



## 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 n. 87490 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 benemerenzza di I classe  
«ai benemeriti della scuola, della cultura e dell'arte»  
(ex L. 16.11.1950 n. 1093)  
decreto 15.12.1992 del Presidente della Repubblica Italiana

associata a  
UNIEDA–Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma  
(sede del Comitato Regionale UNIEDA)  
IE–Italia Educativa, Roma  
e aderente  
FIDEF–Federazione Italiana Enti e Scuole  
di Istruzione e Formazione

## Guida ai corsi 2025–2026

[www.upbeduca.org](http://www.upbeduca.org)  
[facebook.com/upbeduca](https://facebook.com/upbeduca)

con il sostegno finanziario della



in copertina:  
La Baraggia di Candelo (foto di Giuliana Mosca – Fotoart Cossato)

composizione: UPBeduca  
Biella – aprile 2025

stampa  
maggio 2025



## ***Indice generale***

Guida ai corsi 2025–2026	1
Messaggio del Presidente	5
UPBeduca: missione e struttura	7
Organi sociali	8
Sedi	8
Corsi: orari, costi, modalità	10
Festa Europea della Musica 2025	13
UPBeduca Iunior	15
English Nanny	17
English Hooray	18
Inglese	20
Benessere scolastico e familiare	21
Arte, Musica, Spettacolo	22
Salute e benessere	23
Comunicazione linguistica	27
Le lingue in chiave europea	29
Corsi	30
“Vivere l’Europa” progetti di ricerca: didattici, culturali, turistici	43
Progetti	45
Informatica – Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano	47
Le scienze del diritto e della natura	55
Arte, musica, spettacolo	65
Le scienze dell’uomo	79
La lingua e la letteratura	81
La storia e il pensiero	82
La storia dell’arte e l’archeologia	84
Le scienze della mente e della comunicazione	89
Salute e benessere	99
Teoria e pratica di ...	123
Lezioni personalizzate	135
L’incontro del pomeriggio	139
Biella: L’incontro del Pomeriggio	141
Cossato: L’incontro del Pomeriggio	142
Allegati e indici	145
Partenariati	147
Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi	149
Modulo di valutazione dei corsi	151
Modulo di richiesta dell’attestato di frequenza	153
Indice analitico	155



## ***Messaggio del Presidente***

Sono onorato di raccogliere il testimone per la gestione della "nostra" Università Popolare.

Credo di interpretare anche il pensiero della "mia squadra" dicendo che mai come in questo periodo di particolare incertezza e instabilità sociale sia importante il ruolo di qualsiasi ente che si prende cura della "persona".

La nostra Università si prende cura della persona rendendo la "cultura" accessibile a tutti, indipendentemente dal livello di istruzione, dall'età, dal ceto sociale e dalla provenienza.

Permettetemi di affermare che la nostra offerta formativa spazia tra i più disparati argomenti proprio per poter cogliere l'interesse di tutti e stimolare ad una crescita continua coltivando i propri interessi e passioni.

Dove c'è cultura c'è crescita umana e personale, c'è comprensione, c'è integrazione di qualsiasi genere e forma, e tutto ciò non può che riflettersi nella nostra società.

Garantisco e garantiamo tutti insieme il nostro più profondo impegno, affinché la piccola grande fiaccola di civiltà che UPB rappresenta continui a brillare al meglio.

Ringrazio fin d'ora tutte le persone che a vario titolo faranno in modo che la nostra realtà possa realizzarsi al meglio e possa rendere felice e appagato chiunque voglia usufruire della nostra offerta.

**Mi fa piacere salutare tutti Voi con una frase di Spinoza: "La strada che porta alla conoscenza è una strada che passa per dei buoni incontri".**

Personalmente sono certo che tutti coloro i quali entreranno in contatto con UPB, avranno sicuramente un "buon incontro".

Biella, 4 maggio 2023  
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) – rende possibile la realizzazione dei corsi, delle conferenze, delle escursioni e delle altre iniziative culturali;
- Maria Grazia Schiapparelli 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;
- l'Amministrazione Comunale di Biella;
- le Istituzioni, gli Enti, le Amministrazioni 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 12.12.2023.

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 benemerenzza 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*; Nicoletta Bonino *comunicazione*

### **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, 331.2569284  
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 – 331.2569284  
reception Roberta Galazzo, Maria Luisa Scandalitta  
orari da lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.00; sabato 10.00-12.00

sede corsi UPBeduca, via Lorenzo Delleani 33/d;  
ITIS "Quintino Sella", via Fratelli Rosselli 2;  
Cascina Oremo, corso Giuseppe Pella 21

## **Candelo**

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

## **Cavaglià**

info Biblioteca Comunale  
orari sabato 20 settembre 2025 ore 10.00-12.00  
sede corsi in locali indicati dal Comune

## **Cerrione**

iscrizioni presso le altre sedi

## **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 tutte le sedi UPBeduca

## **Valdilana**

info Municipio  
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca  
sedi corsi Pratrivero, Palestra Appartamento per  
l'Autonomia ex Scuola  
Trivero, ex Cerino Zegna  
Valle Mosso, Sala E. Biagi

## **Verrone**

info Municipio  
orari 11.00-12.30, 14.00-15.30  
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca  
sede corsi Scuola Primaria

Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare presso qualsiasi sede, indipendentemente da dove si tengono. Le sedi aperte in giugno e luglio applicano i contributi scontati anche per conto delle sedi che risultano chiuse in tale periodo.

## **Corsi: orari, costi, modalità**

L'anno sociale va dal mese di luglio 2025 al mese di giugno 2026. Il calendario delle lezioni è coordinato con quello ufficiale della Regione Piemonte e delle scuole locali.

La data di inizio delle lezioni è:

- lunedì 6 ottobre 2025 per tutte le sedi, Aree Tematiche Comunicazione Linguistica, Informatica-Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano, Salute e Benessere;
- lunedì 13 ottobre 2025 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 2025 al 30 giugno 2026. 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 2026-2027.**

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-lunior, il contributo non è richiesto ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2005) 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 2025**

L'iniziativa 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**

---

**OD01B    domenica 8 giugno 2025; Biella, 16.00-19.30**

Concerto-spettacolo di docenti e allievi dei corsi musicali e di danza. Esibizioni dei docenti e degli allievi delle Aree Tematica Arte-Musica-Spettacolo

### **Musica nascosta, musica ritrovata**

---

**OD02B    venerdì 20 giugno 2025; Biella, Archivio di Stato, 17.30-19.00**

Luigi Zellweger, "maestro di musica" dell'Ospizio di Carità a fine Ottocento – In compagnia di Samuela Cupello, Alberto Galazzo, Silvia Sette,

### **Il ciclo delle stagioni**

---

**OD03B    domenica 15 giugno 2025; Borriana, 18.00-19.15**

**OD04B    sabato 21 giugno 2025; Biella, Teatro don Minzoni, 21.00-22.15**

**OD05V    domenica 28 giugno 2025; Verrone, Salone del Castello, 17.30-18.45**

Intrattenimento musicale con parentesi letterario, con la partecipazione dei laboratori di UPBeduca: ...etc ...etc ...etc ...etc..., Cinzia Rossetti (teatro), con la direzione di Alberto Galazzo





UPBeduca Iunior

# pubblicità

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 2004) 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 (2-3 anni)**

---

**LZ00B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00**

### **English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)**

---

**LZ01B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00**

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

### **English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)**

---

**LZ02B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00**

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (4 anni)

---

**LZ03B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

---

**LZ04B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì; 17.30-18.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

---

**LZ05B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì; 15.30-16.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

---

**LZ06B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 17.30-18.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

---

**LZ07B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## ***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. Rivolgersi in segreteria per l'acquisto del testo.

### English Hooray (7 anni)

---

**LZ08B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A 2024-2025

### English Hooray (9-10 anni)

---

**LZ09B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A 2024-2025

### English Hooray (7 anni)

---

**LZ10B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A 2024-2025

### English Hooray (9 anni)

---

**LZ10B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

### English Hooray (8 anni)

---

**LZ12B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

### English Hooray (7 anni)

---

**LZ13B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-17.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Hooray (9-10 anni)

---

**LZ14B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Hooray (10 anni)

---

**LZ15B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 14.15-15.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## English Hooray (8 anni)

---

**LZ16B** Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2024-2025

## Inglese

### Inglese 7 focus (8-10 anni)

---

**LZ17B** 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)

---

**LZ18B** 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 Cinema (8-11 anni)**

---

- LZ19B** Luca Battaglia; ottobre-dicembre, martedì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 12; € 100,00/110,00
- LZ20E** Luca Battaglia; ottobre-dicembre, giovedì, 17.00-18.30; Cossato; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

Migliora la tua conoscenza dell'inglese con i capolavori del cinema.

