CORSI NUOVI E VARIATI
SONO ELENCATI NELLE ULTIME PAGINE

UPBeduca
Università Popolare Biellese APS

Associazione di Promozione Sociale
albo regionale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI
albo nazionale, decreto n. 189 del 19.5.2021 n. 63/21
migrazione al RUNTS del 12.12.2022

Personalità 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 benemerenza 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

associata a
UNIEDA–Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma
IE–Italia Educativa, Roma
U3 Piemonte, Torino
e aderente
FIDEF–Federazione Italiana Enti e Scuole
di Istruzione e Formazione

Guida ai corsi
2026–2027

CORSI NUOVI E VARIATI
SONO ELENCATI NELLE ULTIME PAGINE

www.upbeduca.org
facebook.com/upbeduca

Con il sostegno finanziario di:

REGIONE PIEMONTE

Fondazione Cassa di Risparmio di Biella

In copertina: Piazzo dal cielo
(foto di Alberto Barbera - Fotoclub Biella)

le immagini di p. 4 e p. 92 sono generate da IA
Composizione: UPBeduca
Biella – aprile 2026

Stampa
Gaglianico – maggio 2026

Botalla TIPOLITOGRAFIA

Indice generale

Guida ai corsi 2026-2027 1
Messaggio del Presidente 5
UPBeduca: missione e struttura 7
Organi sociali 8
Sedi 9
Corsi: orari, costi, modalità 11
Festa Europea della Musica 2026 14
Open Day e lezioni di prova 15
Minicorsi di settembre 16
UPBeduca Iunior 19
English Nanny 21
English Hooray 22
Inglese 24
Benessere scolastico e familiare 25
Arte-Musica-Spettacolo 25
Salute e benessere 27
Comunicazione linguistica 29
"Vivere l'Europa" 43
Informatica – Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano 49
Le scienze del diritto e della natura 57
Arte, musica, spettacolo 65
Le scienze dell'uomo 81
La lingua e la letteratura 83
La storia e il pensiero 86
La storia dell'arte e l'archeologia 88
Le scienze della mente e della comunicazione 91
Salute e benessere 101
Teoria e pratica di ... 129
Lezioni personalizzate 143
L'incontro del pomeriggio 147
Biella: L'incontro del Pomeriggio 149
Cossato: L'incontro del Pomeriggio 150
Allegati e indici 153
Partenariati 155
Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi 157
Modulo di valutazione dei corsi 159
Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza 161
Indice Analitico 163

CONTINUA
IMPARA
REALIZZA
8.150
le ore di docenza nell'anno-accademico
310
i corsi attivati per anno
2.750
soci nell'anno 2025/2026
4 euro
costo medio di un'ora di corso
125
docenti esperti dedicati
dal 1902
UPB
educa
QUELLO CHE IMPARI
TI CAMBIA. SEMPRE.

Messaggio del Presidente

Cari Amici,

un altro anno accademico sì è concluso, portando con sé buoni risultati sia a livello di corsi che di numero di partecipanti.
Quello che abbiamo davanti a noi sarà sicuramente una sfida: stiamo vivendo un'epoca di transizione e di cambiamenti tanto importanti quanto incerti.
L'umanità sta correndo alla velocità della luce verso il futuro, senza sapere cosa ci sarà a fine corsa, tra intelligenza artificiale, social invasivi e guerre sempre più estese.
Per questo possiamo definire "sfida" la nostra rinnovata fiducia nella cultura, nelle tradizioni e nell'aggregazione che creano empatia e civiltà, qualunque sia ciò che ci aspetta dietro l'angolo.
Come sempre accade anche nelle nostre famiglie, nei momenti incerti e difficili ci si ritrova attorno ai valori morali e culturali che trasmettono grande passione e che uniscono.
Nel ringraziare tutti gli iscritti, tutti i collaboratori e i docenti per il loro impegno, aggiungo un grazie altrettanto sentito e profondo a tutti coloro che vorranno far parte della "nostra grande famiglia di UPBeduca", per condividere la nostra idea di comunità, di cultura, di passione e di futuro.

Ancora grazie e buon nuovo anno accademico!

Biella, maggio 2026
Paolo Monfermoso
presidente

Un ringraziamento a tutti coloro che perseguono gli obiettivi dell'Associazione:

- i frequentatori, a qualsiasi titolo, di UPBeduca perché con la loro volontà di apprendere sottoscrivono la nostra "fede";
- gli organi associativi istituzionali;
- la struttura dell'associazione che – tramite lo staff, la segreteria, i docenti (con l'impegno e la passione didattica), i volontari (col loro insostituibile contributo), i "gruppi di interesse" (RiCircolo, Centro Universitario Teatrale, Laboratori Musicali, Amici del Museo del Territorio, Pictures, Farfalle Corazzate) – rende possibile la realizzazione dei corsi, delle conferenze, delle escursioni e delle altre iniziative culturali;
- Alberto Barbera per l'immagine di copertina.

e quanti ne sostengono l'impegno:

- la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella;
- la Regione Piemonte;
- l'Amministrazione Provinciale di Biella;
- le Amministrazioni Comunali di Biella e di Cossato;
- le Amministrazioni, le Istituzioni, gli Enti, e le Associazioni che ospitano le nostre attività o che collaborano con noi, anche attraverso altre forme, per la realizzazione dei progetti didattici e culturali.

La Direzione

UPBeduca: missione e struttura

L'Università Popolare Biellese per l'educazione continua APS, la cui prima costituzione risale al 1902, origina nel 2004 dalla fusione dell'Università Popolare di Biella e dell'Università Popolare Subalpina per l'Educazione Continua, si propone quale centro di educazione continua e permanente dei giovani, degli adulti e degli anziani ponendo al centro delle proprie attività lo studio, la ricerca, il dibattito, la formazione, l'aggiornamento culturale, le iniziative editoriali, il benessere fisico.

È Associazione di Promozione Sociale iscritta all'albo provinciale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI, e riconfermata il 12.3.2020 n. DD-A14 237, come presa d'atto di adeguamenti statutari effettuati ai sensi del D.lgs. 117/2017- Codice del Terzo settore – è nell'albo nazionale APS, in funzione dell'inserimento nel RUNTS, al n. 63/21 con decreto n. 189 del 19.5.2021 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali-Direzione Generale del Terzo Settore. Iscritta al RUNTS n. 87490 del 12.12.2022.

È iscritta nel Registro Regionale centralizzato delle persone giuridiche, di cui alla D.G.R. n. 39-2648 del 2.4.2001, con determina della Regione Piemonte n. 534 del 9.6.2006.

È Istituto di Cultura Generale riconosciuto dal Ministero dei Beni e le Attività Culturali con note ministeriali n. 13920 del 19.10.1984 e n. 5379 del 2.4.1985.

In occasione del 90° di fondazione, le è stata conferita medaglia d'oro e diploma di benemerenza di I classe «ai benemeriti della scuola, della cultura e dell'arte» (ex L. 16.11.1950 n. 1093) con Decreto del 15 dicembre 1992 del Presidente della Repubblica Oscar Luigi Scalfaro, su proposta del Ministro della Pubblica Istruzione Rosa Russo Jervolino.

In quanto aderente a UNIEDA: è iscritta al registro delle associazioni che svolgono attività in favore degli immigrati al n. A/322/2004/RM – Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali; è abilitata alla CILS-Certificazione di Italiano come Lingua Straniera dell'Università per Stranieri di Siena (convenzione quadro sottoscritta nel marzo 2004).

Fa parte della rete associativa nazionale Italia Educativa.

Aderisce a FIDEF-Federazione Italiana Enti e Scuole di Istruzione e Formazione.

Collabora con numerosi Enti, Amministrazioni e Associazioni nazionali, regionali, provinciali, comunali.

Organi sociali

Consiglio Direttivo

Paolo Monfermoso *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*; Giuliana Arborio *segretario generale;* Luciano Quaregna *tesoriere*, Ivana Azzariti, Elena Balestrini, Mariella Biollino, Carlo Dezzuto, Carlo Scola.

Legali rappresentanti

Paolo Monfermoso *presidente;* Graziana Bolengo *vicepresidente;* Alberto Galazzo *consigliere delegato*

Ufficio di Presidenza

Paolo Monfermoso *presidente*; Graziana Bolengo *coordinatore didattico*; Alberto Galazzo *direttore generale*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Luciano Quaregna *tesoriere*

Collegio dei revisori dei conti

Domenico Calvelli *presidente*, Donatella Collodel, Alberto Solazzi

Collegio dei garanti

Gabriele Maiolino *presidente*, Alessandra Guarini, Marco Lamantia

Sedi

Sede legale

via Lorenzo Delleani 33/d – 13900 Biella BI
tel. 015.8497380, 331.8935410
C.F. 90050040022 – P.IVA 02230670024
www.upbeduca.it – www.facebook.com/upbeduca
e-mail: segreteria@upbeduca.it
PEC: upbeduca@pec.upbeduca.eu

Biella

segreteria	via Lorenzo Delleani 33/d tel. 015.8497380 – 331.8935410
reception	Roberta Galazzo, Maria Luisa Scandalitta
orari	da lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.00; sabato 10.00-12.00 mercoledì di settembre: 10.00-19.30
sede corsi	UPBeduca, via Lorenzo Delleani 33/d; ITIS "Quintino Sella", via Fratelli Rosselli 2; Cascina Oremo, corso Giuseppe Pella 21

Benna

sede corsi locali del Comune
iscrizioni presso Biella e Cossato

Candelo

sede corsi Biblioteca Civica "Livio Pozzo"
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca

Cavaglià

sede corsi in locali indicati dal Comune
iscrizioni presso Biella e Cossato

Cerrione

iscrizioni tutte le sedi di UPBeduca

Cossato "Sergio Bertotto"

iscrizioni UPBeduca, via Martiri della Libertà 14
reception Elena Bava
orari martedì e giovedì 9.00-12.30;
mercoledì 9.00-12.30 e 15.30-19.00;
tel. 015.8497380 - 331.2569284
sede corsi UPBeduca, via Martiri della Libertà 14

Gaglianico

iscrizioni presso Biella e Cossato

Valdilana

iscrizioni **presso Biella e Cossato**
sedi corsi **Pratrivero, Palestra ex Scuola**
Trivero, ex Cerino Zegna
Valle Mosso, Sala E. Biagi

Verrone

iscrizioni presso Biella e Cossato
sede corsi Scuola Primaria

Zimone

iscrizioni presso Biella e Cossato
sede corsi laboratorio culinario Cook-House

Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare presso le segreterie di Biella e di Cossato, indipendentemente da dove si tengono.

Corsi: orari, costi, modalità

L'anno sociale va dal mese di luglio 2026 al mese di giugno 2027. Il calendario delle lezioni è coordinato con quello ufficiale della Regione Piemonte e delle scuole locali.
La data di inizio delle lezioni è:

- lunedì 5 ottobre 2026 per tutte le sedi, Aree Tematiche Comunicazione Linguistica, Informatica-Intelligenza-Tecnologica nel Quotidiano, Salute e Benessere;
- lunedì 12 ottobre 2026 per i corsi delle altre Aree Tematiche;
- i giorni di gennaio e febbraio, per i corsi del secondo trimestre, verranno indicati dalla Segreteria.

Le lezioni si svolgeranno con le durate, modalità e orari indicati in calce ai singoli corsi.
La **quota associativa annuale di € 25,00** consente la partecipazione a tutte le attività di UPBeduca che si svolgono dal 1 luglio 2026 al 30 giugno 2027. La quota associativa comprende i seguenti servizi e vantaggi:

- gli aggiornamenti alla guida dei corsi che dovessero uscire in questo periodo;
- le comunicazioni via e-mail delle attività non a calendario;
- le agevolazioni in essere presso Enti e primari esercizi commerciali convenzionati;
- polizza infortuni;

(per maggiori informazioni su caratteristiche della copertura assicurativa ed elenco degli esercizi commerciali, rivolgersi in segreteria).

Il patto associativo, e la norma di legge, impongono che la quota associativa di € 25,00 non venga in nessun caso restituita. In mancanza di attivazione dei corsi, il socio continuerà a usufruire delle agevolazioni di cui sopra. Inoltre se nessun corso, di quelli scelti dal socio, verrà attivato, gli verrà consegnato un voucher di € 15,00 valido per i corsi dell'anno 2027-2028.
Alla quota associativa vanno aggiunti i contributi per i corsi ai quali ci si intende iscrivere. I pagamenti possono essere effettuati, presso tutte le sedi, in contanti e assegno (quest'ultimo compilato osservando rigorosamente la normativa vigente) e, presso le sedi di Biella e Cossato, con carta Bancomat, carta di credito, bonifico.
Anche per accedere ai corsi a contributo gratuito è necessario essere in regola con la quota associativa.
Per associazione e iscrizione è necessario compilare in ogni sua parte il modulo d'iscrizione disponibile tra gli Allegati della presente Guida, nelle segreterie e sul sito internet. La Segreteria rilascerà (o vidimerà per rinnovo) la tessera sociale e, come conferma, una copia della domanda.

La tessera e la domanda opportunamente vidimate costituiranno gli unici documenti amministrativi validi per essere ammessi ai corsi e per usufruire delle agevolazioni e godere della copertura assicurativa. Per tali motivi, durante l'anno accademico saranno effettuati controlli.
Mentre è necessario per i corsi di UPBeduca-Iunior, il contributo non è richiesto ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2006) per i corsi delle seguenti Aree Tematiche: Comunicazione linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione, con l'eccezione di alcuni corsi il cui elenco è disponibile in segreteria.
È possibile l'iscrizione a più corsi senza limitazioni né di numero né di sede. La frequenza in più sedi comporta una quota associativa unica.
UPBeduca è un'associazione di promozione sociale senza fini di lucro che svolge attività per i soci. Non è una scuola privata. Chi aderisce è, in quanto socio, parte attiva del processo educativo e organizzativo, cosa che consente di praticare costi i più contenuti possibili, veramente popolari. Per questo l'attivazione dei corsi potrà avvenire solo quando si sia raggiunto un numero di partecipanti sufficiente a coprire gli oneri del corso stesso. **Qualora il corso non raggiunga il numero minimo per essere attivato, all'iscritto potrà essere proposto:**

- **aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti;**
- **riduzione del numero di ore del corso lasciando immutata la quota di partecipazione, tenendo conto che in questo caso a meno partecipanti corrisponde più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente;**
- **scelta di altro corso di pari costo;**
- **non attivazione del corso e restituzione del solo contributo spese.**

Solo in questo caso o nel caso il corso non sia attivato per problemi concernenti la disponibilità della sede o del docente vengono restituiti i contributi versati.
La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, nemmeno a un familiare.
Eventuali testi da utilizzare saranno consigliati dai docenti all'inizio dei corsi.

I *curricula* dei Docenti sono consultabili in segreteria.

Le informazioni relative ai corsi contenute nella presente guida sono state accuratamente controllate e hanno ottenuto conferma fino al momento dell'andata in stampa. Dal momento che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcuni dati possono cambiare, UPBeduca

si riserva il diritto di approntare soluzioni alternative in maniera tale da garantire comunque la qualità didattica e un regolare svolgimento delle lezioni. Quindi, per cause di forza maggiore, UPBeduca ha facoltà di cambiare insegnante, sede del corso (sempre e soltanto nell'ambito dello stesso comune) e di attuare cambiamenti non sostanziali delle date di svolgimento dei corsi. Aggiornamenti e/o variazioni al calendario saranno tempestivamente segnalati sul sito internet e nelle bacheche. I corsisti sono invitati a mantenersi aggiornati.

Le variazioni occasionali verranno comunicate tramite SMS o per mezzo di newsletter se generalizzate. I corsisti sono tenuti a controllare dette comunicazioni onde evitare di presenziare inutilmente alle lezioni temporaneamente non effettuabili.

Nella Guida, per ogni corso sono indicati titolo e codice (da riportare nel modulo d'iscrizione), docente/i, periodo (entro il quale si svolge il corso), orario, eventuale numero massimo di corsisti, eventuali partenariati, contributo (doppia indicazione: fino al 31 luglio e dal 1 agosto), programma-prerequisiti-note. I programmi dettagliati sono disponibili in segreteria.

Festa Europea della Musica 2026

È una tradizione per UPBeduca che ha aderito all'iniziativa del Ministero della Cultura fin dal 2006, in collaborazione con l'Archivio di Stato di Biella e, di volta in volta, con altri partner.

Aspettando la festa della Musica

OD91B **domenica 7 giugno 2026; Vigliano Biellese, Teatro Erios, 17.00-19.00**

Concerto-spettacolo di docenti e allievi dei corsi musicali e di danza. Commedia comica.

OD92B **venerdì 12 giugno 2026; Ponderano, Salone Polivalente, 21.00-23.00**

Spettacolo di docenti e allievi dei corsi di teatro.

Musica nascosta, musica da scoprire

OD93B **giovedì 18 giugno 2026; Biella, Archivio di Stato, 17.00-18.30**

Patrimonio musicale dimenticato e disperso – In compagnia di Samuela Cupello, Alberto Galazzo, Silvia Sette, Luca De Mauro.

Nel mondo del fantastico

OD94B **venerdì 19 giugno 2026; Biella, Il Cantinone, 21.00-22.15**

OD95V **domenica 21 giugno 2026; Verrone, Salone del Falseum, 17.30-18.45**

È uno spettacolo musicale-teatrale con interventi e brani diversi tratti dai classici del Musical. Coro-Laboratorio e Gruppo di Recitazione di UPBeduca, Pier Luigi Rossi pianoforte, Alberto Galazzo direzione, Cinzia Rossetti regia

Open Day e lezioni di prova

16 settembre, Chitarra, Riki Massini; mercoledì, 20.00-21.00; Biella, UPBeduca

17 settembre, Lo yoga delle stagioni, Daniela Tondella; giovedì, 10.15-11.45; Biella, UPBeduca

22 settembre, Informazioni di psicologia e pilates, Rita Monteferrario; martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca

22 settembre, Jump Rope: corso di salto alla corda, Lisa Bergamasco; martedì, 18.30-19.15; Biella, UPBeduca

23 settembre, Baby dance (5-8 anni), Ivana Di Bernardo; mercoledì, 16,30-17,15; Biella, UPBeduca

23 settembre, Danza classica per adulti, Ivana Di Bernardo; mercoledì, 17.15-18.45; Biella, palestra

24 settembre, Compagnia di danza creativa, Lucrezia Ravagnan; giovedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca

28 settembre, Balli di gruppo, Gian Vito Beretta, Paola Gazza; lunedì, 9.00-10.00; Cossato

28 settembre, Ballo liscio e da sala: base, Gian Vito Beretta, Paola Gazza; lunedì, 19.45-21.00; Cossato

28 settembre, Ballo liscio e da sala: intermedio, Gian Vito Beretta, Paola Gazza; lunedì, 21.00-22.15; Cossato

29 settembre, Teatro e laboratorio di lettura interpretativa e recitazione cinematografica, Cinzia Rossetti; 19.30-20.30; Biella, UPBeduca

29 settembre, Lezione di prova col rullo (corso: rulla che ti passa), Rita Monteferrario; martedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca

29 settembre, Scienze olistiche e pratiche energetiche, Francesca Casellato; lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca

30 settembre, Recitazione e laboratorio teatrale, Gigi Mosca; mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca

Tutti i docenti sono disponibili per altri incontri: sentire in segreteria

Minicorsi di settembre

Antiviolenza e autoconsapevolezza (dai 16 anni)

S302B Marco Bergamo; mercoledì, 19.30-21.00; Biella; € 50,00

Avvicinamento alla chitarra

A306B Riki Massini; mercoledì, 18.00-19.00; Biella € 40,00

Avvicinamento alla danza orientale

S304B Cristina Martelli; martedì, 19.30-21.30; Biella; € 40,00

Chitarra

A309B Riki Massini; mercoledì, 19.00-20.00; Biella € 40,00

Come armonizzare le energie della casa

S301B Francesca Casellato; lunedì, 19.30-21.00; Biella; € 40,00

Cristalli e colori per il benessere

S300B Francesca Casellato; lunedì, 21.00-22.30; Biella; € 40,00

Decoupage: laboratorio creativo

A312B Antonella Casellato; giovedì, 18.30-20.30; Biella; € 40,00

Il mio psicoterapeuta ha le foglie

T302B Fabio Porta; mercoledì, 18.00-20.00; Biella; € 80,00

La Sicilia e i suoi tesori

D300B Francesco Tempia Maccia; venerdì, 18.30-20.00; Biella € 40,00

Laboratorio creativo di bigiotteria

A311B Antonella Casellato; giovedì, 20.30-21.30; Biella; € 40,00

Manga, inchiostrazione

A301E **Gloria Meluzzi; venerdì, 19.30-21.00; Cossato; € 40,00**

Studiare meno, studiare meglio

L302B **Sara Bortolozzo; 31 agosto-4 settembre, tutti i giorni, 18.00-19.00; Biella; € 50,00**

UPBEDUCA IUNIOR

INNOVATORI PER TRADIZIONE

Nascono da latte vaccino selezionato, proveniente da allevamenti controllati e da una filiera corta e tracciabile che garantisce costanza, sicurezza e valore percepito. La stagionatura su assi di abete ne esalta profumi e struttura. Un prodotto che cattura al primo sguardo e al primo assaggio.

botallaformaggi.com

UPBeduca ha tra i suoi obiettivi anche quello di indirizzare i giovani verso forme di cultura non scolastica, come presente negli indirizzi della Comunità Europea; da questo discende la gratuità della frequenza concessa ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2006) per i corsi delle Aree Tematiche *Comunicazione Linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione*.
Per giovanissimi e giovani (dai 2 ai 18 anni) UPBeduca propone corsi interamente dedicati loro per metodologie e contenuti, tenuti da docenti specializzati. Di conseguenza viene richiesto uno specifico contributo di frequenza. – Agli iscritti in questa sezione viene offerta l'opportunità di apprendere divertendosi.

English Nanny

Il modo più semplice e naturale per imparare una seconda lingua è introdurla sin dalla primissima infanzia quando il bambino è più che mai entusiasta e recettivo e l'apprendimento avviene in maniera spontanea. Il laboratorio linguistico è un momento di crescita per il piccolo e gli fornisce la possibilità di ampliare il suo mondo espressivo.

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ00B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00
Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ01B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00
Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

LZ02B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00
Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (4-5 anni)

LZ03B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 15.45-16.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00
Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ04B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray

Un'ora di arricchimento e approfondimento della lingua inglese. Nel tempo che trascorreremo insieme scopriremo che l'inglese non è una materia scolastica, bensì una lingua magica che ci permette di comunicare con chi non parla come noi

English Hooray (8 anni)

LZ05B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (10 anni)

LZ06B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (8 anni)

LZ07B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 16.15-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A 2025-2026

English Hooray (10 anni)

LZ08B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (7 anni)

LZ09B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (9 anni)

LZ10B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (7 anni)

LZ11B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (10-11 anni)

LZ12B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (11-12 anni)

LZ13B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 14.15-15.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (7 anni)

LZ14B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 16.20-17.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

English Hooray (9 anni)

LZ15B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 400,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2025-2026

Inglese

Inglese 7 focus (8-10 anni)

LZ16B Sara Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

L'inglese appreso in modo naturale, semplice, chiaro e divertente. Con il metodo Dacc Dacc grammatica, parlato e terminologia si intrecciano creando un mix ottimale tra crescita linguistica ed approccio alla lingua inglese senza paure per migliorarla ed ampliare i vocaboli divertendosi.

