoltre illustrato cosa sono le griglie energetiche, come realizzarle e come integrarle nella pratica quotidiana per armonizzare e potenziare l'energia personale. Avvertenze: non è richiesto alcun prerequisito. La cristallo energetica non sostituisce cure mediche o psicologiche, ma aiuta a sviluppare consapevolezza di sé, armonizzare le proprie energie e sostenere il benessere. Si consiglia di indossare abiti comodi e di colore chiaro e di portare un tappetino per le pratiche.

Radiestesia: conoscenza e pratica

S017B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

La radiestesia è un'antica arte di percezione, conosciuta e praticata in molte civiltà nel corso dei secoli. È una disciplina sottile che invita all'ascolto profondo e alla riscoperta delle proprie capacità intuitive. Obiettivo del corso è accompagnare i partecipanti alla scoperta della radiestesia e delle sue applicazioni pratiche, attraverso l'utilizzo consapevole del pendolo e del biosensore. La radiestesia è, prima di tutto, un percorso di conoscenza interiore. È stata definita "l'arte di scoprire, grazie al pendolo o alla bacchetta, ciò che è nascosto alle facoltà ordinarie ma la cui esistenza è reale": un ponte tra visibile e invisibile, tra razionale e intuitivo. Il corso è rivolto a chi desidera risvegliare e sviluppare le proprie capacità percettive ed extrasensoriali, integrando l'uso del pendolo nei diversi ambiti della vita quotidiana, per compiere scelte più consapevoli e in armonia con il proprio sentire profondo.

Training autogeno

S018B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, martedì, 20.00-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

Gli obiettivi principali che questa tecnica di autodistensione, si prefigge di farvi acquisire sono il distacco e la commutazione alla calma, la capacità di autoregolare le funzioni corporee normalmente involontarie (es. sudorazione, rossore, tachicardia ecc.) alterate da ansia, insicurezza, emotività; il miglioramento delle prestazioni lavorative, scolastiche ecc.; il ritorno a un sonno sereno e ristoratore ecc., ovvero, imparando a concentrarsi sul presente, ottenere l'autocontrollo per affrontare con maggiore consapevolezza, sicurezza, serenità in ogni situazione della vita quotidiana e riconquistare la padronanza di sé attraverso il corpo. Si richiede l'uso di un tappetino da ginnastica e blocco per appunti.

Qi Gong

S012E Paolo Perona; ottobre-maggio, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00

S022B Paolo Perona; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

Il Qi gong è una disciplina energetica millenaria nata in Cina circa 4000 anni fa con finalità curative che gradualmente si propone di intervenire sull'armonia del movimento stimolando l'apparato muscolo-scheletrico in sinergia col respiro per sviluppare una maggiore consapevolezza dell'energia vitale presente dentro e fuori il nostro corpo. Può essere praticato da persone di qualunque età e prevede l'esecuzione di movimenti fluidi a corpo libero mirati a sciogliere le contrazioni verso un naturale equilibrio corpo-mente. Molteplici gli effetti psicofisici e i benefici sul sistema nervoso e sul sistema immunitario, attraverso il miglioramento della mobilità, della postura, della circolazione sanguigna, una maggiore consapevolezza del proprio stato emotivo e una progressiva riconnessione sul "momento presente". Presso gli ospedali cinesi il Qi Gong è entrato da anni a far parte delle normali terapie mediche. I movimenti e le sequenze appresi con la pratica del Qi gong costituiscono "gli anelli" fondamentali per la pratica più dinamica del Taiji: uno stile interno delle arti marziali cinesi e allo stesso tempo una meditazione in movimento.

Reiki livello 1: il calore benefico emesso dalle mani

S023B Daniela Lazzarin; ottobre-novembre, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

S024B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il Reiki è la Sacra Energia Vitale dell'Universo accessibile a tutti. Il Maestro attiverà i canali energetici (meridiani) dell'allievo perché diventi portatore di Prana, di benessere ed energia. Spiegherà il metodo del Maestro Dott. Mikao Usui per poter effettuare autotrattamento, trattamento ad altre persone, ad animali, cibi, medicine. Illustrerà la funzione dei chakra e come ottenere il loro equilibrio. Portare tappetino, copertina. A fine corso verrà consegnata una dispensa e rilasciato l'attestato di I livello.

