



# Università Popolare Biellese per l'educazione continua

Associazione di Promozione Sociale  
albo provinciale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI

Persona Giuridica  
registro regionale, D.G.R. n. 534 del 9.6.2006

Istituto di Cultura Generale  
riconosciuto dal Ministero dei Beni e le Attività Culturali,  
note ministeriali nn. 13920, 19.10.1984 e 5379, 2.4.1985

Medaglia d'oro e diploma di benemerenzza di I classe  
«ai benemeriti della scuola, della cultura e dell'arte»  
(ex L. 16.11.1950 n. 1093)  
decreto 15.12.1992 del Presidente della Repubblica Italiana

aderente a  
UNIEDA - Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma  
*rete nazionale "Università Aperta"*

e  
FIDEF - Federazione Italiana Enti e Scuole  
di Istruzione e Formazione

## Anno Accademico 2017-2018 Guida ai corsi gennaio-luglio 2018

[www.upbeduca.it](http://www.upbeduca.it)  
[corsi.upbeduca.eu](http://corsi.upbeduca.eu)  
[facebook.com/upbeduca](https://facebook.com/upbeduca)

segreteria      via Lorenzo Delleani 33/d  
tel. 015.8497380 - fax 015.0990358  
e-mail: segreteria@upbeduca.it

orari             da lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.30;  
sabato 10.00-12.00

per informazioni sulla altre segreterie  
si rimanda alla Guida Corsi 2017-2018 e alla pagina internet:  
<http://www.upbeduca.it/sedi.htm>

per informazioni su “Corsi: orari, costi, modalità”  
si rimanda alla Guida Corsi 2017-2018 e alla pagina internet:  
<http://www.upbeduca.it/guidacorsi.htm>

## Indice

UPBeduca Iunior	3
Comunicazione linguistica	4
Informatica: Intelligenza tecnologica nel quotidiano	6
Le scienze del diritto e della natura	10
Arte, musica, spettacolo	12
Le scienze dell'uomo	17
Le scienze della mente e della comunicazione	20
Salute e benessere	25
Teoria e pratica di ...	30

*composizione:* UPBeduca - Biella

*progetto grafico e impaginazione:* E20progetti - Biella

Biella - novembre 2017

*in copertina:* Palazzo Ferrero, Biella Piazza

# UPBEDUCA IUNIOR

## Chitarra elettrica (6-14 anni), lezioni personalizzate

**AMBA Simone Dellacqua; periodo, giorni e orari da concordare; ved. cap. Lezioni Personalizzate**

## Yoga per bambini (6-10 anni)

Lo yoga (che significa "unione") ricerca un ideale stato di "benessere" fisico, psichico, spirituale e sociale dell'essere umano nella sua globalità ed è costituito da un insieme di tecniche che favoriscono e integrano lo sviluppo di ogni suo aspetto, la sua interazione con gli altri esseri (inclusione) e con la natura. Tutte le pratiche per i più piccoli vengono proposte in modo ludico e dinamico con giochi e racconti. Le asana (posizioni) migliorano la conoscenza dello schema corporeo, la coordinazione, l'agilità... Semplici tecniche attivano una respirazione corretta e completa mentre visualizzazioni ed esercizi mirati aiutano a mantenere l'attenzione e la concentrazione più a lungo, stimolando inoltre immaginazione e creatività. Al termine un rilassamento guidato e momenti di condivisione sviluppano ascolto di sé e dell'altro, empatia e accettazione in un clima non competitivo in cui ognuno si sente libero di esprimere o meno le sensazioni emerse e le proprie esperienze.

**SH28B Stefania Mosca; gennaio-marzo, giovedì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00**

**SH30B Stefania Mosca; gennaio-marzo, venerdì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00**

## Yoga per ragazzi (11-13 anni)

**SH29B Stefania Mosca; gennaio-marzo, giovedì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00**

**SH31B Stefania Mosca; gennaio-marzo, venerdì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00**

## Studiare con metodo

**CPUSE Elena Mascolo; febbraio-marzo, venerdì, 18.00-19.00; Cossato; € 80,00**

Il corso propone strategie che consentano agli alunni di studiare in modo efficace. Costituisce un approfondimento del percorso iniziato e tratta i seguenti ambiti: autonomia e modo personale di affrontare lo studio, autovalutazione, sensibilità metacognitiva, rapporti con gli insegnanti, atteggiamento verso la scuola, attribuzione e impegno, cenni su strumenti compensativi e dispensativi, autostima e aspetti emotivi connessi al contesto scolastico.

## Avviamento al Tennis (5-16 anni)

**STU8B Monica Vespa; gennaio-marzo, giorni e orari da concordare; Valdengo; partner: Alba Marina e C. S. Pralino; € 200,00**

Le lezioni, per gruppi di 2 o 3 persone, ti faranno conoscere le regole e saranno finalizzate all'apprendimento di un buon livello di base di questo meraviglioso gioco.

# COMUNICAZIONE LINGUISTICA

## Lezioni personalizzate di lingue

---

È un servizio che UPBeduca mette a disposizione di allievi con specifiche necessità a costi contenuti, con "pacchetti" per 1/3 allievi svolti in 1/5 lezioni. I costi indicati per 2 o 3 allievi si intendono riferiti al gruppo. Per tutte le lingue, anche per quelle non specificatamente indicate nella guida-corsi:

allievi	1 lezione	3 lezioni	5 lezioni
1	€ 30,00	€ 85,00	€ 140,00
2	€ 40,00	€ 110,00	€ 175,00
3	€ 50,00	€ 135,00	€ 210,00

Moduli estesi

allievi	modulo di	30 ore	45 ore	60 ore
1	contributo per ora	€ 29,00	€ 28,00	€ 27,00

I docenti, la sede, gli orari e le modalità sono da concordare, rivolgendosi in segreteria per un colloquio con i docenti e per una prenotazione libera e flessibile.

## Inglese 7 focus: Survive the holidays (inglese base per viaggiare)

---

**LE73B Matteo Rebuffa; maggio-giugno, giovedì, 21.00-22.30;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Impareremo alcune nozioni basiche di lingua inglese basandoci su situazioni reali che si verificano durante i nostri viaggi o le nostre vacanze. L'obiettivo finale è quello di acquisire una padronanza minima del vocabolario e delle espressioni idiomatiche utili per destreggiarsi in ambienti differenti come ristoranti, stazioni, aeroporti, hotel, ospedali, ecc. Provare, anche solo per una volta, a essere guide di noi stessi e non solo semplici turisti.

## Inglese 8 conversazione: English Language and British Culture

---

**LE87B Bruna Sanvido; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00;  
Biella, ITIS; € 80,00**

Per saperne di più sulla cultura Britannica e migliorare le proprie competenze linguistiche. Il corso utilizzerà brevi video per presentare argomenti diversi. Quiz e letture aiuteranno a migliorare la comprensione.

## Spanolo 7 focus: Conoscere la Spagna attraverso il film

---

**LS73B Matteo Rebuffa; gennaio-febbraio, lunedì, 19.00-21.00;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Attraverso la visione di film diretti da registi spagnoli (Buñuel, Berlanga, Saura, Almodóvar, Amenábar, Aranda, De la Iglesia, ecc.) appartenenti a epoche differenti e con registri stilistici eterogenei, faremo un viaggio, da seduti, sul territorio spagnolo per approfondire sia le differenze linguistiche e idiomatiche presenti nel paese, sia l'evoluzione storico-sociale del medesimo. Si proietteranno film in lingua originale, dove possibile, con sottotitoli in italiano.

## Spagnolo 8 conversazione: estate

---

**LS80B Matteo Rebuffa; maggio-giugno, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 70,00**

Impareremo alcune nozioni basiche di lingua spagnola basandoci su situazioni reali che si verificano durante i nostri viaggi o le nostre vacanze. L'obiettivo finale é quello di acquisire una padronanza minima del vocabolario e delle espressioni idiomatiche utili per destreggiarsi in ambienti differenti come ristoranti, stazioni, aereoporti, hotel, ospedali, etc. Provare, anche solo per una volta, a essere guide di noi stessi e non solo semplici turisti.

## Spagnolo 8 conversazione: estate

---

**LS81B Maria Elena Garzotto; maggio-giugno, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 70,00**

Il corso di conversazione è rivolto a adulti e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di base o con un discreto livello di conoscenza della lingua spagnola. Obiettivo del corso è quello di fornire le competenze linguistiche necessarie ad affrontare situazioni reali e a districarsi nelle situazioni di vita quotidiana.

## Cultura Araba: Sei Arabo? Piacere di conoscerti!

---

**LA22B Kaouther Taleb; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00**

Gli arabi in Italia rapresentono più del 2% della popolazione, li incontriamo per strada, al bar, alla scuola... Le interconnessioni sono sempre più abituali per cui diventa fondamentale conoscere usi e costumi di un popolo apparentemente diverso affinché la differenza non diventi un ostacolo bensì una fonte di confronto per crescere insieme...! - La cultura araba è una cultura millenaria, stupefacente per ciò che è riuscita a produrre nel corso delle epoche, e per l'importanza che ha avuto anche sul pensiero e sulla storia occidentale - Conoscere gli aspetti principali della cultura araba rapresenta la chiave per comunicare e comprendere al meglio la mentalità e i comportamenti di persone che fanno parte della nostra società.

## Lingua Latina 1

---

**LL01B Fulvio Conti; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00**

Le prime due declinazioni e gli aggettivi della prima classe, presente, imperfetto e il futuro del verbo sum e delle quattro coniugazioni regolari attive. Il corso intende fornire nozioni elementari della lingua latina, arricchendo il patrimonio lessicale ed etimologico dei discenti.

## Italiano: grammatica

---

ved. Le Scienze dell'uomo

# INTELLIGENZA TECNOLOGICA NEL QUOTIDIANO E INFORMATICA

... IN UNA NUOVISSIMA AULA DI INFORMATICA ...