Inglese 7 focus (11-14 anni)

LZ17B Sara Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 18,00-19,00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

Con il Metodo Dacc Dacc grammatica, lingua parlata e terminologia inglese non faranno più paura e si intersecheranno per migliorare questa lingua in modo semplice, naturale, chiaro e divertente e attivo.

Inglese 7 focus (12-15 anni): Movies for Children (12-15 anni)

LZ25B Luca Battaglia; ottobre-maggio, mercoledì, 18,00-19,00; Biella, ITIS; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

LZ00E Luca Battaglia; ottobre-maggio, giovedì, 18,00-19,00; Cossato; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

Impariamo l'inglese con i film e i cartoni animati.

Benessere scolastico e familiare

Studiare è facile e divertente se sai come si fa, lezioni personalizzate

LZ18B **Sara Bortolozzo; periodo, giorno e orario da concordare; Biella; ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Regala ai tuoi figli un futuro sereno e di successo con il comprovato Metodo Dacc Dacc. Un percorso pratico che, unito alle tecniche della PNL, trasforma lo studio da fonte di stress a un'esperienza coinvolgente e divertente. Insegneremo loro a gestire l'ansia, potenziare la memoria e organizzarsi al meglio per studiare meno, con risultati migliori e maggiore autostima. Investi sul loro potenziale: riscopriranno il piacere di imparare e tu vedrai finalmente i risultati che meriti!

Arte-Musica-Spettacolo

Corso moderno di chitarra (dai 13 anni)

LZ31B **Riki Massini; ottobre-gennaio, mercoledì, 17.00-18.00; Biella; ITIS € 100,00/110,00**

Corso dedicato ai giovani di fascia 13-20 anni: per qualsiasi livello, e qualsiasi tipo di chitarra, studio di canzoni, assoli e approfondimento in base alle esigenze individuali.

Chitarra acustica ed elettrica (7-14 anni), lezioni personalizzate

LZ32B **Riki Massini; periodo, giorni e orari da concordare; ved. cap. Lezioni Personalizzatee**

Disegno e pittura per bambini

LZ33E **Rita Torello Viera; ottobre-gennaio, martedì, 16.30-18.30; Cossato; € 100,00/110,000**

Il corso farà sperimentare le varie tecniche pittoriche e insegnerà le basi del disegno, stimolando la capacità di osservazione. Nel corso delle lezioni verrà anche realizzato un taccuino di viaggio. Pur essendo un'attività di gruppo, verrà personalizzata in base all'età dei bambini.

Teatro giovani (10-14 anni)

LZ34B Cinzia Rossetti; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Dare voce ad un testo scritto, dizione, intonazione, ritmo. Trasformare la lettura in una performance, con uno spettacolo per aumentare l'autostima e autorealizzazione.

Baby dance (5-8 anni)

LZ35B Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, mercoledì, 16,30-17,30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Corso per avvicinare i bambini alla danza dove il movimento diventa gioco. Attraverso la musica i bambini sviluppano: ritmo, coordinazione e creatività in modo naturale e semplice.

Difesa personale e antibullismo (6-10 anni), percorso Kids

LZ19B **Marco Bergamo; settembre-maggio, giovedì, 17,00-18,00; Biella; € 200,00 primo quadrimestre, € 150,00 trimestri successivi**

Un corso dedicato ai bambini per sviluppare sicurezza, autostima e capacità di gestione del bullismo. traverso giochi, attività pratiche e semplici tecniche di difesa personale, i partecipanti imparano a riconoscere situazioni di rischio, a comunicare con efficacia e a reagire con determinazione alle situazioni di stress. Un percorso educativo che promuove rispetto, controllo e collaborazione, aiutando i bambini a crescere più forti, sicuri e consapevoli del proprio valore.

Difesa personale e antibullismo (11-14 anni), percorso Junior

LZ22B **Marco Bergamo; settembre-maggio, giovedì, 18,00-19,00; Biella; € 200,00 primo quadrimestre, € 150 trimestri successivi**

Un corso pensato per accompagnare ragazze e ragazzi nella delicata fase della preadolescenza, aiutandoli a sviluppare fiducia in se stessi, consapevolezza e senso di responsabilità. Attraverso tecniche pratiche di autodifesa, strategie per affrontare il bullismo e strumenti per riconoscere situazioni di rischio, i partecipanti imparano non solo a proteggersi, ma anche a stabilire confini sani e a reagire con lucidità nelle situazioni difficili. Il percorso unisce preparazione fisica e crescita personale, promuovendo rispetto, autocontrollo e capacità di fare scelte consapevoli. Un'opportunità per crescere più sicuri, forti e responsabili, imparando a difendere e rispettare se stessi e gli altri con determinazione.

dal 1902
UPB
educa

COMUNICAZIONE LINGUISTICA

La tua storia merita...

ODONTOIATRIA E MEDICINA ESTETICA

Un sorriso all'altezza.

C. San Maurizio, 25/a, (BI)

Tel: 015370223 Cell: 3478391328

Le lingue in chiave europea

Da sempre UPBeduca si ispira alle indicazioni date dall'Unione Europea con riferimento ai documenti ufficiali, in particolare al C*EFR-Common European Framework of Reference for Languages*.
Dopo la sperimentazione effettuata su alcuni corsi di lingua inglese nel 2011-2012, a partire dall'Anno Accademico 2012-2013 il quadro di riferimento del CEFR viene ampliato, da 6 a 8 livelli, per rendere maggiormente efficace e proficuo l'apprendimento attraverso una maggior gradualità.
Libri di testo – I libri di testo saranno consigliati dal docente all'inizio del corso – Per i corsi di livello 7 e 8 i supporti didattici sono a cura del docente e sono già compresi nel contributo del corso.

Corsi

Di seguito non vengono proposti piani di studi per alcune lingue, ma su richiesta UPBeduca può erogare lezioni personalizzate con docenti madre lingua.
Salvo diversamente indicato, il programma è uniformato al CEFR.

Francese 1 elementare

LF10B **Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Francese 4 post-intermedio

LF40B **Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Francese 8 conversazione

LF80B **Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Francese 8 conversazione: On parle français

LF81B **Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Le plaisir de la lecture de journaux et textes littéraires pour améliorer l'usage de la langue française et la capacité critique, sans oublier l'aspect moderne d'une langue en constante évolution.

Francese, lezioni personalizzate

WF00B **ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Greco moderno 1 principianti

LG10B **Eleni Tseva; ottobre-aprile, lunedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Il corso si rivolge a quanti desiderino imparare le nozioni essenziali del greco moderno per sostenere brevi dialoghi utili nelle situazioni di vita quotidiana. Oltre all'apprendimento degli elementi di base della lingua, gli allievi verranno in contatto con aspetti culturali della Grecia moderna, come ricette di cucina, canzoni, etc.

Greco moderno intermedio

LG30B **Eleni Tseva; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Si rivolge a coloro che hanno una conoscenza elementare di lingua greca. Sanno formare e usare l'aoristo e il futuro e possono sostenere dialoghi brevi. Gli allievi verranno in contatto con aspetti culturali della Grecia moderna, come ricette di cucina, canzoni, etc.

Inglese turnisti 0: per iniziare

LE02B **Emilio Passera; ottobre-aprile, venerdì, 11.00-12.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE03B **Emilio Passera; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Non rinunciare a imparare in compagnia per via dei turni. Un corso pensato per turnisti (e non) principianti assoluti grazie al quale iniziare i primi passi in Inglese. Nessuna conoscenza pregressa richiesta, solo voglia d'imparare! La stessa lezione viene ripetuta al mattino e alla sera per permettere la frequenza. Il corso utilizzerà materiali autentici, audiovisivi e tecniche d'apprendimento per approfondire lo studio della lingua in una maniera leggera e divertente. Non mancheranno approfondimenti culturali e il role play formativo. Il contenuto specifico varierà in base ai partecipanti e si cercherà di ridurre al minimo il lavoro necessario a casa

Inglese turnisti 1: elementare

LE04B **Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 11.00-12.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE05B **Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Non rinunciare a imparare in compagnia per via dei turni. Un corso pensato per turnisti (e non) che vogliono proseguire nello studio dell'Inglese. La stessa lezione iene ripetuta al mattino e alla sera per permettere la frequenza. Il corso utilizzerà materiali autentici, audiovisivi e tecniche d'apprendimento per approfondire lo studio della lingua in una maniera leggera e divertente. Non mancheranno approfondimenti e il role play formativo. Il contenuto specifico varierà in base ai partecipanti e si cercherà di ridurre al minimo il lavoro necessario a casa. Pensato per chi ha partecipato l'anno scorso oppure è già un A1/A2.

Inglese turnisti 3: intermedio

LE38B **Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 9.30-11.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE39B **Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Non rinunciare a imparare in compagnia per via dei turni. Un corso pensato per turnisti (e non) che vogliono proseguire nello studio dell'Inglese. La stessa lezione viene ripetuta al mattino e alla sera per permettere la frequenza. Il corso utilizzerà materiali autentici, audiovisivi e tecniche d'apprendimento per approfondire lo studio della lingua in una maniera leggera e divertente. Non mancheranno approfondimenti e il role play formativo. Il contenuto specifico varierà in base ai partecipanti e si cercherà di ridurre al minimo il lavoro necessario a casa. Pensato per chi ha partecipato l'anno scorso oppure è già un A2.

Inglese 0 per iniziare

LE06B **Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Inglese 0 "primi passi"

LE00D **Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Candelo; € 125,00/135,00**

LE07B **Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 11.00-12.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Un corso per principianti assoluti grazie al quale iniziare i primi passi in Inglese con la guida del docente. Nessuna conoscenza pregressa richiesta, solo voglia d'imparare! Il corso utilizzerà materiali autentici, audiovisivi e tecniche d'apprendimento per approfondire lo studio della lingua in una maniera leggera e divertente. Non mancheranno approfondimenti culturali per conoscere meglio i vari paesi in cui si parla questa lingua e il role play formativo.

Inglese 0 per iniziare

LE01B Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare; Biella, UPBeduca

Un corso di inglese base; l'occasione ideale per imparare una lingua da zero.

Inglese 0 per iniziare, webroom

LE00B Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare; on-line

Un corso di lingua pensato per chi preferisce studiare senza rinunciare alla comodità del proprio sofà.

Inglese 1 elementare

LE10B Daniela Ragazzoni; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LE11B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LE12B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

LE10D Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Candelo; € 125,00/135,00

LE10E Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

LE11E Luca Battaglia; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

LE12E Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Cossato; € 125,00/135,00

LE10C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 20.00-21.30; Cavaglià; € 125,00/135,00

LE10A Patrizia Denti; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Benna; € 125,00/135,00

Inglese 2 pre-intermedio

LE21B Daniela Ragazzoni; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LE22B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LE23B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LE20E Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 125,00/135,00

LE21E Luca Battaglia; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

LE20C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Cavaglià; € 125,00/135,00

LE20V **Patrizia Denti; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Verrone; € 125,00/135,00**

Inglese 3 intermedio

LE31B **Luca Battaglia; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

LE32B **Marina Flem; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE33B **Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00**

LE34B **Martina Gariglio; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

LE35B **Emilio Passera; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

LE30E **Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00**

LE30D **Emilio Passera; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Candelo; € 125,00/135,00**

LE31E **Antonella Stefanuzzi; ottobre-aprile, mercoledì, 14.15-15.45; Cossato; € 125,00/135,00**

Inglese 4 post-intermedio

LE40B **Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30 Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE41B **Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE40D **Emilio Passera; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Candelo; € 125,00/135,00**

Inglese 5 avanzato

LE50B **Emilio Passera; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

LE51B **Marina Flem; ottobre-aprile, giovedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

LE50C **Bruna Beltrami; ottobre-aprile, lunedì, 20.30-22.00; Cavaglià; € 125,00/135,00**

Inglese 7 focus: Survival English

LE70B **Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare; Biella, UPBeduca**

Il corso è rivolto a tutti coloro che, pur avendo poca confidenza con la lingua inglese, desiderano utilizzarla per comunicare in ogni ambito. Impareremo nuovi

vocaboli ed espressioni utili per esprimerci, anche in viaggio, senza insormontabili barriere linguistiche. Non mancheranno approfondimenti culturali.

Inglese 7 focus: Let's Speak English

LE71B **Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Avviamento alla conversazione, utilizzando materiale autentico, di difficoltà graduata, esercizi di comprensione e role-playing, senza peraltro perdere di vista la grammatica.

Inglese 7 focus: "In English, Please!" Survival English for Tourist

LE72B **Emilio Passera; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Un corso di espressioni e vocaboli utili per districarsi nei viaggi all'estero e in situazioni dove ci è richiesto di comunicare in Inglese. Non mancheranno gli approfondimenti culturali (spesso una barriera che si somma a quella linguistica) e il role play formativo. Il contenuto in dettaglio potrà variare in base al livello e agli interessi dei partecipanti, ma è richiesta una conoscenza base dell'inglese che permetta di saper già parlare (A2+/B1).

Inglese 7 focus: Conversation World Topics

LE70E **Luca Battaglia; ottobre-gennaio, giovedì, 10.30-12.00; Cossato; € 100,00/110,00**

Conversazione in inglese alla scoperta del mondo che sta cambiando con l'ausilio di filmati e interviste.

Inglese 7 focus: Movies

LE71E **Luca Battaglia; ottobre-gennaio, venerdì, 10.30-12.30; Cossato; € 125,00/135,00**

Impara l'inglese discutendo e visionando i cortometraggi più premiati degli ultimi decenni.

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 1

LE75B **Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 10.00-11.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00**

Vuoi viaggiare? Vuoi conoscere le frasi inglesi più comuni per il tuo prossimo viaggio all'estero? Vuoi imparare in modo rapido e divertente? Te lo dico subito: con questo corso non imparerai a parlare inglese perfettamente. Per quello ci vuole tempo, pratica e tanta motivazione: per quello esistono altri corsi. Questo corso ti insegnerà come comunicare in

modo efficace e sicuro. Ti aiuterà anche a sentirti più a casa in un nuovo ambiente, rendendo il tuo viaggio una ricca esperienza culturale. Vuoi parlare inglese all'estero, ma non sai da dove cominciare? Questo corso ti insegnerà il vocabolario necessario per i tuoi viaggi. Impara come ordinare un caffè in un bar, chiedere indicazioni stradali, conversare con il cameriere o muoverti in sicurezza con i mezzi (aereo, treno, bus, metro, etc.). Imparerai da frasi essenziali di cui non puoi fare a meno ed espressioni più avanzate. Dì addio alla traduzione, alla confusione e all'imbarazzo. Viaggiare può essere una prospettiva intimidatoria se pensi di non saper parlare. Io ti guiderò in un viaggio alla scoperta, proprio come farebbe un compagno di viaggio. Che tu sia in viaggio d'affari, un viaggio di trekking o una vacanza in famiglia, questo corso è stato creato per essere il tuo compagno ideale. Questo corso ti preparerà per il viaggio dei tuoi sogni.

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 2

LE73B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00a

Per chi ha già frequentato il primo corso: approfondimenti e pratica

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 3

LE74B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Per chi ha già frequentato il secondo corso: approfondimenti e pratica

Inglese 8 conversazione

LE80B Daniela Ragazzoni; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LE81B Daniela Ragazzoni; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Spagnolo 1 elementare

LS10B Federico Agustín Martinez Lemos; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Un corso di spagnolo di base. Una bella opportunità per imparare una lingua a partire dal suo alfabeto con un madrelingua.

Spagnolo 2 pre-intermedio

LS20B Federico Agustín Martinez Lemos; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo 3 intermedio

LS30B Federico Agustín Martinez Lemos; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo 8 conversazione

LS80B Federico Agustín Martinez Lemos; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco 1 elementare

LT10B Martina Gariglio; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LT11B Paola Banino; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 2 pre-intermedio

LT20B Paola Banino; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LT21B Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LT22B Paola Banino; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 3 intermedio

LT30B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LT31B Marina Flem; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 4 post-intermedio

LT40B Marina Flem; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 7 focus: per l'ufficio, pre-intermedio/intermedio

LT70B Paola Banino; ottobre-febbraio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Approccio comunicativo alla lingua utilizzata in ambito professionale (commerciale, turistico economico-aziendale): spunti per stesura di e-mail, comprensione e produzione scritta di proposte commerciali, esercizi intensivi di comprensione orale (comunicazione telefonica).

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Arabo 1

LA10B Giulia Marzana; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125.00/135,00

Questo corso è pensato per chi desidera approcciarsi alla lingua araba. Durante le lezioni si apprenderanno il sistema di scrittura araba e le nozioni basilari di grammatica; contemporaneamente, attraverso la lettura di semplici testi, si acquisirà un lessico di base che permetterà la formulazione di semplici frasi. Testo di riferimento + materiale della docente programma: introduzione alla lingua e alla scrittura; genere e numero; articolo; pronomi personali; frase nominale; declinazioni; stato costrutto; verbo e frase verbale; negazione; numeri.

Arabo 2 avanzato

LA20B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Questo corso è pensato per chi desidera approfondire la grammatica della lingua araba; contemporaneamente, attraverso la lettura di testi, si estenderà il repertorio lessicale degli studenti. programma: numeri – parte 2; approfondimento del sistema verbale arabo; proposizioni subordinate. Testo di riferimento + materiale della docente. Prerequisiti Arabo 1.

Cinese 1

LK10B Giulia Marzana; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125.00/135,00

Questo corso è pensato per chi desidera approcciarsi alla lingua cinese. Durante le lezioni si apprenderanno il sistema di scrittura cinese e le nozioni basilari di grammatica; contemporaneamente, attraverso la lettura di semplici testi, si acquisirà un lessico di base che permetterà la formulazione di semplici frasi. Testo di riferimento + materiale della docente.

Cinese 2

LK20B Giulia Marzana; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Questo corso è pensato per chi desidera approfondire la grammatica della lingua cinese; contemporaneamente, attraverso la lettura di testi, si estenderà il repertorio lessicale degli studenti. Testo di riferimento + materiale della docente. Prerequisiti Cinese 1

Lingua e cultura Giapponese, primi passi

LJ10B Alice Greggio; ottobre-febbraio, mercoledì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 125.00/135,00

Il corso è rivolto a chi è curioso di scoprire e conoscere il Giappone attraverso la sua lingua e alcuni aspetti della sua cultura. In ogni incontro ci sarà una parte dedicata ad approfondire diversi aspetti della cultura giapponese adattati a seconda degli interessi della classe. La lingua sarà studiata a partire dai sillabari Hiragana e Katakana e da espressioni di base della lingua, come saper salutare, presentarsi e chiedere semplici informazioni. Verrà utilizzato principalmente il metodo e il testo Marugoto.

Lingua e cultura Giapponese, 2

LJ20B Alice Greggio; ottobre-febbraio, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 125.00/135,00

Il corso è rivolto a chi è curioso ha già qualche conoscenza di base di lingua e cultura giapponese, in particolare a chi ha già un po' di dimestichezza con i sillabari Hiragana e Katakana. Si proseguirà con l'uso del metodo e del testo Marugoto, integrando in ogni incontro riflessioni sulla cultura giapponese e studio della lingua. Si inizierà a imparare i primi kanji (caratteri), a studiare verbi, aggettivi, complementi e le strutture grammaticali per sostenere semplici conversazioni e scrivere brevi testi.

Russo 1 elementare

LR10B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Russo 2 pre-intermedio

LR20B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Russo 4 avanzato: Storia, Tradizioni e Cultura

LR70B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Lingua Latina 1

LX00B Fulvio Conti; gennaio-marzo, giovedì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Il programma del corso comprende l'analisi dei caratteri e delle strutture essenziali e tipiche della lingua, evidenziando, in un continuo confronto con l'Italiano la chiarezza e la logica della sua sintassi.

Italiano, lingua dei segni 1 base

LIS1B Marcella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 145,00/160,00

Questo corso LIS è pensato per appassionati e principianti: non è un percorso professionale ma un approccio base, semplice e laboratoriale alla lingua dei segni.

Italiano, lingua dei segni 2 avanzato

LIS2B Vittorio Masini, Valentina Magni; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 145,00/160,00

Continuazione del corso LIS livello 1 di UPBeduca, con gli stessi presupposti e finalità

Italiano per stranieri 1 base

LI10B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso si articolerà in lezioni di competenza linguistica e culturale, in cui si analizzerà l'uso dell'italiano in determinate situazioni comunicative ("in posta", "al supermercato", "per strada", "al ristorante" ...) Gli argomenti saranno trattati in ottica interculturale (con un confronto continuo tra la cultura italiana e quella di provenienza degli studenti). In ciascuna lezione lo studente sarà invitato a effettuare una riflessione sulla lingua nelle sue varie componenti (grammatica, lessico, fonetica...), dopo averne praticato l'uso all'interno di attività specifiche sulle quattro abilità di base: ascoltare, leggere, parlare e scrivere. Si utilizzeranno dispense preparate "ad hoc" dall'insegnante, materiali autentici cartacei (dépliant, articoli di giornale, testi di canzoni...), supporti multimediali (film, canzoni, Internet...). I testi saranno a un livello di competenza comunicativa elementare. Sono inoltre previsti momenti di verifica e un test finale al fine di verificare la conoscenza della lingua. Per gli studenti interessati c'è la possibilità di effettuare un esame il cui superamento permette di ottenere il Certificato CILS (Certificato di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena. In caso di un numero adeguato di richieste, ci sarà la possibilità di effettuare il corso anche in modalità on-line, con didattica a distanza su specifiche piattaforme stabilite in accordo con gli studenti.

Italiano per stranieri 2 avanzato

LI20B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso si articolerà in lezioni di competenza linguistica e culturale, in cui si analizzerà l'uso dell'italiano in determinate situazioni comunicative ("in posta", "in banca", "alla stazione ferroviaria" ...) e funzionali ("la musica", "l'arte", "la politica", "il lavoro", ...) Gli argomenti saranno trattati in ottica interculturale (con un confronto continuo tra la cultura italiana e quella di provenienza degli studenti). In ciascuna lezione lo studente sarà inoltre invitato a effettuare una riflessione sulla lingua nelle sue varie componenti (grammatica, lessico, fonetica, modi di dire ed espressioni idiomatiche, proverbi...), dopo averne praticato l'uso all'interno di attività specifiche sulle quattro abilità linguistiche di base: ascoltare, leggere, parlare e scrivere. Si utilizzeranno dispense preparate "ad hoc" dall'insegnante, materiali autentici cartacei (dépliant, articoli di giornale, testi di canzoni...), supporti multimediali (film, canzoni, Internet...) I testi saranno a un livello di competenza comunicativa intermedio-avanzato. Sono inoltre previsti momenti di verifica e un test finale al fine di verificare la conoscenza della lingua. Per gli studenti interessati c'è la possibilità di effettuare un esame il cui superamento permette di ottenere il Certificato CILS (Certificato di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena. In caso di un numero adeguato di richieste, ci sarà la possibilità di effettuare il corso anche in modalità on-line, con didattica a distanza su specifiche piattaforme stabilite in accordo con gli studenti.

Italiano per stranieri: lezioni personalizzate

WI00B Matteo Quaranta; ved. cap. Lezioni Personalizzate

dal 1902
UPB
educa

“VIVERE L’EUROPA”

progetti di ricerca: didattici, culturali, turistici

Assauto.doc

Trova la tua nuova auto USATA con un semplice click

Più 100 auto usate multimarca
in pronta consegna

•

Officina e carrozzeria interna

•

Finanziamenti personalizzati

•

Assicurazioni complete di tutto

•

Cosulenza a distanza
e consegna a domicilio

Vieni a trovarci in via Cavour 75/77,
Gaglianico, Biella

Nuova Assauto Group

UPBeduca offre ai propri soci strumenti e opportunità che possano contribuire a essere tali, favorendo la conoscenza diretta delle culture e delle civiltà dei Paesi membri dell'Unione Europea.