Reiki livello 2: il potenziamento dell'energia emessa

S025B Daniela Lazzarin; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

S026B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Con il secondo livello, mediante le armonizzazioni, ci si avvale di quattro strumenti operativi: i tre Simboli Cosmici, la Verbalizzazione Positiva, la Visualizzazione Creativa e la Rievocazione. Attraverso l'utilizzo dei tre Simboli Cosmici e dei Mantra si ottiene il potenziamento dell'autotrattamento, del trattamento, anche a distanza, ad altre persone, ad animali, cibi e medicine. Si applicheranno le tecniche per la ricarica e la pulizia

della propria energia. Portare tappetino, copertina. A fine corso verrà consegnata una dispensa e rilasciato l'attestato di livello 2.

Difesa personale per donne (dai 16 anni in su)

S019B Marco Bergamo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 150,00 a trimestre

Un percorso dedicato alle donne che desiderano sviluppare maggiore sicurezza, consapevolezza e capacità di protezione personale. Attraverso tecniche pratiche di difesa personale e momenti di crescita individuale, imparerai a riconoscere situazioni di rischio, stabilire confini chiari e reagire con lucidità e determinazione. Il corso unisce preparazione fisica e forza mentale, fornendo strumenti concreti per affrontare eventuali situazioni di aggressione o violenza. Un'opportunità per rafforzare l'autostima, aumentare la resilienza e acquisire competenze utili per difendere te stessa in modo consapevole, sicuro e responsabile.



Anandayoga, lo yoga della gioia

S020B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, martedì, 10.15-11.45; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

S021B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00

S007E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 10.00-11.30; Cossato; € 155.00/170,00

S008E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00

S009E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00

Hatha Yoga

S010E Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 155.00/170,00

S011E Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00

Una pratica per rinforzare e controllare corpo e mente, per ricercare un equilibrio che porti benessere e vitalità, allo stesso tempo, pace interiore. Pratteremo asana, pranayama, tecniche di meditazione e di rilassamento.

Yoga: esperienza di benessere

S020B Daniela Tondella; ottobre-maggio, mercoledì, 11.00-12.30; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

S021B Daniela Tondella; ottobre-maggio, giovedì, 10.15-11.45; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

S000C Daniela Tondella; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-20.00; Cavaglià; € 155.00/170,00

Dedica del tempo al tuo benessere con l'antica disciplina dello Yoga. Un percorso attraverso il quale puoi aumentare la consapevolezza e la conoscenza di te stesso, apprezzare e scoprire le tue possibilità, creare il cambiamento che vorresti realizzare in te, partendo dagli asana (posizioni), perché lavorare sul corpo è modificare anche la mente. Una pratica adatta a tutti, sia che tu ti stia avvicinando ora allo yoga, sia che tu l'abbia già sperimentato. Verrai guidato nelle lezioni secondo il metodo "Yoga Su Misura" che, utilizzando tecniche tradizionali abbinate ai principi energetici dell'Ayurveda, propone lezioni che si adattano alle caratteristiche dei partecipanti in sintonia con le variazioni delle stagioni e dei cicli della vita. Il corso sarà preceduto da un colloquio individuale gratuito con l'insegnante, per fare conoscenza e meglio adattare gli incontri al gruppo di partecipanti.

Yoga su misura

S001C Cristina Cavagnetto; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.30; Cavaglià; € 155.00/170,00

Un percorso che ti porterà a scoprire come vivere in armonia con il ciclo delle Stagioni e della Vita con le pratiche della tradizione dello yoga. Il corso è rivolto a tutti: sia a te che ti avvicini per la prima volta a questa disciplina, sia a te che invece hai già praticato; non ti sono richieste capacità particolari, solo la voglia di ascoltare e fare amicizia con il tuo corpo, la tua mente e il tuo respiro. Il corso sarà preceduto da un colloquio individuale gratuito con l'insegnante per una prima conoscenza che permetterà di proporre una pratica calzante "su misura" al gruppo dei partecipanti.