## **Inglese Cinema (12-14 anni)**

---

- LZ21B** Luca Battaglia; ottobre-maggio, mercoledì, 17,00-18,30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 12; € 100,00/110,00
- LZ22E** Luca Battaglia; ottobre-maggio, venerdì, 17,00-18,30; Cossato; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

Migliora la tua conoscenza dell'inglese con i capolavori del cinema

## ***Benessere scolastico e familiare***

### **Studiare è facile se sai come si fa con il metodo Dacc Dacc**

---

Lezioni personalizzate

- LZ23B** Sara Bortolozzo; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Percorso pratico per imparare a studiare in base al proprio modo di apprendere.

### **Cresci col tuo bambino**

---

Diventa un genitore efficace con il metodo Dacc Dacc! Anche per future mamme e neomamme

- LZ24B** Sara Bortolozzo; aprile, giovedì, 12.30-13.30; Biella, UPBeduca e online; € 60,00

Quando nasce tu pensi a tutto ... e alle parole che dirai e che possono cambiargli la vita? Realizza il sogno di ogni genitore di essere Ascolto! Scopri le parole giuste per rafforzare il legame con tuo figlio, creare una comunicazione aperta, renderlo autonomo e supportare tuo figlio in ogni fase della crescita. Il corso ti offre: Strumenti pratici per rafforzare il vostro legame. Strumenti per una comunicazione aperta e positiva. Segreti per gestire i capricci e l'ansia. Strategie per coltivare l'autostima e la motivazione del

tuo bambino. Diventa un genitore più sicuro e consapevole: iscriviti al corso di Family Coaching!

## **Parlare in pubblico: a scuola e al lavoro**

---

**LZ25B Sara Bortolozzo; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Sconfiggi la paura di parlare in pubblico e impara in modo pratico a catturare l'attenzione con tecniche semplici ed efficaci. Rivolto a: Studenti che vogliono prepararsi al meglio per presentazioni ed esami. Imparerai attraverso esercizi individuali e di gruppo, simulazioni e feedback costruttivo.

## **Dialoghi per crescere in e con la famiglia**

---

**LZ26B Sara Bortolozzo; gennaio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 60,00**

Incontri settimanali per parlare di argomenti che ci migliorano la vita con la Dott. Sara Bortolozzo. Gli incontri: 1) Neo mamme e mamme: Dalla coppia alla famiglia: affrontare i cambiamenti con il sorriso 2) Le parole per crescere i figli: Genitori e figli: un dialogo che dura una vita 3) Ascoltare ed essere ascoltati: Comunicare in famiglia: come creare un clima di ascolto e fiducia 4) Adolescenti: muri o porte aperte? Capire gli adolescenti: un'impresa (quasi) impossibile

## **Arte, Musica, Spettacolo**

### **Chitarra acustica (7-14 anni), lezioni personalizzate**

---

**LZ27B Riki Massini; ottobre-giugno, lunedì; Biella; ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Corso dedicato ai più giovani: avvicinamento allo strumento, primi accordi e prime canzoni. Lettura di melodie semplici sullo spartito

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

---

**LZ28B Riki Massini; periodo, giorni e orari da concordare; ved. cap. Lezioni Personalizzate**

### **Realizzazione zainetto dipinto (10-12 anni)**

---

**LZ29E Samanta Filippi; febbraio-marzo, martedì, 17.00-19.00; Cossato; partner: Sartoria Pique Chic; € 100,00/110,00**

Realizziamo la nostra sacca... come?! Confezionandola, quindi impareremo a cucire a macchina e personalizzandola... come?! Con la pittura...

## **Teatro per giovani (10-13 anni)**

---

**LZ30B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 17.00-17.55; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Improvvisazioni e tecniche attoriali per stimolare la fantasia e la collaborazione al gruppo. Preparazione collettiva al saggio finale.

## **Teatro per giovani (14-18 anni)**

---

**LZ31B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 18.00-18.55; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Approfondimento delle tecniche attoriali, studio di scene e creazione collettiva per esplorare emozioni e narrazione. Saggio finale.

## **Salute e benessere**

### **Gym gioco**

---

**LZ32B Michele Ignini; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella; € 125,00/135,00**

**LZ33E Michele Ignini; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.00; Cossato; € 125,00/135,00**

### **Gioco, movimento, emozioni e magia**

---

**LZ34B Elisa Palermo; gennaio-marzo, mercoledì, 17.00-18.00; Biella; € 90,00/95,00**

L'avvicinamento alla musica può essere fatto in gruppetti di 2 bimbi/bimbe per mezz'ora di lezione. Si tratta di conoscere il ritmo sia con movimento del corpo battendo le mani e i piedi, sia cantando e cominciando a suonare la tastiera o il pianoforte. Si utilizzano anche i colori per colorare le note e riconoscerle più facilmente e in modo intuitivo sullo spartito. L'alternativa al gruppo è la lezione singola di 30 minuti o 1 ora in base all'età dei bambini (età minima 6 anni) per imparare a suonare il piano divertendosi e velocemente con i libri delle linee musicali Bastien e Musigatto, appositamente studiati per i bambini e ragazzi che desiderano imparare divertendosi e in breve tempo le basi della musica al fine di poter suonare gli spartiti che preferiscono.

## **Difendi te stessa: difesa personale e antiviolenza per giovani donne (11-14 anni)**

---

**LZ35B Marco Bergamo; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 130,00 a trimestre (€ 400,00 annuale)**

Questo corso è pensato per aiutare le giovani donne a sviluppare la fiducia e la forza necessarie per difendersi e affrontare situazioni di rischio. In un ambiente sicuro e rispettoso, le ragazze impareranno tecniche di difesa, strumenti per riconoscere e prevenire la violenza, e l'importanza di stabilire confini sani. Un'opportunità per crescere con maggiore consapevolezza di sé, acquisire sicurezza e imparare a reagire con determinazione, diventando donne forti e autonome.

## **Crescere sicuri: difesa personale per bimbi (5-7 anni)**

---

**LZ36B Marco Bergamo; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 130,00 a trimestre (€ 400,00 annuale)**

Questo corso è pensato per i bambini dai 5 ai 7 anni e ha l'obiettivo di fornire loro le basi della difesa personale in modo semplice, divertente e sicuro. Attraverso giochi e attività pratiche, i piccoli impareranno a riconoscere situazioni potenzialmente pericolose, a reagire con fiducia e a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé. In un ambiente protetto e positivo, i bambini acquisiranno abilità fondamentali come l'autocontrollo, l'assertività e la gestione delle emozioni, senza dimenticare il valore del rispetto verso gli altri. Questo corso non solo insegna a proteggersi, ma contribuisce anche a costruire autostima e sicurezza nei bambini, preparandoli ad affrontare con serenità ogni situazione.

## **Difesa e rispetto: difesa personale e antibullismo per giovani uomini (11-14 anni)**

---

**LZ37B Marco Bergamo; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 130,00 a trimestre (€ 400,00 annuale)**

Questo corso è progettato per accompagnare i ragazzi nella fase di crescita, aiutandoli a sviluppare fiducia in se stessi e a imparare a difendersi in modo responsabile. Attraverso tecniche di autodifesa pratiche e strategie per affrontare il bullismo, i giovani partecipanti non solo acquisiranno abilità fisiche, ma anche il rispetto per se stessi e per gli altri. Un'opportunità per crescere come uomini sicuri, forti e rispettosi, imparando a reagire con determinazione e a fare scelte consapevoli nelle situazioni difficili.

## **Bambini sicuri : difesa personale e antibullismo (8-10 anni)**

---

**LZ38B Marco Bergamo; ottobre-maggio, giovedì, 17,00-18,00; Biella; UPBeduca; € 130,00 a trimestre (€ 400,00 annuale)**

Questo corso è pensato per aiutare i bambini a diventare più sicuri di sé, imparando a difendersi e a gestire il bullismo. Attraverso giochi e attività divertenti, i bambini acquisiranno tecniche di difesa personale facili da applicare e impareranno a riconoscere e affrontare il bullismo con calma determinazione. Un'opportunità per crescere forti, sicuri e consapevoli del proprio valore, mentre imparano a proteggere se stessi e gli altri.

## **Ginnastica Acrobatica (8-12 anni)**

---

**LZ34B Marcello Giaimo; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella; € 125,00/135,00**

**LZ34B Marcello Giaimo; ottobre-maggio, venerdì, 16.30-17.30; Cossato; € 125,00/135,00**

Il corso di acrobatica vi insegnerà tutte le basi, dall'equilibrio del corpo, al potenziamento muscolare, alle tecniche tipiche della disciplina: capriole ,ruote, verticali e molto altro. Ogni alunno potrà così scoprire il proprio percorso naturale in questa disciplina, che sia l'elasticità, la forza o la velocità, così che ognuno individualmente abbia un allenamento mirato alle sue doti.

## **Ginnastica Acrobatica (13-16 anni)**

---

**LZ34B Marcello Giaimo; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella; € 125,00/135,00**

**LZ34B Marcello Giaimo; ottobre-maggio, venerdì, 17.30-18.30; Cossato; € 125,00/135,00**

Il corso di acrobatica vi insegnerà tutte le basi, dall'equilibrio del corpo, al potenziamento muscolare, alle tecniche tipiche della disciplina: capriole ruote, verticali e molto altro. Ogni alunno potrà così scoprire il proprio percorso naturale in questa disciplina, che sia l'elasticità, la forza o la velocità, così che ognuno individualmente abbia un allenamento mirato alle sue doti.