Conoscenza diretta vuol dire contatti e, quindi, uscire dagli schemi dell'apprendimento "in aula" per approdare alle diverse e variegate realtà che costituiscono il territorio, l'Italia, l'Europa. In termini pratici: turismo alternativo, seguito dai docenti e ispirato alla realtà del territorio o al vivere alla maniera e con gli altri concittadini europei; forum e dibattiti a distanza, agevolati dagli strumenti che oggi la tecnologia ci mette a disposizione.

Progetti

upbeduca@school

VPUSB coordinamento: Sara Bortolozzo; settembre-giugno; località diverse; partner: Amministrazioni Comunali e Circoli Didattici

In alcune scuole primarie del territorio biellese nell'anno accademico 2011-2012 è stata incrementata, con successo, l'offerta formativa della lingua inglese grazie al progetto "english@school" – Il corso, gestito in collaborazione con alcune Amministrazioni Comunali, è stato proposto alle famiglie come attività extracurricolare anche se assolutamente complementare al lavoro svolto dalle insegnanti in modo d'assicurare l'integrazione tra le attività svolte in classe e quelle proposte dagli specialisti. "english@school" è stato progettato specificatamente per bambini delle classi della scuola primaria ed è volto a favorire l'apprendimento della lingua inglese in modo pratico ma ludico per un'assimilazione innovativa e divertente dell'inglese – A partire dall'anno accademico 2012-2013 il progetto ha preso più ampia connotazione estendendosi, con le stesse premesse e metodologie, all'informatica nonché alla psicologia, alla musica-teatro e altre discipline dando vita a laboratori artistico-emozionali.

Erasmus+

VPERB responsabile: Mariella Biollino; tutte le sedi

L'Unione Europea, attraverso i programmi di Erasmus+, «incoraggia l'aggiornamento del personale all'estero, l'ospitalità di esperti, viaggi educativi individuali e di gruppo per discenti adulti». UPBeduca aderisce all'azione KA1 attraverso la rete nazionale messa in opera da UNIEDA, e anche alla KA2 destinata alla costituzione di partenariati tra diverse realtà europee.

Cultura Condivisa – gruppo di lettura

D100B Graziana Bolengo, Ermanno Bonicatti, Alberto Galazzo; tutto l'anno, incontri mensili; Biella; partner: Libreria Vittorio Giovannacci; gratuito

Il gruppo di lettura Cultura Condivisa rappresenta uno spazio sociale per confrontarsi su trame e personaggi per favorire un approccio attento e critico all'opera. Sono gli stessi componenti del gruppo a proporre il testo e l'autore. Per il 2026 è stato scelto il doppio volume UNICUM / OPUS di Monaldi&Sorti edito in aprile da Rizzoli. È previsto l'intervento degli autori.

Museovivo

VPCMB responsabile: Ermanno Bonicatti; Biella

Progetto turistico-culturale destinato alla promozione e valorizzazione del territorio e delle sue attrattive – In armonia con il gruppo di interesse "Amici del Museo del Territorio Biellese" – www.facebook.com/amiciMdTB/

MusicArte

VPMAB coordinamento: Alberto Galazzo, Riki Massini, tutte le sedi

Progetto culturale-musicale destinato alla promozione e valorizzazione del territorio e delle sue attrattive, con itinerari artistico-musicali nei luoghi della cultura e visite guidate tematiche.

Laboratorio vocale-strumentale

VPLVB responsabile: Alberto Galazzo; Biella

Progetto destinato alla promozione delle attività artistico-musicali di UPBeduca che prendono vita dai corsi e all'organizzazione degli eventi legati alla Festa Europea della Musica – Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

Pictures–Laboratorio di Cinematografia e Fotografia

VPLPB responsabili: Michele Burgay e Daniele Morganti; Biella

Il Laboratorio di Cinematografia e Fotografia è istituito con l'obiettivo di promuovere tra i giovani e meno giovani: la ricerca cinematografica e la realizzazione di opere cinematografiche di carattere sperimentale; l'attività e la sperimentazione nell'arte fotografica

RiCircolo

VPVRB tutto l'anno; direttori artistici: Davide Prevosto, Rita Torello Viera; tutte le sedi

Progetto destinato alla divulgazione delle attività del gruppo artistico di UPBeduca e dei corsi artistici – Il progetto fa capo al gruppo artistico omonimo

Teatro a domicilio

VPVTB tutto l'anno; responsabile: Luigi Galleran; tutte le sedi
Progetto destinato alla divulgazione del teatro, con la possibilità di portare spettacoli in ogni località della provincia – Il progetto fa capo al Centro Universitario Teatrale, che dal 2024 è stato intitolato a Gianfranco Pavetto.

Farfalle corazzate

VPVFB tutto l'anno; responsabile: Sara Bortolozzo; tutte le sedi
"Dona a chi ami ali per volare, radici per tornare e motivi per rimanere" (Dalai Lama) – Questo è lo scopo del progetto: dare a bambini e ragazzi, attraverso i genitori, insegnanti ed educatori, gli strumenti per poter vivere una vita serena e consapevole. Come? Dando a genitori, insegnanti ed educatori gli strumenti per diventare allenatori dei loro figli attraverso le parole e non solo

dal 1902
UPB
educa

INFORMATICA

–

Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano

allSYSTEM

SISTEMI E SERVIZI PER LA SICUREZZA

- ANTIFURTI / ANTINTRUSIONE
- VIDEOSORVEGLIANZA
- RILEVAZIONE INCENDI
- CENTRALE OPERATIVA
- PATTUGLIE DI PRONTO INTERVENTO
- ASSISTENZA TECNICA 24 ORE SU 24

SIAMO PRESENTI SUL TERRITORIO DAL 1988, CON 12 SEDI DISTRIBUITE IN VALLE D'AOSTA , PIEMONTE , LOMBARDIA E LIGURIA , OLTRE 1200DIPENDENTI E 400 AUTOMEZZI.

ALLSYSTEM SPA
STRADA TROSSI , 38
13891 VERRONE (BI)
WWW.ALLSYSTEMGROUP.IT

PER INFORMAZIONI
015/2558383

L'area tematica di Informatica (che nella sede di Biella dal 2011-2012 è nota anche con il titolo di *Intelligenza Tecnologica nel quotidiano*) propone corsi di base e di approfondimento, cui si aggiunge, per chi ne ha necessità, la possibilità di usufruire di lezioni personalizzate.
I corsi di base e di approfondimento sono arricchiti dalla presenza di corsi avanzati e corsi specialistici, con moduli che UPBeduca ritiene altamente funzionali.
Nella sede di Biella di via Delleani 33/d è operativa un'aula di informatica: 10 postazioni con apparecchiature di tecnologia Windows e con i software di ultimo livello. Il lavoro svolto in aula potrà essere facilmente esportato sul PC di proprietà.
Poiché l'aula dispone di un collegamento wireless, è anche possibile fare lezione sul proprio portatile.

Informatica e internet, base: L'intelligenza tecnologica nel quotidiano

J000B **Marina Deandrea; ottobre-dicembre, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
J001B **Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
J002B **Marina Deandrea; aprile-giugno, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

informatica e internet, avanzato: L'intelligenza tecnologica nel quotidiano

J003B **Marina Deandrea; ottobre-dicembre, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
J004B **Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
J005B **Marina Deandrea; aprile-giugno, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Excel

J106B **Mauro Teruggi; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Excel avanzato

J107B **Mauro Teruggi; gennaio-marzo, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Competenze digitali essenziali: PC, Smartphone e strumenti Google

J006B **Guido Varesano; ottobre-dicembre, martedì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

J007B **Guido Varesano; marzo-maggio, martedì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Un corso pratico per muovere i primi passi nel mondo digitale: uso base di PC e smartphone, navigazione online, gestione della posta con Gmail e scoperta dei principali strumenti di Google. Ideale per chi vuole diventare autonomo nella vita quotidiana digitale, in modo semplice, guidato e sicuro. Attività pratiche con smartphone personale e PC UPB.

La Repubblica digitale

Cittadini digitali consapevoli: sicurezza, comportamenti e cultura online

J008B **Guido Varesano; ottobre-dicembre, martedì, 20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

J009B **Guido Varesano; marzo-maggio, martedì, 20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Un percorso formativo per comprendere cosa significa vivere e partecipare attivamente alla Repubblica Digitale. Verranno affrontati temi come la protezione dei dati personali, il riconoscimento delle truffe e le principali regole di sicurezza online. L'obiettivo è sviluppare una navigazione consapevole, critica e responsabile, per diventare cittadini attivi e informati nel mondo digitale. Durante gli incontri si esploreranno e si sperimenteranno i principali social network, risorse gratuite e strumenti utili del web, con uno sguardo anche alle modalità di accesso ai servizi online, sempre più centrali nella vita quotidiana. Attività pratiche con smartphone personale e PC UPB.

Social no stress: il metodo semplice per promuovere la tua attività

J010B **Maria Grazia Hussain; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

J011B **Maria Grazia Hussain; marzo-maggio, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Ti piacerebbe imparare a promuovere la tua attività locale sui social? Non perderti il corso di Social Media Marketing base per aziende e professionisti che vogliono usare i social in modo semplice e concreto per far conoscere la propria attività locale. Imparerai passo dopo passo come comunicare online, cosa pubblicare, come trovare nuovi clienti e come organizzarti senza perdere tempo. Vedremo piattaforme come Instagram e TikTok e come usare l'intelligenza artificiale per creare contenuti in modo facile e veloce, anche se parti da zero.

Fotografia con smartphone

J012B **Daniele Morganti; ottobre, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

J013B **Daniele Morganti; marzo, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

Realizza immagini perfette con il tuo smartphone, stupisci con scatti impensabili e acquisisci nuove competenze di elaborazione e tecnica. Con questo corso sarai in grado di approfondire l'uso del tuo telefonino per fotografare in tutte le sue condizioni

Dalla tecnica alla composizione: corso di fotografia digitale

J014B **Daniele Morganti; ottobre-novembre, venerdì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi è 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 i segreti che la circondano e a valutarne gli errori. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore. Possibilità di acquisto testo didattico.

Il corpo racconta, tecniche di posa e gestione del soggetto

J021B **Daniele Morganti; febbraio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 70,00**

Questo corso insegna ad appassionati e soggetti le tecniche essenziali per una posa efficace. Imparerai a dirigere il corpo, gestire le espressioni e utilizzare gli angoli per massimizzare l'impatto visivo di ogni scatto. Trasforma i tuoi ritratti da ordinari a straordinari, acquisendo un metodo strutturato per la comunicazione sul set. Imparerai a: Dirigere con autorevolezza ed empatia, Tecniche di comunicazione per infondere fiducia e ottenere l'espressione desiderata in pochi secondi. Modellare il corpo: Comprendere angoli, linee e come la luce interagisce con la forma per correggere difetti e massimizzare l'impatto visivo. Creare narrazione, Utilizzare la posa per raccontare una storia, adattando lo stile all'intenzione finale.

Archivio vivo: dallo scatto alla memoria esterna

J015B Daniele Morganti; aprile, venerdì, 21.00-22.030; Biella, ITIS; € 70,00

Non lasciare che le tue immagini diventino fantasmi digitali dispersi in hard disk dimenticati. In questo corso intensivo di quattro lezioni, imparerai a costruire un ecosistema di archiviazione professionale, dalla selezione critica dei file alla protezione contro i guasti hardware. Scoprirai come catalogare i tuoi scatti con metadati intelligenti e implementare le strategie di backup, garantendo che il tuo lavoro rimanga accessibile, ordinato e al sicuro per le generazioni a venire.

Disegnare per la stampa 3D

J016B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/155,00

Corso di disegno tecnico 3D utilizzando Freecad in modalità PART, conversione dei disegni in STL e preparazione per la stampa con software di slicing. Il corso non è orientato al disegno di oggetti artistici, ma di oggetti funzionali, quali parti di ricambio, supporti, modifiche a dispositivi esistenti. Viene spiegato l'uso di stampanti 3D a resina e accennato l'uso delle stampanti a filo, vengono spiegate le caratteristiche dei materiali e le soluzioni per irrobustire le nostre stampe.

PHP/MYSQL

J017B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/155,00

Questo corso serve a creare pagine dinamiche in PHP con l'utilizzo di un database MySQL, vengono spiegate nozioni minime di impaginazione HTML, necessarie a produrre il codice PHP. Questo corso non ha fini grafici, che al giorno d'oggi sono spesso creati con software specifici, ma a integrare su pagine HTML una parte dinamica. Il corso crea principalmente 2 sbocchi: La possibilità di creare DB on line, in modo che più utenti possano interagire e memorizzare dati in tempo reale, all'interno di un sito web utilizzabile con PC smartwatch e tablet. La possibilità di creare una base dati on line utilizzabile da apparecchiature elettroniche da noi costruite come Arduino, Raspberry, Python. Per quanto riguarda il secondo punto questo corso si inserisce in una trilogia di corsi (Elettronica con Arduino, PHP/MYSQL, Arduino ON LINE) che permettono allo studente di costruirsi elettroniche che interagiscono con internet, memorizzano i dati in un DB on line e vengono controllati da remoto. durante il corso verranno attivati siti web presso hosting on line per testare i programmi.

Elettronica

J018B Roberto Monteferrario; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/155,00

Il corso si pone l'obbiettivo di insegnare i principi base dell'elettrotecnica e dell'elettronica, verranno costruiti e utilizzati alimentatori, amplificatori, attuatori per circuiti elettronici come motori cc, motori passo passo, ecc. È un buon compendio al corso "Elettronica con Arduino", in quanto permette il trattamento dei segnali analogici per essere interfacciati con l'elettronica digitale di Arduino.

Elettronica con Arduino

J019B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/155,00

Arduino è una piattaforma elettronica con microcontrollore, nata nel 2005 da alcuni membri dell' "Interaction Design Institute" di IVREA, come strumento per la prototipazione rapida e per scopi hobbistici, didattici e professionali. Attualmente è la più utilizzata nel mondo, e il suo IDE (software di programmazione e debug) permette di gestire quasi tutti i microcontrollori in commercio, inoltre tale software è libero e gratuito, e quasi tutti i costruttori di dispositivi forniscono librerie per il facile utilizzo. Le schede Arduino e similari sono particolarmente economiche, e permettono di comandare con facilità display, relais, sensori, ecc... Tali schede sono dotate di molteplici strumenti di comunicazione quali seriali, I2C, bus one wire, ecc... inoltre, esistono schede dotate di ethernet, wi-fi, bluetooth. Arduino è dunque uno sistema facile da apprendere, che ci permette di imparare l'elettronica e la programmazione con semplicità. Durante il corso verranno acquistate alcune schede Arduino e qualche sensore e dispositivi interfacciabili e ogni allievo verrà guidato alla realizzazione di semplici circuiti funzionanti. Questo corso si inserisce in una trilogia di corsi (Elettronica con Arduino, PHP/MYSQL, Arduino ON LINE) che permettono allo studente di costruirsi elettroniche che interagiscono

Arduino Online

J020B Roberto Monteferrario; febbraio-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/155,00

Questo corso è l'ultimo di una trilogia di corsi (Elettronica con Arduino, PHP/MYSQL, Arduino ON LINE) che permettono allo studente di costruirsi elettroniche che interagiscono con internet, memorizzano i dati in un DB on line e vengono controllati da remoto. In particolare verranno utilizzati dispositivi come Arduino IOT 33, ESP32, e schede di rete per costruire dispositivi elettronici in grado di acquisire dati in tempo reale sfruttando internet per memorizzare i dati, facendo interagire i dispositi-

vi. I circuiti saranno sia cablati (ETHERNET con RJ45) che WiFi, e potranno essere comandati con telefonini, computer o altri dispositivi costruiti ad HOC. Durante il corso verranno attivati siti web presso hosting on line per testare le interfacce

Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

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

L'accesso e la gratuità riguardano esclusivamente i soci e gli iscritti di UPBeduca

dal 1902
UPB
educa

LE SCIENZE DEL DIRITTO E DELLA NATURA

CAFFÈ VERGNANO 1882

1882

Possibilità di scegliere di trascorrere una pausa nel dehor all'aperto nel centro di Biella.

Caffè Vergnano un punto d'incontro perfetto per ogni momento della giornata

Biella
Via Pietro Micca 31
Tel: 015 0996630
caffevergnano1882biella

BIRRERIA BIELLESE

Grafologia e True Crime

C114B Silvana Iuliano; ottobre-maggio, sabato (mens.) 10.00-12.00; Biella; € 100,00/110,00

Un percorso di approfondimento tra scrittura, personalità e casi di cronaca. Dedicato a chi desidera comprendere i casi di cronaca attraverso una chiave di lettura rigorosa, affascinante e poco conosciuta: l'analisi grafologica. Un percorso che coniuga metodo scientifico e capacità interpretativa, entrando nel cuore dei comportamenti umani e dei segni lasciati sulla carta. Una diversa chiave di lettura dei casi di cronaca: la chiave grafologica. Un'opportunità formativa ideale per appassionati di True Crime, psicologia, grafologia, criminologia e per chi desidera andare oltre il racconto mediatico dei fatti.

Contabilità aziendale per principianti

E000B Natalia Colombo; ottobre-novembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Il corso è rivolto a tutti coloro che non si occupano abitualmente di contabilità aziendale e ha come scopo quello di consentire ai partecipanti di acquisire, in modo semplice e con un approccio operativo, le basi di contabilità aziendale. I partecipanti verranno quindi accompagnati nel percorso di comprendere cosa significa tenere la contabilità; cos'è il patrimonio; cos'è il reddito; quali sono i concetti fondamentali della partita doppia; il piano dei conti; le regole fondamentali sulle variazioni nei valori Dare e Avere; applicazione delle regole sulle variazioni nei valori di reddito e di patrimonio. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di analizzare e registrare semplici fatti di gestione.

Contabilità e bilancio: i segreti della partita doppia

E001B Natalia Colombo; dicembre-febbraio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il percorso è pensato per le risorse junior di area contabile o per chi vuole comunque consolidare le proprie conoscenze in ambito amministrativo. Il Corso di contabilità e bilancio illustra le basi della contabilità generale utili a comprendere le principali registrazioni presenti nei processi amministrativi aziendali con lo scopo di acquisire rapidamente gli strumenti per la preparazione dei dati e della documentazione amministrativa di un'attività. Il corso affronterà i seguenti argomenti: Metodo della rilevazione: partita doppia, operazioni di acquisto, operazioni di vendita, metodi di incasso e pagamento, altre operazioni d'esercizio, costo del lavoro, interessi attivi e passivi, competenza economica (ratei; risconti), cenni sulla chiusura e riapertura dei conti.

Dalla contabilità al bilancio d'esercizio

E002B Natalia Colombo; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il corso è rivolto ad addetti dell'ufficio amministrativo che vogliano approfondire le proprie competenze e comunque più in generale a tutte le figure professionali coinvolte nei processi operativi di analisi e redazione del bilancio dell'esercizio. Verranno riprese rapidamente le rilevazioni delle principali operazioni ordinarie di gestione (acquisti, vendite, pagamenti, incassi, costo del lavoro) con riguardo agli aspetti contabili, civili e fiscali. Si procederà quindi alla rilevazione delle scritture di assestamento al concetto di competenza e cassa allo scopo di procedere alla registrazione di ratei e risconti; fatture da emettere e da ricevere; ammortamenti dei beni immateriali e materiali; plusvalenze e minusvalenze; accantonamento TFR; altri accantonamenti. Si realizzeranno quindi esercitazioni con scritture di assestamento, di integrazione e di rettifica, destinate alla chiusura dei conti per la rilevazione dell'utile civilistico procedendo poi con le scritture di riapertura.

Educazione Finanziaria e investimenti

Per i nostri risparmi esiste un'alternativa al materasso?

E003B Luigi Galleran; ottobre-gennaio, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

E000E Luigi Galleran; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Cossato; € 110,00/120,00

Le crisi in ambito finanziario, gli eventi geopolitici, i movimenti repentini dei mercati finanziari hanno dimostrato che per la gestione dei propri risparmi sono indispensabili alcune competenze minime. Il corso offre pertanto un'introduzione ai temi economico-finanziari ed è rivolto a persone di tutte le età e condizioni lavorative e non richiede alcuna conoscenza pregressa in ambito matematico o statistico. Parleremo quindi di tasso di inflazione e di disoccupazione, di elementi che contribuiscono alla crescita del Prodotto Interno Lordo, di politiche monetarie per stimolare l'economia, di tecnica bancaria e di strumenti finanziari. Il corso propone inoltre un approfondimento ragionato sul funzionamento dei mercati finanziari con particolare focus sui prodotti di investimento, al fine di rendere i partecipanti in grado di effettuare scelte consapevoli e di gestire autonomamente i propri risparmi. Altro elemento sarà la previdenza integrativa, attraverso un'attenta spiegazione dei Fondi Pensione. Elenco degli argomenti trattati:-i principi basilari su cui poggiano gli investimenti: diversificazione, correlazione e profilatura;-i mercati finanziari: regole e funzioni;-strumenti obbligazionari: il debito pubblico italiano;-rischio di tasso e duration di portafoglio;-azioni; fondi comuni di investimento, ETF, fondi pensione; i principali rischi degli investimenti: tasso, liquidità, emittente, cambio; valute, oro e criptovalute (bitcoin);

analisi fondamentale ed analisi tecnica;-errori comportamentali; principi di base per la costruzione di un portafoglio ottimale. Durante la trattazione faremo ampio riferimento al contesto economico e politico attuale, anche grazie a letture ragionate di quotidiani economico-finanziari. Libro di testo scritto e fornito dal docente.

Kit per l'investitore: metodo e risultati negli investimenti

E004B **Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, lunedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

E001E **Andrea Fabbris; febbraio-marzo, lunedì, 18.30-20.00; Cossato; € 90,00/95,00**

E000D **Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-20.00; Candelo; € 90,00/95,00**

Il corso, suddiviso in 8 incontri, fornisce strumenti concreti per comprendere davvero come funzionano gli investimenti e per gestire i propri risparmi con maggiore consapevolezza e metodo. Si partirà dalle differenze tra investimento e speculazione, per arrivare a comprendere come valutare rischio, rendimento e costi degli strumenti finanziari, imparando a confrontarli con criteri oggettivi. Verranno analizzati gli errori comportamentali più frequenti che portano gli investitori a prendere decisioni irrazionali e si approfondiranno i principi della pianificazione finanziaria e dell'asset allocation, con esempi pratici di costruzione e diversificazione del portafoglio, inclusi i cosiddetti "portafogli pigri". Il percorso si conclude con un approfondimento sui principali modelli di consulenza finanziaria oggi presenti sul mercato: consulenza bancaria e assicurativa, consulenza tramite reti e consulenza fee only indipendente. Un corso dal taglio operativo, pensato per chi vuole capire, scegliere e controllare i propri investimenti in modo più consapevole.

Gestire il proprio portafoglio in maniera consapevole

Lezioni personalizzate online o in presenza

E099B **Andrea Fabbris; periodo, giorno, orario da concordare**

Incontri pensati per chi desidera comprendere meglio la gestione dei propri risparmi, conoscere gli strumenti di investimento disponibili e analizzare gli scenari di mercato in modo consapevole, con esempi pratici applicabili al proprio caso. Orario e durata flessibili, online o in presenza, ed argomenti selezionabili.