## Lezioni personalizzate di informatica

---

È un servizio che UPBeduca mette a disposizione di allievi con specifiche necessità a costi contenuti, con "pacchetti" per 1/3 allievi svolti in 1/5 lezioni. I costi indicati per 2 o 3 allievi si intendono riferiti al gruppo. Per tutte le lingue, anche per quelle non specificatamente indicate nella guida-corsi:

allievi	1 lezione	3 lezioni	5 lezioni
1	€ 30,00	€ 85,00	€ 140,00
2	€ 40,00	€ 110,00	€ 175,00
3	€ 50,00	€ 135,00	€ 210,00

Moduli estesi

allievi	modulo di	30 ore	45 ore	60 ore
1	contributo per ora	€ 29,00	€ 28,00	€ 27,00

I docenti, la sede, gli orari e le modalità sono da concordare, rivolgendosi in segreteria per un colloquio con i docenti e per una prenotazione libera e flessibile. Salvo diversa indicazione, i programmi sono uniformati alle definizioni date nelle pagine precedenti

## L'intelligenza tecnologica nel quotidiano: informatica e internet, base

---

- JTS4B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTS5B** Alessandro Turriceili; gennaio-marzo, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTS6B** Ivana Azzariti; aprile-giugno, mercoledì, 9.00-10.30 Biella, UPBeduca; € 110,00

## L'intelligenza tecnologica nel quotidiano: informatica e internet, approfondimento

---

- JTT0B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTT2B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTT3B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTT4B** Giovanni Cortuso; gennaio-marzo, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTT5B** Alessandro Turriceili; aprile-giugno, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00
- JTT6B** Ivana Azzariti; aprile-giugno, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

## Autocad avanzato

---

**IPA2B Giorgio Billa; febbraio-maggio, venerdì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00**

Approfondimento dei comandi per disegnare con relative opzioni, modificare oggetti tramite grips, spiegazione dei layer, selezione rapida per modificare più in fretta gli oggetti, stili di quota, stili di testo per la personalizzazione del disegno, inserimento di blocchi e immagini in un file, Autocad design center, salvataggio dei file in diversi formati - Stampa su spazio carta con le relative finestre mobili.

## Le basi del Web: HTML e CSS per principianti

---

**IPW5B Giovanni Cortuso; gennaio-marzo, venerdì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Gli strumenti base per creare un sito web. Cosa è l'HTML - Struttura di un documento HTML. I tag HTML. Creazione di un template di base. Attributi - Gestire il testo: formattazione e blocchi di testo. I link. Le Immagini e le mappe di immagine. Le tabelle. Layout CSS - i fogli di stile. Pubblicare le pagine - Informazioni aggiuntive: i metatag.

## Wordpress

---

**corso completo per la creazione di siti web e blog amatoriali e professionali**

**IPW9B Daniele Morganti; gennaio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Creare il vostro sito o il vostro blog non è mai stato così facile. In questo corso impareremo a conoscere e scopriremo come sfruttare al meglio le potenzialità del CMS più popolare al mondo, capiremo come proteggere i nostri contenuti da minacce e attacchi informatici, come posizionarci sempre più in alto fra le liste nei motori di ricerca, e come rendere la navigazione all'interno delle nostre pagine più fluida e piacevole. Capire, quali sono gli aspetti che fanno delle nostre pagine, un sito o blog professionale, in che modo trarne profitto e come renderlo un e-commerce sono requisiti fondamentali per chi è intenzionato ad addentrarsi in questo fantastico mondo e per chi vuole ampliare è dare una marcia in più alla propria attività.

## Excel Avanzato

---

**IPW7B Giovanni Cortuso; gennaio-marzo, lunedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Quello che Excel può fare ma non avete mai osato chiedere. Dedicato a chi per mestiere gestisce dati e vuole lavorare meno e meglio: creare formule complesse utilizzando funzioni logiche, di ricerca e riferimento, di manipolazione del testo, dare un senso a grosse moli di dati utilizzando funzionalità avanzate di filtro, raggruppamento (subtotali, pivot e altre ancora) e database, imporre criteri di convalida ai dati per minimizzare gli errori di inserimento, utilizzare le macro per automatizzare sequenze di operazioni e altro ancora.

## Photoshop per la post-produzione fotografica

---

**ASF6B Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Questo corso di Photoshop permette di approfondire metodi e strumenti utili per lavorare su immagini digitali in modo efficace e approfondito. Il corso è rivolto a chi ha già una conoscenza base del programma e una certa confidenza con l'area di lavoro ed i suoi strumenti. L'obbiettivo è raggiungere un livello di post-produzione fotografica avanzato attraverso operazioni complesse.

## Le principali tecniche per la creazione di un video

---

**ASF8B Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Come si crea un video partendo da zero? Durante questo corso verranno affrontati tutti i vari step per arrivare ad avere un video di ottima qualità sia di contenuti che di estetica. A partire dalla scelta del tema, la creazione di un menabò, la ricerca o la produzione dei materiali necessari, per arrivare al montaggio effettivo del video attraverso programmi professionali.

## Lighthouse CC

---

**corso completo per la gestione dei raw in camera chiara**

**IPW8B Daniele Morganti; gennaio-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Questo corso accompagna il fotografo in tutto quello che è l'organizzazione, lo sviluppo e la condivisione di un'immagine. Lighthouse è un programma completo per la gestione dei file raw, è a tutti gli effetti la versione digitale della camera oscura. In queste lezioni scopriremo i segreti di una fotografia ben costruita, come elaborarla e gestirla senza l'impiego di altri programmi di grafica. Creare una presentazione, un fotolibro, una web gallery o semplicemente preparare le immagini per la stampa. Insomma, tutto ciò che la fotografia può offrire racchiuso in questo brillante corso.

## Impariamo a usare Smartphone e Tablet-Android

---

**JTX2B Alessandro Turricelli; maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00**

Minicorso di 4 incontri di avvicinamento al mondo digitale. Scopriremo insieme come scegliere e impostare lo smartphone e il tablet, come cercare e installare le app utili per ogni esigenza, personalizzare schermate e icone, gestire immagini, internet e-mail e comunicare anche gratuitamente!

## Impariamo a usare Smartphone e Tablet-IOS Apple

---

**JTX3B Andrea Abate; febbraio, martedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 60,00**

Minicorso di 4 incontri di avvicinamento al mondo digitale. Scopriremo insieme come scegliere e impostare lo smartphone e il tablet, come cercare e installare le app utili per ogni esigenza, personalizzare schermate e icone, gestire immagini, internet e-mail e comunicare anche gratuitamente!



## Social network: sicurezza, privacy e uso intelligente

**JTV2B Alessandro Turricelli; gennaio, martedì, 18,30-19,30; Biella, UPBeduca; € 60,00**

**JTV3B Alessandro Turricelli; aprile, martedì, 18,30-19,30; Biella, UPBeduca; € 60,00**

Minicorso di 4 incontri indispensabile per utilizzare in sicurezza i social network impostando la propria privacy in modo ottimale e personalizzato, decidendo se e a chi far vedere le proprie informazioni e pubblicazioni (articoli, condivisioni e foto) - Si imparerà poi a organizzare liste personalizzate di amici, pagine, gruppi di interesse in modo da rendere utile e divertente la partecipazione al social network senza perdersi nel mare delle informazioni, per l'hobby, lo studio e il lavoro - Ideale sia per chi non ha ancora una registrazione su Facebook sia per chi già l'ha e vuole usarlo al meglio per sé e per i propri figli.

## Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

**laboratorio informatico sempre aperto per fare esperienza!**

**JZ00B Ivana Azzariti, Rosita Tucci; tutto l'anno, venerdì, 10.00-11.30 (su prenotazione); Biella, UPBeduca; gratuito**

**JZ01B Ivana Azzariti, Rosita Tucci; tutto l'anno, venerdì, 16.00-18.00 (su prenotazione); Biella, UPBeduca; gratuito**

# LE SCIENZE DEL DIRITTO E DELLA NATURA

## Contabilità e fisco

---

**EFIQB Elisa Racanelli; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

## Vivere meglio in condomino tra regole e buon senso

---

**EFIKB Andrea Marostica; febbraio-aprile, mercoledì; 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 80,00**

Vivere in condominio significa vivere insieme. La casa di ciascuno è inserita in un contesto più ampio, fatto non soltanto di cose e servizi comuni, ma anche e soprattutto di relazioni tra persone, che formano una piccola comunità. Ogni comunità si basa su regole condivise. Conoscerle è fondamentale: per stare insieme si deve sapere cosa è permesso e cosa è vietato. Capirle stimola il buon senso: ci fa comprendere perché quella cosa è permessa e perché quella cosa è vietata. Le parti comuni, l'assemblea, l'amministratore, le spese, il rendiconto, il regolamento, le tabelle millesimali: ognuno di questi e molti altri aspetti è disciplinato da regole. Inoltre nel 2013 è entrata in vigore la tanto attesa riforma, che ha introdotto molte novità, non sempre di facile comprensione. Ed ecco l'idea di questo corso: analizzare insieme le regole della vita in condominio per alimentare il buon senso, con un occhio di riguardo ai casi pratici: una sorta di vademecum condominiale, nel senso etimologico di "vieni con me", per vivere meglio insieme - Il corso sarà suddiviso in due parti ed è rivolto a tutti coloro che vogliono acquisire i fondamentali in contabilità e fisco. Nella prima parte lo scopo del corso è quello di fornire le basi della contabilità generale andando ad analizzare le diverse scritture contabili sia a livello teorico che pratico. La seconda parte del corso è dedicata al fisco e si affronteranno diversi argomenti tra cui: l'IVA, l'IRPEF e l'IRAP. La dichiarazione dei redditi. La tutela del contribuente. Durante le ore del corso verrà dedicata un'ampia parte a esercitazioni. In segreteria sarà disponibile il programma completo.

## Leggiamo insieme le notizie economiche

---

**EFINB Luigi Galleran; gennaio-febbraio, giovedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 15,00**

In questi incontri leggeremo assieme e commenteremo con giusto spirito critico notizie di carattere economico tratte da giornali o siti internet. In particolare analizzeremo le principali tecniche di costruzione di un portafoglio di investimenti e gli impatti che esso subisce al verificarsi di eventi esterni legati a fenomeni macro/microeconomici e politici.

## Leggere l'impresa

---

**ECEDB Federico Pitocco; gennaio-febbraio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00**

Saper "leggere" l'impresa è essenziale per comprendere i meccanismi di questa cellula fondamentale del sistema produttivo. Il corso espone le nozioni di base relative all'impresa, inserendole all'interno del contesto economico generale. Verranno analizzati i concetti fondamentali riguardanti organizzazione, strategia e marketing aziendale; verranno descritti i passaggi che le start-up devono compiere per trasformarsi in aziende di successo, e si imparerà a interpretare il documento su cui esse fondano le proprie strategie: il business plan.