# Comunicazione linguistica

pubblicità

## Le lingue in chiave europea

Da sempre UPBeduca si ispira alle indicazioni date dall'Unione Europea con riferimento ai documenti ufficiali, in particolare al *CEFR–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 fin qui utilizzato da UPBeduca viene ampliato per rendere maggiormente efficace e proficuo l'apprendimento attraverso una maggior gradualità. Infatti, i livelli vengono portati da cinque a otto, secondo lo schema di raccordo che segue. L'esperienza, stanti i risultati acquisiti, viene riconfermata anche per il 2024-2025.

nuovo assetto (da a.a. 2012-2013)	assetto precedente (fino a.a. 2011-2012)	CEFR
0 "per iniziare"	0 absolute beginners	A1
1 elementare	1 elementare	A1
2 pre-intermedio		A2
3 intermedio	2 intermedio	B1
4 post-intermedio		B2
5 avanzato	3 avanzato	C1
6 competenza		C2
7 focus/target	4 focus/target	
8 conversazione	5 conversazione	

Si crea quindi una maggiore aderenza al CEFR, con una riformulazione che consente, anche in numero di ore erogate, di avvicinare il quadro di riferimento europeo.

Per ogni lingua sono quindi presenti nel programma di UPBeduca fino a otto livelli che fanno riferimento al quadro consultabile in: <https://europa.eu/europass/en/common-european-framework-reference-language-skills>.

Inoltre il "livello 0" è dedicato a chi non ha alcuna preparazione, nemmeno a livello scolastico.

In alcuni casi la descrizione del livello e degli obiettivi è riportata sotto le coordinate del corso.

**Incontri di test linguistici** – Il corsista può iscriversi al livello che ritiene più rispondente alla preparazione che pensa di avere. Ai docenti è riservato il compito di verificare (con colloqui o test) se il livello risulta appropriato ed eventualmente di indirizzare il corsista verso un altro livello. Gli eventuali spostamenti da un livello all'altro costituiscono un mero fatto amministrativo e non comportano nessun onere.

Sono in ogni modo possibili **incontri di test** aperti a tutti, per tutte le lingue, ma solo su prenotazione.

**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 3 intermedio

---

**LF30B** 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

**LF81B** Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

### Francese 8 conversazione: On parle français

---

**LF82B** 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 3 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

---

**LE10B Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

**LE11B Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Non rinunciare a imparare in compagnia per via dei turni. Un corso pensato per turnisti e 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 per conoscere meglio i vari paesi in cui si parla questa lingua e il role play formativo. Il contenuto specifico varierà in base agli interessi dei partecipanti e si cercherà di ridurre al minimo il lavoro necessario a casa.

## Inglese turnisti 2: pre-intermedio

---

Continuazione A.A. 2024-2025

**LE20B Emilio Passera; ottobre-aprile, lunedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

**LE21B 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 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 culturali per conoscere meglio i vari paesi in cui si parla questa lingua e il role play formativo. Il contenuto specifico varierà in base agli interessi dei partecipanti e si cercherà di ridurre al minimo il lavoro necessario a casa. Pensato per chi ha partecipato l'anno scorso oppure ha almeno un A1/A2.

## Inglese 0 per iniziare

---

**LE00B** Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

## Inglese 0 “primi passi”

---

**LE01B** Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Candelo; € 125,00/135,00

**LE02B** Emilio Passera; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 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

---

**LE05B** 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

---

**LE06B** 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

---

**LE12B** Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

(Proseguimento del corso 2024-2025)

**LE13B** Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

**LE00D** Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

**LE00C** Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 20.00-21.30; Cavaglià; € 125,00/135,00

- LE17E Luca Battaglia; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00
- LE13B Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE17E Luca Battaglia; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE17E Luca Battaglia; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

## Inglese 2 pre-intermedio

---

- LE22B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE23B Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE24B Oliver Petrič; ottobre-aprile, venerdì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE20D Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Candelo; € 125,00/135,00
- LE20V Patrizia Denti; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Verrone; € 125,00/135,00
- LE20C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Cavaglià; € 125,00/135,00
- LE23E Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 125,00/135,00
- LE24E Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

## Inglese 3 intermedio

---

- LE30B Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE31B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE32B Marina Flem; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE33B Patrizia Denti; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

## Inglese 4 post-intermedio

---

- LE40B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

(Proseguimento del corso 2024-2025)

- LE41B** Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE42B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 8.30-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE43B** Emilio Passera; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Candelo; € 125,00/135,00
- LE40E** Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Cossato; € 125,00/135,00

## **Inglese 4 post-intermedio approfondimenti**

---

- LE44B** Emilio Passera; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Un corso per chi ha già una buona base in Inglese, ma vuole rinfrescare quanto già appreso in passato e continuare ad approfondire la propria conoscenza di questa lingua e parlare in maniera più scorrevole. 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/linguistici per conoscere meglio i vari paesi in cui si parla questa lingua e il role play formativo. Il contenuto specifico e le modalità varieranno in base al livello e agli interessi dei partecipanti.

## **Inglese 5 avanzato**

---

- LE50B** 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: Let's Speak English**

---

- LE70B** 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: Travelling e Chatting**

---

- LE71B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

## **Inglese 7 focus turismo: “In English, Please!”**

---

**LE72B Emilio Passera; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

**LE70D Emilio Passera; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-20.00; Candelo; € 90,00/95,00**

**LE73B Emilio Passera; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

**LE71D Emilio Passera; febbraio-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Candelo; € 90,00/95,00**

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 specifico varierà in base al livello e agli interessi dei partecipanti.

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

---

**LE74B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 10.30-11.30; 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**

---

**LE75B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 11.30-12.30; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00**

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

## **Inglese 7 focus, cinema: Learn English with awards winner short movies**

---

**LE74B** Luca Battaglia; ottobre-gennaio, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

**LE74B** Luca Battaglia; ottobre-gennaio, martedì, 9.00-10.30; Cossato; € 125,00/135,00

Impariamo l'inglese con i cortometraggi d'autore

## **Inglese 7 focus: Survival English**

---

**LE76B** 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 8 conversazione avanzata**

---

**LE80B** Emilio Passera; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Un corso per chi ha già un'ottima conoscenza dell'Inglese ma vuole parlare in maniera più scorrevole e approfondire aspetti come il lessico e l'ascolto oltre alla produzione orale. Il corso utilizzerà materiali autentici, audiovisivi e tecniche d'apprendimento per approfondire lo studio della lingua a 360 gradi con momenti più leggeri e divertenti a seconda del tema/materiale trattato. Non mancheranno approfondimenti culturali/linguistici e il role play formativo. Il contenuto specifico e le modalità varieranno in base al livello e agli interessi dei partecipanti.

## **Inglese: lezioni personalizzate**

---

**WE00B** ved. cap. Lezioni Personalizzate

## **Spagnolo 1 elementare**

---

**LS10B** Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

**LS11B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; 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 Martínez Lemos; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

**LS21B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

## **Spagnolo 3 intermedio**

---

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

## **Spagnolo 7 focus: L'ABC per viaggiare**

---

**LS70B Federico Agustín Martínez Lemos; maggio-giugno, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Adatto per imparare in maniera rapida le frasi più comuni da utilizzare durante i tuoi viaggi in paesi di lingua spagnola: puoi comunicare in modo fluido e capire il vocabolario di base come ad esempio le indicazioni stradali, ordinazioni in ristoranti, in hotel, in aeroporto, oppure indicazioni per luoghi specifici o stanze (ad esempio dove può trovarsi il bagno). Grazie a questo corso sicuramente ti sentirai più a tuo agio durante le tue vacanze, potendoti godere anche il lato culturale in lingua originale del luogo che stai visitando.

## **Spagnolo 8 conversazione**

---

**LS71B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

**LS72B Federico Agustín Martínez 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** Paola Banino; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

## Tedesco 2 pre-intermedio

---

**LT20B** Paola Banino; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

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

## Tedesco 3 intermedio

---

**LT30B** 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

---

**LT41B** Paola Banino; ottobre-febbraio, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

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, 18.00-19.30; 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 costruito; verbo e frase verbale; negazione; numeri.

## Arabo 2

---

**LA20B Giulia Marzana; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; 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

## Arabo potenziamento

---

**LA21B Giulia Marzana; ottobre-febbraio, giovedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 125.00/135,00**

Questo corso è dedicato a chi vuole approfondire la lingua attraverso traduzione di testi e dialogo che permetteranno di applicare e approfondire quanto appreso nei corsi precedenti. Il corso si terrà a settimane alterne per permettere agli iscritti di tradurre ed apprendere i nuovi vocaboli. Materiale fornito dalla docente. Prerequisiti Arabo 2

## Cinese 1

---

**LK10B Giulia Marzana; ottobre-febbraio, giovedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 100.00/110,00**

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; marzo-maggio, giovedì, 20.30-22.00; 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

## Russo 1 elementare

---

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

## Russo 2 pre- intermedio

---

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

## Russo 3 intermedio

---

**LR30B 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**

## 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 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**

Lezioni personalizzate di sostegno al “test di conoscenza della lingua italiana per migranti”. Per i gruppi di 2 o 3 allievi è previsto un test per verificare l’uniformità





“Vivere l’Europa”

progetti di ricerca:  
didattici, culturali, turistici

# pubblicità

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.