Export Management & Supply Chain Management

Una professione di oggi e di domani

E006B **Gabriele Maiolino; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L' export management è una delle materie più affascinanti di cui un professionista possa occuparsi in un'azienda. Questo corso permette di mettere le basi a nuove opportunità professionali: per chi ha lo sguardo lungo quindi questo è un corso da non perdere. Al futuro Export Manager spetta il difficile compito di capire come orientarsi nella complessità dei mercati internazionali. Il corso avrà quattro steps: un modello di professionalità che consenta all'EM di creare e sviluppare relazioni con tutti gli attori del sistema (aziendali e esterni); l'innovazione tecnologica; la sostenibilità; sistema industriale italiano (PMI). L' attenzione sarà concentrata anche sul fondamentale Supply Chain management, senza cui non sarebbe possibile approvvigionare e gestire la catena di fornitura aziendale. Un corso affascinante e atto a creare le basi per aprire nuovi sbocchi lavorativi ma anche mentali.

Elettronica

Roberto Monteferrario - Ved. cap. Informatica-Intelligenza tecnologica nel quotidiano0

E ora? Elettrica o Ibrida?

E005B Nicola Montecchio; novembre, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 50,00

Il percorso dell'automobile attraverso gli ultimi tre secoli, dai primi esperimenti a oggetto per un'élite, a prodotto di massa. Definizione di automobile e cosa le serve per muoversi. Dove finisce tutta l'energia del carburante? Vari tipi di alimentazione: combustione interna (benzina, gasolio ecc.) Elettrico, Ibrido, Plug-in, Mild Hybrid, Idrogeno. Falsi miti e paure delle nuove alimentazioni: imposizioni mode o opportunità? Il percorso ha l'obbiettivo di fornire una panoramica tecnica ed oggettiva di fronte al cambiamento del concetto di automobile e mobilità.

Le meraviglie del Mediterraneo: un mondo sommerso da scoprire

E015B Ines Borrione, Chiara Schiavo; aprile-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Il mare affascina e incuriosisce, ma quante volte, passeggiando sulla spiaggia o nuotando, ci siamo chiesti cosa stessimo guardando? Attraverso immagini, filmati e racconti, il corso vuole fornire le conoscenze necessarie per orientarsi tra le meraviglie del Mediterraneo. Si imparerà a riconoscere gli organismi più comuni che si incontrano sulla costa, sott'acqua o persino sul banco del pesce, con la possibilità di osservare da vicino anche alcuni reperti provenienti dal mare. Un percorso pensato per chi ama il mare, d'estate o tutto l'anno, e per chi ha voglia di avvicinarsi alle sue meraviglie con più consapevolezza, senza bisogno di conoscenze scientifiche di partenza.

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, 1

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

Gold Rush – Febbre dell'Oro

E020B Damiano Cardinale; febbraio-aprile, sabato; € 80,00

L'obiettivo del corso è offrire ai partecipanti un percorso introduttivo ma completo sul mondo dell'oro, unendo aspetti storici, scientifici e pratici legati alla ricerca aurifera, con particolare attenzione al territorio biellese e alle sue testimonianze storiche. – Il corso sarà suddiviso in due moduli: 1. Teoria, indoor: cinque lezioni serali della durata di due ore ciascuna; 2. Pratica, outdoor: tre lezioni sul campo della durata di cinque ore ciascuna – Contenuti dettagliati disponibili in segreteria.

dal 1902
UPB
educa

ARTE, MUSICA, SPETTACOLO

DAL 1846
Birra
MENABREA
BIELLA
ITALIA

Acquerello

A000B Rita Torello Viera; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

A000E Rita Torello Viera; ottobre-aprile, giovedì, 10.00-12.00; Cossato; € 155,00/170,00

La caratteristica più importante dell'acquerello è la trasparenza, più acqua si mette e più il colore rimane trasparente e chiaro. Attraverso l'uso delle velature (sovrapposizione di più strati molto acquerellati) si possono ottenere delle delicatissime sfumature. Come si può usare l'acquerello: dipingendo con molta libertà, rapidità su carta bagnata, per effetti imprevedibili e improvvisi; a punta di pennello, per effetti più precisi e controllati; "mascherando" la carta con lattice o cera; usando i pastelli acquerellabili – Nota: il materiale è a carico dei partecipanti.

Tecniche della pittura a olio

A001B Davide Prevosto; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

Il corso, specifico per la pittura a olio, si prefigge l'obbiettivo di far acquistare agli allievi la manualità e la tecnica necessaria per la realizzazione di ritratti, paesaggi e nature morte, attraverso lo studio delle proporzioni dei lineamenti, delle singole parti di oggetti e panorami, lo studio dei rapporti tonali, luci, ombre, sfumature, del modellato pittorico e della giusta mescolanza e preparazione dei colori.

Calligrafia, disegno e tecniche miste

A001E Simonetta Gho; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.30; Cossato; € 155,00/170,00

A002E Simonetta Gho; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.30; Cossato; € 155,00/170,00

A002B Simonetta Gho; ottobre-aprile, giovedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

Il corso consisterà nell'insegnamento della calligrafia (l'anticamera del disegno), del disegno accademico per principianti e non, per proseguire poi con le tecniche che ogni allievo prediligerà: matite colorate, pastelli secchi/soffici a olio, acquarelli, ecc.

Impara l'arte: pittura acrilica, principianti

A003B Giovanni Rosazza; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso è rivolto a chi vuole avvicinarsi a questa tecnica e prevede la conoscenza dei materiali, l'uso dei colori e le nozioni base per la composizione di un dipinto

Impara l'arte: pittura acrilica, approfondimento

A004B Giovanni Rosazza; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Proseguimento corso precedente.

Sketching per il Design

A009B Lorenzo Guerra; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso propone un'introduzione alle tecniche fondamentali dello sketching applicato al design di prodotto. Attraverso esercitazioni guidate e progressive, i partecipanti acquisiranno le competenze necessarie per rappresentare idee e concetti in modo efficace e comunicativo. Partendo da semplici esercizi di osservazione e controllo del segno, si arriverà gradualmente alla realizzazione di schizzi complessi, per poi creare un piccolo portfolio personale da poter utilizzare per presentazioni, colloqui o progetti professionali.

Fumetto e disegno

A008B Gloria Meluzzi; ottobre-gennaio, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Come si scrive un fumetto? Il corso "Fumetto base" è sia per gli appassionati che si approcciano per la prima al disegno sia per chi ama disegnare e vuole approfondire le proprie conoscenze con una prospettiva a tutto tondo sul mondo del fumetto partendo da elementi di anatomia e character design, fino ad arrivare all'inchiostrazione ed al confezionamento della tavola finita!

Laboratorio di fumetto

A003E Gloria Meluzzi; marzo-maggio, venerdì, 19.30-21.00; Cossato; € 100,00/110,00

Hai una storia nel cassetto che hai sempre voluto realizzare, ma non sai da dove cominciare? Vorresti realizzarla a fumetti? Allora questo è il corso che fa per te! Durante le lezioni ogni allievo realizzerà le pagine della propria storia con l'assistenza dell'insegnante in modo da sviluppare per ognuno un percorso mirato di crescita personale.

Argilla e le sue forme, principianti

A039B Roberta Platinetti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.00-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00

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

Argilla e le sue forme, livello 1

A058B Roberta Platinetti; ottobre-gennaio, lunedì, 19.00-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00
A059B Roberta Platinetti; febbraio-aprile; lunedì, 19.00-21.00; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00

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

Argilla e le sue forme, avanzato

A038B Roberta Platinetti; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00
A040B Roberta Platinetti; febbraio-aprile; martedì, 19.30-21.30 Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00

Durante il corso si approfondiranno le diverse tecniche già apprese nel corso base. Verrà inserita la progettazione degli oggetti e l'utilizzo di diverse terre. Si utilizzeranno smalti e cristalline.

Argilla e le sue forme, tocchi di colore

A061B Roberta Platinetti; marzo, martedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 60,00
A060B Roberta Platinetti; maggio; martedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 60,00

Per i corsisti che durante l'anno hanno creato oggetti in terracotta e vogliono entrare nel mondo degli smalti, colori e cristalline.

Découpage: laboratorio creativo

A010B Antonella Casellato; ottobre-novembre, lunedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il découpage è una particolare tecnica decorativa che consente di personalizzare diversi oggetti con l'aiuto di carta da decorazioni e colla. Il corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche necessarie per realizzare oggetti di découpage tradizionale in autonomia. Usando la propria creatività sarà possibile ideare e creare oggetti da regalo e per svariate occasioni, trasformare oggetti di uso comune per decorare e arricchire la casa o il luogo di lavoro. Non si richiedono particolari abilità se non manualità, pazienza e creatività. Al termine del corso si proporrà di allestire una mostra con gli oggetti realizzati dai singoli Studenti.

Laboratorio di bigiotteria

A011B Antonella Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso si propone di far apprendere ai partecipanti le principali tecniche base per la creazione di accessori di bigiotteria con l'utilizzo di materiali di vario genere (perline, pietre dure, perle in resina o ceramica, ecc.). Attraverso l'uso di materiali e minuterie sarà possibile realizzare una parure (orecchini, anello, spilla, bracciale e collana) di bigiotteria. Il corso è rivolto a tutte le persone che desiderano esprimere la loro creatività. Non si richiedono particolari abilità se non manualità e pazienza.

In giardino a cercare ispirazione

Linoleografia (incisione su linoleum) e stampa su carta

A005B Michela Cavagna; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; partner: Colorificio Zanone Poma Biella; € 125,00/135,00

A006B Michela Cavagna; marzo-maggio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; partner: Colorificio Zanone Poma Biella; € 125,00/135,00

L'incisione su linoleum: una tecnica artistica molto antica, affascinante, immediata. Facile da imparare e da ripetere anche a casa. Con il solo uso di una lastra di gomma e gli strumenti del mestiere. Un'esperienza a cavallo tra teoria e pratica nel mondo della stampa grafica attraverso la creazione di proprie matrici. Dopo una breve introduzione osservando le opere di grandi artisti, creeremo il nostro progetto grafico personale e stamperemo su carta per realizzare una piccola tiratura di opere. I passaggi che affronteremo insieme vanno dalla realizzazione del disegno, all'incisione della matrice, alla scelta degli strumenti adatti, alla incisione del segno, le prove di stampa. Una tecnica così semplice che da modo di creare progetti diversi come ex-libris, biglietti personalizzati, fino a veri e propri progetti artistici. Verranno analizzati i materiali migliori da utilizzare, così come i diversi tipi di carta, i colori, le superfici diverse con cui realizzare una matrice. Verrà fornito prima dell'inizio del corso un elenco di materiale da acquistare.

"Lasciamo il segno"

Laboratorio di stampa d'arte

A004E Valeria Favario; ottobre-gennaio, giovedì, 18.30-20.30; Cossato; € 125,00/135,00

Un laboratorio ideale per chi desidera sperimentare senza rigidità e scoprire come l'imprevisto possa diventare linguaggio artistico. Scopriremo insieme come il gesto pittorico incontra la stampa d'Arte. Ci concentreremo sulla manualità e la creatività, imparando come trasformare semplici

oggetti in opere d'arte personali. L'obiettivo è far scoprire la bellezza del riuso creativo e del "fatto a mano", avvicinando i partecipanti al mondo dell'arte attraverso la creazione di illustrazioni, piccoli libricini d'artista, e grafiche su tessuto. Spese a carico del partecipante: 30 € circa.

Arteterapia: dai spazio alle tue emozioni

A007B Monica Monsini; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

L'arteterapia è una disciplina che utilizza il linguaggio creativo e artistico come strumento di espressione, crescita personale e benessere emotivo. Non richiede competenze artistiche: non è necessario "saper disegnare" o avere abilità tecniche. Attraverso materiali come colori, argilla, collage e tecniche espressive diverse, le persone possono esplorare emozioni, vissuti e risorse interiori in uno spazio sicuro e accogliente, guidati da un professionista qualificato. I principali benefici dell'arteterapia includono: Miglioramento della consapevolezza emotiva. Riduzione di stress e ansia, potenziamento dell'autostima, Sviluppo delle capacità relazionali, Supporto nei momenti di cambiamento o difficoltà. L'arteterapia si rivolge a bambini, adolescenti, adulti e anziani. Può essere proposta in sia in percorsi individuali che di piccolo gruppo. È particolarmente utile per chi fatica a esprimersi verbalmente o desidera esplorare se stesso attraverso un canale comunicativo alternativo.

Il corpo racconta, tecniche di posa e gestione del soggetto

J021B Daniele Morganti; febbraio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 70,00

Questo corso insegna ad appassionati e soggetti le tecniche essenziali per una posa efficace. Imparerai a dirigere il corpo, gestire le espressioni e utilizzare gli angoli per massimizzare l'impatto visivo di ogni scatto. Trasforma i tuoi ritratti da ordinari a straordinari, acquisendo un metodo strutturato per la comunicazione sul set. Imparerai a: Dirigere con autorevolezza ed empatia, Tecniche di comunicazione per infondere fiducia e ottenere l'espressione desiderata in pochi secondi. Modellare il corpo: Comprendere angoli, linee e come la luce interagisce con la forma per correggere difetti e massimizzare l'impatto visivo. Creare narrazione, Utilizzare la posa per raccontare una storia, adattando lo stile all'intenzione finale.

Dalla tecnica alla composizione: fotografia digitale

A018B Daniele Morganti; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi è 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 i segreti che la circondano e a valutarne gli errori. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore. Possibilità di acquisto testo didattico

Fotografia con smartphone

J012B **Daniele Morganti; ottobre, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

J013B **Daniele Morganti; marzo, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

Realizza immagini perfette con il tuo smartphone, stupisci con scatti impensabili e acquisisci nuove competenze di elaborazione e tecnica. Con questo corso sarai in grado di approfondire l'uso del tuo telefonino per fotografare in tutte le sue condizioni.

Dalla tecnica alla composizione: corso di fotografia digitale

J014B **Daniele Morganti; ottobre-novembre, venerdì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi è 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 i segreti che la circondano e a valutarne gli errori. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore. Possibilità di acquisto testo didattico.

Archivio vivo: dallo scatto alla memoria esterna

J015B **Daniele Morganti; aprile, venerdì, 21.00-22.030; Biella, ITIS; € 70,00**

Non lasciare che le tue immagini diventino fantasmi digitali dispersi in hard disk dimenticati. In questo corso intensivo di quattro lezioni, imparerai a costruire un ecosistema di archiviazione professionale, dalla selezione critica dei file alla protezione contro i guasti hardware. Scopri-

rai come catalogare i tuoi scatti con metadati intelligenti e implementare le strategie di backup, garantendo che il tuo lavoro rimanga accessibile, ordinato e al sicuro per le generazioni a venire.

Coro-Laboratorio di UPBeduca

A050B Alberto Galazzo; ottobre-giugno, mercoledì, 21.00-22.30; numero minimo 20; Biella, UPBeduca; € 30,00

Cantare in coro è un'esperienza altamente socializzante in cui si può sperimentare il piacere di fare musica insieme senza avere nozioni o abilità particolari se non il desiderio di liberare la propria voce e imparare a usarla. L'obiettivo è quello della costituzione di mettere a punto un programma che verrà inserito in manifestazioni promosse dal Laboratorio di Ricerca Storico Musicale e ad altre attività di UPBeduca. I brani scelti per il 2026-2027 sono tratti da colonne sonore di film.

Canto quindi sono

A016B Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00

A056B Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 20.30-22.00; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00

A006E Elisa Pensotti; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.30; Cossato; € 170,00/185,00

Imparare a conoscere il nostro suono, le vibrazioni e le emozioni che si manifestano quando cantiamo. In questo corso sarete guidati a scoprire le basi della respirazione, il riscaldamento della voce, scoprire come il nostro corpo si libera dalle rigidità della vita quotidiana cantando ed esprimendo la nostra personalità e tutto sarà più leggero. Cercheremo di collegare sempre meglio il respiro al suono, alleneremo il nostro "strumento" verso un suono pieno e sicuro. Ricerca della propria personalità interpretativa, studio dei testi dei brani eseguiti (in Italiano e in Inglese) e cantare per stare bene e sorridere, dentro e fuori!

Io e la mia voce

A062B Simona Carando; maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Questo corso si propone di suggerire diversi modi per migliorare o alterare la propria voce in funzione di ciò che si vuole o si deve esprimere, mantenendola in salute. Ideale per cantanti, attori, insegnanti, e tutti coloro che usano la propria voce per lavoro.

Tastiera 1: Tecnica accompagnamento, repertorio

A057B Elena Rossi; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Le note, le alterazioni (diesis e bemolli), i valori delle note, tempi semplici e tempi composti. Lezioni teoriche abbinate immediatamente alla pratica strumentale: Beyer (scuola preparatoria del pianoforte op 101), alcuni esercizi dal n 1 al 25 Duvernoy (scuola primaria op 176 per pianoforte) esercizio n 1-2. Tecnica pianistica per sciogliere i movimenti delle dita e lavoro sulla tecnica del peso per suonare completamente rilassati e a proprio agio: Hanon (Il pianista virtuoso) primi esercizi creati appositamente dall'insegnante Scala di Do maggiore (diteggiatura e note) Ambito moderno/pop con studio dei principali accordi e i loro rivolti, funzionamento e utilizzo del pedale sustain (di risonanza), struttura di un brano pop e accompagnamento pianistico di alcuni brani proposti dall'insegnante e dagli allievi.

Tastiera 2: Tecnica accompagnamento, repertorio

A017B Elena Rossi; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il Programma del II livello è basato sulla continuazione del I livello, si dedicherà maggiore attenzione sull'esecuzione pianistica e ai dettagli, affronteremo i concetti di tonalità e scale e arpeggi per l'ambito classico. Per quanto riguarda l'ambito moderno saranno introdotti gli accordi di settima e l'ascolto consapevole (eartraining) per sviluppare l'orecchio (permette di suonare in una band, di scriversi autonomamente gli accordi e le note di una canzone che sentiamo alla radio, ecc.)

Arpa Celtica: tecnica, repertorio

A018B Elena Rossi; ottobre-aprile, lunedì, 20.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Percorso in cui si scopre il repertorio e la tecnica di uno strumento antico quanto mai innovativo.

Chitarra Acustica, vol. 1

A019B Riki Massini; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

A020B Riki Massini; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso prevede brevi cenni teorici sulla costruzione della chitarra, differenze tra acustica, classica ed elettrica, studio dei principali accordi maggiori e minori, accordi con barré, studio di canzoni semplici.

Chitarra Acustica, vol. 2

A021B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso prevede un approfondimento sugli accordi, generi musicali e primi rudimenti di arrangiamento. Arpeggi, gestione ritmica, primi passi per le linee melodiche, imparare ad andare a tempo

Chitarra Acustica, vol. 3

A022B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-20.00; Biella; € 125,00/135,00

Il corso prevede lo studio: teoria e armonia, come costruire tutti i tipi di accordi e riconoscerli sullo strumento, rudimenti sull'improvvisazione, studio e analisi di un assolo, approfondimento sull'arrangiamento di un brano.

Chitarra Fingerpiking & Fingerstyle: vol. 1, lezioni personalizzate

A023B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Il corso prevede un breve cenno storico sullo stile, i maggiori esponenti, e i primi esercizi per creare l'indipendenza del pollice con e senza il "thumbpick", il plettro a pollice.

Chitarra Fingerpiking & Fingerstyle: vol. 2, lezioni personalizzate

A024B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Il corso prevede un approfondimento sugli arrangiamenti, rudimenti sull'improvvisazione, studio di almeno due brani tratti dai maggiori esponenti quali Chet Atkins, Merle Travis, Tommy Emmanuel, Jorma Kaukonen e tanti altri

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 1, lezioni personalizzate

A025B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Corso base per qualsiasi livello, studio di canzoni e approfondimento in base a esigenze individuali

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 2, lezioni personalizzate

A026B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Corso di livello intermedio, studio e approfondimento del genere Rock-Blues e dei suoi maggiori esponenti. Rudimenti sull'improvvisazioni e arrangiamento brani.

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 3, lezioni personalizzate

A027B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Corso di livello avanzato, studio e approfondimento del genere Rock-Blues e dei suoi maggiori esponenti. Trascrizione brani, trascrizione assoli, e tecniche di improvvisazione.

Chitarra acustica Blues, lezioni personalizzate

A028B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Corso dedicato allo studio della chitarra acustica Blues, National guitar, accordature aperte e "Bottleneck".

Batteria, vol. 1

A129B Walter Guabello; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella; € 225,00/240,00

Il corso prevede il primo approccio allo strumento con lo sviluppo della tecnica e del controllo delle mani e piedi, prima coordinazione dei quattro arti, rudimenti per il rullante, analisi e primo approccio dei ritmi base della musica moderna. Analisi e impostazione di brani musicali moderni.

Batteria, vol. 2

A029B Walter Guabello; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella; € 225,00/240,00

Si estendono gli argomenti del corso base con sviluppo ulteriore della coordinazione e del fraseggio sul set, tecnica accenti e dita. Coordinazione-interdipendenza mani e piedi. Incastri mani-piedi, approfondimento dei ritmi moderni dal rock-pop al jazz e musica del mondo.

I rudimenti per rullante

A030B Walter Guabello; ottobre-aprile, martedì (quind.), 19.00-21.00; Biella; € 125,00/135,00

Incontro quindicinale dedicato allo sviluppo dei rudimenti tradizionali applicati al rullante: 26 rudimenti tradizionali e i rudimenti P.A.S., tamburo Napoleonico. Primo approccio a composizioni di marcia di diverse tradizioni musicali.

Batteria: lezioni personalizzate

A031B Walter Guabello; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Danza e ballo

ved. cap. Salute e Benessere

Commedia teatrale comica

A041B Alessandro Fullin; aprile-maggio, mercoledì e giovedì (2 lezioni a settimana), 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso affronta concretamente la messa in scena di una vera e propria commedia, affidando le parti agli allievi che dovranno studiare a memoria il testo, concordare il ruolo più favorevole alle loro inclinazioni interagire con gli altri attori sul palcoscenico. Alessandro Fullin propone un proprio testo dal titolo "Jane Austen a Biella", ambientato nella città piemontese agli inizi del XIX secolo.

Recitazione teatrale, base

A042B Gigi Mosca; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Nozioni di dizione. Miglioramento del proprio modo di parlare: esercizi di respirazione ed elocuzione. Avviamento alla recitazione attraverso letture interpretative. Esercizi per sviluppare memoria, fantasia, creatività e per acquisire sicurezza e disinvoltura attraverso un'adeguata conoscenza dei propri mezzi espressivi. Impostazione della voce, espressione corporea, improvvisazione. Si suggerisce un abbigliamento comodo. Si tratta di un corso "di gruppo" dove sarà prevista ampia interazione.

Recitazione teatrale, avanzato

A044B Gigi Mosca; ottobre-gennaio, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Dedicato a chi ha frequentato corsi a vari livelli o ha esperienza teatrale. Il corso è finalizzato all'acquisizione di elementi pratici dedicati alla costruzione del personaggio, all'analisi dei testi e alla valorizzazione delle proprie capacità e potenzialità espressive. È prevista la visita di un teatro e l svolgimento di una sessione su un vero palcoscenico.

Recitazione e laboratorio teatrale

A045B Gigi Mosca; febbraio-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il laboratorio è dedicato a chi ha frequentato i corsi ai vari livelli (base, intermedio, avanzato) preparando per la partecipazione ad uno spettacolo interdisciplinare, con individuazione di testi proporzionati alle capacità acquisite nei corsi. Durante il lavoro di preparazione vengono introdotti alcuni principi di costruzione del personaggio e lavoro in gruppo finalizzati alla messa in scena.