Yoga

S000T Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 130,00/140,00

S001T Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, martedì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 130,00/140,00

S002T Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-17.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 130,00/140,00

S003T Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-19.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 130,00/140,00

S004T Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 130,00/140,00

Lo yoga è una disciplina millenaria, un cammino rivolto a tutti, per portare stabilità, flessibilità ed equilibrio, al corpo e alla mente.



Pilates soft

S028B Flavia Spinelli; ottobre-maggio, martedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Corso basato sul controllo del core e sulla percezione del proprio corpo.

Pilates, principianti

S033B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

S034B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, Cascina Oremo; € 130,00/140,00

S035B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 130,00/140,00

Pilates, avanzato 1

S036B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, Cascina Oremo; € 130,00/140,00

S037B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 130,00/140,00

Pilates, avanzato 2

S038B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Cascina Oremo; € 130,00/140,00

Pilates, rinforzo e postura

S039B Michele Ignini; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 155,00/170,00

Corso dedicato al miglioramento della forza, della postura e della consapevolezza corporea. Attraverso esercizi di pilates e rinforzo muscolare, si lavora su core stability, allineamento e mobilità, favorendo benessere equilibrio e prevenzione degli infortuni.

Pilates over 70

S040B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, mercoledì, 10.15-11.15; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Basato sulla ginnastica dolce, esercizi semplici ma con controllo dell'equilibrio e della stabilizzazione.



Top Gym in acqua

S029B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 9.30-10.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00

S030B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00

S031B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00

Frequentando questo corso migliorerai tono ed elasticità muscolare, flessibilità articolare e resistenza. In acqua siamo in assenza di peso, perciò schiena e articolazioni non avranno carichi. Sarà un bellissimo massaggio drenante. E se non sai nuotare, non importa, starai dove si tocca e...se te la sentirai, proverai poi a galleggiare.

Ginnastica dolce

S016E Michele Primon; ottobre-maggio, mercoledì, 9.30-10.30; Cossato; € 130,00/140,00

S017E Michele Primon; ottobre-maggio, mercoledì, 10.30-11.30; Cossato; € 130,00/140,00

Fisiologicamente, “diventando grandi”, i nostri tendini e legamenti diventano meno elastici e più fragili, i muscoli perdono massa e forza (sarcopenia), la cartilagine si riduce e le ossa iniziano a trattenere meno calcio (osteopenia). Gli effetti negativi dell'invecchiamento, tra cui uno stato infiammatorio generale dell'organismo, possono essere contrastati con una sana e adeguata attività fisica. Il movimento e il corso di ginnastica dolce in particolare sono i nostri migliori alleati per rallentare questo processo naturale.

Ginnastica dolce

S038T Mattia Piacenza; ottobre-maggio, martedì, 10.45-11.45; Valdilana-Pratrivero, palestra ex scuole elementari; € 125,00/135,00

È un allenamento completo, un total body dove si attiveranno catene muscolari, si mobilizzeranno articolazioni, si praticheranno allungamenti in modo controllato e dolce, senza strappi né forzature, preceduto ovviamente da un opportuno riscaldamento generale aerobico per una giusta attivazione del sistema cardiocircolatorio.

Ginnastica: armonia e movimento

S055E Rebecca Pulze; ottobre-maggio, giovedì, 09.00-10.00; Cossato; € 130,00/140,00

S056E Rebecca Pulze; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-11.00; Cossato; € 130,00/140,00

Ritrova il tuo equilibrio naturale attraverso un movimento consapevole e profondo. In questo corso allenerai il corpo nella sua interezza, liberando le articolazioni e correggendo la postura. Lavorando sulle catene muscolari e sulle stabilità del core, trasformerai la tua mobilità quotidiana in un'esperienza di pura fluidità.