## A spasso per il Biellese con le carte topografiche

---

**EST1B Ferruccio Cossutta; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00 e due uscite domenicali; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il Corso si propone, dopo un'introduzione teorica di cartografia e orientamento, di mettere in evidenza la tipicità del territorio Biellese - Come mai la Terra è rotonda mentre le carte sono piane? (Principi di cartografia: come viene realizzata una carta topografica-geografica). Perdersi in un bicchiere d'acqua... o divenire scafati cartografi? (Metodologia di lettura delle carte geografiche e topografiche). Astrusi geroglifici o semplici segni topografici? (Grafica, iconografia, simbologia). Sono qui... lì... costì... colà...? (Orientamento delle carte, coordinate geografiche e topografiche). Ma quante carte...! Quali comprare? (Tipologia e reperibilità delle carte in genere e di quelle riferite al Biellese). Basta un po' di curiosità e ... sapere leggere! (Analisi di: bibliografia, informazioni turistiche, manuali, guide, ...). Non avete mai dimenticato qualche cosa a casa? (Come organizzare l'escursione e la propria attrezzatura). Strumenti incomprensibili o utili? (Bussole, altimetri, inclinometri, curvimetri...). È fantascienza "agganciarsi" e farsi "trascinare" dai satelliti artificiali? (Possibilità di prevedere in futuro l'uso del sistema GPS). È il caso di andare in capo al mondo... quando vicino a noi abbiamo ancora molto da scoprire? (Il Biellese meno conosciuto da "esplorare" o riscoprire). Qui viene il bello: giochiamo a perderci davvero? (Programmazione di escursioni con auto, a piedi e miste)... e così via ... preparando e realizzando un'escursione con la testa (e non solo con i piedi) - Sono previste due escursioni pratiche domenicali - Nota: per partecipare al Corso non occorrono particolari conoscenze di base e le escursioni non comportano alcuna difficoltà. Il programma dettagliato è disponibile presso la Sede di UPBeduca.

## Escursioni e cultura in Alta Valle Cervo

---

**ESG9B Emiliano Janutolo Barlet; marzo-aprile, sabato, 14.00-18.00; Biella; gratuito**

Il corso prevede cinque escursioni con percorsi prevalentemente su mulattiere e sentieri, della durata massima di quattro ore comprensiva delle soste, e si concluderà poi con una uscita per l'intera giornata; prevedere calzature e abbigliamento idoneo alla neve eventuale e al clima, in caso di maltempo il calendario slitta avanti di una settimana. Uscite: 10.3.2018 Campiglia Cervo-Valmosca-Forgnengo; 17.3.2018 Quittengo-Ballada-Albertazzi-Oriomosso; 24.3.2018 Asmara ponte-San Paolo-Oretto-San Giovanni d'Andorno; 31.3.2018 Piedicavallo-Alpe Pian D'Avey-Montesinaro; 7.4.2018 Giornata in Valsesia (ritrovo piazzale Provincia Biella, partenza ore 8.30 per media Valsesia-Campentogno-Rassa); 16.6.2018 gita alle Selle di Rosazza, rifugio Madonna della neve (partenza da Piedicavallo al parcheggio delle Ravere in fondo alla carrozzabile alle ore 9.00, escursione su agevole e panoramico sentiero per circa un'ora e mezza, possibilità di pranzo al rifugio).

## Educazione cinofila

---

**ESL1B Massimiliano Trogu; febbraio-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 90,00**

Presentazione corso e descrizione dei vari argomenti che si approfondiranno nel corso delle lezioni. La scelta del cane (razza o meticcio?). L'indole del cane e le doti caratteriali. L'alimentazione dal cucciolo al cane sportivo. Primi passi sull'educazione del cucciolo. Il richiamo. La socializzazione tra cani. Interazione tra cane e persone. L'aggressività e i segnali di avviso. Discipline sportive. Il gioco e l'autocontrollo. La legislazione italiana sui cani. Prove pratiche in campo.

# ARTE, MUSICA, SPETTACOLO

## Pittura murale: progetto e realizzazione

---

**AAD9B Rita Torello Viera; febbraio-maggio, giovedì; 18.30-20.30; Biella, partner RSA Belletti Bona Coop. Soc. Onlus; € 80,00**

L'occasione di realizzare i progetti, ideati durante il corso, su superfici grandi e murali viene offerta dall'Istituto Belletti Bona di Biella, che dispone di due grandi pannelli fissati su muro già predisposti per la pittura. L'Istituto mette a disposizione anche il materiale pittorico per la realizzazione delle opere - Il corso si rivolge a coloro che vogliono imparare la tecnica di pittura murale illusoria, detta trompe l'oeil, letteralmente "inganna l'occhio": attraverso l'uso della prospettiva, delle luci e delle ombre si possono creare inganni prospettici capaci di dilatare otticamente le superfici murali prive di interesse, spoglie o poco luminose. Il corso è di base ma dedicato a chi già ha maturato una certa esperienza pittorica - Si prevedono due fasi di esecuzione: 4 lezioni in aula per ideare e progettare i dipinti attraverso bozzetti e disegni in scala e 10 lezioni presso il Belletti Bona, per dipingere sui pannelli murali.

## Disegno artistico 2

---

**AAC6B Andrea Osella; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Proseguiremo nella conoscenza del disegno entrando nell'appassionante tema dell'anatomia artistica: costruzione della figura maschile e femminile, proporzioni, muscolatura e figura in movimento, ritratto e copia dal vero di calchi. Per l'accesso al corso è consigliata la partecipazione al livello precedente o la conoscenza delle nozioni base di disegno (previo colloquio con il docente).

## Disegno e Pittura ad olio e ad acrilico

---

**AACFB Rachid Jouida; febbraio-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Il corso, attraverso gli elementi base del disegno (la figura umana, le proporzioni, la prospettiva...) porterà i singoli alunni a realizzare le loro opere con la tecnica preferita. Di ogni tecnica si daranno brevi cenni introduttivi. Fondamentale è, a mio parere, che ognuno scopra le proprie possibilità espressive, senza temere di non essere in grado di esprimersi con l'arte.

## Pittura e creazioni materiche

---

**AAD6B Rachid Jouida; febbraio-aprile, giovedì; 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Sulla base di elementi basilari di disegno si utilizzeranno materiali presenti in natura (sabbia, ghiaia, terra, foglie, fiori, legno...) o sostanze coloranti naturali (zafferano, curcuma, caffè, barbabietola, tè e tisane...) per realizzare disegni, quadri e opere d'arte.

## Fumetto 2: breve storia della letteratura disegnata

---

**AAF2B Gloria Meluzzi; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00**

Nato sulle pagine dei giornali americani di fine Ottocento, il fumetto ha raggiunto nell'ultimo mezzo secolo la maturità di una forma artistica autonoma. Il corso è un viaggio attraverso 120 anni di storia del fumetto mondiale, partendo dagli Stati Uniti, per approdare in Giappone e in Europa. Programma generale delle lezioni: 1) Le origini del fumetto moderno: dalla Colonna Traiana a The Yellow Kid; 2) L'ora dei supereroi: la Golden Age, Frederic Wertham e il Comic Code; 3) Supereroi e super-problemi: l'immaginario made in Marvel, Stan Lee e Chris Claremont; 4) Dove sono finiti gli eroi? La destrutturazione di un genere; 5) Il Giappone: il maestro Osamu Tezuka e la nascita del manga; 6) Manga: editoria e consumo. Il mercato delle doujinshi e i fenomeni di massa; 7) Il fumetto europeo e l'Italia del Corriere dei piccoli; 8) Il fumetto argentino: Breccia, Muñoz e Sampayo; 9) "Eccetto Topolino": lo scontro culturale tra fascismo e fumetti; 10) Disney, Astorina e Bonelli. Che cos'è oggi il fumetto italiano nel mondo?; 11) Anni 90': la crisi dei colossi statunitensi e la manga-generation; 12) Fumetti e webcomic: l'editoria ai tempi di internet.

## Colorare i Fumetti

---

**AACFB Gloria Meluzzi, Andrea Osella; febbraio-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella; € 80,00**

Stanco dei fumetti bianco e nero? In questo corso imparerai a colorare i personaggi, gli sfondi e le tavole di un fumetto, ma anche di illustrazioni tradizionali e di semplici disegni. Durante il corso i docenti forniranno un'introduzione a diverse tecniche di colorazione, tra cui acrilici, pastelli e copic, i colori a base alcolica molto utilizzati nella colorazione delle illustrazioni manga e non solo. In particolare, durante il corso verranno illustrati diversi modi per mischiare le diverse tecniche per ottenere effetti speciali unici.

## Tecniche di disegno di moda e costume

---

**AAF4B Luisa Benedetti; febbraio-aprile, martedì, 17.30-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00**

Il corso, che può essere complementare a quello di Storia del costume e della moda, si propone di trasferire su carta l'idea di un abito di moda o di un costume per lo spettacolo, attraverso diverse tecniche pittoriche (dal pastello al pennarello e alla tempera) fino al collage. Verranno anche studiati schizzi e bozzetti di celebri firme dello stilismo e dell'arte, ed evidenziate le differenze tra il disegno di moda e quello destinato al teatro o al cinema. Si richiede un minimo di manualità con il disegno, in particolare della figura umana.

## Terra e le sue forme

---

**AAM5B Roberta Platinetti; febbraio-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Il corso propone le diverse tecniche di modellazione a mano dell'argilla (o creta): colombino, lastra, bassorilievo, piccola scultura attraverso la foggatura di vasi, fregi, piccole sculture, ecc... Decorati con ingobbi colorati e intarsio. Nozioni di tecnologia ceramica.

## MusicAscolto: Café-chantant... e altro

---

**AMI2B Alberto Galazzo; gennaio-febbraio, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; gratuito**

Sei tappe per raccontare la storia e i personaggi del café-chantant all'italiana. Primo incontro 16 gennaio 2018.

## MusicAscolto: Aspettando Verdi

---

**AMI5B Maurizio Regis; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Dopo aver esplorato Puccini e Verdi ci dedicheremo ai compositori che hanno operato prima di Verdi. Largo dunque a Mozart, Rossini, Bellini e Donizetti con i loro capolavori che hanno incantato i teatri e che ancora oggi attirano spettatori da tutto il mondo.

## Stati Uniti: The American South

---

**AMSCB Bruna Sanvido; febbraio-maggio, giovedì, 19.30-21.00;  
Biella, ITIS; € 80,00**

Il sud degli Stati Uniti: l'America del Blues e del jazz, di Nashville, Memphis e del Delta del Mississippi. L'America di "via col vento", della CNN e della Coca Cola.

## Armonizzare i Chakra usando la nostra voce

---

**SALTB Luca Battaglia; febbraio-aprile, mercoledì, 17.30-19.00;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Usiamo le vibrazioni della voce per armonizzare e bilanciare i sette centri energetici del corpo sottile (Chakras) secondo l'antica tradizione Tibetana, insegnata dai monaci Gyuto. Una pratica sacra diffusa in tutta la regione Himalayana che affonda le radici nelle cerimonie degli Shamani delle tribù nomadi della Siberia. - È una tecnica molto efficace per raggiungere facilmente lo stato meditativo. Questi suoni sacri prodotti dalle corde vocali stimolano il cervello dall'interno caricando energicamente la corteccia cerebrale e generando benessere ed equilibrio. Un'esperienza mistico spirituale per armonizzarci con le vibrazioni dell'Universo.