Teatro giovani (10-14 anni)

A035B Cinzia Rossetti; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Letture interpretative 1 livello

A033B Cinzia Rossetti; ottobre-dicembre, giovedì, 20.30-22.00;

Dare voce ad un testo scritto attraverso la dizione, intonazione, ritmo, pause. Senza dover esibirsi solo per il miglioramento personale.

Letture interpretative 2 livello

A034B Cinzia Rossetti; gennaio-maggio, giovedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Dare voce a un testo scritto, dizione, intonazione, ritmo. Trasformare la lettura in una performance, con uno spettacolo per aumentare l'autostima e autorealizzazione.

Recitazione cinematografica

A032B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 20.30-22.30; Biella, ITIS; € 155,00/175,00

Gireremo un film facendo pratica ed esperienza al fine di imparare la recitazione cinematografica, attraverso voce e micro- espressioni del viso. Un film destinato alla pubblica visione. Corso in collaborazione con Michele Burgay.

Vuoi diventare un regista nel mondo del video?

Laboratorio di cinematografia

A036B Michele Burgay; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 155,00/175,00

Il corso consisterà nell'insegnamento delle nozioni base di regia, ripresa, composizione e fotografia inerente al mondo del video. Durante le lezioni verrà girato un intero cortometraggio per mettere in pratica i concetti di insegnamento della materia. Il cortometraggio verrà pubblicato sui social. La sceneggiatura e il montaggio saranno a cura del docente. Corso in collaborazione con Cinzia Rossetti.

Invito a teatro

A046B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, domenica, 13.30-19.30; Milano; € 230,00

Invito a Teatro è un'iniziativa della provincia di Milano, settore Cultura. Assisteremo a sei spettacoli teatrali, sempre nella programmazione pomeridiana di domenica, in teatri diversi; i titoli saranno scelti da UPBeduca e comunicati ai partecipanti, con le relative date, non appena saranno confermate le disponibilità dei vari teatri. È previsto il trasferimento in autobus da Biella a Milano, con partenza da Piazza Falcone (piazza del mercato) e possibilità di fermata intermedia a Carisio. La quota di partecipazione comprende l'abbonamento ai 6 spettacoli e i viaggi in autobus privato andata/ritorno a/da Milano. La partenza sarà alle 13.30 da Biella con arrivo previsto a Milano attorno alle 15 con inizio degli spettacoli attorno alle 16; rientro previsto a Biella (o Carisio) attorno alle 19.30.

Invito a teatro e visite guidate

A047B Luigi Galleran, Anna Grosso; ottobre-maggio, domenica, 10.00-19.30; Milano; € 250,00

Invito a Teatro è un'iniziativa della provincia di Milano, settore Cultura. Assisteremo a sei spettacoli teatrali, sempre nella programmazione pomeridiana di domenica, in teatri diversi; i titoli saranno scelti da UPBeduca e comunicati ai partecipanti, con le relative date, non appena saranno confermate le disponibilità dei vari teatri. È previsto il trasferimento in autobus da Biella a Milano, con partenza da Piazza Falcone (piazza del mercato) e possibilità di fermata intermedia a Carisio. La quota di partecipazione comprende l'abbonamento ai 6 spettacoli e i viaggi in autobus privato andata/ritorno a/da Milano. La partenza sarà alle 10.30 da Biella con arrivo previsto a Milano attorno alle 12 con inizio degli spettacoli attorno alle 16; rientro previsto a Biella (o Carisio) attorno alle 19.30. – UPBeduca organizza - nel tempo a disposizione tra l'arrivo a Milano e l'inizio dello spettacolo - visite accompagnate a mostre, a manifestazioni in

corso o a luoghi di interesse, scelti di volta in volta valutando l'ampia offerta culturale della città. I costi particolari (ingressi, guide, ecc.) saranno a carico dei singoli partecipanti.

dal 1902
UPB
educa

LE SCIENZE DELL'UOMO

Giordano

ristorante pizzeria

Via Lorenzo Delleani, 33 - Biella
Tel. 015 405306

La lingua e la letteratura

Lingua Latina 1

LX00B Fulvio Conti; gennaio-marzo, giovedì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Il programma del corso comprende l'analisi dei caratteri e delle strutture essenziali e tipiche della lingua, evidenziando, in un continuo confronto con l'Italiano la chiarezza e la logica della sua sintassi.

Dante, Purgatorio

D000B Fulvio Conti; ottobre-dicembre, giovedì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Il corso prevede la lettura e il commento dei canti più significativi del Purgatorio di Dante con opportuni riferimenti al contesto storico e letterario del Trecento. Gli iscritti dovranno possedere i relativi testi.

Poesia: linguaggi ed emozioni

"giochiamo con il sentire e scriviamo le tracce che i sensi lasciano in noi" (Chandra Livia Cagliani)

D001B Giorgio Fogliano; ottobre-dicembre, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Un percorso che parte dai suoni della vocalità per andare ai giochi di parole, alle ninne-nanne, conte, scioglilingua, non-sens, anagrammi, collage, conte, limerik, onomatopee, filastrocche. Poi si affronteranno le figure retoriche e i vari tipi di componimenti poetici. Aiku, acrostici, anafore, calligrammi, limerik, rep, caviardage, sonetti e varie forme di componimenti. I partecipanti, apprendendo la parte più "tecnica" potranno sviluppare la parte più creativa. La scelta, la lettura e l'ascolto delle poesie che piacciono e la scrittura di testi propri. Sperimenteranno uno spazio protetto dove, partendo da testi di poeti e dai propri testi, scopriranno le emozioni emerse nel vasto campo della poesia. Dice la poetessa Donatella Bisutti che la poesia può aiutare a vivere, a comprendere noi stessi, le relazioni con gli altri e il mondo.

Cultura Condivisa – gruppo di lettura

D100B Graziana Bolengo, Ermanno Bonicatti, Alberto Galazzo; tutto l'anno, incontri mensili; Biella; partner: Libreria Vittorio Giovannacci; gratuito

Il gruppo di lettura Cultura Condivisa rappresenta uno spazio sociale per confrontarsi su trame e personaggi per favorire un approccio attento e critico all'opera. Sono gli stessi componenti del gruppo a proporre il

testo e l'autore. Per il 2026 è stato scelto il doppio volume UNICUM / OPUS di Monaldi&Sorti edito in aprile da Rizzoli. È previsto l'intervento degli autori.

"Caro diario...": la scrittura come cura

D000E Mary Caiffa; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Cossato; € 100,00/110,00

D004B Mary Caiffa; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Un percorso in 8 incontri dedicato a chi desidera avvicinarsi alla scrittura come strumento di consapevolezza e crescita personale. A partire dalla lettura condivisa di un'opera di narrativa incentrata su temi universali: identità, memoria, relazioni, perdita, rinascita. Il corso propone un dialogo tra analisi letteraria ed esperienza individuale. Le emozioni suscitate dal testo diventano il punto di partenza per esercizi di scrittura autobiografica guidata, pensati per esplorare la propria storia interiore in uno spazio protetto e non giudicante.

La scrittura creativa al servizio dell'io: racconta la tua storia

È prevista un'eventuale pubblicazione dei lavori prodotti

D006B Alessandro Valz; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

"Scrivo per scoprire che cosa penso, che cosa guardo, che cosa vedo e che cosa questo significa" (Joan Didion). La vita di ciascuno è scandita da momenti di piena dignità letteraria. Trapiantarli dal quotidiano alla pagina, però, è spesso considerato un gesto infantile ed effimero – incapace di risolvere davvero i problemi, inadatto a immortalare le gioie – oppure, all'opposto, un atto solenne, riservato solo a chi possiede una formazione letteraria e delle velleità artistiche. Proponendosi di abbattere pregiudizi e sentori di incapacità, il corso di scrittura "Racconta la tua storia" nasce per invogliare ogni partecipante a scavare nella propria miniera narrativa e per fornire un metodo con cui trasferire l'esperienza in letteratura. A lezioni teoriche sui generi di pertinenza (autobiografia, autofiction, memoir, diario, racconto epistolare) e sulle tecniche professionali di scrittura creativa, si alterneranno esercitazioni pratiche, momenti di dibattito rispetto a letture concordate e confronti artistici tra gli studenti. A valle del percorso, previa autorizzazione degli autori, alcuni dei lavori prodotti in aula verranno editati dal docente e dalla direzione per poi essere pubblicati in un'antologia.

Tra le pagine della mia storia

Laboratorio di scrittura autobiografica

D001E **Mary Caiffa; marzo-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Cossato; € 90,00/95,00**

D005B **Mary Caiffa; marzo-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Un viaggio in 8 tappe tra le pagine della letteratura per incontrare, tra le righe, parti di sé. Le storie lette diventano soglie: attraversandole, si risvegliano memorie, desideri, fragilità e intuizioni. La scrittura autobiografica prende forma come dialogo intimo con ciò che ci abita, trasformando l'esperienza di lettura in un atto di scoperta personale. Un laboratorio per lasciarsi sorprendere da ciò che emerge quando ci si mette in ascolto.

La fabbrica dei racconti

C030B **Vittorio Morris Insogna; febbraio-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella; € 90,00/95,00**

Corso di scrittura creativa pensato per chi desidera imparare a trasformare idee e intuizioni in racconti coinvolgenti. I partecipanti esploreranno gli elementi fondamentali della narrazione: costruzione dei personaggi, punto di vista, dialoghi, ambientazione, struttura della trama e ritmo del racconto. Ogni lezione alternerà brevi momenti teorici ad esercizi pratici di scrittura, lettura e confronto, permettendo ai partecipanti di sperimentare subito le tecniche apprese e sviluppare la propria voce narrativa. Il corso è aperto sia a chi si avvicina per la prima volta alla scrittura sia a chi desidera migliorare le proprie capacità narrative. Durante il percorso ogni partecipante lavorerà alla realizzazione di un racconto breve, che verrà revisionato e discusso nelle ultime lezioni. Un laboratorio per allenare la creatività, scoprire il piacere della scrittura e imparare a raccontare storie.

Quattro lezioni sull'Induismo

D114B **Roberto Perinu; novembre, giovedì, 15.30-17.00; Biella; UPBeduca; € 80,00**

I grandi poemi epici dell'Induismo, la musica come via di salvazione, il romanzo Indiano contemporaneo.

La storia e il pensiero

Tra fantascienza e filosofia

D050B Elisa Ferrero; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Questo corso nasce per esplorare il legame profondo tra le serie Sci-Fi, come Star Trek, e la filosofia coi suoi grandi dilemmi dell'esistenza. Ogni incontro si configura come un vero e proprio laboratorio del pensiero diviso in due momenti speculari: si parte con l'immersione visiva, lasciandosi coinvolgere dalla visione di episodi iconici o scene cinematografiche selezionate, per poi proseguire con un dibattito, nel quale si lascia spazio alla riflessione sui temi affrontati nell'episodio appena visto. Il tutto è poi accompagnato da spiegazioni del pensiero dei grandi filosofi che per primi hanno esaminato tali questioni.

Alberi genealogici, che passione!

D002B Danilo Craveia; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.00; Miagliano, Spazio Coworking; € 80,00

Vuoi ricostruire l'albero genealogico della tua famiglia? Vuoi ricostruire la lunga storia dei tuoi antenati? Apprendendo il metodo giusto, sarà un gioco da ragazzi... più o meno. Dopo una breve sezione preparatoria per conoscere le fonti più consuete per la ricostruzione genealogica, potrai esercitarti su riproduzioni di documenti originali. A quel punto sarai in grado di affrontare la tua ricerca. Gli alberi genealogici di tutte le famiglie nascondono grandi "romanzi": vuoi provare a scrivere il tuo? Gli atti anagrafici di comuni e parrocchie, dalla fine del Cinquecento, ti aspettano per una entusiasmante avventura nel remoto passato delle tue origini. Portare quadernone per appunti.

Biella nella storia: Quello che le pietre e i mattoni ci raccontano

D003B Franco Radice; novembre-dicembre, giovedì, 20.00-21.00 e sabato 10.30-12.00; Biella, ITIS; € 50,00

Il corso propone un viaggio nella storia della città, letta attraverso le vicende delle sue chiese, delle sue piazze e dei suoi palazzi. trasformato nei secoli. Scopriremo come il volto della città si è e negli anni a noi più vicini, in un modo del tutto inaspettato. Conosceremo gli antichi nomi di vie e piazze e cercheremo di scoprire la loro origine. Ci stupiremo Infine nel constatare quanto dinamiche siano state le trasformazioni dell'Ottocento e quanto provvidenziale sia stata. La mancata attuazione di certi progetti. Le lezioni si svolgeranno sia in aula, con il supporto di proie-

zioni fotografiche, sia in loco, per osservare direttamente sul territorio gli elementi trattati in precedenza. Sono previste sette lezioni in aula e due incontri nei siti da esplorare. Il materiale didattico, comprensivo di fotografie e schemi riassuntivi, sarà reso disponibile su un blog dedicato. Le lezioni in aula si terranno il giovedì dalle ore 20.00 alle ore 21.00. Le visite in sito si terranno il sabato pomeriggio dalle ore 14.30 o in altro orario, compatibilmente con le condizioni atmosferiche, e in date che saranno concordate con gli allievi.

Galileo: La vita, Le opere, il processo, il lascito

D010B Guido Parravicini; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Inquadro l'opera di Galileo nel suo tempo storicamente, con particolare riguardo alle guerre di religione. Metto in risalto le sue novità e i suoi legami con il passato. Sintetizzo i punti più importanti delle sue opere maggiori. Per il processo, esamino la sua posizione e quella della Chiesa dal punto di vista sia delle conoscenze del tempo sia dell'epistemologia; su questo ho già tenuto una conferenza nella sede di Biella e in quella di Cossato.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 1

D007B Ruth Cerruto Launone; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

D002E Ruth Cerruto Launone; ottobre-gennaio, martedì, 15.00-16.30; Cossato; € 100,00/110,00

Non è possibile parlare di storia, di cultura e di pensiero ebraico senza parlare della religione ebraica, la prima delle tre religioni abramitiche. Il popolo ebraico è il "popolo del Libro", il popolo della Torah, la Rivelazione del Sinai. Avvicinarsi allo studio dell'ebraismo significa non soltanto poter conoscere la cultura e le tradizioni di un popolo dalla storia plurimillenaria e presente in Europa da più di duemila anni, ma anche poter approfondire la conoscenza delle radici del cristianesimo. Il corso è pensato per coloro che desiderino avvicinarsi allo studio della cultura ebraica a cominciare dai fondamenti dell'ebraismo. La Torah, il Talmud, l'insieme dei precetti che fanno parte della normativa (halachà) e che regolano la vita dell'ebreo osservante, il significato delle feste e delle tradizioni a esse legate saranno alcuni dei temi che tratteremo durante le lezioni.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 2

D008B Ruth Cerruto Launone; febbraio-maggio, venerdì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Non è possibile parlare di storia, di cultura e di pensiero ebraico senza parlare della religione ebraica, la prima delle tre religioni abramitiche. Il

popolo ebraico è il "popolo del Libro", il popolo della Torah, la Rivelazione del Sinai. Avvicinarsi allo studio dell'ebraismo significa non soltanto poter conoscere la cultura e le tradizioni di un popolo dalla storia plurimillenaria e presente in Europa da più di duemila anni, ma anche poter approfondire la conoscenza delle radici del cristianesimo. Durante le lezioni proseguiremo il percorso già cominciato negli anni precedenti, analizzando e approfondendo i molti aspetti della cultura, della storia e delle tradizioni ebraiche.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 2

D011B **Ruth Cerruto; febbraio-maggio, venerdì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00**

Non è possibile parlare di storia, di cultura e di pensiero ebraico senza parlare della religione ebraica, la prima delle tre religioni abramitiche. Il popolo ebraico è il "popolo del Libro", il popolo della Torah, la Rivelazione del Sinai. Avvicinarsi allo studio dell'ebraismo significa non soltanto poter conoscere la cultura e le tradizioni di un popolo dalla storia plurimillenaria e presente in Europa da più di duemila anni, ma anche poter approfondire la conoscenza delle radici del cristianesimo. Durante le lezioni proseguiremo il percorso già cominciato negli anni precedenti, analizzando e approfondendo i molti aspetti della cultura, della storia e delle tradizioni ebraiche.

La storia dell'arte e l'archeologia

La storia dell'Arte

D011B **Francesco Tempia Maccia: ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Il corso è un excursus della storia dell'arte, dall'Arte greca fino all'Impressionismo. Ogni lezione sarà dedicata ad un periodo storico, uno stile, un'artista o un gruppo di artisti, analizzando in linea cronologica lo sviluppo del linguaggio artistico e i suoi intrecci con i vari ambiti della cultura.

L'evoluzione della pittura dalla Preistoria a oggi

D018B **Luciano Quaregna; febbraio-marzo, lunedì, 15.30-17.00; Biella; € 90,00/95,00**

Seguiremo l'evoluzione stilistica della pittura, dai graffiti parietali preistorici alla pittura contemporanea, analizzando il susseguirsi degli stili attraverso alcune opere dei maggiori artisti che nei secoli hanno carat-

terizzato la storia dell'arte. Il tutto supportato dallo studio di oltre 400 opere che analizzeremo approfonditamente.

La vita di Gesù nell'arte

D013B Francesco Tempia Maccia; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

L'ambito religioso è quello che più ha catalizzato l'attenzione di committenti e artisti e la conseguente produzione artistica. Attraverso un corposo numero di opere, si percorrerà, come una narrazione, la vita di Gesù Cristo, le sue azioni, parole, i suoi miracoli, permettendo anche di osservare da vicino vari aspetti della cultura ebraica, dell'urbanistica di Gerusalemme o di altri luoghi legati alla vita del Messia.

Giotto agli Scrovegni

D015B Carlo Dezzuto; febbraio-marzo, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

L'artista toscano fu chiamato a Padova per affrescare la cappella della famiglia Scrovegni con storie bibliche ispirate ai testi canonici e a quelli apocrifi. Si leggerà il bellissimo insieme di affreschi che, per le innovazioni nel campo della prospettiva e della figurazione, segnano una tappa di svolta nella storia della pittura italiana, passando dalla staticità dei moduli delle icone a un insieme di novità che preludono all'esplosione dell'Umanesimo

Caravaggio, parte seconda: dopo Roma

D014B Carlo Dezzuto; ottobre-dicembre, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Continuando il percorso di lettura delle opere di Caravaggio intrapreso nell'a.a. 2025-2026, si concluderà l'analisi del soggiorno romano dell'artista che poi, in seguito all'omicidio di Ranuccio Tomassoni da lui commesso, dovrà vagare esule prima sui Colli romani, poi a Napoli, a Malta, in Sicilia e nuovamente a Napoli, continuando a produrre capolavori immortali con una tecnica sempre più rarefatta e suggestiva.

Monet e gli Impressionisti

D012B Francesco Tempia Maccia; ottobre-dicembre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,000

Nel centenario della morte di Monet, il corso vuole affrontare la sua produzione artistica contestualizzandola nell'ampio movimento impressionista e nel periodo storico in questione. La vita del pittore sarà, quindi, il punto di partenza per affrontare le molte questioni (espressive, culturali, sociali etc.) intrinseche a questo importante periodo della Storia dell'Arte.

Il misterioso Banksy

D016B Carlo Dezzuto; aprile-maggio, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Un artista (ma è una sola persona o si tratta di un collettivo?) che lascia tracce – sovente di effimera durata – del suo passaggio in varie parti del mondo (USA., Regno Unito, Palestina...), con messaggi di protesta e denuncia, con un fondo di pessimismo ma anche con un'invincibile speranza nel futuro. Si leggeranno insieme le opere rimaste, come anche – quando possibile – quelle che sono ormai definitivamente scomparse.

dal 1902
UPB
educa

LE SCIENZE DELLA MENTE E DELLA COMUNICAZIONE

UPBeduca

PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Mente attiva, vita piena.

LE NOSTRE ATTIVITÀ

- Conferenze culturali
- Mostre ed eventi
- Disegno e pittura
- Informatica
- Brain Longevity
- Ginnastica

PERCHÉ SCEGLIERE UPBeduca

- Stimola la mente
- Favorisce la socialità
- Migliora il benessere
- Attivi a ogni età

È IL TUO MOMENTO

Inizia ora a imparare, creare e stare bene!

UPBeduca
Sempre in movimento

Psicologia quotidiana: Incontrare se stessi con occhi nuovi

"Sii forte che nessuno ti sconfigga, sii nobile che nessuno ti umili e te stesso che nessuno ti dimentichi" (Paulo Coellho)

C000B Elena Tosatti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il più grande successo di un individuo consiste nel realizzare se stesso in piena autenticità. Ciò presuppone innanzitutto guardarsi con uno sguardo curioso e benevolo di chi vuole esplorare un territorio sconosciuto per coglierne i frutti. Non ci si realizza adottando un "modello proposto" che non sempre è adatto a noi, ma si realizza se stessi regalando al mondo la propria più autentica essenza. Attraverso esempi concreti ed esercizi, vedremo in che modo sciogliere le narrative interiorizzate che limitano la nostra libertà, aprendo la strada a una vita più piena e in armonia con chi siamo davvero. Una proposta esplorativa di quelle parti di noi, trascurate o represse, le quali, isolate, non possono dare un vero contributo alla nostra vita. Un percorso di tematiche cognitive, emotive e dinamico-affettive per scoprire le basi della psicologia e acquisire strumenti mirati a sfruttare appieno le possibilità di migliorare il proprio benessere psichico.

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

Proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo.

C001B Elena Tosatti; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Scrive 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 delle dinamiche della psiche. Dodici lezioni per differenti temi che sono parte della vita: la famiglia, la vita di coppia, la maternità e la paternità ed il compito difficile dell'essere genitori, nonni e dell'essere figli. Gli argomenti saranno molteplici e stabiliti in accordo con la classe

Emozioni in azione

Capire, riconoscere e gestire il mondo emotivo

C014B Vittorio Morris Insogna; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella; € 100,00/110,00

Le emozioni guidano gran parte delle nostre decisioni, influenzano il modo in cui pensiamo, agiamo e ci relazioniamo con gli altri. Questo corso propone un percorso di esplorazione e consapevolezza emotiva che aiuta a riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni in modo più equilibrato. Attraverso spiegazioni teoriche, esercizi pratici e attività

di gruppo, i partecipanti impareranno a sviluppare un linguaggio emotivo più chiaro, ad ascoltare i segnali del corpo e a comprendere il ruolo delle emozioni nella vita quotidiana e nelle relazioni. Il corso offre strumenti utili per affrontare emozioni come rabbia, paura, tristezza e gioia, migliorare la comunicazione, sviluppare empatia e rafforzare l'intelligenza emotiva. Un'esperienza formativa pensata per chi desidera conoscersi meglio, aumentare il proprio benessere e costruire relazioni più consapevoli e autentiche.

La bibbia e la psicoanalisi

D017B Maurizio Abbà; ottobre-dicembre, lunedì (1 al mese), 17.30-18.30; on-line; € 80,00

Gruppo di lettura da passi scelti da due libri di Massimo Recalcati: la legge della Parola e la Legge del Desiderio. Radici bibliche della Psicoanalisi (Ed. Einaudi). Il corso si tiene online. Prima dell'avvio del gruppo di lettura può essere previsto un incontro propedeutico a carattere metodologico ed organizzativo con i partecipanti.