Conoscenza diretta vuol dire contatti e, quindi, uscire dagli schemi dell'apprendimento "in aula" per approdare alle diverse e variegata 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 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.

### **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/](http://www.facebook.com/amiciMdTB/)

### **MusicArte**

---

**VPMAB coordinamento: Alberto Galazzo, Riki Massini**

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 con commenti musicali

## Laboratorio vocale-strumentale

---

**VPLVB tutto l'anno; responsabile: Alberto Galazzo; Biella, UPBeduca**

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 tutto l'anno; responsabile: Daniele Morganti, Carmine Zimbardi; Biella, UPBeduca**

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



Informatica

—

Intelligenza Tecnologica  
nel Quotidiano

pubblicità

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: 15 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, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

---

**J002B Marina Deandrea; ottobre-dicembre, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

**J003B Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

## **Navigare il futuro: Tecnologia, Intelligenza artificiale e Consapevolezza Digitale**

---

**J004B Guido Varesano; ottobre-dicembre, martedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Il corso si concentra sull'utilizzo consapevole e senza stress della tecnologia. Copre argomenti come Intelligenza Artificiale, sicurezza online, strumenti Google e social network. L'obiettivo è fornire una comprensione critica e consapevole del mondo digitale, proteggere la privacy e migliorare l'utilizzo degli strumenti digitali.

## **L'ABC dell'Intelligenza artificiale**

---

**J005B Mauro Teruggi; aprile-maggio, lunedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

## Excel

---

**J006B Mauro Teruggi; ottobre-dicembre, lunedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

## Excel Avanzato

---

**J007B Mauro Teruggi; gennaio-marzo, lunedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

## Utilizzo dello smartphone

---

**J000E Davide Cheynet; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00**

Il corso è rivolto sia a chi vuole entrare nel mondo dello smartphone, sia a chi vuole capire e approfondire le più comuni funzioni che seguono quotidianamente al meglio.

## Introduzione ai computer della Apple, i Mac!

---

**J008B Gianmaria Brunelli; ottobre-novembre, giovedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Il corso, strutturato in 8 lezioni, vuole avvicinare l'allievo all'ecosistema Apple, con particolare attenzione ai computer della mela morsicata. Serata dopo serata si prenderà dimestichezza con il sistema operativo MacOS, il Finder, i concetti base, l'organizzazione dei files e delle cartelle, le configurazioni di sistema, la gestione delle applicazioni, l'utilizzo del Mac App Store, il backup e la sicurezza. L'obiettivo del corso è rendere l'utente autonomo nelle operazioni quotidiane e nella gestione del proprio Mac. Dotarsi possibilmente del proprio portatile. Per chi ne avesse necessità, sono disponibili consulenze private personalizzate.

## Apple Macintosh: avanzato

---

**J009B Gianmaria Brunelli; gennaio-febbraio, giovedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Il corso, strutturato in 8 lezioni come il precedente, vuole approfondire le funzionalità più avanzate e migliorare l'efficienza e la produttività, sfruttando così al massimo le potenzialità del Mac. Grazie alle basi acquisite dal passato corso, affronteremo più agevolmente e tranquillamente aspetti come la personalizzazione del Dock e della barra dei menu, la gestione delle finestre con Mission Control e Split View, l'uso del Launchpad, la formattazione dei dischi, le scorciatoie da tastiera avanzate, l'uso efficace di Spotlight, la gestione dei dispositivi Bluetooth e AirDrop, il multitasking, l'inizializzazione e la re-installazione di MacOS. Dotarsi possibilmente del proprio

portatile. Per chi ne avesse necessità, sono disponibili consulenze private personalizzate.

## **Informatica: PEC, SPID e CBILL arriviamo!**

---

**J010B Alessandro Pastore; ottobre-dicembre, venerdì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Lo scopo del corso è saper riconoscere e comprendere le informazioni di base per l'utilizzo degli strumenti informatici più comuni come personal computer, smartphone e tablet. Da anni i dispositivi connessi hanno cambiato il nostro modo di vivere. Oltre alle capacità 'sociali' questi strumenti ci danno la possibilità di accedere, anche in mobilità a informazioni in tempo reale, movimentare denaro, prenotare servizi e tanto altro. Negli ultimi anni poi anche la pubblica amministrazione ha attivato molti servizi online riducendo la necessità di recarci in uffici spesso distanti e con orari 'difficili' specie per chi lavora. L'aspetto negativo di questa rapidissima evoluzione è stato l'aumento del divario di possibilità tra chi ha dimestichezza con le nuove tecnologie e chi no. In particolare per le persone appartenenti alla terza fascia di terza età. Contestualmente a tutte queste comodità è aumentata a dismisura la possibilità di manipolare la nostra opinione con informazioni completamente false e altrettanto grave la nostra fiducia ingannata. Il nostro obiettivo sarà quello di dare ai partecipanti gli strumenti per capire se certe notifiche o email, informazioni che riceviamo, siano attendibili o meno.

## **Disegnare per la stampa 3D**

---

**J011B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00**

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**

---

**J013B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00**

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: 1) 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 2) 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

---

**J014B Roberto Monteferrario; gennaio-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00**

Il corso si pone l'obiettivo 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. E' 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

---

**J012B Roberto Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00**

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 simili 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 con internet, memorizzano i dati in un dB on line e vengono controllati da remoto

## Arduino Online

---

**J015B Roberto Monteferrario; gennaio-marzo, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00**

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 dispositivi. 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





Le scienze  
del diritto e della natura

pubblicità

## Criminologia

---

**E000B Antonino Salamone; ottobre-aprile,  
giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; €  
125,00/135,00**

Che cos'è la criminalità? Chi definisce cosa è criminale e cosa non lo è. E quali ne possono essere le cause? L'uomo agisce veramente libero o è condizionato da fattori che lo determinano o lo predispongono a determinati comportamenti definiti "criminali"? E come si difende la società dal crimine? Si può eliminare la criminalità? Il corso intende proporre un momento di riflessione a chiunque ponga tra le proprie istanze culturali l'inquietante problema della criminalità e dare i "fondamenti" per la conoscenza di una materia multidisciplinare quale è la criminologia fornendo qualche strumento di analisi di fatti che vengono continuamente posti all'attenzione dell'opinione pubblica. Saranno esaminati alcuni casi di efferati crimini che segnalano quali livelli di disumanità si possono raggiungere.

## Contabilità aziendale per principianti

---

**E001B 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

---

**E002B 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

---

**E003B 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 vogliono 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.

## L'IVA Nazionale in pillole 1

---

**E004B Natalia Colombo; ottobre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 60,00**

Il percorso è destinato ad aiutare gli operatori contabili a gestire le principali operazioni ai fini dell'imposta sul valore aggiunto. In particolare: inquadramento IVA generale, la detrazione IVA, il reverse charge Nazionale, fatture DDT e note di variazione, utilizzo del plafond.

## L'IVA Nazionale in pillole 2

---

**E005B Natalia Colombo; novembre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 60,00**

Il percorso è destinato ad aiutare gli operatori contabili a gestire le principali operazioni estere ai fini dell'imposta sul valore aggiunto. In particolare: cessione ed acquisti intracomunitari, importazioni ed esportazioni, servizi internazionali, formazioni del plafond.

## Legge di bilancio 2026: novità ed opportunità per le imprese

---

**E006B Natalia Colombo; giovedì 18 dicembre, 19.30-21.00; Biella, ITIS; gratuito**

Nel corso del seminario verranno esaminati e commentati in sintesi le novità della Legge di bilancio. L'incontro intende proporsi come importante guida per orientarsi tra le novità che verranno introdotte dalla futura legge di bilancio. Verranno esaminati con un approccio chiaro e operativo, le principali novità proposte riguardanti in modo particolare le imprese allo scopo di aiutare gli addetti ai lavori ad applicare correttamente le eventuali nuove disposizioni fiscali. Include aggiornamenti gratuiti che saranno forniti a seguito della pubblicazione definitiva in Gazzetta ufficiale

## **Economia Circolare: che cos'è e come funziona**

---

Uno stile di vita possibile

**E007B Emma Angelini; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Si sente parlare spesso di Economia Circolare, ma non è sempre evidente di cosa si tratta precisamente e tanto meno se si possa portare un contributo significativo a livello individuale. Con il termine economia circolare si intende un sistema di tipo economico basato sulla produzione, ma anche sul consumo, di beni durevoli, riducendo così la generazione di scarti. Gli elementi definiti "rifiuti", all'interno di un sistema economico circolare, diventano risorse per la produzione di altri beni: i materiali di cui un prodotto è composto, una volta che questo ha terminato la sua funzione, vengono reintrodotti nel ciclo produttivo. Si limita così notevolmente lo spreco poiché ci si focalizza sia sul risparmio delle risorse primarie sia sull'allungamento del ciclo di vita di ogni bene, essendo quest'ultimo progettato per una lunga durata. È netta la differenza con il tradizionale modello produttivo: quello lineare, basato sull'iper sfruttamento delle risorse naturali, che sono risorse finite, esauribili, un processo che segue una linea retta: prendi, produci, consuma e getta via. I tre pilastri dell'Economia Circolare sono invece: 1. Ridurre: consumare meglio riducendo sprechi ed imballaggi; 2. Riutilizzare: non gettare oggetti che possono essere riparati o riutilizzati per altri scopi; 3. Riciclare: raccogliere correttamente per riutilizzare in nuovi cicli produttivi materiali prima considerati rifiuti. Il passaggio da un'economia di tipo lineare ad una di tipo circolare più che una scelta è diventata una necessità, dovuta al sempre maggiore impatto del nostro stile di vita sul pianeta. Opportunità significative si trovano in cinque settori chiave: città, energia, cibo, popolazione e pianeta.