## Chitarra acustica:

---

**teoria, pratica, composizione e arrangiamento**

**AMSSB Simone Dellacqua; maggio-giugno, mercoledì, 19.00-  
21.00; Biella, UPBeduca; € 60,00**

Per informazioni dettagliate rivolgersi in segreteria.

## Chitarra Classica, Acustica, Elettrica, Fingerstyle; British Blues; Rock Blues; Basso Elettrico; lezioni personalizzate

---

**AMSXB Simone Dellacqua, Riki Massini, Giuseppe Amato;  
periodo, giorno e orario da concordare**

## Balli di gruppo

---

**per fare attività fisica e dimagrire... divertendosi (12-99 anni)**

**AMUBB Stefano Nardi; febbraio-aprile, martedì, 19.45-21.00;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

**AMUBI Stefano Nardi; febbraio-aprile, giovedì, 19.45-20.45;  
Cerrione; € 80,00**

Fare attività fisica in modo divertente e costruttivo! I balli di gruppo sono l'ideale! Si balla, ci si muove e quando si esce con gli amici saremo noi a insegnare i passi dei balli più famosi e di moda agli amici!

## Fotografia di base: ottenere il massimo

---

**ASE2E Daniele Morganti; febbraio-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 80,00**

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi e l'immagine che vediamo, a volte la immortaliamo per condividerla agli occhi di tutti, a volte è così importante che se solo avessimo avuto quel briciolo di competenza nel fotografare... Nasce così questo corso mirato a tutti coloro che vogliono qualcosa di più da uno scatto, partendo dalle tecniche di base per una giusta inquadratura al raggiungimento della consapevolezza che ciò che noi vogliamo veramente è senza ombra di dubbio e senza sorprese ciò che avremo nell'immagine acquisita. Impareremo a conoscere la fotografia e il modo di interagire con eventuali soggetti, valuteremo errori e correzioni in post produzione fino a ottenere il massimo.

## Oltre lo scatto

---

**ASE3B Daniele Morganti; aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella; € 70,00**

Leggere le immagini attraverso esercizi e ottiche, cambiare il modo di osservare scoprendo nuovi punti di vista, l'attenzione fotografica la nostra mente di fronte a un'immagine. Come e perché vediamo ciò che vediamo? Come riconoscere e distinguere la giusta composizione? Sono alcuni degli argomenti trattati in questo breve corso, andare oltre il semplice materiale e capire cosa crea valore in un'immagine dal punto di vista emotivo, scoprirne le regole della percezione.

## Lighthroom CC

---

**corso completo per la gestione dei raw in camera chiara**

**IPW8B Daniele Morganti; gennaio-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Questo corso accompagna il fotografo in tutto quello che è l'organizzazione, lo sviluppo e la condivisione di un'immagine. Lighthroom è un programma completo per la gestione dei file raw, è a tutti gli effetti la versione digitale della camera oscura. In queste lezioni scopriremo i segreti di una fotografia ben costruita, come elaborarla e gestirla senza l'impiego di altri programmi di grafica. Creare una presentazione, un fotolibro, una web gallery o semplicemente preparare le immagini per la stampa. Insomma, tutto ciò che la fotografia può offrire racchiuso in questo brillante corso.

## Costruire e usare una Pinhole Camera

---

**Fotografia stenopeica**

**ASDHB Matteo Rebuffa; maggio-giugno, lunedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Gli obiettivi del corso sono: prescindere dalla tecnologia fotografica moderna, riciclare e costruire con le mani, capire la luce nelle sue manifestazioni, usando come materia prima scatole usate di latta o di cartone ogni partecipante potrà costruirsi la propria Pinhole Camera con la quale si realizzeranno esposizioni fotografiche in ambienti esterni. Successivamente i negativi ottenuti verranno sviluppati e positivati in un laboratorio bianco e nero improvvisato, illuminato dalla sola luce rossa protettiva. Sarà un tuffo nel passato analogico della fotografia, tra sali minerali, carte fotografiche sensibili, in bilico tra tecnica ed immaginazione, dove l'errore ben accettato può trasformarsi in una scoperta inaspettata.

## Guida alla lettura del testo teatrale

---

**ATE6B Gianfranco Pavetto; maggio-giugno, giovedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 70,00**

Impariamo a leggere il teatro - Un testo teatrale e un romanzo non si leggono allo stesso modo - Le parole di una Commedia o di una Tragedia sono nate per essere "recitate", anche i silenzi e le pause sono molto importanti - La natura del teatro è quella della rappresentazione, per questo un autore, quando scrive lo fa "sentendo" le battute che elabora, immaginando un attore ideale che poi non troverà mai. La connotazione letteraria permette in un certo senso la godibilità del testo teatrale nella visione della sua vera natura. Ci sono tipi di teatro più vicini alla letteratura, come per esempio quello di Shakespeare, altri legati invece all'azione come per Goldoni, oppure per Pirandello.

## Letture ad alta voce

---

**ATE8B Manuela Tamietti; febbraio-aprile, martedì, 20.30-22.30; Biella, ITIS; € 80,00**

Destinatari: il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare le proprie capacità di lettura ad alta voce. Leggere aiuta chi legge e chi ascolta. Migliorare è sempre possibile attraverso alcune regole elementari. - Scopo del corso: qual è la cosa che ci incanta quando ascoltiamo un attore o un bravo oratore? Quali requisiti presenta? Cosa ci comunica? Obiettivo del corso è quello acquisire la conoscenza dei meccanismi legati all'arte del leggere correttamente ad alta voce. Una panoramica introduttiva sugli elementi tecnici relativi all'uso della voce e alla vocalità, alla dizione e all'ortografia, all'utilizzo della fonazione come strumento per migliorare la propria capacità comunicativa, permetterà successivamente di entrare nel merito della lettura ad alta voce - Ulteriori informazioni e dettaglio delle unità didattiche in segreteria.



# LE SCIENZE DELL'UOMO

## LA LINGUA E LA LETTERATURA

### La grammatica è un ferro vecchio?

elementi di linguistica. Morfologia: il nome, l'aggettivo, il pronome

**DALIB** Maria De Rienzo; gennaio-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00

### Lingua Latina

ved. cap. Comunicazione Linguistica

### Le anime in attesa: analisi di alcuni Canti del Purgatorio

**DAL9B** Guido Colombino; marzo-aprile, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; gratuito

Sei incontri su alcuni canti del Purgatorio.

### I tesori della letteratura Latina

**DAL8B** Fulvio Conti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

Si leggeranno in traduzione e si commenteranno pagine significative della letteratura latina per evidenziarne il significato storico e l'attualità di Orazio, Livio, Tibullo Seneca e Tacito.

### Scrivere al femminile: protagoniste della letteratura

**DVRRB** Patrizia Bellardone; febbraio-aprile, giovedì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 70,00

Analisi di scrittrici italiane e straniere dimenticate o trascurate dai lettori.

## LA STORIA E IL PENSIERO

### Egiziano geroglifico

**DCP6B** Erica Antonello; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00

Il corso intende fornire un avvicinamento alla lingua e alle scritture antico-egiziane, attraverso un'introduzione a quella che è da considerarsi la sua fase più classica: il medio egiziano scritto in geroglifico. Nozioni grammaticali fondamentali (l'alfabeto, il valore fonetico e ideografico dei segni, la classificazione dei segni geroglifici, la direzione della scrittura, la traslitterazione, ecc.). Lettura e traduzione di frasi e brevi testi. Particolare attenzione verrà inoltre dedicata alla storia e alla riscoperta della lingua egiziana antica con un breve accenno alla sua letteratura, al fine di comprendere al meglio una cultura che affascina da millenni. Dispense e bibliografia a cura della docente.

## Sciamanesimo Celtico: Il Druismo come "filosofia di vita"

---

**DCP7B Renato Mancini; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-20.00;  
Biella, ITIS; € 80,00**

Cos'è il druidismo? Questo termine assume la più grande varietà di definizioni. Lo Sciamanesimo Celtico ha una storia antica, anzi antichissima. I Druidi non sono altro che gli Sciamani del continente Europeo. Molti ritengono il druidismo una religione, un culto o un modo di vivere. Cosa possa significare "druidismo" al giorno d'oggi sarà un interessante argomento di dibattito. "Druidismo" può essere preso come termine "a ombrello" sotto il quale si raggruppano diversi punti di vista. Personalmente lo reputo una filosofia di vita e per illustrare il concetto vorrei, se mi è concesso, prender spunto dal testo "Introduzione alla connessione spirituale della tradizione Druidica".

## Nativi Americani: simbolismo e magia

---

**SALUB Luca Battaglia; febbraio-aprile, martedì, 17.30-19.00;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Un viaggio più che un corso, alla scoperta delle tribù americane e delle loro tradizioni tramandate da generazione in generazione. Una saggezza ancestrale ormai quasi dimenticata, patrimonio dei pochi nativi sopravvissuti nelle odierne riserve. Una società' con una visione della vita opposta alla nostra, dove il mondo reale e spirituale interagiscono continuamente per mantenere l'equilibrio di tutto ciò che vive e per vivere in armonia.

## Filosofia Esoterica 2

---

**DFE2B Daria Fontanella; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30;  
Biella, ITIS; € 80,00**

La creazione che ci circonda - La matrix divina e come possiamo interagire con essa - La scienza quantica può aiutarci a capire che siamo veramente? - Le quattro leggi universali - La legge dell'attrazione - I quattro accordi per liberare il nostro sé divino - Il reale potere che abbiamo - Le comunicazioni con esseri di altri mondi - Durante le lezioni è prevista la proiezione di filmati informativi.

## Astrologia: le previsioni

---

**DPO2B Mariella Costa; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-20.30;  
Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso è rivolto a chi ha frequentato il corso precedente, del quale è in un certo senso il prolungamento, o a chi possiede già comunque nozioni sufficienti e una certa dimestichezza con la materia. Il movimento dei Pianeti attraverso il Cerchio Zodiacale, applicato al proprio Tema Natale, determina i cosiddetti "transiti", passaggi degli stessi Pianeti sui punti chiave dell'Oroscopo personale, che servono a segnare delle "tappe" nella propria esistenza, utili sia per il proprio sviluppo personale, sia per dare indicazioni sul periodo che si andrà a vivere, permettendo di valutare il momento più adatto, a es., per fare, o non fare, delle scelte importanti. Quindi con questo corso, dopo aver sviluppato i significati dei transiti dei vari Pianeti, soprattutto i più importanti, ciascuno potrà, con il proprio Tema Natale alla mano verificare ciò che gli stessi transiti hanno determinato nel proprio passato, e imparare ad applicarle al prossimo futuro.