Corpo Libero, ginnastica classica

S041B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Questo corso si basa sulle regole classiche della ginnastica tradizionale, per ottenere degli ottimi risultati, sia a livello fisico che psichico. È un corso accessibile a tutti senza limitazioni di età ed eventuali patologie. Chi desiderasse una frequenza bisettimanale, può abbinarlo al corso di "Total Body Ginnastica Posturale" che si svolge il giovedì mattina dalle ore 9 alle 10

Gym

S042B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Finalmente un corso di ginnastica per tutti. Per iniziare al meglio la giornata con un risveglio muscolare in scioltezza e allegria.

Slow Gym: pilates posturale

S043B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

S044B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

S045B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

In questo corso si lavora sulla consapevolezza del proprio corpo, per poterlo usare al meglio, migliorandone la postura, la mobilità articolare e rinforzando i muscoli stabilizzatori implicati anche nell'equilibrio. Gli esercizi vengono proposti su tre livelli: base, intermedio, avanzato e servono ad aumentare: forza, resistenza, elasticità e concentrazione

Total Body, ginnastica posturale

S046B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

S047B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

S048B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Le principali patologie muscolo-scheletriche in generale e quelle della colonna in particolare derivano dalle cattive posture e dall'uso scorretto del corpo. Basta con le cattive abitudini! Venite a provare questa ginnastica che fa star bene! Il corso si prefigge di armonizzare il corpo e la mente assicurando la conquista di una postura corretta per migliorare la propria postura e i movimenti del corpo – Gli obiettivi degli esercizi posturali sono di migliorare: la percezione del corpo; la mobilità articolare e l'elasticità muscolare; l'azione dei muscoli posturali; l'abilità posturale. La lezione è semplice per tutti e gli esercizi proposti sono ripetibili a casa propria.

Ginnastica-posturale

S054B Michele Ignini; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.30; Biella, palestra; € 155.00/170,00

S014E Michele Ignini; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00

Il corso di ginnastica posturale è un'attività motoria dolce che, attraverso esercizi lenti e controllati aiuta a migliorare la postura, ridurre le tensioni muscolari e prevenire dolori. Le lezioni combinano stretching, rafforzamento e respirazione, lavorando su mobilità, allineamento e consapevolezza del corpo, per favorire benessere e una postura corretta nella vita quotidiana.

Ginnastica posturale: metodo Reme

- S055B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 10.15-11.15; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7; € 160,00/170,00**
- S056B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**
- S057B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 16.15-17.15; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**
- S058B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 17.15-18.15; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**

Vieni a sperimentare il metodo Reme: potrai beneficiare degli effetti di questo straordinario lavoro. Il Metodo REME è praticabile da tutti, con gli esercizi proposti, che sono semplici e si adattano ai ritmi e alle esigenze di ognuno. La tua postura si trasformerà naturalmente, il respiro diventerà più calmo e più profondo e aumenterà il tuo benessere psicofisico. Il Metodo Reme è un'esperienza efficace e piacevole con la quale scoprirai cosa fare per avere un corpo sempre più elastico, migliorare la tua salute e liberarti definitivamente dal mal di schiena e da dolori muscolari e articolari. Il Metodo Reme allevia l'insonnia; inoltre aiuta e integra le cure prescritte dai protocolli medici per curare la Fibromialgia. I movimenti sono semplici, da eseguire sempre da sdraiati. Un facile percorso adatto sia a chi ama muoversi con i propri ritmi sia a chi desidera migliorare le proprie prestazioni sportive, ridurre l'incidenza di infortuni muscolari e scaricare la fatica conseguente agli allenamenti. Sperimenterai facili esercizi finalizzati a trasformare radicalmente il tuo movimento, migliorando il benessere Psicofisico, è necessario acquistare dalla docente il kit per poter accedere alle lezioni.