## **Sai cosa ti metti addosso?**

---

**E008B Mauro Rossetti; ottobre, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 60,00**

Hai appena acquistato un capo di abbigliamento o un paio di scarpe. Ma sai esattamente cosa hai comprato? Sei certo si tratti di un prodotto "sicuro"? Sai quanto è costata all'ambiente la sua produzione? E sai se ai lavoratori che lo hanno realizzato sono

stati garantiti i diritti minimi o se erano bambini? Ogni capo d'abbigliamento ha una storia, subisce moltissimi trattamenti e, nel mondo globale, può aver attraversato interi continenti prima di arrivare sullo scaffale del negozio e nel tuo guardaroba. Inoltre, forse non lo sai, ma un capo tessile o un paio di scarpe possono anche far male alla salute. Le industrie europee sono sottoposte a leggi che vietano l'utilizzo delle sostanze pericolose ma lo stesso non avviene in tutti i paesi del mondo ed i controlli all'importazione sono quasi inesistenti. Occorre un cambiamento culturale radicale con la ricostruzione di una coscienza individuale che, consapevole dei limiti della specie umana e della biosfera, dovrà inglobare l'ambiente e la biodiversità come componenti essenziali della propria identità anche nell'atto del consumo. Dobbiamo quindi diventare consumatori informati e consapevoli, orientati ad acquistare prodotti realizzati nel rispetto della salute, delle persone e dell'ambiente, sostenendo in questo modo le imprese che operano nella legalità e tutelando la nostra salute, quella dei nostri figli, l'ambiente e i posti di lavoro per le nuove generazioni. Il corso mira a fornire gli strumenti per questo consumo informato e consapevole affrontando tutti gli aspetti del problema quali la legislazione, l'etichettatura, le criticità per il consumatore e l'ambiente, la sostenibilità, l'economia circolare e la ricerca.

## Elettronica

---

**Roberto Monteferrario - Ved. cap. Informatica-  
Intelligenza tecnologica nel quotidiano**

## Educazione Finanziaria e investimenti

---

**Per i nostri risparmi esiste un'alternativa al materasso?**

**E009B Luigi Galleran; ottobre-dicembre, martedì,  
18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Le recenti crisi in ambito finanziario 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. 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 ed ETF; 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.

## **I nostri risparmi: rischi ed opportunità**

---

Tutto raggio individuale online

### **E010B Luigi Galleran; da concordare, on-line**

Durante le lezioni personalizzate della durata indicativa di un'ora, attraverso collegamenti sulla piattaforma ZOOM in orari concordati col docente, sarà possibile confrontarsi su tematiche di attualità inerenti all'andamento dei mercati ed i risvolti sui propri investimenti attuali o futuri.

## **Kit per l'investitore: istruzioni per l'uso**

---

**E012B Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

**E000E Andrea Fabbris; febbraio-marzo, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 90,00/95,00**

**E000T Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.00-19.30; Valdilana-Valle Mosso; € 90,00/95,00**

Il corso, strutturato in 8 lezioni, rappresenta un vademecum utile per chiunque voglia diventare un investitore consapevole. Verrà fornita una panoramica generale, per avere un buon approccio agli investimenti: si illustreranno le motivazioni per cui è utile investire (diversamente da speculare), come saper comprendere il rischio e il rendimento che ogni operazione finanziaria comporta, come leggere e valutare i costi dei principali strumenti finanziari e come confrontare questi ultimi con un benchmark di riferimento. Verranno spiegate le dinamiche cognitive e gli errori comportamentali più comuni degli investitori e cosa sono la pianificazione finanziaria e l'asset allocation per una buona diversificazione, con focus sui "portafogli pigri". Infine si mostrerà in cosa consiste la consulenza indipendente (fee only), senza conflitto di interessi rispetto alle offerte dei tradizionali operatori finanziari (banche, poste, assicurazioni), con il vantaggio di poter selezionare strumenti con minori costi e maggior efficienza. Un percorso innovativo e accattivante, di taglio operativo, ideale per chi vuole impiegare al meglio le finanze per raggiungere i propri obiettivi. Durante le lezioni verranno di volta in volta presentate anche tematiche relative al contesto economico finanziario contingente, con focus sui relativi prodotti di investimento.

## Import & Export management: in presenza e contemporaneamente in DAD

---

**E011B Gabriele Maiolino; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L'import & 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 Import & 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'IM&EM di creare e sviluppare relazioni con tutti gli attori del sistema (aziendali e esterni); l'innovazione tecnologica; la sostenibilità; sistema industriale italiano (PMI). Un corso affascinante e atto a creare le basi per aprire nuovi sbocchi lavorativi ma anche mentali. #internazionalizzazione #importexport #import #export

## Percorso cammina respira e rigenerati

---

**E013B Elisa Palermo; febbraio-aprile, sabato, 9.00-12.00; € 100,00/110,00**

Scoperta del territorio dal punto di vista naturalistico grazie a semplici escursioni di un dislivello massimo di 200 metri. Camminare con lentezza e consapevolezza ci aiuterà a prestare maggiore attenzione al corpo e nello stesso tempo all'ambiente circostante. Rimanendo nel "qui ed ora", affineremo le capacità di orientamento e di percezione. Semplici esercizi di Qi Gong abbinati ad una corretta respirazione e postura, ci aiuteranno a rilassarci, a connetterci con l'ambiente e con gli altri partecipanti e a rigenerarci. Un nutrimento per il nostro corpo e per il nostro benessere interiore

## Escursionismo consapevole

---

**E014B Elisa Palermo; gennaio-febbraio, mercoledì, 18.30-19.30; € 90,00/95,00 (compresa un'escursione di 8 ore)**

Un percorso teorico – pratico legato all'escursionismo consapevole. Durante il corso i partecipanti avranno modo di scoprire come preparare un'escursione, come scegliere l'attrezzatura necessaria, come leggere il territorio circostante, la sua geomorfologia e i diversi tipi di tracce. I corsisti avranno la possibilità di scoprire il territorio e le risorse presenti e di acquisire semplici strategie per orientarsi. Sarà un'occasione per riflettere sulla gestione del cibo, dell'acqua, dello stress, della fatica, degli imprevisti, dei limiti che incontriamo, della sicurezza. Accanto a 7 lezioni teoriche, avremo la possibilità di mettere in pratica la teoria grazie ad un'escursione sul territorio di un'intera giornata.

## Escursioni e cultura in Valle Cervo

---

**E020B    Emiliano Janutolo Barlet, Ginette Zorio  
Prachin; marzo-arpile, sabato, 14.00-18.00; €  
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





Arte,  
musica,  
spettacolo

pubblicità

## 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'obiettivo 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

---

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

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

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

I corsi consisteranno nell'insegnamento della calligrafia (l'anticamera del disegno); il disegno accademico per principianti e non, per proseguire poi con le tecniche che ogni allievo prediligerà: matite colorate, pastelli secchi/soffici, pastelli a cera/olio, acquarelli, pittura a tempera/acrilico/olio

## Impara l'arte: corso di pittura acrilica per principianti

---

**A003B Giovanni Rosazza; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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: corso di pittura acrilica approfondimento**

---

**A004B Giovanni Rosazza; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Proseguimento corso precedente. O per chi ha già qualche nozione

## **Impara l'arte: corso di pittura Pop Art**

---

**A005B Giovanni Rosazza; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso prevede un avvicinamento alla pittura acrilica tramite immagini Pop Art di semplice realizzazione molto idonee per conoscere i materiali, la stesura e la composizione dei colori.

## **Impara l'arte: corso di pittura Pop Art approfondimento**

---

**A006B Giovanni Rosazza; febbraio-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Proseguimento corso precedente. O per chi ha già qualche nozione.

## **Disegnare Manga: dal foglio bianco al fumetto!**

---

**A007B Marcello Giaimo; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 155,00/175,00**

Il fumetto giapponese, il Manga, è un'arte ormai riconosciuta mondialmente. Ma è possibile apprendere la forma, lo stile, la cultura e farlo diventare un progetto personale? Sì, in questo corso imparerai tutte le basi che servono. Dalle proporzioni per disegnare i tuoi personaggi, i loro corpi e quindi la loro anatomia, gli ambienti e con essi la prospettiva per disegnare gli sfondi, e tutte le tecniche per portare la tua storia scritta sulle vignette.