### Le fonti raccontano: il Novecento a Biella e nel Biellese, 2

---

**DVMBB Graziana Bolengo (e altri); maggio-giugno, mercoledì, 17.30-19.00; Biella, sedi diverse; partner Archivio di Stato, Biblioteca Civica di Biella, Museo del Territorio Biellese; gratuito**

Questa puntata del ciclo è dedicata agli anni fino alla fine della II Guerra Mondiale.

### MusicArte

---

**DVMAB febbraio-maggio, prima domenica del mese, 16.00-17.00; Biella, Museo del Territorio; partner Museo del Territorio Biellese; gratuito**

Itinerari artistico-musicali in Museo, visite guidate tematiche con commenti musicali con gli esperti del Museo e i docenti di musica di UPBeduca: 4 dicembre 2016, 6 gennaio, 5 febbraio, 5 marzo, 3 aprile, 7 maggio 2017. Posti limitati, obbligo di prenotazione per ogni singolo appuntamento.

### Il Territorio del Museo: punti di svolta

---

**DVMCB Ermanno Bonicatti (e altri); gennaio-marzo, martedì (quind.), 17.00-18.30; Biella, Museo del Territorio; partner Amici del Museo del Territorio; gratuito**

Incontri informativi e formativi per esplorare insieme il luogo in cui viviamo, su dati e documenti certi, ... in tempi ragionevoli, con la possibilità di uscite dedicate ad approfondire i temi affrontati.

### Escursioni e cultura in Alta Valle Cervo

---

**ved. cap. Le Scienze del diritto e della natura**

# LE SCIENZE DELLA MENTE E DELLA COMUNICAZIONE

## Piccoli e grandi temi del nostro vivere

---

proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo

**CP12B Elena Tosatti; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00;  
Biella, ITIS; € 80,00**

Scrivendo Eugenio Borgna: "Non è la durata della vita che conta ma l'uso che se ne fa; e così non importa quanto a lungo si viva ma quanto bene si viva: non sono gli anni e nemmeno i giorni, a farci vivere a lungo ma l'animo." Questo corso vuol essere una proposta verso la conoscenza di noi stessi, degli altri e del mondo intorno a noi a partire dalla riflessione su favole, miti, racconti, romanzi, poesie e narrazioni di autori famosi. Dodici lezioni per differenti temi che sono parte della vita: le dinamiche della nostra psiche, la famiglia, la vita di coppia, la maternità e la paternità e il compito difficile dell'essere genitori, nonni e dell'essere figli. Gli argomenti saranno molteplici e selezionati anche in accordo con la classe.

## I disturbi psicologici e psicosomatici spiegati attraverso la fisiologia del sistema nervoso

---

la "soluzione" del problema è laddove è nato il problema

**CP15B Patrizia Guabello; gennaio-marzo, martedì, 19.30-21.00;  
Biella, ITIS; € 80,00**

La complessità dei disturbi psicologici e psicosomatici. I fattori in gioco nella salute e nella malattia. Il corpo e la mente ci parlano: i sintomi. Impariamo a decodificarli. Differenza tra sintomi e cause. Differenza tra curare i sintomi e le cause. I sintomi più comuni e quelli meno comuni. I sintomi generati da un trauma. La fisiologia del sistema nervoso: la sua potenza; le sue fragilità. Modelli a confronto per ritrovare il benessere. Esperienze pratiche.

## I figli: perché non ci ascoltano

---

**CP16B Patrizia Guabello; marzo-maggio, giovedì, 19.30-21.00  
Biella, ITIS; € 80,00**

Prevenire è meglio che curare... la sofferenza psichica che deriva da relazioni ferite è profonda, pervade l'anima, compromette per molti anni la "capacità" e la possibilità di condurre una vita serena. Certo esistono le relazioni che curano... per fortuna... Ma prevenire è meglio che curare... È importante interrogarsi sulle modalità relazionali che si mettono in atto coi propri figli; modificarle quando sono inefficaci e logoranti è segno di intelligenza e di amore. I nostri e i loro ricordi saranno diversi, più sereni, ricchi, gioiosi... il qui e ora della vita sarà diverso... colorato di mille sfumature... Programma: L'importanza del corpo nel rapporto genitori-figli. Il punto di partenza è il corpo (il nostro). Il punto di arrivo è il corpo (quello dei nostri figli). L'indecisione porta ambivalenza. Gli effetti dell'ambivalenza su di noi e sui bambini. La decodifica dell'ambivalenza. Il potere del dispiacere e del senso di colpa. Il potere della chiarezza.

## Parlarsi: la comunicazione come cura

---

**CG3CB Rita Negro; aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 60,00**

Parlarsi è un'ode alla comunicazione fondata sul linguaggio delle parole e del volto: le lacrime e i sorrisi, i gesti e gli sguardi, i silenzi e le attese. Una comunicazione diversa dalla chiacchiera quotidiana, dalla somma di istanti che ci connettono abitualmente al presente: una comunicazione-solidarietà che smorza le differenze (con l'amico, con il malato, con il profugo) e accompagna verso i valori autentici della vita. Noi siamo anche ciò che doniamo agli altri, continua l'autore, la realizzazione profonda di noi stessi passa attraverso la compassione, la sintonia con chi ci circonda. Ci sono parole che aiutano a vivere, e fanno del bene, e ci sono parole che feriscono, e fanno del male, e allora riflettere sulle parole, sul dilemma che le parole di volta in volta pongono, è compito al quale siamo tutti, di volta in volta, chiamati. E non c'è solo il linguaggio delle parole ma anche il linguaggio del silenzio e della solitudine. Non si comunica, non ci si parla fra noi fino in fondo, se non quando ci si immerge nei significati del silenzio e della solitudine che sono due radicali e ineliminabili dimensioni della vita. Al linguaggio delle parole, e a quello del silenzio e della solitudine, si accompagna il linguaggio dei gesti, dei volti, degli sguardi: espressione di ciò che è "il corpo che significa", "il corpo che ci mette in relazione gli uni con gli altri", e che nulla ha a che fare con il corpo fisico, anatomico. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenziando le capacità oppure le difficoltà nel comunicare.

## Ascolta il tuo inconscio

---

**CG23B Rita Negro; marzo, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; gratuito**

Si esplorerà il proprio inconscio attraverso l'analisi della scrittura e l'applicazione dei test del disegno e del colore. Si cercherà, smontando e rimontando i meccanismi psicologici dell'individuo, di penetrare nel sottosuolo dello spirito, in quel territorio inesplorato dell'inconscio dove, apparentemente dimenticati, si svolgono i drammi più dolorosi dell'essere umano. Con la partecipazione attiva degli iscritti al corso si cercherà, attraverso l'analisi della scrittura, di entrare in sintonia con il mondo interno di ognuno per ascoltare le emozioni, i ricordi, i sogni, le paure, le fragilità, e i punti di forza. Sarà un lavoro di gruppo con importanti caratteristiche in grado di accompagnare la crescita verso nuovi orizzonti e di favorire lo sviluppo della vita psichica di ognuno evidenziando l'involucro di suoni, di parole e la risonanza affettivo - semantica che accompagna il divenire della mente.

## Petit parcours: scopri la tua "essenza" di donna

---

**CP18B Silvia Meliani; gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 60,00**

"Iniziare un nuovo cammino spaventa, ma dopo ogni passo che percorriamo ci rendiamo conto quanto era pericoloso rimanere fermi" (R. Benigni). Faremo insieme un piccolo percorso, dedicato alle donne, al fine di prendere consapevolezza "essenza" migliorando, attraverso ciò che imparerai la propria vita quotidiana trovando più appagamento, gioia e successo. Quattro sessioni di lavoro interattivo, con temi diversi, che ti daranno strumenti che potrai usare sempre nella tua vita.

## Il fascino delle bugie

---

**CG4ZB Rita Negro; febbraio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 60,00**

Perché le persone dicono le bugie e lo fanno specialmente con le persone che amano? Di solito, si mente per motivi banali, per evitare una discussione o una spiegazione spiacevole, per scarsa stima di sé, desiderio di ottenere l'approvazione altrui, paura di non piacere, voglia di essere o apparire diverso. Le bugie lasciano una macchia sulle relazioni e, se risulta facile mentire alle persone per le piccole cose, diventerà sempre più ovvio farlo anche per le grandi. Dire bugie agli altri porta a dire bugie anche a noi stessi. Come possiamo, quindi, scoprire qualcosa di noi se noi per primi ci inganniamo? Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenzianti la capacità di essere sinceri con se stessi e con gli Altri.

## Gestire la critica e giochi di potere

---

**difendersi con le parole e costruire uno stato emotivo anti-sismico**

**CP4TB Marco De Filippo, Valeria Mora; febbraio, mercoledì 21 e 28, 18.00-19.30; Biella, ITIS; 2 incontri gratuiti**

Viviamo in un mondo ricco di contraddizioni dove è quasi obbligatorio apparire bravi e buoni ma, allo stesso tempo, se aderiamo a questa "norma sociale", rischiamo di riscoprirci disarmati di fronte alle critiche e ai giochi di potere. Che lo si voglia o meno le relazioni interpersonali hanno sempre a che fare con concetti quali: potere, rispetto, cooperazione, dominanza e sottomissione. Il non prenderne atto significa lasciar spazio alla paura della critica, del giudizio, del rifiuto, dell'abbandono, al timore del conflitto e del ferire gli altri. Tali paure altro non sono che un riflesso del nostro modo di relazionarci a concetti quali affetto, status, autorità e gerarchia. Nel corso approfondiremo questi concetti e impareremo ad accorgerci di come ogni singola parola, che diciamo o che ci viene detta, sia, in un certo senso, una dichiarazione di potere. Il corso ha l'obiettivo di aiutarti a sviluppare uno stato emotivo antisismico per difenderti dalle pressioni emotive cui ti senti sottoposto, di fornirti gli strumenti per sviluppare un'abilità dialettica per rispondere con destrezza a chi ama criticare per partito preso, dominare o mancare di rispetto. Gestire le critiche significa diventare assertivi e, quando possibile, migliorare le relazioni evitando che risposte aggressive e rancori accumulati nel tempo ne determinino la fine. Le abilità apprese saranno utili sul lavoro, in coppia, in famiglia e nelle relazioni amicali.