Ginnastica Posturale Dinamica

- S015E Paolo Perona; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Cossato; € 130,00/140,00**
- S062B Paolo Perona; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00; Biella, palestra; € 130,00/140,00**
- S063B Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00**
- S064B Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 10.30-11.30; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00**

La Ginnastica Posturale Dinamica è una metodologia di allenamento che mira a recuperare e migliorare la propria 'sensibilità corporea' attraverso una buona mobilità di tutte le articolazioni e un corretto reclutamento di tutti i muscoli coinvolti in un determinato movimento. Una postura scorretta e un'errata impostazione del movimento sono alla base di molteplici disturbi quotidiani. Una corretta postura al contrario permette a muscoli, tendini, legamenti e ossa di collaborare per sostenere e distribuire quotidianamente la giusta quantità di tensione muscolare consentendo un armonico equilibrio tra corpo, mente e spirito. Questo corso si propone di attingere alla sfera delle discipline olistiche orientali per stimolare la riconnessione, il riallineamento e la percezione corporea attraverso una serie di esercizi da svolgere in piedi o seduti a terra, a corpo libero o con piccoli attrezzi. Inoltre, e non per ultimo, ci si concentrerà sull'effetto benefico di una corretta respirazione in sinergia con l'esecuzione degli esercizi.

Tonificazione e Stretching

- S060B Flavia Spinelli; ottobre-maggio, lunedì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00**

S061B Flavia Spinelli; ottobre-maggio, giovedì, 15.30-17.00; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

Fitness a 360°

S049B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

News: Esercizio fisico a 360°: tonificazione, aerobica, pilates, posturale, stretching, rilassamento. Starete benissimo!!

Camminata Fitness

S050B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Tutti camminiamo ma bisogna “saper camminare” mantenendo sempre una postura corretta. Il lavoro viene svolto in palestra o all’aria aperta su terreno asfaltato, sterrato o erboso. Si consiglia abbigliamento comodo. Con un solo corso avrete esercizi di ginnastica posturale, camminata FIT e con i bastoncini, stretching. Questa disciplina vi aiuterà a migliorare la vostra condizione psico-fisica.

Fitness musicale: ginnastica corpo libero

S059B Michele Ignini; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella; € 130,00/140,00

Il corso fitness mira ad un allenamento completo che utilizza il peso del corpo per migliorare forza, resistenza, coordinazione e tonicità muscolare. Le lezioni sono variate e coinvolgenti spesso strutturate a circuito o a intervalli, e aiutano a bruciare calorie, aumentare energia e migliorare la forma fisica generale. Ideale per chi cerca un allenamento efficace, funzionale e completo.

Ton Up

S051B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Questo corso vi darà un allenamento globale. Gli esercizi proposti a suon di musica derivano dal Body Conditioning, dal Body Sculpture, dal Metodo Pilates e dallo Stretching. Obiettivo del corso è la tonificazione di tutto il nostro corpo, migliorandone le principali qualità fisiche come la forza e la resistenza muscolare, l’elasticità, la coordinazione e l’equilibrio

Sweet Ton Up

S052B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Questo è un corso di “ginnastica dolce” che non richiede un eccessivo dispendio di energie e consente di raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo dandogli grazia e fluidità nei movimenti. Gli esercizi proposti sono di facile esecuzione. Anche chi avesse dei problemi fisici o fosse in gravidanza può iscriversi

Aerobica

S053B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Tale corso è rivolto a tutte le persone che hanno desiderio di fare attività fisica in dinamica allegria – Il fine di tale attività è di tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva cioè: migliorare la forza e la resistenza muscolare; favorire l’aumento dell’elasticità muscolare e osteo-legamentosa; sviluppare la coordinazione neuro-muscolare; determinare l’equilibrio del peso corporeo – Naturalmente il tutto a suon di Musica per creare reazioni positive e rigeneranti al Corpo e alla Mente scaricando le tensioni negative accumulate – La lezione è divisa in diverse parti: esercizi di riscaldamento; fase aerobica; tonificazione GAG (glutei, addominali, gambe); fase di defaticamento; stretching.