## **Fumetto**

---

**A009B 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 avvicinano 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 disegno e fumetto

---

**A004E Gloria Meluzzi; febbraio-aprile, 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.

## Grafica e disegno digitale

---

**A010B Gloria Meluzzi; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Dall'illustrazione alla grafica fino ad arrivare al fumetto la conoscenza del digitale è ormai imprescindibile. Durante il corso gli allievi si confronteranno con CLIP STUDIO PAINT, programma di punta per l'illustrazione ed il fumetto sempre più utilizzato da artisti di statura internazionale. Il corso, strutturato attraverso una serie di esercizi pratici, offre una panoramica delle funzioni di base del programma, fino ad arrivare ad elementi più avanzati da applicare ai diversi settori del disegno e dell'illustrazione digitale

## Argilla e le sue forme

---

**A011B Roberta Platinetti; ottobre-febbraio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

**A012B Roberta Platinetti; marzo-maggio; martedì, 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 foggatura di vasi, fregi, piccole sculture, ecc. Decorati con ingobbi colorati e intarsio. Nozioni di tecnologia ceramica

## Argilla e le sue forme: avanzato

---

**A013B Roberta Platinetti; ottobre-febbraio, martedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

**A014B Roberta Platinetti; marzo-maggio; 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.

## **Pittura a terzo fuoco su ceramica e porcellana**

---

**A000T Riccarda Zanardi; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.30; Valdilana-Trivero; € 155,00/170,00**

**A005E Riccarda Zanardi; ottobre-aprile; mercoledì, 17.30-19.30; Cossato; € 155,00/170,00**

Impostazione del disegno, tecniche di stesura del colore, foglie, fiori e sfumature

## **Laboratorio con il decoupage**

---

**A006E Antonella Casellato; ottobre-novembre, martedì, 18.00-20.00; Cossato; € 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 creazioni di bigiotteria**

---

**A015B Antonella Casellato; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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.

## **Arteterapia**

---

**A008B Luz Jimena Carollo; ottobre-aprile, martedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

**A003E Luz Jimena Carollo; ottobre-aprile, giovedì, 14.45-16.15; Cossato; € 125,00/135,00**

Cos'è l'arte terapia?! lavorando sui blocchi emozionali utilizzando materiali artistici, conduco le persone in questo viaggio meraviglioso dentro di ognuno di loro. non ci sarà nulla di spaventoso, le persone che hanno voglia di mettersi in gioco andranno a toccare quelle parti ancora nascoste e che il più delle volte non ci permettono di vivere la nostra vita a pieno, nel qui ed ora.

## **Fotografia con smartphone**

---

**A016B Daniele Morganti; ottobre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

**A017B Daniele Morganti; marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

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: 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

## **Elaborazione fotografica: sviluppa il tuo stile con Lightroom**

---

**A019B Daniele Morganti; aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Vuoi che le tue foto si distinguano? Con Lightroom, puoi trasformare anche gli scatti più semplici in immagini straordinarie. Impara a sfruttare al massimo il potenziale del tuo lavoro. Acquisisci le competenze necessarie per portare la tua fotografia al livello successivo.

## Coro-Laboratorio di UPBeduca

---

**A020B 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 un coro di UPBeduca che parteciperà a manifestazioni promosse dal Laboratorio di Ricerca Storico Musicale e ad altre attività di UPBeduca.

## Canto quindi sono

---

**A021B Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00**

**A022B Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 20.30-22.00; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00**

**A007E Elisa Pensotti; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-20.00; Cossato; € 155,00/170,00**

**A008E Elisa Pensotti; ottobre-maggio, lunedì, 20.00-21.30; Cossato; € 155,00/170,00**

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!

## Armonizzazione Chakra

---

**A009B Luca Battaglia; ottobre-dicembre, venerdì, 10.00-11.00; Cossato; € 90,00/95,00**

## A lezione di pianoforte, 1

---

**A023B Veronica Pramaggiore; 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

## A lezione di pianoforte, 2

---

**A024B Veronica Pramaggiore; 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.)

## Chitarra Acustica, vol. 1

---

**A025B Riki Massini; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

**A026B 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

---

**A027B 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

---

**A028B 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**

---

**A029B 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**

---

**A030B 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**

---

**A031B 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**

---

**A032B 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**

---

**A033B 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

---

**A034B 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

---

**A035B Walter Guabello; ottobre-aprile, mercoledì, 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 di 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

---

**A036B 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

---

**A037B 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.



## Danza e ballo

---

ved. cap. Salute e Benessere

## Commedia teatrale comica

---

**A045B Alessandro Fullin; marzo-aprile, 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 commedia, affidando le parti agli allievi che concorderanno con il docente quale ruolo è più favorevole alle proprie inclinazioni. Il testo sarà una commedia di sapore comico ambientata a Biella (ma in lingua italiana) nel '800. Il corso è adatto a uomini e donne di diversa età (dai 18 ai 70).

## **Recitazione teatrale, base**

---

**A038B 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, intermedio**

---

**A039B Gigi Mosca; ottobre-gennaio, mercoledì, 20.00-21.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso è dedicato a chi ha frequentato il corso base o ha maturato esperienze teatrali di base. Conoscere il palcoscenico e le sue regole. I generi teatrali e le tecniche relative. Ritmo e pause, lo spazio e il tempo sulla scena: il monologo o le relazioni tra i personaggi.

## **Recitazione e laboratorio teatrale**

---

**A040B Gigi Mosca; febbraio-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Continuazione del corso precedente e preparazione per la partecipazione a uno spettacolo interdisciplinare.

## **Teatro per giovani (10-13 anni)**

---

**LZ30B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 17.00-17.55; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Improvvisazioni e tecniche attoriali per stimolare la fantasia e la collaborazione al gruppo. Preparazione collettiva al saggio finale.

## **Teatro per giovani (14-18 anni)**

---

**LZ31B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì, 18.00-18.55; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Approfondimento delle tecniche attoriali, studio di scene e creazione collettiva per esplorare emozioni e narrazione. Saggio finale.

## Teatro per giovani (19-27 anni)

---

**A041B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì,  
19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Lavoro su testi teatrali, interpretazione, costruzione del personaggio e sviluppo di performance personali e di gruppo. Cortometraggio finale.

## Laboratorio di recitazione cinematografica

---

**A042B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, martedì,  
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 155,00/175,00**

Avendo approfondito la recitazione cinematografica grazie a stage con maestri come Pupi Avati e Giancarlo Giannini apprendendo le sottili differenze rispetto alla recitazione teatrale, si propone un laboratorio di recitazione cinematografica dedicato alla recitazione sussurrata, una tecnica fondamentale per il linguaggio intimo ed espressivo del cinema. Attraverso esercizi pratici e scene su misura, gli allievi impareranno a modulare la voce e il corpo per trasmettere emozioni intense con naturalezza e autenticità davanti alla telecamera. L'obiettivo è sviluppare una consapevolezza profonda del micro-dettaglio emotivo che rende unico ogni attore nel linguaggio cinematografico.

## Vuoi diventare un regista nel mondo dei video?

---

**A043B Michele Burgay; ottobre-maggio, martedì,  
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 155,00/175,00**

Il corso consisterà nell'insegnamento delle nozioni di 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 del cortometraggio saranno a cura del docente ed effettuati fuori dall'orario scolastico senza gli studenti.

## Laboratorio di lettura interpretativa

---

**A044B Cinzia Rossetti; ottobre-maggio, giovedì,  
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 155,00/175,00**

Si propone un laboratorio di lettura interpretativa rivolto a chi desidera migliorare la propria autostima o affinare le capacità di parlare in pubblico, senza l'obbligo di memorizzare testi o di partecipare a spettacoli. Il percorso si concentra sull'arte di dare

voce e vita a un testo scritto attraverso il tono, il ritmo, la dizione e l'espressività, trasformando la lettura in una performance. Gli allievi lavorano sulla respirazione, sull'intonazione e sull'uso del corpo per comunicare con chiarezza ed emozioni, superando eventuali blocchi o insicurezze. Questo laboratorio è ideale per chi cerca un modo creativo e gratificante per esprimersi e comunicare con il pubblico, senza la pressione della recitazione tradizionale.

## Invito a teatro

---

### **A046B Luigi Galleran; 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 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, con il coordinamento di Luigi Galleran, 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.



Le scienze  
dell'uomo

pubblicità

## **La lingua e la letteratura**

### **L'Inferno di Dante**

---

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

Lettura e commento di canti e di parti significative con riferimenti letterari, storici e artistici, atti ad illustrare il valore universale del testo dantesco, che gli iscritti al corso dovranno possedere.