## Dinamiche famigliari

---

**comunicare con partner, figli e parenti quando sembra impossibile**

**CPKBB Marco De Filippo, Valeria Mora; marzo, mercoledì 14 e 21, 18.00-19.30; Biella, ITIS; 2 incontri gratuiti**

Il tuo modo di essere, i tuoi pensieri e le tue emozioni hanno avuto un'origine: si chiama famiglia. È famiglia una coppia, un genitore single con un figlio, due fratelli, un nonno e un nipote, un figlio con un genitore anziano. Affinché la tua vita possa essere serena, la tua famiglia deve essere il tuo porto sicuro e non un campo di battaglia. Comunicare efficacemente in famiglia però, non è sempre facile. In questo mini-corso scoprirai se è possibile cambiare relazioni in cui sei invischiato da tempo, quando e come accettare ciò che non è possibile modificare, i 7 principi per comunicare efficacemente prevenendo e risolvendo i conflitti, come evitare che gli errori si tramandino di generazione in generazione (sì: anche a livello genetico), come gestire i cambiamenti

generati dal passare degli anni (nascita di un figlio, adolescenza della prole, essere di nuovo "solo coppia", crisi economica, genitori anziani, ecc...). Queste conoscenze ti consentiranno di rendere la tua famiglia una fonte di energia, anziché una zavorra, per affrontare la vita con più leggerezza.

## Una palestra per la mente 1

---

**CPKLB Elena Mascolo; aprile-maggio, mercoledì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso prevede attività pratiche di potenziamento e stimolazione cognitiva nelle aree della percezione, attenzione e concentrazione, memoria, problem solving, orientamento spazio-temporale, linguaggio ed emozioni. La docente affiancherà i corsisti nell'esecuzione di schede di lavoro caratterizzate da una complessità crescente e li guiderà al fine di allenare le funzioni mentali prevenendo il deterioramento cognitivo associato all'avanzare dell'età.

## Una palestra per la mente 2

---

**CPKMB Elena Mascolo; aprile-maggio, venerdì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso, prosecuzione del livello 1, propone attività pratiche di potenziamento e stimolazione cognitiva nelle aree già esaminate (percezione, attenzione e concentrazione, memoria, problem solving, orientamento spazio-temporale, linguaggio ed emozioni) ma di maggiore complessità. La docente affiancherà i corsisti nell'esecuzione di schede di lavoro caratterizzate da una complessità crescente e li guiderà al fine di allenare le funzioni mentali prevenendo il deterioramento cognitivo associato all'avanzare dell'età. La frequenza non è vincolata alla partecipazione al precedente livello.

## Viaggio alla scoperta della mente 1

---

**CPKDB Elena Mascolo; aprile-maggio, mercoledì, 09.30-11.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso costituisce un viaggio, in parte teorico e in parte pratico, alla scoperta della mente umana. Verranno affrontati, nell'ottica della psicologia cognitiva e della neuropsicologia, i processi mentali alla base della percezione, attenzione, memoria, rappresentazioni mentali, linguaggio, problem solving, processi decisionali e sfera emotiva. Questo excursus teorico sarà associato a esercizi e attività individuali e di gruppo che avranno come obiettivo il rafforzamento delle funzioni esaminate.

## Viaggio alla scoperta della mente 2

---

**CPKEB Elena Mascolo; aprile-maggio, venerdì, 09.30-11.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso si propone come obiettivo l'approfondimento degli aspetti legati allo sviluppo cerebrale dalla nascita all'età adulta, il conseguente invecchiamento cerebrale e il deterioramento cognitivo di tipo patologico. Si esaminerà, dal punto di vista teorico, il modo in cui poter rallentare e prevenire gli effetti dell'invecchiamento cerebrale con un focus sui processi di memoria e sulle strategie per imparare a ricordare, sull'attenzione e concentrazione, sui processi percettivi e sulla capacità di problem solving. La docente, nel ruolo del mediatore e con l'ausilio di schede di lavoro, affiancherà i corsisti nell'esplorazione delle proprie funzioni cognitive ai fini di favorirne il potenziamento.

## Pensare col corpo

---

**CPYBB Rita Monteferrario; maggio-giugno, lunedì, 21.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 70,00**

L'obbiettivo di ascoltare col corpo è ascoltare qualcuno che ci parla sentendo contemporaneamente ciò che avviene nel nostro corpo. Quando ascoltiamo veramente ciò che sentiamo ci tocca e questo cambia i nostri processi interiori: è importante imparare a non lasciarsi coinvolgere completamente (soprattutto nelle professioni di assistenza e aiuto) e una delle strade migliori per farlo è "stare con il proprio corpo", sentirlo continuamente lasciando che l'energia fluisca e circoli. Ascoltare col corpo può diventare un modo di essere più empatici, di ascoltare più profondamente e con maggiore partecipazione: notare come ciò che l'altra persona ci comunica influisce dentro di noi. Tutte le pratiche dell'ascoltare col corpo, del parlare col corpo o del relazionarsi col corpo portano nella medesima direzione: essere pienamente e consapevolmente con se stessi e contemporaneamente con gli altri.



# SALUTE E BENESSERE

## Training autogeno

---

**S4TBB Rita Monteferrario; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00**

**S4TBM Rita Monteferrario; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-20.30; Mongrando; € 80,00**

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 ogni situazione della vita quotidiana e riconquistare la padronanza di se attraverso il corpo - Nota: si richiede l'uso di un tappetino da ginnastica e blocco per appunti.

## Meditazione per tutti

---

**SALVB Francesca Casellato; febbraio-marzo, venerdì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 70,00**

La meditazione è un ottimo metodo per insegnare al corpo a rilassarsi e alla mente a ricondursi al suo naturale stato di quiete interiore, condizione indispensabile, per ricostruire l'equilibrio e diventare i creatori consapevoli della nostra vita. Nel corso si apprenderà la visualizzazione e la meditazione guidata con il supporto dei cristalli per riscoprire il rilassamento, la spiritualità, la crescita interiore e la serenità nella nostra vita. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito; ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi, portare tappetino, cuscino e coperta.

## Simbologia e numerologia spirituale

---

**SALSB Francesca Casellato; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 80,00**

Nell'antichità ogni civiltà e cultura hanno impiegato, simboli, numeri, amuleti e talismani per proteggersi dai pericoli, per superare le avversità della vita, per propiziare gli eventi o indicare le vie più armoniose da percorrere. Il corso esaminerà la geometria sacra, l'origine, la storia, il significato di simboli, di talismani e di amuleti più conosciuti. Si spiegheranno, seppur in breve le rune, l'antico strumento di scrittura e di divinazione dei popoli nordici. Si parlerà, infine, della Numerologia una scienza filosofica-esoterica basata sui numeri. Si illustrerà come armonizzare il nostro corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche.

## Cristallo energetica 3 seminario

---

**SDT7B Francesca Casellato; domenica 18 e 25 febbraio, 9.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso è dedicato alla sperimentazione pratica, a percepire i cristalli nella loro vibrazione più sottile. Saranno sperimentati i cristalli più conosciuti in antiche tradizioni spirituali, culturali e altri cristalli dal "potere predominante", esercizi specifici per favorire e integrare "alte frequenze", per creare consapevolmente il "nuovo". Nel corso, inoltre, saranno sperimentate tecniche avanzate per rafforzare l'Energia dell'Aura,

per attivare e integrare la vibrazione cristallina nel sistema energetico dell'uomo, per entrare in contatto con le dimensioni più spirituali e sottili del nostro Essere. 1. Le pietre nell'Ayurveda la medicina tradizionale indiana; 2. Le pietre nella tradizione sciamanica; 3. Applicazioni pratiche con i cristalli: auto trattamento, tecniche e disposizioni armonizzanti; Prerequisito: il corso è destinato a chi ha seguito il livello 1 e 2 o possiede conoscenze avanzate di cristallo energetica e ha sperimentato più volte la vibrazione dei cristalli. Per i partecipanti si consiglia: indossare abiti comodi, portare tappetino, cuscino e coperta. Avvertenze: il corso non ha finalità professionalizzanti.

## Cristallo energetica pratica ed esperienziale

---

**SDT8B Francesca Casellato; 7 gennaio, 4 febbraio, 4 marzo, 8 aprile, 15.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 30,00 per incontro**

Incontri dedicati a sperimentare le varie disposizioni armonizzanti per il benessere psico-fisico. Indossare abiti comodi di colore chiaro e portare tappetino. Avvertenze: la cristallo energetica non sostituisce in alcun modo la diagnosi e la terapia medica o psicologica, ma si propone di fornire delle conoscenze utili per prendere coscienza di se stessi, delle proprie necessità evolutive e di preservare il benessere.

## Taijiquan

---

**SQKTB Luisa Bonfante; gennaio-maggio, mercoledì, 17.15-18.15; Biella, UPBeduca; partner: ASD Shenqijing; € 90,00**

Il Gong Fu o più facilmente conosciuto come Kung Fu è una disciplina cinese. I suoi criteri fondamentali sono Flessibilità, Armonia e Onestà. Criteri indispensabili nella funzione Educativa dei ragazzi, che debbono trovare nell'allenamento, strumenti utili al corpo e alla capacità di affrontare anche le difficoltà della vita che attengono al carattere e alle emozioni. "L'apprendimento è un tesoro che seguirà il suo proprietario ovunque" (proverbio cinese).

## Qi gong dell'acqua, primo livello

---

**SQIPB Zhan Zhuang; febbraio- aprile, sabato, 11.30-12.10; numero chiuso 10; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Lo Yi Quan (noto anche come "Da Cheng Quan,) è un sistema di origine taoista, tecnica di lunga vita e benessere, ideato e diffuso dal grande maestro Wang Xiang Zhai (1885-1963). È anzitutto una pratica di evoluzione spirituale. Aiuta a prevenire le malattie, a guarirle. Aumenta la consapevolezza e la concentrazione. Lo studio dell'arte inizia attraverso il Zhang Zhaung, pratica che presenta livelli e modalità differenti, che spaziano dall'acquisizione del "Zhenti", ossia l'unità corporea attraverso le 6 armonie, sino a alla possibilità di poter esprimere e manifestare il proprio Qi liberamente, potendolo utilizzare sia a scopi terapeutici che marziali. In maniera sommaria e non esaustiva, lo studio dell'Yi Quan è racchiuso nella pratica delle seguenti pratiche. Zhan Zhuang - 站桩 Zhang Zhaung costituisce una tipologia di Qi Gong le cui origini si perdono nel tempo e i cui segreti sono ancora oggi custoditi da poche autentiche scuole, ragion per cui è privilegio di pochi conoscere il giusto modo di praticarlo. Shi Li - 势力 Gli Shi Li sono tecniche note per l'enorme potenziale terapeutico, tanto da essere utilizzate anche a fini riabilitativi; permettono di muovere lo "Yi" (mente/intenzione/volontà) e di conseguenza il Qi, all'interno del corpo tramite i meridiani. Bufa - Mocabu - 补发功 Studio della postura, del footwork e del movimento nello spazio. Ci si muove nello spazio radicati e con fermezza. Il Mocabu scioglie tutti i nodi e centri

energetici delle gambe e connette i centri energetici "bassi" (gambe e tronco) ed "alti" (busto, braccia e testa), favorendo l'apertura dei meridiani e una perfetta circolazione del Qi nell'organismo.