Salto alla corda: Jump Rope

S032B Lisa Bergamasco; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.15; Biella, UPBeduca; € 125,00/130,00

Un allenamento di 45 minuti per migliorare coordinazione, resistenza e forma fisica con il salto della corda. Perfetto per chi cerca un workout divertente, efficace e coinvolgente!



Danza Meditativa

Movimento, presenza e ascolto interiore

S065B Francesca Avolio; ottobre-dicembre, mercoledì, 17.45-19.15; Biella; € 125,00/130,00

Il corso di Danze Meditative è uno spazio dedicato all'esplorazione del corpo in movimento come strumento di consapevolezza, espressione e connessione interiore. Attraverso sequenze guidate, musica evocativa e momenti di ascolto, i partecipanti sono accompagnati in un viaggio che unisce danza, meditazione e presenza. Non è richiesta alcuna esperienza di danza: il percorso è aperto a tutti, indipendentemente da età o preparazione fisica. Obiettivi: Favorire il rilassamento e la riduzione dello stress, Sviluppare consapevolezza corporea ed emotiva, Stimolare espressione personale, Promuovere uno stato di presenza e centratura. Creare uno spazio di condivisione autentica

Danza Fitness

S018E Roberto Tomasoni; ottobre-maggio, mercoledì, 17.45-19.15; Cossato; € 155,00/170,00

Libera l'energia, scarica lo stress e rimettiti in forma a ritmo di musica! Unisciti al corso di danza fitness: il modo più divertente per volersi bene.

Danza classica per adulti

S066B Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, mercoledì, 17.15-18.45; Biella, palestra; € 155,00/170,00

La danza classica è un'arte che può trasformare un qualsiasi corpo in un corpo elegante e armonioso a qualsiasi età, le lezioni seguono la metodologia "Ballet Senior" dove ogni lezione è costruita su misura per donne over 50 gli esercizi sono pensati per migliorare la postura e donare, grazia e femminilità senza stressare il corpo. Scoprirai come la danza classica, anche per chi inizia da zero, possa sviluppare eleganza, consapevolezza e fiducia in se stessi. Il corso è adatto anche a donne più giovani che vogliono scoprire il magico mondo del balletto classico.

Danza orientale, base

S067B Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

La danza orientale è un modo di espressione magico che si nutre di simbologia femminile. In questo corso verrà privilegiato l'apprendimento di base che consentirà in breve tempo lo studio di combinazioni di passi con l'obiettivo finale di apprendere una coreografia

Danza orientale, intermedio

S068B Cristina Martelli; ottobre-maggio, giovedì, 20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

Prerequisito per accedere a questo corso è l'aver sostenuto una esperienza di almeno due anni. I prerequisiti necessari per accedere sono la conoscenza dei passi base (arabi, 8 orizzontali, cammelli, 8 verticali, colpi, egiziani, twist). In questo corso verranno insegnate le varie tipologie di shimmy e passi più elaborati con coreografia finale.

Danze internazionali della tradizione popolare

S069B Isabella Paoletti; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00

Le danze popolari sono danze di gruppo divertenti e rilassanti, favoriscono l'aggregazione e le relazioni sociali stimolando la conoscenza di altre culture. Facilitando la coordinazione dei movimenti risultando anche propedeutiche all'apprendimento di altri tipi di danze. Riattivano il metabolismo, fanno bruciare calorie senza essere particolarmente faticose e infine allentano la tensione. A ogni lezione si impareranno circa 3 o 4 danze appartenenti alla tradizione popolare italiana e internazionale, sia molto antiche (a partire dal 1200) che di più recente creazione. Si parte poi per proseguire nelle lezioni successive con danze più complesse e articolate. È un'attività adatta a tutti e a ogni età.

Ritmi di Sardegna: corso di ballo sardo

S070B Maria Grazia Hussain; ottobre-maggio, venerdì, 20.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00

Scopri il fascino del ballo sardo e impara le danze tradizionali della Sardegna in un percorso coinvolgente e autentico: Vivrai cultura, storia e identità Sarda in un'atmosfera conviviale e divertente, adatta a principianti appassionati di ogni età. Attraverso passi guidati, ritmo e coordinazione, svilupperai sicurezza, espressività e spirito di gruppo, condividendo l'energia della tradizione e il piacere di ballare insieme. Alla fine del corso avrai imparato una vera e propria coreografia.