### **Ugo Foscolo: i Sonetti, le Odi, i Sepolcri, le Grazie**

---

**D001B Fulvio Conti; gennaio-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 50,00**

Introdotti concetti generali sul periodo storico in cui visse il Foscolo e sulla poetica del Neoclassicismo e del Romanticismo, leggerò e commenterò i sonetti A Zacinto e In morte del fratello Giovanni, le sue due odi, i Sepolcri, accennando infine alle Grazie con i dovuti riferimenti storici, artistici e letterari. Gli iscritti dovranno possedere i testi sopracitati.

### **Poesia: linguaggi ed emozioni**

---

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

**C017B Giorgio Fogliano; ottobre-dicembre, venerdì, 19.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

**C018B Giorgio Fogliano; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-20.30; 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, onomatopée, 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.

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

---

**D005B Maria Caiffa; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Partendo dalla lettura di alcuni romanzi scritti in prima persona tratti dalla letteratura contemporanea internazionale, punteremo il focus sulla capacità di esplorazione del proprio io che si può attuare grazie alla scrittura. Obiettivo finale del corso è incentivare nei partecipanti l'uso del diario come strumento di dialogo sincero e profondo con se stessi.

## Tante storie nella storia

---

**D006B Maria Caiffa; gennaio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Attraverso la lettura di romanzi, racconti e biografie tratti dalla letteratura mondiale degli ultimi due decenni, analizzeremo come contesti storici, influenzino le vite dei singoli individui, creando un affascinante mosaico di narrazioni. Un viaggio emozionante tra letteratura e storia!

## E tu che storia ci racconti?

---

**D007B Maria Caiffa; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Attraverso l'ausilio la lettura e l'approfondimento di brani di letteratura contemporanea appositamente selezionati, l'allievo sarà accompagnato nella stesura del suo personale racconto autobiografico.



## La storia e il pensiero

### Il giornale di Biella: storia, informazione e territorio

---

**D020B ottobre, martedì e giovedì; Biella, Cavaglià; gratuito**

Gli orari verranno concordati in settembre. – Martedì 14 ottobre: storia de "Il Biellese" e curiosità sul mondo giornalistico (Biella) – Giovedì 23 ottobre: chiusura giornale in redazione (riunione di redazione, struttura della prima pagina, sistema editoriale) e visione dell'archivio storico (Biella) – Giovedì 30 ottobre: visita in tipografia per stampa "Il Biellese" del 31 ottobre (Cavaglià)

### La battaglia sulla storia

---

**D014B Guido Giacometti; ottobre-novembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; gratuito**

Chi controlla il presente controlla il passato. Chi controlla il passato controlla il futuro. (George Orwell "1984"). I numerosi tentativi di manipolazione della storia confermano la veridicità delle affermazioni di Orwell – In tre incontri si esaminerà sotto questa luce la storia delle terre dell'Alto Adriatico. Lì hanno convissuto per molti secoli popolazioni di lingue neolatine, germaniche, slave, ungheresi mentre si succedevano presenze statuali austriache, veneziane, ungheresi, italiane, jugoslave. A partire dai primi anni del '800 esigue ma aggressive minoranze si sono scontrate rivendicando un loro predominio in base a miti fondativi. Si confronteranno le vulgate ufficiali di quegli eventi storici con documenti d'archivio e testimonianze d'epoca.

## **Alberi genealogici, che passione!**

---

**D008B Danilo Craveia; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.00; Tollegno, Biblioteca Civica; € 90,00/95,00**

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.

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

---

**D009B Guido Parravicini; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

## **Teologia spirituale cristiana**

---

**D018B Massimiliano Lanza; ottobre, lunedì, 17.30-19.00; on line; gratuito**

I principali percorsi spirituali nelle chiese cattoliche, ortodossa e di rito greco-orientale. Brevi cenni sulla preghiera e lectio divina; accenni sulle altre preghiere o forme spirituali.

## **Storia, cultura e tradizioni ebraiche 1**

---

**D010B Ruth Cerruto; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

**D000E Ruth Cerruto; 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**

---

**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***

### **Vizi privati e pubbliche virtù nelle opere d'arte**

---

**D012B Luciano Quaregna; novembre, martedì, 15.30-17.00; Biella, UPBeduca; € 50,00**

**D001E Luciano Quaregna; ottobre, lunedì, 15.30-17.00; Cossato; € 50,00**

Racconteremo storie di trasgressioni, passioni nascoste, piaceri peccaminosi, paradisi immaginari, situazioni enigmatiche analizzando le opere d'arte che le hanno illustrate. Le opere che analizzeremo appartengono, quasi tutte, al periodo che sta tra il Quattro-Cinquecento e la modernità. Troveremo opere

attraversate da un sottile (a volte neanche tanto) erotismo giustificato (più o meno) da un riferimento storico, biblico o mitologico. E non parleremo di artisti marginali ma al contrario di personalità come Tiziano, Artemisia Gentileschi, Poussin, Rembrandt, Tintoretto, Rubens, Goya, Botticelli, ecc.

## Leonardo Da Vinci. Un po' di chiarezza

---

**D003B** Francesco Tempia Maccia; ottobre-dicembre, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

La figura di Leonardo è stata mitizzata e ingigantita, rendendolo un personaggio da business. Il corso si propone di raccontarne la vita, le opere e la ricerca personale con obiettività, facendo emergere la sua grandezza laddove essa esista davvero, ed eliminando le inutili esagerazioni.

## L'arte del Rinascimento

---

**D002B** Francesco Tempia Maccia; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Il termine Rinascimento è un po' improprio, ma è ormai entrato nell'immaginario collettivo quando ci si riferisce al periodo artistico e culturale del XV secolo e degli inizi del XVI. Il corso analizzerà la storia, lo sviluppo e i caratteri di questo periodo, con un focus sui principali artisti, la loro vita e le opere prodotte.

## Tiziano. Vita e opere

---

**D004B** Francesco Tempia Maccia; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Tiziano Vecellio (1490-1576) è stato uno dei più grandi e famosi pittori del suo tempo. Nel corso della sua lunga vita ha sviluppato uno stile e un uso del colore molto personale. Ha prodotto un gran numero di opere, lavorando per papi, principi e per l'imperatore, diventando uno dei massimi protagonisti dell'arte europea.

## Scoprire Caravaggio

---

**D013B** Carlo Dezzuto; ottobre-dicembre, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Il corso si propone come un interessante viaggio fra Roma, Napoli, Malta e la Sicilia per scoprire le principali opere del grande maestro lombardo, la loro storia, la sua tecnica, la sua vicenda umana e spirituale, cercando di sottrarla alla leggenda dell'artista maledetto per restituirgli un profilo profondamente umano e cristiano, sullo sfondo della Chiesa e della cultura del suo tempo.

## Bernini architetto

---

**D014B Carlo Dezzuto; febbraio-marzo, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Una passeggiata fra le vie della Roma del Seicento per soffermarsi sulle grandi e piccole realizzazioni architettoniche del genio barocco, che operò al servizio di Papi e Cardinali cercando un ideale di architettura che comprendesse in sé la bellezza della pittura e la plasticità della scultura, nonché le suggestioni del teatro, tutte forme artistiche in cui egli fu indiscusso maestro: da San Pietro (interni e piazza) a Montecitorio, dal Vascello al palazzo di Propaganda Fide, da Sant'Andrea al Quirinale ai vari palazzi in cui egli lasciò il suo segno e la sua impronta.

## Scoprire Boccioni

---

**D015B Carlo Dezzuto; aprile-maggio, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Indiscusso maestro del primo Novecento italiano, che appartenne alla corrente del Futurismo, la cui idea di rappresentare visivamente il movimento e la sua ricerca sui rapporti tra oggetto e spazio hanno influenzato fortemente le sorti della pittura e della scultura del XX secolo. La sua breve carriera, durata appena nove anni, ma tra le più importanti dell'intera storia dell'arte, fu la piena manifestazione della propria indole: quella di un artista costantemente insoddisfatto, ma anche di natura profondamente ribelle, che alimentò la sua propensione alla continua sperimentazione, la sua apertura al nuovo, la sua volontà d'indagare alcuni dei secolari problemi della storia dell'arte.