## Corso introduttivo sulla medicina tradizionale cinese

**SQIRB Luisa Bonfante; febbraio- aprile, mercoledì, 18.45-19.30; numero chiuso 10; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00**

Il corso è rivolto a tutti coloro i quali vogliono approfondire le basi filosofiche della medicina tradizionale cinese, con l'approccio orientale. Basi filosofiche del pensiero cinese. Ciclo costruttivo e distruttivo. Elementi associati agli organi. Meridiani e loro funzione nel quadro psicofisico dell'individuo. Leggere le disarmonie in chiave psicosomatica per una maggiore conoscenza di sé stessi. Sarà richiesta la compilazione di un questionario per identificare correttamente il tipo di didattica. Nota: il corso non insegna ad autocurarsi.

## Metodo Jian Shen Fa mini corso introduttivo

**SQISB Luisa Bonfante; febbraio- aprile, mercoledì, 18.15-18.45; numero chiuso 10; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00**

Questo metodo, ispirato da An Chiao (auto massaggio), da Tu Na (respirazione profonda) e dal Dao Yin (consapevolezza del movimento), tradizioni cinesi per la salute, è stato realizzato ed adattato dal Maestro Yuan Zumou per la vita moderna e la fisiologia umana. **BENEFICI:** Porta la calma interiore. Diminuisce le tensioni. Scalda il corpo prima di qualsiasi esercizio fisico coinvolgendo articolazioni e muscoli. Scioglie i tendini ed i legamenti. Risveglia la sensibilità del rivestimento cutaneo. Contribuisce a diminuire la massa grassa. Stimola la circolazione sanguigna fino ai piccoli vasi. Permette di mantenere una buona salute fisica, psichica e morale. Previene e migliora certe disfunzioni del corpo dovute ad una salute cagionevole o alla vecchiaia. Sviluppa l'apparato respiratorio, grazie alla rieducazione respiratoria. Migliora le funzioni digestive. È molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport.

## Reiki Usui 1

**SCE3B Davide Neggia; febbraio-aprile, venerdì (quind.), 20.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00**

La riscoperta del Reiki - Storia ed evoluzione della disciplina - I vari livelli di apprendimento - Centratura del Cuore, auto-trattamento - Meditazione guidata e autoindotta in gruppo e personale - Le iniziazioni o armonizzazioni Reiki durante il seminario - Bilanciamento dei Chakras anteriori - Trattamento di gruppo - Trattamento completo a coppie - Trattamento veloce a coppie - Energizzazione e pulizia dell'Aura - Scambio Reiki a coppie e di gruppo - Molti esperimenti pratici. L'iscrizione al primo livello Reiki Usui dà diritto ad accedere gratuitamente allo Scambio Reiki periodo del corso scelto - Nota: in entrambi i corsi: oltre agli incontri, un fine settimana da concordare.

## Reiki Usui 2

**SCE4B Davide Neggia; febbraio-aprile, venerdì, 20.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00**

Centratura di Il livello del Cuore e auto-Trattamento; Auto-Bilanciamento dei Chakras anteriori e posteriori; Auto-Trattamento mentale, fisico, a una situazione anche a distanza; Protezione e pulizia personale del campo aurico, della casa, ecc... Meditazione con i simboli e i loro mantra; Accenni sulle dinamiche del cervello e sulle sue infinite potenzialità

durante le pratiche Reiki - Tecniche di Secondo Livello con i simboli: Trattamento di Gruppo fisico e mentale; Trattamento completo a coppie fisico e mentale anche a distanza; Trattamento veloce a coppie fisico e mentale anche a distanza; Scambio Reiki a coppie e di gruppo con trattamento dei chakras superiori; Bilanciamento dei Chakras frontali e posteriori anche a distanza. L'iscrizione al corso Reiki Usui di secondo livello dà diritto ad accedere allo Scambio Reiki al costo di € 30,00 per il periodo del corso scelto - Nota: in entrambi i corsi: oltre agli incontri, un fine settimana da concordare.

## Scambio reiki

---

**SCE5B Davide Neggia; febbraio-aprile, venerdì (quind.), 20.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00**

Programma: Lo scambio Reiki e/o la meditazione, è un momento di ritrovo per sperimentare e trarre beneficio psico-fisico con questa nobile disciplina e si svolgerà il venerdì sera dalle 20.00 alle 22.30 presso la palestra dell'ITIS a Biella secondo il calendario disponibile in segreteria. In caso di iscrizione con Scambio Reiki già iniziato il costo sarà in proporzione al tempo rimanente.

## Pilates, principianti

---

**S5TEB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 9.45-10.45; Biella, UPBeduca; € 110,00**

**S5TFB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

**S5TCB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

**S5THM Rita Monteferrario; febbraio-maggio, venerdì, 18.00-19.00; Mongrando; € 110,00**

**S5TKB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, sabato, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

## Pilates, intermedio

---

**S6TFB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

**S6THB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

**S6TIB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; €80,00**

## Pilates, avanzato

---

**S7TAB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 20.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

## Pilates and Stretch

---

**S8TWB Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

## Inizia il golf insieme a noi

---

**STCQB Benedetta Saja; aprile-maggio, giorni e orari da concordare; numero minimo: 5, Biella; partner Golf Ponte Cervo; € 80,00**

Adulti e ragazzi - In un'oasi di verde a pochi passi dal centro di Biella, la scuola del Golf Ponte Cervo Biella, diretta dall' ex-nazionale Benedetta Saja, si propone ai principianti come punto di riferimento per l'apprendimento del gioco del golf. L'insegnamento, sia per quanto riguarda la parte teorica che per la parte pratica, è basato sulla biomeccanica dello swing. Per questo, Benedetta Saja partecipa annualmente a corsi di aggiornamento in Francia dove ha acquisito la certificazione della TPI (Titleist Performance Institute)

# TEORIA E PRATICA DI...

## Cucina Creativa

---

**TCBSD Davide Neggia; febbraio-aprile, martedì, 19.30-22.30;  
Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 165,00**

Scopo di questo corso è di insegnare esclusivamente a livello pratico (la teoria è integrata nella creazione dei piatti) le basi della cucina italiana e alcune ricette etniche. La parola "creativa" è da intendersi nel dare ascolto e attenzione da parte del docente alle richieste specifiche degli allievi su ciò che desiderano imparare. Questo avverrà tramite la compilazione di un modulo nella prima serata del corso. In conseguenza alle richieste, verranno creati dei menù e ogni allievo per ognuna delle serate, cucinerà qualcosa di nuovo in modo attivo e dinamico interagendo con gli altri partecipanti e in base alle sue richieste specifiche. Questo aiuterà a vicenda, con la supervisione diretta del docente, permetterà di imparare a gestire i tempi di cottura e di acquisire più competenze migliorandosi e divertendosi. Verranno insegnate le tecniche di cucina per la corretta e semplificata preparazione in casa di antipasti caldi e freddi, primi, secondi, contorni e alcuni dolci al cucchiaio, gelati, sorbetti, preparazioni a base di cioccolato e di pasticceria secca e fresca. A ogni lezione si cucineranno focacce, pane e/o grissini in varie tipologie e alla fine della serata il cibo preparato verrà consumato in modo conviviale tra i partecipanti. - Si cucinerà sin dal primo incontro per cui si richiede di portare con sé un grembiule, un cappellino da cucina e un canovaccio.

## Pasticceria, torte & c.

---

**TCP2B Davide Neggia; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-22.30;  
Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 140,00**

Nel corso di pasticceria imparerai esclusivamente a livello pratico a creare in modo semplice e veloce le basi della pasticceria, le creme e a realizzare, guarnire e decorare molte torte secche e alla crema, biscotti, gelati e sorbetti, piccola pasticceria fresca e il cioccolato. A esempio: pan di spagna, pasta frolla, pasta sfoglia, impasti per biscotti di vario tipo, meringhe, mousse, crespelle, creme pasticciare variegata e crema inglese e crema base per i gelati ed i sorbetti, piccola pasticceria secca e fresca, dolci Natalizi, crostate di frutta fresca, dolci al cucchiaio, torte alla crema, sacher, diplomatica, il limite è la tua fantasia. Non ho creato un programma definito ma ho preferito che fossi tu a sceglierlo ascoltando i tuoi desideri e le tue necessità. Dopo la tua iscrizione al corso potrai compilare un modulo dove poter indicare le tue preferenze. Ascoltando le tue richieste e quelle di tutti gli altri partecipanti, ogni allievo per ognuna delle serate, deciderà cosa preparare interagendo con gli altri ed in base alle sue richieste specifiche. Questo aiuterà a vicenda ti permetterà di acquisire più competenze rispettando ed incrociando le richieste di ognuno, conoscendo persone nuove e soprattutto divertendoti. Il cibo preparato verrà consumato in modo conviviale tra i partecipanti a fine serata e si potrà portare anche a casa. - Si cucinerà sin dal primo incontro per cui si richiede di portare con sé un grembiule, un cappellino da cucina e l'asciugamano.

## Degustazione delle Birre

---

**TEZ1B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Birrificio Un Terzo; € 110,00**

Storia della birra, la sua nascita e l'evoluzione nel tempo e nello spazio. La degustazione: aspetto visivo, 3 birre - La produzione della birra "dal cereale al bicchiere". La degustazione: aspetto olfattivo, 3 birre - La birra nel mondo: paesi anglosassoni. La degustazione: aspetto gustativo, 3 birre - La birra nel mondo: Germania e Repubblica Ceca. la degustazione: abbinamenti cibo/birra, 3 birre - La birra nel mondo: Belgio, la culla delle birre: La degustazione: le birre Trappiste e le birre a fermentazione spontanea, 3 birre - La birra nel mondo: Italia, paese in fermento - La degustazione: Birranostra, 3 birre.