Compagnia di Danza creativa

S071B Lucrezia Ravagnan; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella, palestra; € 130,00/140,00

La danza non è solo precisione, elasticità, leggerezza e apparenza. Sappiamo bene che il corpo del danzatore non appartiene solo a chi è magro bello e agile! Nella danza creativa di Maria Fux ogni corpo diventa un comunicatore eccezionale di presenza stati d'animo ed emozioni. La danza creativa vede nel percorso simbolico dei suoi incontri l'occasione di esprimere attraverso il corpo e le sue possibilità quello che sono. Nell'attività in gruppo l'incontro con l'altro rappresenta un momento di crescita. L'altro diverso da me, mi offre sempre la possibilità di cambiare e di trovare nuovi modi e nuove forme. Aperto a tutti è possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno, a qualsiasi età e non è necessario saper ballare. È aperto alla disabilità (contattare l'insegnante 328.2483349)

Balli di gruppo

S019E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-dicembre, lunedì, 9.00-10.00; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00

Il corso si prefigge l'obiettivo di imparare una serie di coreografie dove i ballerini si muovono tutti allo stesso modo a ritmo di musica. Il corso è adatto a tutti e a tutte le età. Che senso ha ballare? Fa dimagrire, mette di buon umore, allena la memoria. La danza fa bene a qualsiasi età, anche da soli.

Ballo liscio e da sala: base

S020E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio, lunedì, 19.45-21.00; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00

S021E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 19.45-21.00; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00

Il corso si prefigge di avvicinare le persone al ballo di coppia, iniziando da un livello di base e spiegando correttamente i passi da eseguire (mazurca, polca, walzer, tango, foxtrot, ...). L'obiettivo è quello di insegnare a eseguire i passi a tempo di musica e in modo ordinato. Non servono requisiti particolari, solo buona volontà e allegria. È preferibile avere già un partner.

Ballo liscio e da sala: intermedio

S022E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.15; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00

S023E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.15; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00

Il corso intermedio è indicato a coloro che hanno già frequentato il corso base, diamo il benvenuto anche a chi vuole unirsi a noi e già conosce i passi di base. L'obiettivo di questo corso è quello di migliorare e approfondire le proprie conoscenze e di apprendere nuovi passi e figure in un ambiente allegro e rilassato. È preferibile avere già un partner.



Tiro con l'arco

S072B Elda Chiocchetti; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-23.00; Gaglianico; partner: Associazione Arcieri Prealpi Biellesi; € 95,00/100,00

Alla fine del corso i partecipanti avranno appreso le necessarie conoscenze riguardo le norme di sicurezza verso gli altri e verso se stessi, la capacità di maneggiare l'arco e i primi indispensabili elementi di tecnica di tiro – Nota: la prima lezione di presentazione si terrà in aula, le successive si svolgeranno in palestra a Gaglianico. L'istruttore del corso è un tecnico nazionale ed ex atleta della Nazionale italiana; il materiale sarà messo a disposizione dall'Associazione Arcieri Prealpi Biellesi.

Andare in barca a vela

S077B Roberto Monteferrario; aprile-maggio, mercoledì, 20.00-21.30; Biella; UPBeduca; € 420,00

Il corso si pone gli obiettivi di iniziare gli allievi alla vela. Nelle lezioni teoriche si tratterà di tutto ciò che si deve conoscere sulla navigazione a vela e a motore (andature, vele, manovre, andatura, sicurezza, ecc.) con qualche accenno al carteggio. Acquisite le basi fondamentali nelle prime lezioni di teoria, verranno organizzate in gruppi di al massimo 4 persone, 3 giornate in barca a vela sul lago maggiore con un cabinato, per poter permettere agli allievi di tradurre in pratica quanto appreso durante la teoria. Le 3 uscite dureranno tutta la giornata (approssimativamente dalle 10 alle 18). Le date saranno da concordare con gli allievi in base al numero, alle disponibilità e al meteo