La forza di dire basta

C002B Rita Negro; novembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

Arriva un momento in cui si capisce che continuare così non è più possibile. Non perché manchi la pazienza, ma perché qualcosa dentro chiede rispetto, verità, respiro. Dire basta non è un gesto di rabbia: è un atto di lucidità. Spesso si pensa che la forza sia resistere sempre, sopportare, adattarsi. In realtà, a volte, la vera forza è fermarsi, guardare la propria vita con sincerità e riconoscere ciò che non nutre più, ciò che ferisce, ciò che svuota. Dire basta significa aprire una porta. Non è solo una chiusura: è l'inizio di uno spazio nuovo, dove può entrare aria, dove può tornare la dignità, dove può ricominciare qualcosa di più giusto per noi. C'è coraggio nel continuare, ma c'è un coraggio ancora più grande nel cambiare. La scrittura diventerà uno strumento prezioso per conoscersi e approfondire il nostro bisogno di cambiamento. Il lavoro si svolgerà in gruppo, in un clima di partecipazione attiva e di confronto, favorendo un'esperienza ricca di risonanze emotive e significative.

L'inquietudine dell'anima

C004B Rita Negro; marzo, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

L'inquietudine dell'anima è uno stato di profonda insoddisfazione e agitazione interiore che nasce quando il desiderio più autentico non trova pieno appagamento nelle cose finite. Più che un disturbo, può essere interpretata come un richiamo esistenziale che spinge l'individuo a su-

perare la routine e a interrogarsi sul senso della propria vita, come una sorta di "nostalgia dell'infinito". Dal punto di vista psicologico, l'inquietudine può rappresentare un segnale di vitalità interiore: l'anima rifiuta la banalità del quotidiano e tende verso mete più alte. In questo senso può diventare un motore di cambiamento, capace di stimolare creatività, trasformazione personale e ricerca di autenticità. È importante tuttavia distinguerla dall'ansia patologica: mentre l'inquietudine può orientare alla crescita e alla ricerca di senso, l'ansia tende invece a paralizzare l'individuo, generando disagio e sofferenza psicologica. Durante i nostri incontri, attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare alcune caratteristiche della personalità e di osservare se, al loro interno, emergono elementi riconducibili a stati di inquietudine e quali forme possano assumere.

Connessi e soli

C005B Rita Negro; marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

Siamo sempre più connessi, attraversati da parole, immagini, notizie. Il mondo ci sfiora in ogni istante, eppure, nel silenzio profondo dell'esistenza, siamo sempre più soli. L'uso intenso di computer, social e giochi elettronici può avere effetti negativi: aumenta lo stress, riduce l'empatia, favorisce depressione, disturbi del sonno e difficoltà di concentrazione, e indebolisce autocontrollo e forza di volontà. Durante i nostri incontri, attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare alcune caratteristiche della personalità e di osservare se, al loro interno, emergono elementi riconducibili a stati di solitudine, scarsa empatia e incapacità di rapportarsi all'Altro.

Ambivalenza e ambiguità

C006B Rita Negro; maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

L'ambiguo costruisce la propria strategia sull'inafferrabilità: evita la chiarezza, lascia le parole sospese, non si espone mai del tutto. In questo modo resta difficile da comprendere e da definire. L'ambivalente, invece, non è distante: è presente, ma oscilla. Un momento mostra vicinanza, affetto, apertura; poco dopo si ritrae, cambia tono, prende le distanze. Alterna atteggiamenti opposti senza trovare un equilibrio stabile. Così, pur partendo da modalità diverse, entrambi producono lo stesso effetto: lasciano l'altro disorientato, spiazzato, incapace di afferrare con certezza ciò che davvero provano o vogliono. A volte l'ambiguità è una maschera: evita la chiarezza, non prende posizione, lascia tutto sospeso. Così l'altro non riesce mai ad afferrare davvero ciò che c'è dietro. L'ambivalenza, invece, non nasconde ma oscilla: avvicina e allontana, apre e poi richiude. Nei nostri incontri, l'analisi della scrittura dei partecipanti

ci permetterà di osservare se emergono elementi riconducibili a comportamenti ambigui o ambivalenti.

Legami che formano

Viaggio nell'infanzia e nelle relazioni

C007B Rita Negro; maggio, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

Lo sviluppo armonioso della personalità dipende in larga misura da un attaccamento sicuro alla figura materna o a un suo sostituto significativo. Secondo John Bowlby, un legame precoce stabile fornisce al bambino una "base sicura" per esplorare il mondo, favorendo fiducia, autostima e regolazione emotiva, mentre attaccamenti insicuri possono generare difficoltà relazionali ed emotive. Le prime esperienze relazionali influenzano i legami adulti, distinguendosi in Sicuro, Ansioso, evitante e Disorganizzato: il tipo sicuro favorisce relazioni stabili, mentre gli altri tre possono causare ansia, distanza emotiva o confusione. Nei nostri incontri, l'analisi della scrittura dei partecipanti ci permetterà di osservare se emergono elementi riconducibili a sensazioni di abbandono o a difficoltà relazionali.

Public Speaking: parlare in pubblico

"l'unica ragione per fare un discorso è cambiare il mondo" (JFK)

C018B Luigi Galleran; ottobre-dicembre, lunedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Vi capita di dover parlare in pubblico? Dovete esporre i risultati raggiunti nella vostra ultima ricerca? Dovete intervenire ad una conferenza? È il vostro turno per l'esposizione della tesi di maturità o di laurea? Vi sentite agitati e non riuscite ad esprimervi al meglio? Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti ed appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'avere comunicato in modo efficace la "vostra idea per migliorare il mondo". Ecco le tappe del nostro viaggio: -la corretta respirazione; -la giusta postura; -l'uso della voce: come evitare di essere monotoni; -parlare per immagini: cosa si ricorda e che cosa viene perduto da chi ci ascolta; il costrutto del discorso ideale; -l'uso sensato delle diapositive (slide): un aiuto per la nostra esposizione. Durante il corso ci confronteremo continuamente, raccontando le nostre passioni in modo sereno e costruttivo. Nell'ultima lezione è previsto un "esame" finale (senza voto!) che consiste in una esposizione di dieci minuti davanti agli altri partecipanti.

Public Speaking: l'efficacia delle parole

C018E Alessandro Valz; ottobre-novembre, giovedì, 19.00-20.30; Cossato; € 80,00

Il corso, articolato in sei/otto settimane, si propone di fornire agli iscritti le basi teoriche e pratiche per sviluppare una solida capacità di parlare in pubblico. Spaziando dall'autopresentazione allo storytelling, dal pitch aziendale alla comunicazione persuasiva, le lezioni indagheranno la potenza del linguaggio orale e le strategie per farne il migliore degli usi consapevoli.

Parlare in pubblico: a scuola e al lavoro

C010B Sara Bortolozzo; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Una buona presentazione è l'arma vincente per raggiungere i propri risultati! Sconfiggi la paura di parlare in pubblico e impara in modo pratico a catturare l'attenzione con tecniche semplici ed efficaci. Rivolto a: Professionisti che desiderano migliorare le proprie capacità di comunicazione in ambito lavorativo. Studenti che vogliono prepararsi al meglio per presentazioni ed esami. Persone che desiderano superare la timidezza e acquisire maggiore sicurezza in se stessi. Perché scegliere questo corso? Imparerai attraverso esercizi individuali e di gruppo, simulazioni e feedback costruttivo.

Le parole per vivere bene

C008B Sara Bortolozzo; marzo, giovedì, 12.15-13.15; Biella, UPBeduca; € 60,00

Imparare ad usare il potere delle parole per migliorare le tue relazioni, gestire lo stress e vivere una vita più felice. In questo corso: Scoprirai l'importanza dell'ascolto profondo e della comunicazione positiva. Scoprirai che le parole che diciamo, ci dicono, pensiamo, leggiamo, etc. ci cambiano la vita. Svilupperai la tua positività di esprimere te stesso in modo autentico e sicuro. Troverai gli strumenti per costruire relazioni più solide e positive. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la propria comunicazione e vivere una vita più consapevole e appagante. Inizia a dare forma al tuo futuro con le parole!

Le parole per vivere bene, II parte

C009B Sara Bortolozzo; marzo, giovedì, 13.15-14.15; Biella, UPBeduca; € 60,00

Per chi ha già frequentato il primo corso: approfondimenti e pratica.

La strategia del vivere bene con le parole

C012B Sara Bortolozzo; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 80,00

Quante volte ti sei sentito frainteso? Quante volte il tuo dialogo interiore ti ha bloccato invece di spingerti avanti? Le parole non sono solo suoni: sono i mattoni con cui costruisci la tua realtà. Le tue parole sono un limite o una risorsa? Scopri come l'Ascolto Attivo e la Programmazione Neuro-Linguistica possono migliorare radicalmente la tua vita quotidiana. Un corso pratico per imparare: TECNICHE DI PNL: Imparerai strumenti concreti per riprogrammare il tuo dialogo interiore e i tuoi schemi mentali. ASCOLTO ATTIVO: per comprendere ciò che gli altri non dicono e migliorare la qualità di ogni tua relazione. COMUNICAZIONE: come farti ascoltare e comunicare con chiarezza e precisione. GESTIONE DELLE EMOZIONI: Trasformare i pensieri limitanti in azioni concrete e sicure. Impara il linguaggio del successo personale e relazionale. Il tuo mondo cambia se cambi il modo di raccontarlo. Dott.ssa in comunicazione, Master P. pnl e coach certificata, specializzata in ascolto attivo.

5 passi verso l'ascolto attivo

C011B Sara Bortolozzo; dicembre-gennaio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 80,00

5 incontri pratici per scoprirlo. La vera chiave per costruire relazioni profonde e significative è saper ascoltare. Ascoltare non significa solo udire le parole, ma immergersi completamente nel mondo dell'altro. Significa prestare attenzione non solo al suono della voce, ma anche al linguaggio del corpo, alle emozioni e ai bisogni che si celano dietro le parole. Scopriamo i modi per Ascoltare in modo semplice ed efficace. Autrice del libro "L'abc dell'ascolto attivo. A casa, in famiglia, al lavoro".

L'IO in gioco

C013B Consuelo Baù; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Scoprire se stessi può essere un viaggio impegnativo ma nei nostri incontri la conoscenza di se diventerà un'esperienza viva: fatta di gioco, creatività e condivisione. Impareremo a conoscere le parti più autentiche di noi attraverso l'intrecci di Enneagramma, Grafologia ed improvvisazione. Durante i nostri incontri alterneremo brevi parti teoriche dedicate alla conoscenza delle nove personalità descritte dalla teoria dell'Enneagramma a parti più dinamiche servendoci dell'improvvisazione teatrale e l'osservazione della scrittura. Inizieremo a riconoscere i nostri schemi, i nostri automatismi e a comprendere quelli degli altri. È un invito a liberarci dal giudizio e a ritrovare la nostra spontaneità.

Il linguaggio del corpo

C015B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 20.30-21.30; Biella; € 80,00

La comunicazione dell'uomo non si svolge soltanto tramite le parole, ma anche con i gesti, le posizioni, gli atteggiamenti, le distanze..., tutti segnali che produciamo continuamente in modo inconscio e apparentemente senza motivo. Uno studioso di comunicazione non verbale, ha stabilito che solo il 70% delle informazioni che provengono da un discorso passa attraverso le parole, il resto è comunicazione non verbale ovvero tono di voce, segnali delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi, ecc. Il corpo parla un linguaggio che non sempre comprendiamo e, a volte, fraintendiamo perché spesso anticipa e trascende le parole. Imparando a osservare il corpo e i suoi movimenti possiamo codificare questo linguaggio ed entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri per migliorare i rapporti con il partner, la famiglia, i colleghi, gli amici...diventando, inoltre più consapevoli di ciò che comunichiamo agli altri e di quale tipo di messaggi gli altri ci inviano.

Il linguaggio degli organi

Imparare ad ascoltare e comprendere il corpo

C016B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, lunedì, 20.30-21.30; Biella; € 80.00

Per tutti coloro che vogliono imparare a fare chiarezza e a codificare il linguaggio attraverso cui il corpo ci parla a comunica a 360°; da cosa può significare arrossire o sudare eccessivamente (imbarazzo, timidezza, rabbia, disagio?) a cosa può esprimere un attacco di panico, a cosa possono rappresentare episodi ricorrenti di colite, ecc. Quali emozioni disagi, difficoltà, conflitti, sentimenti non riesco a "raccontare" a parole? Quale messaggio inconscio veicola il nostro corpo? Il corso è articolato in due parti ina teorica e una pratica attraverso l'utilizzo di immagini mentali e visualizzazioni guidate. Portare un taccuino per eventuali appunti e un tappetino per sdraiarsi.

Segni e simboli sulla carta

Un viaggio nel mondo della grafologia

C000D Roberta Emilia Rasini; ottobre-novembre, lunedì, 16.30-18.00; Candelo; € 90,00/95,00

C000E Roberta Emilia Rasini; febbraio-marzo, martedì, 19.00-20.30; Cossato; € 90,00/95,00

La scrittura è molto più di un semplice strumento per comunicare un pensiero, un'emozione, un ricordo: è la proiezione dinamica della nostra personalità, un'impronta unica e irripetibile che lasciamo sul foglio. In questa prospettiva, la Grafologia diventa un affascinante viaggio tra

movimento interiore e comportamento esterno, tra inconscio e conscio. Il corso si propone di introdurre i partecipanti ai fondamenti di questa affascinante scienza umana attraverso un approccio che unisce l'osservazione tecnica dei segni con la loro interpretazione simbolica. Ogni elemento della scrittura, nella sua forma, collocazione, pressione e direzione, ha una valenza e un significato preciso, capaci di rivelare sfumature profonde della personalità. L'orientamento del corso è esperienziale: attraverso l'osservazione e l'analisi guidata di grafie di persone celebri e non, i partecipanti acquisiranno le basi per identificare i segni studiati e tradurli nel loro significato psichico. Un percorso immediato e coinvolgente, ideale per chi si avvicina alla grafologia per la prima volta e desidera acquisire una nuova chiave di lettura per la conoscenza di sé e degli altri.

Grafologia e True Crime

C114B Silvana Iuliano; ottobre-maggio, sabato (mens.) 10.00-12.00; Biella; € 100,00/110,00

Un percorso di approfondimento tra scrittura, personalità e casi di cronaca. Dedicato a chi desidera comprendere i casi di cronaca attraverso una chiave di lettura rigorosa, affascinante e poco conosciuta: l'analisi grafologica. Un percorso che coniuga metodo scientifico e capacità interpretativa, entrando nel cuore dei comportamenti umani e dei segni lasciati sulla carta. Una diversa chiave di lettura dei casi di cronaca: la chiave grafologica. Un'opportunità formativa ideale per appassionati di True Crime, psicologia, grafologia, criminologia e per chi desidera andare oltre il racconto mediatico dei fatti.

dal 1902
UPB
educa

SALUTE
E BENESSERE

LA OTTICA ENIGMISTICA

CERCA LE PAROLE NASCOSTE:
e se non le vedi PASSA DA LONGHI!

S	O	B	M	V	I	S	T	A	P
G	A	Z	I	I	S	O	L	E	G
N	R	N	T	N	A	F	K	Z	O
D	D	N	F	L	O	N	G	H	I
S	E	D	L	I	O	C	P	O	H
L	P	E	F	T	L	V	O	D	C
W	I	C	T	V	P	I	S	L	C
B	Y	I	B	O	C	N	P	U	O
O	C	C	H	I	A	L	I	P	I
A	A	M	M	I	O	P	I	A	O

OTTICA
LONGHI
SANFILIPPO
OCCHIALI
LENTI
BIELLA
OCCHIO
VISTA
SOLE
MIOPIA
BINOCOLO

OTTICI DAL 1952

LONGHI

Via San Filippo 10 - 13900 Biella
+39 015 21262 - +39 388 397 4386
otticalonghi@gmail.com
www.otticalonghi-biella.com

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

ISi 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; € 90,00/95,000**

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 deli 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'aro-

matologia 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.

Per i corsi di Salute e Benessere indicati di seguito è necessario certificato medico convenzione UPBeduca – info nelle segreterie

Training autogeno

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

Gli obbiettivi 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. Praticheremo asana, pranayama, tecniche di meditazione e di rilassamento.

Yoga: esperienza di benessere

S090B **Daniela Tondella; ottobre-maggio, mercoledì, 11.00-12.30; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00**

S091B **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 obbiettivi 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

SS032B 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 omenti 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

Balli di gruppo

S018E **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'obbiettivo 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.

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 principiante 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 be 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 ne 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'obbiettivo 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'obbiettivo 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'obbiettivo 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 obbiettivi 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, 1

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

dal 1902

UPB educa

TEORIA E PRATICA DI ...

La leggerezza è nella nostra natura.

Per il tuo benessere quotidiano scegli l'acqua più leggera d'Europa.

Sodio 0,88 mg/l

Residuo fisso 14 mg/l

Durezza 0,60 °f

Acqua Lauretana è un dono della natura, che **ha origine in un territorio incontaminato.**
Lauretana è l'acqua più leggera d'Europa con solo 14 mg/litro di residuo fisso
e favorisce un'elevata diuresi, aiutando l'organismo ad eliminare
i residui del metabolismo come urea e creatinina.
Lauretana con le sue proprietà uniche **è destinata al consumo quotidiano**
e dedicata al benessere di tutta la famiglia.

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa

consigliata a chi si vuole bene

Segui la leggerezza www.lauretana.com

SGI.TO.IT

Laboratori di cucina e pasticceria

Brunch

T000Z Andrea Carolina Salerno; sabato 13 giugno 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato al brunch, tra preparazioni salate e dolci, con un approccio semplice ma consapevole. Durante il corso si lavorerà su impasti, cotture leggere e bilanciamento dei sapori, realizzando quattro preparazioni: crumpet con burro al limone ed erba cipollina (impasto simile a una pastella da pancake), tuorlo cotto sott'olio (confit) con verdure marinate e pane croccante, zucchine marinate con albicocche, limone ed erbe, pesche alla vaniglia con crema yogurt e crumble. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Estivo e fresco

T001Z Andrea Carolina Salerno; sabato 11 luglio 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato alla cucina estiva, basato su preparazioni leggere e costruite sul bilanciamento dei sapori. Durante il corso si realizzeranno cinque preparazioni: gazpacho di pomodoro con lamponi e pane tostato al burro, pomodori gratinati con erbe, pinoli e pecorino, anguria con ricotta salata, capperi ed erbe, melone con feta, erbe fresche e limone, crackers ai semi senza glutine.

Melanzana & Pomodoro

T002Z Andrea Carolina Salerno; sabato 29 agosto 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,000

Laboratorio pratico dedicato a due ingredienti simbolo dell'estate, attraverso diverse tecniche di cottura e costruzione del piatto. Durante il corso si realizzeranno tre preparazioni: bistecca di melanzana in doppia cottura (arrosto e gratinata) con gazpacho e salsa verde, parmigiana di melanzane in monoporzione, melanzane in umido con pomodoro cuore di bue e basilico. È possibile richiedere una versione vegana dei piatti, da comunicare in fase di iscrizione. Il corso si conclude con un momento conviviale.

La frolla nella sua prima declinazione

T003Z Andrea Carolina Salerno; sabato 19 settembre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato alle basi della pasta frolla e alla comprensione delle sue varianti classiche. Durante il corso si realizzeranno: frolla Mi-

lano per mini-crostatine con ganache al cioccolato amaro, frolla sablée per biscotti diamante, frolla ovis per biscottini ripieni di marmellata. Il corso si conclude con degustazione dei prodotti realizzati.

La frolla in altre vesti

T004Z Andrea Carolina Salerno; sabato 26 settembre, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio dedicato alle variazioni e alle interpretazioni della pasta frolla. Durante il corso si realizzeranno: frolla con lievito per crostatine con marmellata (come una volta), frolla montata per biscotti da sac à poche, imbevuti nel cioccolato o decorati con ciliegie candite, frolla con farina di mandorla per mini-crostatine con ricotta, limone e amarene. Il corso si conclude con degustazione dei prodotti realizzati.

Brodi

T006Z Andrea Carolina Salerno; sabato 3 ottobre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato alla preparazione dei brodi e al loro utilizzo in cucina. Durante il corso si realizzeranno: brodo vegetale, brodo di carne, zuppa di cipolle con crostone all'emmental, canederli allo speck cotti nel loro brodo. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Tutto zucca

T007Z Andrea Carolina Salerno; sabato 24 ottobre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio dedicato alla zucca, tra preparazioni salate e dolci. Durante il corso si realizzeranno: zucca in saor, pumpkin pie con noci pecan caramellate. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Mare

T008Z Andrea Carolina Salerno; sabato 2 novembre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato ai brodi di pesce e alla lavorazione dei crostacei. Durante il corso si realizzeranno: brodo di pesce, bisque di gamberi, fregola con bisque, calamari e gamberi. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Pasta ripiena

T009Z Andrea Carolina Salerno; sabato 21 novembre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio pratico dedicato alla pasta fresca ripiena. Durante il corso si realizzeranno: pasta ripiena ricotta e limone ripassata al burro ed erbet-

te, sfoglia al nero di seppia con ripieno di baccalà e sughetto al pomodoro. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Finger food di Natale

T010Z Andrea Carolina Salerno; sabato 5 dicembre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse; € 50,00

Laboratorio dedicato a preparazioni conviviali per le feste. Durante il corso si realizzeranno: scones con burro al limone ed erbe e pesce affumicato, frittelle di baccalà con salsa tartara, crocchette di gamberi con maionese al nero di seppia. Il corso si conclude con un momento conviviale.

Il tronchetto di Natale

T011Z Andrea Carolina Salerno; sabato 12 dicembre 2026, 10.00-13.00; Zimone; partner: CookHouse € 50,00

Laboratorio pratico dedicato ai dolci natalizi. Durante il corso si realizzeranno: tronchetto di Natale al cioccolato con mascarpone, caffè e panna montata, pere cotte nello sciroppo con crema inglese alla vaniglia e crumble di mandorle. Il corso si conclude con degustazione dei prodotti realizzati.

Viaggio tra le foglie di tè, degustazioni

T000B Erika Ferrari; ottobre-dicembre, sabato (quind.), 15.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 70,00

T000E Erika Ferrari; ottobre-dicembre, sabato (quind.), 15.30-17.30; Cossato; € 70,00

T001B Erika Ferrari; febbraio-aprile, sabato (quind.), 15.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 70,00

T001E Erika Ferrari; febbraio-aprile, sabato (quind.), 15.30-17.30; Cossato; € 70,00

Un viaggio attraverso il mondo del tè per scoprirne la storia, la cultura, la botanica e l'anima. Il tè come bevanda, ma anche come rito, arte e linguaggio universale. Ogni incontro unisce teoria e degustazione, accompagnando i partecipanti in un percorso sensoriale tra foglie, profumi, filosofie e popoli. Sei incontri, il sabato pomeriggio o mattina, a sabati alternati (ogni 14 giorni).