## Falegnameria artigiana, 2

---

**TFE2A Carmelo Pepe; febbraio-aprile, giovedì, 20.30-22.30; Borgo D'Ale; € 100,00**

Continuazione del primo corso.

## Cucito: pronto intervento

---

**TMC2B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 16.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

**TMC3B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, sabato, 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

**TMC4B Vanna Giustetti; aprile-giugno, sabato, 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

Come sostituirsi a una sarta spesso introvabile o impegnatissima, come risolvere i problemi di riparazioni sartoriali che si presentano quotidianamente, seguendo passo passo questo facile metodo che permetterà anche alle principianti di avvicinarsi piacevolmente all'arte del cucito. Durante il corso verranno indicati i metodi, le soluzioni, i suggerimenti, le idee, i piccoli segreti per ottenere i risultati più soddisfacenti.

## Abiti in libertà

---

**TM11B Chiara Liatti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

**TM12B Chiara Liatti; febbraio-aprile, martedì, 19.00-21.00; Cossato; € 90,00**

Dedicato a chi vuole misurarsi con modelli più complessi, rifiniture e tecniche più raffinate, per coloro che desiderano indossare un abito e poter dire "questo l'ho fatto io".

## Tecniche sartoriali 2

---

**TM22B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Il corso è indicato per le allieve che hanno frequentato il livello 1 e che desiderano approfondire la loro preparazione - Programma: lo sviluppo dell'abito base senza pince, utile per confezionare capi morbidi come le mantelle con cappuccio, i gilet, le casacche, ecc. - Segue l'elaborazione dell'abito con pince, da cui derivano tutti i capi aderenti (tubini, top), indispensabili, nei livelli superiori per realizzare capi sartoriali più complessi.

## Tecniche sartoriali 3

---

**TM33B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Il corso è esclusivamente riservato alle allieve che hanno frequentato in precedenza il corso I e 2 e che desiderano apprendere nuovi elementi sartoriali, ampliando così le loro conoscenze con più possibilità creative. Il programma prevede: lo sviluppo tecnico e la realizzazione di abiti e pantaloni, eseguiti secondo il gusto personale, con l'attaccatura dei vari tipi di manica, l'aggiunta dei colli, della paramontura, dei revers, delle tasche, ecc., la base di giacchine sfoderate e dei particolari di abbigliamento che rendono unico un capo.

## Tecniche sartoriali 4

---

**TM42B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00**

Il corso è riservato esclusivamente alle allieve che hanno frequentato i precedenti livelli. Programma: sviluppo di modelli fantasia, teoria della manica scesa, raglan, kimono, colli e scialle, mantelle, drappaggi, teoria della base adatta alla lavorazione in jersey e tessuti elasticizzati. Teoria della giacca classica realizzata nella taglia personale completa di tutti i particolari.

## Modellistica per abbigliamento femminile, 2

---

**TM52B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00**

Programma: le basi del raglan, del Kimono, le giacche, i cappotti, le mantelle, i pantaloni.

## Modellistica per abbigliamento maschile, 1

---

**TM53B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00**

Il corso affronta lo studio del disegno tecnico per l'abbigliamento, atto a realizzare cartamodelli con misure personali, disegnati in scala 1:1 per la confezione e in scala ridotta per esercitazioni. Si svolge su due livelli ed è indicato esclusivamente alle persone che, avendo acquisito esperienza nella confezione desiderano ampliare la loro preparazione professionale nel settore. Programma: le camicie, i pantaloni, le tute e le felpe. Ogni cartamodello costruito inizialmente su base classica e completo di ogni particolare, verrà in seguito elaborato secondo esigenze e fantasie personali.

## Modellistica per abbigliamento maschile, 2

---

**TM54B Vanna Giustetti; aprile-giugno, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00**

Programma: i gilet, le giacche, i cappotti.

## Cucito creativo: creare borse e accessori, 1

---

**TMC5B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, giovedì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

Fantasia e metodo! Ed ecco creati accessori di attualità, elaborati con svariati materiali: ecopelle, feltro, vecchi jeans, tessuti di recupero,



e arricchiti con decorazioni personalizzate. Borse, cappelli, cinture, scarpe, mantelle saranno realizzati con cartamodelli dettagliati e i capi rifiniti in ogni particolare. Durante il corso verranno consegnate le fotocopie con le descrizioni necessarie alla realizzazione delle basi.

## Cucito creativo: creare borse e accessori, 2

---

**TMC6B Vanna Giustetti; aprile-giugno, giovedì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

Proseguimento del corso precedente.

## Una passione per scialli: ferri tradizionali o circolari

---

**TMQHB Linda Allegra; febbraio-aprile, mercoledì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Ho una grande passione per gli scialli, ne creo di tutte le forme. Vi insegnerò come si costruisce un semplice triangolo come elaborarlo con i ferri accorciati, come si fa la mezzaluna semplice e come renderla originale con i colori. In questo corso si impara a costruire tante forme di scialli e come gestire semplici lavori traforati per impreziosire il nostro modello.

## Lavoro a maglia con ferri circolari, tecnica Continental, approfondimento

---

**TMQRB Linda Allegra; febbraio-aprile, lunedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 90,00**

Perfezionare la conoscenza delle lavorazioni ai ferri circolari con tecnica Continental (filo a sinistra) Maglia top down, aperta e chiusa, botton up, punti complessi per realizzare colli e berretti, lavorazione jacquard, scrivere gli schemi.

## Uncinetto pratico

---

**TMQTB Maria Luisa Tini; febbraio-aprile, martedì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

Punti base. Lavorazione in tondo, tecnica amigurumi, il filet. Come si legge uno schema, come si fa un campione. Cenni di uncinetto tunisino, irisch crochet, macramè rumeno. Progettazione e realizzazione di piccoli lavori.

## Ricamo a intaglio

---

**TMQVB Maria Luisa Tini; febbraio-aprile, mercoledì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

Punto smerlo, le barrette. Il mio primo lavoro: come si prepara, come si esegue. Punti descrittivi e di riempimento. Non solo biancheria: cosa si può realizzare.

## Educazione cinofila

---

**ESL1B Massimiliano Trogu; febbraio-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 90,00**

Presentazione corso e descrizione dei vari argomenti che si approfondiranno nel corso delle lezioni. La scelta del cane (razza o meticcio?). L'indole del cane e le doti caratteriali. L'alimentazione dal cucciolo al

cane sportivo. Primi passi sull'educazione del cucciolo. Il richiamo. La socializzazione tra cani. Interazione tra cane e persone. L'aggressività e i segnali di avviso. Discipline sportive. Il gioco e l'autocontrollo. La legislazione italiana sui cani. Prove pratiche in campo.

## Andar per erbe

---

**TORIB Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio; lunedì 19.00-21.00, sabato 9.00-13.00; Biella; € 90,00**

Il corso, strutturato in una lezione teorica e 4 lezioni pratiche è finalizzato a fornire le conoscenze necessarie per riconoscere e utilizzare le principali piante a uso alimentare e/o medicinale, presenti nella flora biellese. Gli incontri saranno inoltre occasione per scoprire alcuni luoghi naturali del nostro straordinario territorio. Le lezioni pratiche si svolgeranno indicativamente il sabato mattina dalle 9.00 alle 13.00. Tutte le indicazioni logistiche (luogo di ritrovo, luogo delle uscite...) verranno concordate a inizio corso. Gli spostamenti necessari a raggiungere i luoghi delle uscite, avverranno con mezzi propri.

## L'orto familiare naturale per mangiare sano e... allontanare lo stress

---

**TORXB Fabio Porta; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 80,00**

Il corso darà le basi teorico-pratiche per progettare, realizzare e gestire un orto naturale, anche in balcone, sostituendo ai prodotti chimici impiegati in agricoltura, prodotti naturali. Particolare attenzione sarà dedicata allo studio delle consociazioni colturali, all'uso dei macerati vegetali, alla produzione e all'impiego del compost domestico e molto altro ancora! In modo semplice e intuitivo, servendoci anche di escursioni in ambienti naturali e coltivati, verranno affrontati i fondamenti di agronomia e agroecologia, che sono alla base del funzionamento delle tecniche di coltivazione sostenibili. Una volta individuate le basi, ognuno potrà quindi applicarle alla propria coltivazione. Sarà inoltre sorprendente vedere come conoscere meglio la natura, insegna anche a conoscere meglio noi stessi e gli altri... Non è infatti un caso se l'ortoterapia, trova sempre più consensi, nella riabilitazione di persone interessate da disagio sociale, disturbi post-traumatici da stress, patologie psicofisiche da stress e dipendenze.

## La frutticoltura naturale, l'arte di potare e di non potare

---

**TORJB Fabio Porta; febbraio aprile, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 80,00**

Il corso, strutturato in lezioni teoriche e pratiche, darà le nozioni necessarie per saper progettare, realizzare e gestire con tecniche di agricoltura naturale il frutteto familiare. Particolare attenzione sarà rivolta alla comprensione delle regole che sono alla base di una corretta potatura delle principali specie fruttifere. Vedremo inoltre una nuova prospettiva per la gestione delle piante da frutto, attraverso metodi di potatura minimale, avvalendoci anche di un frutteto personalmente gestito da anni con queste tecniche! Non mancheranno approfondimenti dedicati alla comprensione della tecnica dell'innesto, alla gestione della fertilità del suolo, alla prevenzione delle malattie delle piante e molto altro ancora!

## Silvoterapia: il potere curativo dei boschi

---

**TORJC Fabio Porta; aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS;  
€ 80,00**

È ormai una realtà confermata e spesso prescritta per numerose patologie psicofisiche, in particolare di quelle riconducibili ad ansia e stress. Vivere la natura, opportunamente guidati nell'esecuzione di specifici esercizi di respirazione, osservazione, ascolto e interazione con le piante, ci permette di ritrovare un reale equilibrio di mente e corpo. Insieme, prima con delle lezioni teoriche, poi con delle uscite primaverili e autunnali, copriremo come la natura che ci circonda, risulti uno specchio per vedere le nostre parti più profonde. Interpretiamo quindi il linguaggio della natura, al fine di trovare delle risposte ai nostri problemi. Particolarmente suggestivo, sarà l'ascolto degli alberi, la ricerca di piante, animali e minerali a noi più affini ed il passaggio in luoghi apaci di trasmettere particolari sensazioni. A prima vista tutto il fascino della scoperta di un mondo magico. Ma in realtà, quasi tutto spiegabile, con semplici concetti di fisica, chimica e psicologia fisiologica

con il contributo di:



Assessorato alla Cultura,  
Direzione Promozione attività culturali, Istruzione e Spettacolo



**FONDAZIONE CRT**