Escursioni e cultura in Valle Cervo

E007B Emiliano Janutolo Barlet, Ginette Zorio Prachin; marzo-aprile, sabato, 14.00-17.00; € 10,00

Il corso alterna momenti di passeggiata ad altri di brevi soste per osservare, raccontare e leggere, di fronte ai luoghi più interessanti. La scoperta dell'architettura e con la storia, i personaggi, le vicende e le curiosità di una civiltà montanara che si è trasformata nel corso degli ultimi due secoli grazie alla intraprendenza dei suoi uomini, alla specializzazione della forza lavoro ed alla cultura. Le escursioni si svolgeranno di sabato pomeriggio con partenza dal punto d'incontro indicato alle ore 14 e durata massima di 4 ore comprese le soste; da prevedere calzature comode e abbigliamento idoneo al clima per percorsi su mulattiere e dislivelli massimi di 200 metri in alcune uscite. In caso di maltempo le uscite non avranno luogo e le date slitteranno al sabato successivo – Date e destinazioni da definire

Sulle tracce della natura, 2

Un viaggio di scoperta e benessere

E008B Matteo Bertoletti, Francesca Negro; ottobre-novembre, sabato, 9.00-13.00; numero massimo 20; € 90,00/95,00

Un percorso di escursioni guidate per riscoprire il contatto con la natura e il legame profondo con l'ambiente che ci circonda. Attraverso camminate di facile livello (adatte anche a chi è senza esperienza), impareremo a

riconoscere le tracce della fauna selvatica e le piante del territorio, sviluppando una nuova capacità di osservazione e lettura del paesaggio. Le uscite alternano momenti di camminata consapevole, pratiche di ascolto e silenzio con piccoli laboratori esperienziali all'aperto, coinvolgendo tutti i sensi. Tra foliage autunnale, ogni esperienza diventa un'occasione per rallentare, rigenerarsi e trasformare una semplice escursione in un viaggio di benessere e scoperta. Programma dettagliato in segreteria.

Sulle tracce della natura, 2

Un viaggio di scoperta e benessere

E009B Matteo Bertoletti, Francesca Negro; aprile-maggio, sabato, 9.00-13.00; numero massimo 20; € 90,00/95,00

Continuiamo il nostro viaggio per riscoprire il contatto con la natura e il legame profondo con l'ambiente che ci circonda. Attraverso camminate di facile livello (adatte anche a chi è senza esperienza), impareremo a riconoscere le tracce della fauna selvatica e le piante del territorio, sviluppando una nuova capacità di osservazione e lettura del paesaggio. Le uscite alternano momenti di camminata consapevole, pratiche di ascolto e silenzio con piccoli laboratori esperienziali all'aperto, coinvolgendo tutti i sensi. Tra il risveglio della natura primaverile e le fioriture stagionali, ogni esperienza diventa un'occasione per rallentare, rigenerarsi e trasformare una semplice escursione in un viaggio di benessere e scoperta. Programma dettagliato in segreteria.

Ciaspolata d'inverno

Avventura sulla neve

E010B Matteo Bertoletti, Francesca Negro; gennaio o febbraio, sabato, 9.00-15.00; numero massimo 20; € 70,00

Un'escursione con le ciaspole pensata per vivere la montagna invernale nel suo lato più autentico e suggestivo. La ciaspolata è un'attività accessibile a tutti che permette di esplorare la montagna in inverno in totale sicurezza, accompagnati da guide escursionistiche. L'uscita verrà programmata in base alle migliori condizioni di innevamento e meteo, per garantire un'esperienza autentica. Durante il percorso imparerai a muoverti con le ciaspole, a leggere il territorio e a vivere la montagna in modo consapevole. Un'occasione perfetta per chi cerca natura e avventura... a passo lento. Programma dettagliato in segreteria