Zucchero, cacao e alchimie Piemontesi (laboratorio)

T002E Valerio Angelino Catella; novembre, giovedì, 18.00-20.00; Cossato; € 70,00

Caramelle, confetti, cioccolatini e praline, liquorini e sciroppi. Canditi e bonbon: un esperto confettiere ci guida ed accompagna alla scoperta

delle dolci golosità storiche del Piemonte sabaudo quando i Sukay, le gemme di pino, il rosolio della nonna, i giandujotti, le pastiglie "leone", le ginevrine erano la massima ambizione di ogni bambino goloso! Le lezioni prevedono anche l'esecuzione in diretta di alcune ricette storiche di confetteria. Programma di massima: La Confetteria: dolci e golose sensazioni per momenti indimenticabili tra caramelle, pastiglie, sciroppi, ginevrine, sukaj, fondant... Il cioccolato e il cacao: un percorso tra foresta amazzonica, contadini, industria e tecnica. Come si fa il cioccolato? Come si passa da un seme quasi sconosciuto alla tavoletta? I Liquori e le infusioni casalinghe: un breve percorso tra rosoli, ratafià, infusi di erbe e frutta per digestivi d'autore

Cuoco, pasticcere, gastronomo, cuoco a domicilio, chef

T003E **Valerio Angelino Catella; aprile, sabato (quind.), 10.00-11.30; Cossato; € 50,00**

I mestieri del cibo raccontati da un professionista in un breve percorso per appassionati e curiosi, dove i "dietro le quinte" di cucine e laboratori diventano curiosità ma anche cultura per una professione oggi di gran moda..." Programma di massima: Presentazione del gastronomo: un mestiere multidisciplinare. Esplorazione dei tanti ambiti della figura del gastronomo: ristorazione, industria alimentare, formazione, editoria, giornalismo e promozione dei prodotti tipici, comunicazione. Peculiarità di una professione divenuta di moda, ma dietro a fama ed onori...cosa si cela? Racconto delle caratteristiche e dei retroscena di un mestiere tanto affascinante quanto complesso.

Conoscere il vino

T002B **Eugenio Bigliocca, Ermanno Mino; ottobre-dicembre; giovedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; partner: Associazione Vino & Vino; € 140,00/160,00**

Prima parte: Presentazione del corso: sala di degustazione, analisi sensoriale, acquisto del vino; Tecnica di degustazione: esame visivo; Tecnica di degustazione: esame olfattivo; Tecnica di degustazione: esame gustativo; Viticoltura: cenni sull'evoluzione e sulla diffusione della vite nel mondo; Viticoltura: ciclo biologico della vite, sistemi di allevamento, ambiente pedoclimatico, principali vitigni; Formaggi: produzione, tipologie, abbinamento al vino; A tavola con Bacco: cena & degustazione – Seconda parte: Enologia: la produzione del vino, sistemi di vinificazione, stabilizzazioni e correzioni. Gli accessori: le botti; Enologia: vini liquoro-

si, aromatizzati, passiti e frizzanti. Gli accessori: le bottiglie; Enografia: le principali denominazioni di origine controllata italiane. Gli accessori: i tappi; Tecnica di abbinamento cibo-vino: analisi del cibo; Tecnica di abbinamento cibo-vino: principi e metodi; Evoluzione del gusto. La gestione della cantina privata. Gli accessori: i bicchieri e loro disposizione a tavola; Vino e religioni, Vino e filosofia, Vino e storia; Legislazione: classificazione dei vini (VDT, IGT, DOC, DOCG), etichette e normative vinicole. I distillati; Francia: Bordeaux, Borgogna, Alsazia, Champagne; I parenti stretti del vino: La Birra, questa conosciuta sconosciuta; Enogita: visita guidata a una cantina e degustazione

Vino e regioni d'Italia

T003B Ermanno Mino; ottobre-gennaio, mercoledì, 20.00-22.00; Biella; € 140,00/160,00
T004B Ermanno Mino; febbraio-aprile, mercoledì, 20.00-22.00; Biella; € 140,00/160,00

Il corso si propone di proporre un approfondimento, per chi avesse già seguito il 1° Corso, o disponesse comunque di una discreta sua conoscenza della materia enologica, sui vini, la Gastronomia, gli Abbinamenti, gli usi e le tradizioni delle Regioni d'Italia. Si parlerà dei Prodotti DOP come quelli IGP più significativi, numeri, presente e futuro della viticoltura regionale nello specifico.

Degustazione delle Birre

T005B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; ottobre-novembre, martedì, 21.00-23.00; Biella, UPBeduca; partner: Birrificio Un Terzo; € 110,00/120,00
T004E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-23.00; Cossato; partner: Birrificio Un Terzo; € 110,00/120,00

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.

Interior Design basic: in presenza e in DAD

T018B Gabriele Maiolino; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS e on-line; € 125,00/135,00

Il corso di Interior Design basic è rivolto a tutti gli appassionati del settore: semplici curiosi o già professionisti del settore che vogliano apprendere, approfondire e chiarire i principi base di una materia alquanto affascinante e in continua evoluzione. Partendo da un'inaspettata carrellata sui primi esempi di architettura d'interni nella storia dell'uomo, si passerà ai principi base dell'interior design, all'indispensabile teoria del colore, ai rudimenti dell'impiantistica e all'affascinate lighting design e si arriverà alle basi della progettazione d'interni. Un viaggio molto accattivante che coinvolgerà gli studenti, suscitando in loro interesse e curiosità lezione dopo lezione in una escalation di emozioni che, nella seconda parte del corso basic, troveranno risposte in immagini e racconti di situazioni progettuali concrete. Previste anche per questo anno accademico le uscite in esterna presso showroom del settore guidati dal docente in collaborazione con premium partners del settore e al Salone del Mobile.

Interior Design Advance

T019B Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì (mens.), 19.30-21.00; Biella, UPBeduca e on-line; € 50,00

Una serie di corsi aperti ai soli iscritti che hanno partecipato a Interior Design Basic nella scorsa edizione. Date e luoghi verranno comunicati agli iscritti direttamente dal docente.

Interior Design Meetings

T020B Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì (2 incontri totali), 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 60,00

Due incontri per gli appassionati della materia che negli anni passati hanno frequentati i corsi di Interior Design e Interior Design Academy per aggiornarsi sulle tendenze più avanguardistiche del settore. Date e luoghi verranno comunicati agli iscritti direttamente dal docente.

Cucito creativo

T011B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, martedì, 15.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

Fantasia e metodo per creare accessori alla moda, confezionati con tessuti nuovi e riciclati e l'uso completo della macchina da cucire e di tutti gli strumenti indispensabili al cucito, permetteranno di realizzare accessori per l'abbigliamento e l'arredamento quali: borse, cappelli, sciarpe, mantelle, cinture, portaoggetti, cuscini, tendaggi, fodere, ecc... realizzati con cartamodelli dettagliati e ripetibili. la tecnica del Patchwork offrirà ulteriori possibilità creative, sviluppando la fantasia con il recupero di ritagli ricavati da vecchi jeans.

Tecniche sartoriali, principianti

T009B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

T010B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00

Il corso prevede lo studio del disegno tecnico dei cartamodelli, realizzati con le proprie misure personali, cui farà seguito la confezione dei capi con tutti i particolari, e l'uso completo della macchina da cucire. Programma: Basi di gonne, abiti, pantaloni, giacche, elaborati secondo il proprio gusto personale.

Tecniche sartoriali, intermedio

T008B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00

Proseguimento del corso precedente

Tecniche sartoriali, avanzato

T006B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00

T007B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato, 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

Proseguimento del corso precedente

Stilismo: il figurino di moda

T012B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato, 15.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00

Il corso di Stilismo si sviluppa su vari livelli apportando le fondamentali conoscenze tecnico -grafiche indispensabili al disegno di moda dell'abbigliamento femminile e maschile. Il corso rappresenta il punto di partenza per creare uno stile personale destinato al modellista per la

creazione di una linea di moda, partendo dallo studio delle proporzioni del viso e del corpo umano, dal "nudo al figurino vestito", arricchito dagli accessori suggeriti dalla moda, otterremo la stilizzazione della figura umana, nelle varie posizioni statiche e dinamiche, creando così uno stile personale. Lo studio del colore, che comprende l'uso dei vari materiali, acquerelli, tempere, pennarelli, pantoni, ecc... completerà il disegno del "figurino" che ognuno svilupperà con il proprio estro artistico e creativo.

Martedì cucito

T013B Chiara Liatti; ottobre-marzo, martedì, 19.00-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00 (numero chiuso 6)

Un corso dedicato principalmente alla creazione di abbigliamento partendo dalla realizzazione del cartamodello. Si inizierà da modelli semplici fino ad arrivare a modelli più complessi con la possibilità di aggiungere dettagli come pieghe, bordi, tasche e così via.

Mercoledì cucito

T014B Chiara Liatti; ottobre-marzo, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00 (numero chiuso 6)

Un corso dedicato principalmente alla creazione di abbigliamento partendo dalla realizzazione del cartamodello. Si inizierà da modelli semplici fino ad arrivare a modelli più complessi con la possibilità di aggiungere dettagli come pieghe, bordi, tasche e così via.

Uncinetto 1

T015B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Questo corso è rivolto a chi vuole imparare le basi del lavoro all'uncinetto ed avvicinarsi a questo mondo creativo e variopinto. Durante gli incontri si apprenderanno i punti base attraverso la realizzazione di diverse creazioni (i lavoretti saranno concordati durante le lezioni a seconda delle preferenze dei corsisti). Dispense fornite dal docente. programma: iniziare e fermare il lavoro; catenella, maglia bassa e bassissima, maglia alta e altissima; realizzazione di lavoretti creativi utilizzando i punti appresi.

Uncinetto 2 (Avanzato e Amigurumi)

T016B Giulia Marzana; febbraio-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Sei già capace a lavorare all'uncinetto e vuoi approfondire la tua tecnica? Questo corso creativo ti insegnerà a realizzare punti particolari e lavorazioni tridimensionali (come amigurumi, palline di Natale, ecc.). I lavo-

retti saranno concordati durante le lezioni a seconda delle preferenze dei corsisti. Dispense fornite dal docente. PROGRAMMA: punti speciali (intrecci, punto nocciolina, jacquard, ecc.); lavorazioni tridimensionali (fiori, animaletti, piccoli peluche, bamboline, palline natalizie, ecc.)

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.

Realizzazione di abiti d'epoca dal Medioevo al Regency/Cosplay

T017B Marcella Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 150,00/175,00

Il corso proposto è rivolto a uomini e donne principianti, anche senza esperienza di cucito, di qualsiasi età Prevede una piccola parte teorica ma soprattutto una parte pratica all'interno della quale viene ideato e realizzato l'abito d'epoca scelto dall'allievo nel rispetto della tipologia e dell'epoca individuata. Alla fine del percorso formativo ogni partecipante avrà realizzato il proprio abito che potrà essere indossato alla fine del corso in un evento / sfilata. Per quanto riguarda i materiali necessari, alcuni verranno forniti dal docente ed altri dovranno essere procurati dall'allievo.

Nuova vita agli oggetti dimenticati

T005E Assunta Maria Cassia; febbraio-maggio, giovedì, 14.30- 16.30; Cossato; € 100,00/110,00

Durante gli incontri trasformeremo oggetti usati e daremo loro una nuova vita. Si otterranno manufatti attraverso l'assemblaggio creativo di carta, cartone, plastica, legno, tessuti, metalli, ecc. seguendo i principi delle 4R Riduci, Riusa, Ricicla, Recupera. Il materiali occorrenti, tutti reperibili nelle nostre case e che generalmente vengono gettati, verranno suggeriti nel corso della prima lezione, che avrà un carattere dimostrativo

Apicoltura e miele

T021B **Paolo Detoma; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 50,00**

"Salviamo le api" è uno slogan che ormai sentiamo quotidianamente su tutti i media. Il motivo è che il 75% delle risorse alimentari del nostro pianeta dipendono dalla loro opera di impollinazione e la loro scomparsa metterebbe in pericolo la sopravvivenza stessa dell'uomo. Purtroppo da diversi anni osserviamo un declino nelle popolazioni di api dovuto a varie cause: Inquinamento, pesticidi, cambi climatici. Nuove patologie dovute alla globalizzazione. Diverse persone sono tentate di diventare apicoltori a livello famigliare per invertire questa tendenza ma senza basi specifiche il risultato è un fallimento assicurato. Il corso si propone di far conoscere il meraviglioso mondo delle api, la loro biologia, i loro prodotti e le sofisticate strategie di sopravvivenza ma soprattutto, per chi vuole iniziare, spiegare come gestirle al meglio per garantire in primo luogo il loro benessere e poi, se la stagione è favorevole, produrre anche un po'di miele.

L'orto famigliare naturale per mangiare sano e allontanare lo stress

T022B **Fabio Porta; febbraio-marzo, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; partner: Trappa di Sordevolo-Coop del Mulino; € 125,00**

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, insegni 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 potatura e la gestione del frutteto famigliare

T023B **Fabio Porta; febbraio-marzo, mercoledì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00**

Il corso, strutturato in lezioni teoriche e pratiche, darà le nozioni neces-

sarie per saper progettare, realizzare e gestire con tecniche di agricoltura naturale il frutteto famigliare. 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!

Andar per erbe

T024B Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; partner: Trappa di Sordevolo e Coop del Mulino € 125,00

Il corso, strutturato in una lezione teorica e lezioni pratiche è finalizzato a fornire le conoscenze necessarie per riconoscere e utilizzare le principali piante ad 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.

Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante)

T025B Fabio Porta; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 240,00

Ti piace camminare per sentieri? Ti incuriosisce imparare utilizzare strumenti GNSS (impropriamente chiamati GPS) e programmi che ti permettono di realizzare basi per la cartografia escursionistica? Tutto questo pensi che potrebbe interessarti anche come lavoro? Allora questo è il corso che fa per te!!! Corso con lezioni teoriche per l'acquisizione delle competenze necessarie all'impiego di strumentazione GNSS e per l'impiego del programma GIS open source QGIS. Lezioni pratiche con escursioni in natura per imparare ad eseguire correttamente i rilievi di tracce e punti con strumentazione GNSS. Corso valido anche per chi vuole semplicemente avvicinarsi all'utilizzo dei sistemi GNSS e GIS, viste le ormai innumerevoli applicazioni a livello professionale ed hobbistico. Per il corso è sufficiente essere in possesso di smartphone o altro dispositivo dotato di GPS ed essere abituati all'impiego del computer e alla navigazione su internet.

dal 1902
UPB
educa

LEZIONI PERSONALIZZATE

dal 1502
UPB educa

CORSI.it

L'ESTENSIONE DEI NOSTRI CORSI IN RETE.

Una nuova straordinaria opportunità per i nostri soci.

Grazie ad un accordo esclusivo con il più grande portale italiano di corsi asincroni (corsi.it) i nostri soci hanno accesso ad un catalogo straordinario di corsi.

Il costo di un abbonamento annuale è di **95 euro** anziché **499!**

Solo se sei socio **UPBeduca**

Con questo accordo **UPBeduca** si fa promotrice di un programma di educazione permanente, senza confini, accessibile a tutti, senza burocrazie di accesso.

L'apprendimento permanente non deve essere un privilegio per pochi.
Ricordiamoci sempre che per decidere occorre conoscere.

Lezioni personalizzate

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
La proposta è attiva su tutti i temi e tutte le materie, anche per quelle non specificatamente indicate nella guida-corsi.
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

Moduli standard

allievi	1 lezione	3 lezioni	5 lezioni
1	€ 35,00	€ 90,00	€ 150,00
2	€ 45,00	€ 115,00	€ 190,00
3	€ 60,00	€ 150,00	€ 225,00

Moduli estesi

allievi	modulo di	30 ore	45 ore	60 ore
1	contributo per ora	€ 30, 00	€ 29, 00	€ 26, 00

dal 1902
UPB
educa

L'INCONTRO DEL POMERIGGIO

Botalla
TIPOLITOGRAFIA

- Stampe digitali
- Packaging e prodotti cartotecnici
- Brochure: depliant di prodotto
- Cataloghi: presentazioni di vendita
- Company profile: presentazione aziendale
- Pubblicità esterna: manifesti, locandine e cartellonistica
- Prodotti promozionali: cartelli vetrina, volantini, schede
- Modulistica: aziendale e amministrativa
- Manuali tecnici
- Listini: tecnici e di vendita
- Editoria: libri, riviste, periodici
- Stampe d'arte: libri e monografie

Via Cairoli, 140 - 13894 Gaglianico (BI)
Tel. 015 254 73 52 - direzione@botalla.it

Biella: L'incontro del Pomeriggio

Villa Boffo - Centro Mente Locale,
Via Gramsci 29,
ore 16.00, ingresso gratuito

martedì 3 novembre 2026
Alberto Galazzo – Musicisti biellesi di inizio '900

martedì 10 novembre 2026
Fulvio Conti – Splendori civili di un mondo ellenizzato.

martedì 17 novembre 2026
Federico Zorio – La grande Guerra, le operazioni fuori dal territorio nazionale

martedì 24 novembre 2026
Carlo Dezzuto – I Banksy perduti

martedì 1 dicembre 2026
Samuela Cupello – Una fonte d'archivio per la storia dell'arte. Ruperto Banterle e l'Ospedale degli Infermi

martedì 15 dicembre 2026
Riki Massini – La chitarra Fingerstyle nel '900

martedì 12 gennaio 2027
Luciano Quaregna – I segreti di alcuni dipinti famosi

martedì 19 gennaio 2027
Andrea Fabbris – Portafogli semplici per obiettivi ambiziosi: come approcciare nel modo corretto gli investimenti e i mercati finanziari

martedì 26 gennaio 2027
Ruth Cerruto – Antisemitismo, origini e trasformazioni di un odio antico

martedì 2 febbraio 2027
Maria Chiara Leone – Catilina, chi era?

martedì 16 febbraio 2027
Antonella Stefanuzzi – Hamlet by W. Shakespeare: quando la vita e l'arte si incontrano

martedì 23 febbraio 2027
Antonella De Matto – La storia d'amore tra Elisabetta I e il conte di Leicester

martedì 2 marzo 2027
Guido Parravicini – Daniel Arasse e l'Annunciazione Italiana

martedì 9 marzo 2027
Graziana Bolengo –La ribellione di Isabella Avogadro della Motta

martedì 16 marzo 2027
Rita Monteferrario – Consapevolezza e corpo: un dialogo infinito e variopinto

martedì 23 marzo 2027
Danilo Craveia – Bestiario biellese. Animali nostrani fantastici e dove trovarli

martedì 6 aprile 2027
Silvia Sette – Mille anni e sei chilometri di documenti, visita guidata all'Archivio di Stato di Biella

martedì 13 aprile 2027
Elena Tosatti – Cambiare abitudini significa cambiare direzione

martedì 20 aprile 2027
Francesco Tempia Maccia – La cappella Paolina

martedì 27 aprile 2027
Maurizio Regis – L'arte dei Papi nel Cinquecento

martedì 4 maggio 2027
Emma Angelini – Chimica e Medicina: un dialogo per la salute

martedì 11 maggio 2027
Franco Radice – Biella sconosciuta: cinque storie sorprendenti.

martedì 18 maggio 2027
Mary Caiffa – Silenzi, fragilità e inattese rivelazioni nell'universo narrativo di Elizabeth Strout

martedì 25 maggio 2027
Giovanni Rosazza – Pop Art e consumo: quando l'arte diventa marchio

Cossato: L'incontro del Pomeriggio

UPBeduca,
Via Martiri della Libertà 14,
ore 16.00, ingresso gratuito

mercoledì 4 novembre 2026
Alberto Galazzo – Musicisti biellesi di inizio '900

mercoledì 11 novembre 2026
Luciano Quaregna – I segreti di alcuni dipinti famosi

mercoledì 18 novembre 2026
Andrea Fabbris – Portafogli semplici per obiettivi ambiziosi: come approcciare nel modo corretto gli investimenti e i mercati finanziari

mercoledì 25 novembre 2026
Carlo Dezzuto – I Banksy perduti

mercoledì 2 dicembre 2026
Antonella Stefanuzzi – Hamlet by W. Shakespeare: quando la vita e l'arte si incontrano

mercoledì 9 dicembre 2026
Francesco Tempia Maccia – La Trasfigurazione di Raffaello

mercoledì 16 dicembre 2026
Anna Arietti – Storie e curiosità di Cossato

mercoledì 13 gennaio 2027
Emma Angelini – Molecole che curano e emozionano: chimica e medicina

mercoledì 20 gennaio 2027
Antonella De Matto – La storia d'amore tra Elisabetta I e il conte di Leicester

mercoledì 27 gennaio 2027
Fulvio Conti – Amari confronti tra Roma e i Germani

mercoledì 3 febbraio 2027
Ruth Cerruto – Antigiudaismo, origini e trasformazioni di un odio antico

mercoledì 17 febbraio 2027
Alessandro Argentero – Tecnologia Gentile: Progettare un'IA che rispetti il Pianeta

mercoledì 24 febbraio 2027
Valerio Angelino Catella – Collezionare e collezionisti

mercoledì 3 marzo 2027
Danilo Craveia – Il Cossatese ai tempi delle fabbriche. Storie di imprese, di uomini e d'intorni.

mercoledì 10 marzo 2027
Germano Bava, Giorgio Andreotti – Women in love. Parole e musica

mercoledì 17 marzo 2027
Elena Tosatti – Le critiche

mercoledì 24 marzo 2027
Guido Parravicini – Scienza e tecnica nel Risorgimento

mercoledì 31 marzo 2027
Teresio Gamaccio – Quintino Sella, la passione per l'alpinismo, la fondazione del CAI

mercoledì 7 aprile 2027
Maria Grazia Summa – Le forme dell'acqua: un viaggio tra passato e futuro lungo le vie d'acqua

mercoledì 14 aprile 2027
Maurizio Regis – Che ore sono?

mercoledì 21 aprile 2027
Rita Monteferrario – Consapevolezza e corpo: un dialogo infinito e variopinto

mercoledì 28 aprile 2027
Mariella Biollino – A spasso nel Medioevo, passeggiata culturale tra le rue del Ricetto di Candelo

dal 1902
UPB
educa

ALLEGATI
E
INDICI

farmacia
Balestrini
www.farmaciabalestrini.it
Biella

Servizi per la persona, dermocosmesi, fitoterapia, omeopatia, consulenze, autoanalisi, prenotazioni, alimenti senza glutine e veterinaria.

ECG
Holter pressorio
Holter ECG
Spirometria
Sleepmonitor
Teledermatologia

Per informazioni:
+39 0152522071
info@farmaciabalestrini.it
WhatsApp: +39 3407226631

Via Pietro Micca, 8
13900 Biella (BI)

Partenariati

Alcune iniziative sono possibili grazie alla collaborazione di:

Accademia del Benessere Psicofisico, Biella
AMA-Associazione Malattia di Alzheimer, Biella
Archivio di Stato, Biella
Associazione Arcieri Prealpi Biellesi, Biella
Birrificio Un Terzo, Pralungo (BI)
Bottega dei Mestieri, Biella
Cascina Oremo, Biella
- Consorzio Filo da Tessere
- Domus Laetitiae
- Sportivamente
- Tantintenti

CookHouse, Zimone (BI)
Croce Rossa Italiana, Comitato di Biella
Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"
Erboristeria Nova Salus, Cossato (BI)
FAI, Delegazione di Biella
Feltyde, grafica e stampa, Biella
Fotomorganti di Daniele Morganti, Biella
Giornale Il Biellese, Biella
Informagiovani, Biella
Informagiovani, Cossato (BI)
Libreria Vittorio Giovannacci, Biella
Sartoria Piqure Chic, Cossato (BI)
Tipolitografia Botalla, Gaglianico (BI)
Trappa di Sordevolo-Coop del Mulino, Sordevolo (BI)
UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma
UNPLI-Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, sez. di Biella
UPTER-Università Popolare di Roma

Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi

Il sottoscritto

cognome *nome*

nato a *in data*

residente in via *n°*

cap *località* *provincia*

codice fiscale (obbligatorio)

tel. (consigliato cell. per comunicazioni via sms) *e-mail*

versa la quota associativa di **€ 25,00** per l'anno sociale 2026-2027 di UPBeduca. Tale quota dà diritto ad agevolazioni d'acquisto, omaggi e assicurazioni. Non può essere in alcun caso restituita

data *firma*

In qualità di socio chiede di essere ammesso a frequentare i seguenti corsi:

cod.	titolo del corso	contributo

Presa visione dello Statuto dell'Associazione e delle disposizioni riportate nella Guida Corsi (che accetta senza riserve), per tali corsi versa il contributo richiesto/scontato di € _____

In linea con il GDPR (Regolamento UE 2016/679) in vigore dal 25.5.2018, i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio di comunicazioni informative sulle attività di UPBeduca nonché per fini gestionali ed elaborazioni statistiche interne. Non verranno divulgati o resi noti a terzi né utilizzati per altri scopi

L'allievo dichiara di essere stato informato della presenza, nelle apposite bacheche, del "piano di evacuazione antincendio" e si impegna a prendere atto del contenuto

data *firma*

pagamento con: bancomat ☐ - carta di credito ☐ - contanti ☐ - assegno ☐

SI.SE.CO. PULIZIE

Per qualsiasi informazione telefonare al +39 348 185 1926

Rendiamo lo spazio intorno a voi brillante & pulito!

Abbiamo un'esperienza trentennale nel campo delle pulizie professionali e offriamo ai nostri clienti la massima personalizzazione dei servizi offerti.

Modulo di valutazione dei corsi

Caro Socio, al fine di migliorare la qualità complessiva del servizio della nostra associazione, ti invitiamo a rispondere alle seguenti domande, restituendo il modulo compilato in ogni sua parte, quando lo riterrai necessario

corso _____

docente _____

rispetto alle tue aspettative, come giudichi il corso e i suoi contenuti?
ottimo ☐ - buono ☐ - sufficente ☐ - scarso ☐

qual è la tua valutazione sulle metodologie adottate dal docente?
ottimo ☐ - buono ☐ - sufficente ☐ - scarso ☐

qual è la tua valutazione sui materiali o sulle dispense utilizzati?
ottimo ☐ - buono ☐ - sufficente ☐ - scarso ☐

quale risultato ritieni di stare ottenendo?
ottimo ☐ - buono ☐ - sufficente ☐ - scarso ☐

vuoi motivare ulteriormente i tuoi giudizi?

_____

_____

_____

_____

data _____

firma (leggibile) _____

(questa è la parte del questionario relativa alla valutazione del corso e all'inoltro di eventuali reclami; la versione completa è disponibile in segreteria e sul sito internet)

Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza

UPBeduca
Università Popolare Biellese APS

Il sottoscritto

_____

cognome *nome*

_____

nato a *in data*

allegando € 2,00 chiede che gli venga regolarmente rilasciato l'ATTESTATO DI FREQUENZA per il/i seguente/i corso/i

1 _____

titolo *sede*

2 _____

titolo *sede*

3 _____

titolo *sede*

di cui ha regolarmente frequentato le lezioni (almeno i due terzi) nel corso dell'anno accademico 2026-2027, come attestato in calce dal docente/i del/i corso/i

_____

data *firma del corsista*

firma/e del/i docente/i

1 _____

2 _____

3 _____

Indice analitico

Corsi

Benna
Inglese 1 elementare; 34

Biella
Acquagym; 116
Acquerello; 67
Aerobica; 121
Alimentazione e naturopatia; 103
Ambivalenza e ambiguità; 95
Andar per erbe; 141
Angelologia; 107
Antibullismo e autodifesa, ragazzi (6-14 anni); 27
Apicoltura e miele; 140
Arabo 1; 39
Arabo 2 avanzato; 39
Argilla e le sue forme; 68; 69
Aromatologia; 106
Arpa celtica; 74
Arteterapia; 71
Ascolta il tuo inconscio; 94
Ascolto attivo: cinque passi; 98
Auto: elettrica o ibrida?; 62
Baby Dance (5-8 anni); 26
Bambini, manovre salvavita; 103
Banksy; 90
Barca a vela; 125
Benessere scolastico: imparare a studiare; 25
Biella nella storia; 86
Bigiotteria, laboratorio; 70
Birra, degustazioni; 135
Calligrafia, disegno e tecniche miste; 67
Canto, quindi sono; 73
Canto: io e la mia voce; 73
Caravaggio, parte II: dopo Roma; 89
Chakra: Anatomia sottile; 106
Chakra: armonizzazione; 106
Chitarra (dai 13 anni); 25
Chitarra acustica; 74; 75
Chitarra acustica Blues; 76
Chitarra elettrica (7-14 anni); 25
Chitarra elettrica Rock-Blues; 75; 76
Chitarra Fingerpiking e Fingerstyle; 75
Cinema: recitazione; 78
Cinese 1; 39
Cinese 2; 40
Commedia teatrale comica; 77
Connessi e soli; 95

Contabilità aziendale per principianti; 59
Contabilità e bilancio; 59; 60
Coro-Laboratorio; 73
Cristal-cromo terapia; 109; 110
Cucito; 138
Cucito Creativo; 137
Cultura Condivisa: gruppo di lettura; 46; 83
Dante: Purgatorio; 83
Danza classica per adulti; 122
Danza creativa; 124
Danza meditativa; 122
Danza orientale; 122; 123
Danza: Baby Dance (5-8 anni); 26
Danze della tradizione popolare; 123
Danze popolari: ritmi della Sardegna; 123
Découpage, laboratorio; 69
Defribillatore: corso abilitante all'utilizzo; 103
Design: sketching; 68
Difesa personale; 112
Disegno e pittura per bambini); 25
Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 141
Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 87; 88
Elettronica; 55; 62
Elettronica con Arduino; 55
Elettronica con Arduino, on-line; 55
Emozioni in gioco; 93
English Hooray (7-12 anni); 22; 23
English Nanny (3-7 anni); 21; 22
Enologia; 134; 135
Erasmus+; 45
Erbe, conoscenza e utilizzo; 141
Erboristeria; 103
Excel; 51
Excel, avanzato; 51
Export management; 61
Festa della Musica 2026; 14
Filosofia: tra fantascienza e filosofia; 86
Finanza e investimenti; 60
Fitness; 120
Forza di dire basta (La); 94
Fotografia con smartphone; 53; 72
Fotografia digitale; 53; 71
Fotografia digitale: archivio vivo; 54; 72
Fotografia: tecniche di posa; 53; 71
Francese 1 elementare; 31
Francese 4 post-intermedio; 31
Francese 8 conversazione; 31
Francese, lez. personalizzate; 32
Fumetto; 68
Fumetto: laboratorio; 68
Galileo: vita e opere; 87
Giapponese; 40
Ginnastica classica: corpo libero; 117

Ginnastica posturale; 118; 119
Ginnastica posturale Metodo Reme; 118
Ginnastica posturale Total Body; 118
Ginnastica: Gym; 117
Ginnastica: Slow Gym, Pilates posturale; 117
Ginnastica: Ton Up; 120
Ginnastica: Ton Up, sweet; 121
Giotto agli Scrovegni; 89
Grafologia e True Crime; 59; 100
Greco moderno 1 principianti; 32
Greco moderno 2 intermedio; 32
Gruppo artistico RiCircolo; 46
Gruppo di lettura; 46; 83
Incontro del Pomeriggio (l'); 149
Induismo; 85
Informatica, avanzato; 51
Informatica, base; 51
Informatica, competenze digitali essenziali; 52
Informatica, la Repubblica digitale; 52
Informatica, tutoraggio tecnologico Open Lab; 56
Informatica: disegnare per la stampa 3D; 54
Informatica: Excel; 51
Informatica: Excel, avanzato; 51
Informatica: PHP/MYSQL; 54
Inglese 0 per iniziare; 33; 34
Inglese 1 elementare; 34
Inglese 2 pre-intermedio; 34
Inglese 3 intermedio; 35
Inglese 4 post-intermedio; 35
Inglese 5 avanzato; 35
Inglese 7 focus; 35; 36
Inglese 7 focus: 12-15 anni; 24
Inglese 7 focus: 6-14 anni; 24
Inglese 7 focus: English Hooray; 22; 23
Inglese 7 focus: English Nanny; 21; 22
Inglese 8 conversazione; 37
Inglese turnisti:
0 per iniziare; 32
1 elementare; 32
3 intermedio; 33
Inglese, lez. personalizzate; 37
Inquietudine dell'anima (L'); 94
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, avanzato; 51
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, base; 51
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, competenze digitali essenziali; 52
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, la Repubblica digitale; 52
Interior Design; 136
Investimenti, istruzioni per l'uso; 61
Investimenti: gestione del portafoglio; 61
IO in gioco (L'); 98
Italiano per stranieri 1 base; 41
Italiano per stranieri 2 avanzato; 42

Italiano per stranieri, lez. personalizzate; 42
Italiano, lingua dei segni 1 avanzato; 41
Italiano, lingua dei segni 2 avanzato; 41
Laboratorio di Cinematografia e Fotografia; 46
Laboratorio vocale-strumentale; 46
Latino 1; 41; 83
Legami che formano; 96
Lettura interpretativa: laboratorio; 78
Lezioni personalizzate; 145
Lingua dei segni 1 avanzato; 41
Lingua dei segni 2 avanzato; 41
Linguaggio degli organi; 99
Linguaggio del corpo; 99
Linoleografia, laboratorio; 70
Manovre salvavita pediatriche; 103
Mediterraneo: mondo sommerso da scoprire; 62
Moda: Stilismo, il figurino; 137
Monet e gli impressionisti; 89
Numerologia; 108; 109
Oro, ricerca; 64
Orto famigliare naturale; 140
Parlare in pubblico; 96; 97
Parole per vivere bene (Le); 97; 98
Pasticceria, laboratori; 133
Percussioni: Batteria; 76; 77
Percussioni: Rullante; 77
Pianoforte; 74
Pilates; 114; 115
Pittura a olio, tecniche; 67
Pittura acrilica; 67; 68
Poesia, linguaggi ed emozioni; 83
Potatura del frutteto famigliare; 140
Primo soccorso per la popolazione; 103
Progetto didattico Farfalle corazzate; 47
Progetto didattico upbeduca@school; 45
Progetto Museovivo; 46
Progetto MusicArte; 46
Psicologia quotidiana; 93
Psicologia: piccoli e grandi temi del nostro vivere; 93
Psicomotricità per adulti; 105
Public Speaking; 96
Qi Gong; 111
Radiestesia; 110
Recitazione cinematografica; 78
Recitazione teatrale; 77; 78
Recitazione teatrale per giovani; 78
Recitazione teatrale, laboratorio; 78
Regia: video; 79
Rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 141
Runologia; 107
Russo 1 elementare; 40
Russo 2 pre-intermedio; 40
Russo 4 avanzato; 40

Salto alla corda (Jump Rope); 121
Sartoria, tecniche; 137
Sartoria: realizzazione di abiti d'epoca; 139
Scrittura come cura: caro diario...; 84
Scrittura creativa; 84; 85
Social: promuovi la tua attività; 52
Spagnolo 1 elementare; 37
Spagnolo 2 pre-intermedio; 38
Spagnolo 3 intermedio; 38
Spagnolo 8 conversazione; 38
Spagnolo, lez. personalizzate; 38
Storia dell'arte; 88
Storia dell'arte: pittura dalla preistoria a oggi; 88
Storia dell'arte: vita di Gesù nell'arte; 89
Stretching; 120
Tarocchi; 108
Teatro a domicilio; 47
Teatro per giovani (10-14 anni); 26
Teatro: commedia; 77
Teatro: per giovani; 78
Teatro: recitazione; 77; 78
Teatro: recitazione, laboratorio; 78
Teatro: spettacoli a Milano; 79
Teatro: spettacoli e visite a Milano; 79
Tecniche sartoriali; 137
Tedesco 1 elementare; 38
Tedesco 2 pre-intermedio; 38
Tedesco 3 intermedio; 38
Tedesco 4 post-intermedio; 38
Tedesco 7 focus: commerciale; 39
Tedesco, lez. personalizzate; 39
Top Gym in acqua; 116
Training autogeno; 111
Tutoraggio tecnologico Open Lab; 56
Uncinetto; 138
Viaggio tra le foglie di tè; 133
Yoga; 113

Biellese (territorio)

Escursioni: sulle tracce della natura; 63; 126

Candelo

Grafologia: segni e simboli sulla carta; 99
Inglese 0 per iniziare; 33
Inglese 1 elementare; 34
Inglese 3 intermedio; 35
Inglese 4 post-intermedio; 35
Investimenti, istruzioni per l'uso; 61

Cavaglià
Inglese 1 elementare; 34
Inglese 2 pre-intermedio; 34
Inglese 5 avanzato; 35
Yoga; 113; 114

Cerrione
Progetto didattico upbeduca@school; 45

Cossato
Acquerello; 67
Acquerello; 67
Alchimia emozionale; 104
Balli di gruppo; 123
Ballo liscio e da sala; 124
Birra, degustazioni; 135
Calligrafia, disegno e tecniche miste; 67
Canto, quindi sono; 73
Chakra: energia e benessere; 106
Cromoterapia; 109
Cucina; 133; 134
Curarsi con le erbe; 104
Danza Fitness; 122
Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 87
Efficacia delle parole; 97
Finanza e investimenti; 60
Ginnastica dolce; 116
Ginnastica posturale; 119
Ginnastica: armonia e movimento; 117
Grafologia: segni e simboli sulla carta; 99
Gruppo artistico RiCircolo; 46
Incontro del Pomeriggio (l'); 150
Inglese 1 elementare; 34
Inglese 2 pre-intermedio; 34
Inglese 3 intermedio; 35
Inglese 7 focus; 36; 37
Inglese 7 focus: 12-15 anni; 24
Investimenti, istruzioni per l'uso; 61
Midfulness all'uncinetto; 104
Oli essenziali; 107
Pasticceria; 134
Pasticceria, laboratori; 133
Public Speaking; 97
Qi Gong; 111
Respiro della vita; 105
Riciclo: creazione di oggetti; 139
Scrittura come cura: caro diario...; 84
Scrittura creativa; 85
Stampa d'arte, laboratorio; 70
Uncinetto; 139
Viaggio tra le foglie di tè; 133
Yoga; 113

Gaglianico
Tiro con l'arco; 125

Miagliano
Alberi genealogici, che passione!; 86

Milano
Teatro: spettacoli; 79
Teatro: spettacoli e visite guidate; 79

Valdilana-Oasi Zegna
Ciaspolata; 64; 127

Valdilana-Pratrivero
Ginnastica dolce; 116
Yoga; 114

Valle Cervo
Escursioni e cultura; 63; 126

Valle Elvo
Oro, ricerca; 64

Verrone
Festa della Musica 2026; 14
Inglese 2 pre-intermedio; 34

Zimone
Cucina, laboratori; 131; 132; 133
Pasticceria, laboratori; 131; 132; 133

on-line
Bibbia e psicoanalisi; 94
Inglese Webroom; 34
Interior Design; 136

Docenti

Abbà, Maurizio; 94
Angelino Catella, Valerio; 133; 134
Avolio, Francesca; 122
Banino, Paola; 38; 39
Barbero Vignola, Elena; 114
Battaglia, Luca; 24; 34; 35; 36; 106
Baù, Consuelo; 98
Becchio Galoppo, Roberta; 116; 117; 118; 120; 121
Beltrami, Bruna; 34; 35
Beretta, Gian Vito; 15; 123; 124; 125
Bergamasco, Lisa; 15; 121
Bergamo, Marco; 16; 27; 112
Bertoletti, Matteo; 63; 64; 126; 127
Bertuolo, Barbara; 113
Bettinelli, Franco; 109
Bigliocca, Eugenio; 134
Biollino, Mariella; 45
Bolengo, Graziana; 46; 83
Bonicatti, Ermanno; 46; 83
Borrione, Ines; 62
Bortolozzo, Sara; 17; 24; 25; 36; 37; 45; 47; 97; 98
Bortolozzo, Vania; 118
Burgay, Michele; 46; 79
Caiffa, Mary; 84; 85
Carando,Simona; 73
Cardinale, Damiano; 64
Casellato, Antonella; 16; 69; 70
Casellato, Francesca; 15; 16; 106; 107; 108; 109; 110
Cassia, Assunta Maria; 104; 139
Cavagna, Michela; 70
Cavagnetto, Cristina; 114
Cerruto, Ruth; 87; 88
Chiocchetti, Elda; 125
Chiorino, Giulia; 21; 22; 23; 34; 35
Chiorino, Susanna; 103
Coda, Marcella; 41
Coda, Maria Gabriella; 34; 35; 36
Colombo, Natalia; 59; 60
Conti, Fulvio; 41; 83
Craveia, Danilo; 86
Deandrea, Marina; 51
Denti, Patrizia; 34; 35
Detoma, Paolo; 140
Dezzuto, Carlo; 89; 90
Di Bernardo, Ivana; 15; 26; 122
Fabbris, Andrea; 61
Favario, Valeria; 70
Ferrari, Erika; 133
Ferrero, Elisa; 86
Flem, Marina; 35; 38

Fogliano, Giorgio; 83; 105
Fullin, Alessandro; 77
Galazzo, Alberto; 46; 73; 83
Galleran, Luigi; 47; 60; 79; 96
Gariglio, Martina; 34; 35; 38
Gazza, Paola; 15; 123; 124; 125
Ghirardi, Mariella; 141
Gho, Simonetta; 67
Giublena, Fulvio; 135
Giustetti, Vanna; 137
Greggio, Alice; 40
Grosso, Anna; 79
Guabello, Walter; 76; 77
Guerra, Lorenzo; 68
Hussain, Maria Grazia; 52; 123
Ignini, Michele; 115; 118; 120
Insogna, Vittorio Morris; 85; 93
Iuliano, Silvana; 59; 100
Janutolo Barlet, Emiliano; 63; 126
Lazzarin, Daniela; 112
Liatti, Chiara; 138
Magni, Valentina; 41
Maiolino, Gabriele; 61; 136
Martelli, Cristina; 16; 122; 123
Martinez Lemos, Federico Agustín; 37; 38
Marzana, Giulia; 39; 40; 138
Masini, Vittorio; 41
Massarenti, Rita; 105
Massini, Riki; 15; 16; 25; 46; 74; 75; 76
Meluzzi, Gloria; 17; 68
Mino, Ermanno; 134; 135
Mirabella, Ignazio; 113
Monitori Croce Rossa Italiana; 103
Monsini, Monica; 71
Montecchio, Nicola; 62
Monteferrario, Rita; 15; 99; 111; 115
Monteferrario, Roberto; 54; 55; 62; 125
Morganti, Daniele; 46; 53; 54; 71; 72
Mosca, Gigi; 15; 77; 78
Negro, Francesca; 63; 64; 126; 127
Negro, Rita; 94; 95; 96
Paoletti, Isabella; 123
Parravicini, Guido; 87
Passera, Emilio; 32; 33; 34; 35; 36
Pedron, Giacomo; 103
Pensotti, Elisa; 73
Perinu, Roberto; 85
Perona, Paolo; 111; 112; 119
Piacenza, Mattia; 116
Pierozzi, Tiziana; 31; 34; 35
Platinetti, Roberta; 68; 69
Porta, Fabio; 16; 140; 141
Pozzo, Elena; 103

Prescianotto, Sabina; 104; 107
Prevosto, Davide; 46; 67
Primon, Michele; 116
Pulze, Rebecca; 117
Quaglino, Elisa; 115
Quaranta, Matteo; 41; 42
Quaregna, Luciano; 88
Radice, Franco; 86
Ragazzoni, Daniela; 34; 37
Rasini, Roberta Emilia; 99
Ravagnan, Lucrezia; 15; 124
Rosazza, Giovanni; 67; 68
Rossetti, Cinzia; 15; 26; 78; 79
Rossetti, Marcella; 139
Rossetti, Simona; 104
Rossi, Elena; 74
Salerno, Andrea Carolina; 131; 132; 133
Schiavo, Chiara; 62
Silvestri, Michela; 106; 109
Skoblikova, Tamara; 40
Spinelli, Flavia; 114; 120
Stefanuzzi, Antonella; 35
Tempia Maccia, Francesco; 16; 88; 89
Teruggi, Mauro; 51
Terzo, Enrico; 135
Tomasoni, Roberto; 122
Tondella, Daniela; 15; 113
Torello Viera, Rita; 25; 46; 67
Tosatti, Elena; 93
Tseva, Eleni; 32
Valz, Alessandro; 84; 97
Varesano, Guido; 52
Zorio Prachin, Ginette; 31; 63; 126

Relatori

Andreotti, Giorgio; 151
Angelini, Emma; 150; 151
Angelino Catella, Valerio; 151
Argentero, Alessandro; 151
Arietti, Anna; 151
Bava, Germano; 151
Biollino, Mariella; 151
Bolengo, Graziana; 149
Caiffa, Mary; 150
Cerruto, Ruth; 149; 151
Conti, Fulvio; 149; 151
Craveia, Danilo; 150; 151
Cupello, Samuela; 14; 149
De Matto, Antonella; 149; 151
De Mauro, Luca; 14
Dezzuto, Carlo; 149; 150
Fabbris, Andrea; 149; 150
Galazzo, Alberto; 14; 149; 150
Gamaccio, Teresio; 151
Leone, Maria Chiara; 149
Massini, Riki; 149
Monteferrario, Rita; 149; 151
Parravicini, Guido; 149; 151
Quaregna, Luciano; 149; 150
Radice, Franco; 150
Regis, Maurizio; 150; 151
Rosazza, Giovanni; 150
Rossetti, Cinzia; 14
Rossi, Pier Luigi; 14
Sette, Silvia; 14; 150
Stefanuzzi, Antonella; 149; 150
Summa, Maria Grazia; 151
Tempia Maccia, Francesco; 150; 151
Tosatti, Elena; 150; 151
Zorio, Federico; 149

Con la collaborazione di:

Regione Piemonte

Provincia di Biella

Città di Biella

Città di Candelo

Città di Cossato

Comune di Benna

Comune di Cavaglià

Comune di Cerrione

Comune di Valdilana

Comune di Verrone

CTV-Centro Territoriale Volontariato, Biella

FAI, delegazione di Biella

Fondazione Cassa di Risparmio di Biella

IIS del Cossatese e Vallestrona, Cossato

IIS-Istituto di Istruzione Superiore "Q. Sella"

UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma

IE-Italia Educativa, Roma

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

CORSI NUOVI NON PRESENTI NELLA GUIDA-CORSI

Inglese 2 pre-intermedio

LE24B **Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 3

LE76B **Sara Bortolozzo; ottobre-gennaio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00**

Pilates soft

S080B **Michele Ignini; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 130,00/140,00**

Gold Rush – Febbre dell'Oro

E021B **Damiano Cardinale; settembre-ottobre, giovedì (5 lez. di teoria) 20.20-22.00, sabato o domenica (3 uscite sul campo); € 80,00**

VARIAZIONI AI CORSI PRESENTI NELLA GUIDA-CORSI

Dalla tecnica alla composizione: corso di fotografia digitale – cancellato

J014B **Daniele Morganti; ottobre-novembre, venerdì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Inglese 0 “primi passi” – cancellato

LE00D Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Candelo; € 125,00/135,00

Inglese 3 intermedio – correzione contributo

LE33B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Vuoi diventare un regista nel mondo del video? – correzione orario

A036B Michele Burgay; ottobre-aprile, martedì, 20.30-22.30; Biella, ITIS; € 155,00/175,00

Ginnastica dolce – correzione orario e giorno

S016E Michele Primon; ottobre-maggio, mercoledì, 10.00-11.00; Cossato; € 130,00/140,00

S017E Michele Primon; ottobre-maggio, venerdì, 9.00-10.00; Cossato; € 130,00/140,00

Letture interpretative 1 livello – correzione coordinate

A033B Cinzia Rossetti; ottobre-dicembre, giovedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00