## Biella città da scoprire

---

**D016B Franco Radice; novembre-dicembre, giovedì, 20.00-21.00 e sabato 10.30-12.30; Biella, ITIS; € 50,00**

Il corso, riallacciandosi a quello programmato nel periodo estivo, propone un percorso attraverso le piazze più significative della città per esplorarne la storia edilizia e urbanistica; permetterà di scoprire i misteri che questi luoghi nascondono e le storie che lì si sono svolte, leggendo i segni che gli edifici tracciano nel tessuto urbano, ma che solo un occhio esperto sa individuare. Scopriremo la storia del Gallo Antico, che sorgeva in piazza San Giovanni, Bosco, le vicende del Convento di San Francesco, cui apparteneva l'attuale Piazza Martiri della Libertà, e così via fino a fare qualche ipotesi sulla collocazione dell'antico "castrum" di epoca romana. Le lezioni si svolgeranno sia in aula, con il supporto di proiezioni fotografiche, sia in loco, per osservare direttamente sul territorio gli elementi trattati in precedenza. Il corso prevede cinque lezioni in aula e tre incontri direttamente nelle piazze. Il materiale didattico, comprensivo di fotografie e schemi riassuntivi, sarà reso disponibile su un blog dedicato. Le lezioni in aula si terranno

dalle ore 20.00 alle ore 21.00. Le visite in sito si terranno il sabato mattina dalle ore 10.30, compatibilmente con le condizioni atmosferiche e con le disponibilità della maggioranza degli allievi





Le scienze  
della mente  
e della comunicazione

pubblicità

## Psicologia quotidiana: Abbracciare se stessi

---

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

Se non impari ad affrontare le tue ombre, continuerai a vederle negli altri, perché il mondo fuori di te è solo un riflesso del mondo che è dentro di te (Karl Gustav Jung) – Esistono aspetti di noi che pur rimanendo spesso nascosti custodiscono un potenziale mai notato prima, ed esistono aspetti di noi più fragili, che non devono farci paura né essere nostri nemici: le fragilità possono essere la nostra forza più grande se solo ci daremo l'opportunità di esplorarle. Un invito a immergersi in un sentiero ricco di intuizioni e rivelazioni che ci porteranno alla scoperta di parti di noi inaspettate. Il corso propone interrogativi e riflessioni per dialogare con noi stessi e accogliere gli aspetti della nostra personalità. Una proposta esplorativa di quelle parti di noi, trascurate o represses, le quali, isolate, non possono dare un vero contributo alla nostra vita. Attraverso tecniche, esercizi e spunti di auto-esplorazione ci addenteremo in un viaggio che propone sguardi e riflessioni sulle dinamiche del mondo interiore che saranno oggetto di attenzione, al fine di trasformare la conoscenza in azione. 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**

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

## Il potere delle emozioni

---

**C014B Vittorio Morris Insogna; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Cossato; € 90,00/95,00**

Le emozioni possono essere la nostra più grande forza o il nostro peggior ostacolo. "Il Potere delle Emozioni" è un viaggio intenso e trasformativo per imparare a comprendere, padroneggiare e

sfruttare l'energia emotiva a proprio vantaggio. Attraverso tecniche pratiche, esercizi esperienziali e strumenti di crescita interiore, scoprirai come prendere consapevolezza di te stesso, migliorare le relazioni e risvegliare la tua forza interiore. Non subire le emozioni, ma usarle per creare la realtà che si desidera è la chiave per una vita più consapevole e soddisfacente.

## Essere motivati

---

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

Che cos'è la motivazione? Con essa si intende l'insieme degli scopi che spingono un individuo ad agire e a mettere in atto un comportamento in direzione degli obiettivi da raggiungere. Essere motivati significa essenzialmente svegliarsi ogni mattina con il sorriso, felici di iniziare una nuova giornata lavorativa; felici di condividere il nostro tempo con le persone che amiamo e ci amano. E significa anche non sentirsi mai arrivati e stanchi, ma essere sempre alla ricerca di nuovi traguardi allo scopo di migliorare continuamente. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche della personalità di ognuno e se, all'interno di esse, sono evidenziabili aspetti caratterizzanti l'autostima, la voglia di fare oppure quegli aspetti che possono ledere la forza motivazionale.

## Ascolta il tuo inconscio

---

**C003B Rita Negro; novembre, lunedì, 21.00-22.30;  
Biella, ITIS; € 10,00**

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

## Vittima o carnefice?

---

**C004B Rita Negro; febbraio, lunedì, 19.30-21.00;  
Biella, ITIS; € 10,00**

La vittima è un soggetto che soffre fisicamente e psichicamente, che ha subito un danno in seguito a eventi interpersonali, spesso

devianti o antiggiuridici, o catastrofi causate dall'uomo o dalla natura. Ogni vittima ha un carnefice, un aggressore. Avvalendoci di letture che trattano il tema della vittimologia approfondiremo alcuni concetti fondamentali ed evidenzieremo le caratteristiche della personalità della vittima (donne, bambini, anziani ecc.), distingueremo le vittime passive da quelle attive, le modalità di vittimizzazione e i sistemi con cui un aggressore può sottomettere un'altra persona. Individueremo i tipi di violenza (fisica, sessuale, psicologica, economica, persecutoria). Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche della personalità di ognuno e se, all'interno di esse, sono evidenziabili aspetti caratterizzanti la vittima oppure il carnefice e, se possibile, risaliremo alle motivazioni interiori e biografiche.

## I valori della fragilità

---

**C005B Rita Negro; febbraio, lunedì, 21.00-22.30;  
Biella, ITIS; € 10,00**

Qual è il senso di un discorso sulla fragilità? Quello di riflettere sugli aspetti luminosi e oscuri di una condizione umana che ha molti volti e, in particolare, il volto della malattia fisica e psichica, della condizione adolescenziale - con le sue vertiginose ascese nei cieli stellati della gioia e della speranza, e con le sue discese negli abissi dell'insicurezza e della disperazione -, ma anche il volto della condizione anziana, lacerata dalla solitudine e dalla noncuranza, dallo straniamento e dall'angoscia della morte. La fragilità, negli slogan mondani dominanti, è l'immagine della debolezza inutile e antiquata, immatura e malata, inconsistente e destituita di senso; e invece nella fragilità si nascondono valori di sensibilità e di delicatezza, di gentilezza estenuata e di dignità, di intuizione dell'indicibile e dell'invisibile che sono nella vita, e che consentono di immedesimarci con più facilità e con più passione negli stati d'animo e nelle emozioni, nei modi di essere esistenziali, degli altri da noi. Sono fragili alcune delle emozioni più significative della vita. Sono fragili la tristezza e la timidezza, la speranza e l'inquietudine, la gioia e il dolore dell'anima. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenzianti le fragilità di ognuno.

## Madre o matrigna?

---

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

"Ogni donna contiene in sé la propria madre e la propria figlia" Jung. Essere madre, la paura di esserlo o la scelta di non esserlo. Il rapporto madre-figlia è complesso e ricco di implicazioni, contraddizioni e sentimenti che segnano in modo indelebile la vita di ogni essere umano. A volte, dietro ad una madre, si nasconde la metafora della matrigna cattiva. Madri possessive, invidiose, gelose, depresse, narcisiste, anaffettive. Madri capaci di creare

dipendenze, simbiosi asfissianti e ricatti affettivi, di innescare catene di colpe e risentimenti. Madri che uccidono senza uccidere. Madri assenti e crudeli. Madri addolorate e madri raggianti. Madri protettive e madri folli. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche della personalità di ognuno e se, all'interno di esse, sono evidenziabili aspetti caratterizzanti il vissuto e le tracce materne all'interno della personalità di ognuno.

## Coppie che cambiano

---

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

Le storie d'amore possono finire. Si possono cercare molte spiegazioni e dare molte risposte per comprendere l'evento "separazione". Quando una relazione di coppia finisce, non sempre si riesce ad evitare la sofferenza legata al distacco dalla persona che abbiamo amato e al cambiamento nella nostra vita che questo comporta. L'analisi della scrittura costituirà un valido aiuto per l'individuazione delle disponibilità al cambiamento delle dinamiche e degli affetti (fasi della vita di coppia), della capacità di concepirsi come una persona potenzialmente autonoma (non temere l'eventualità della fine del rapporto) e il grado di tolleranza che il singolo ha nei confronti della problematicità della relazione.

## Public Speaking: parlare in pubblico

---

**C008B Luigi Galleran; ottobre-novembre, lunedì,  
18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

«L'unica ragione per fare un discorso è cambiare il mondo» (JFK) – Vi capita di dover parlare in pubblico? Dovete esporre i risultati raggiunti nella vostra ultima ricerca? Dovete intervenire a una conferenza? È il vostro turno per l'esposizione della tesi di maturità o di laurea? Vi sentite agitati e non riuscite a esprimervi al meglio? Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti e appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'aver 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 costruito 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: parlare in pubblico, tutoraggio-lezioni individuali

---

### **C009B Luigi Galleran; ved. cap. Lezioni personalizzate; on-line**

Durante le lezioni personalizzate della durata indicativa di un'ora, attraverso collegamenti sulla piattaforma ZOOM in orari concordati col docente, sarà possibile costruire assieme un intervento ad una conferenza, ad un se

## Le parole per vivere bene 1

---

### **C010B Sara Bortolozzo; febbraio, giovedì, 12.15-13.15; Biella, UPBeduca; € 50,00**

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 capacità 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 2

---

### **C011B Sara Bortolozzo; febbraio, giovedì, 13.15-14.15; Biella, UPBeduca; € 50,00**

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

## Brain Longevity: invecchiare bene si può!

---

### **C010B Valeria Cordera; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; €**

A oggi, 1 uomo su 11 e 1 donna su 6 si ammalano di Alzheimer. Le buone abitudini di stile di vita legate alle discipline complementari e integrative hanno dimostrato un'ampia efficacia dimostrata scientificamente nella prevenzione della malattia di Alzheimer e, in generale, del declino delle funzioni cognitive e mnemoniche. La ARPF (Alzheimer's Research Prevention Foundation) di Tucson, Arizona da circa 30 anni sta dando un preziosissimo contributo per la prevenzione dell'Alzheimer e dei disturbi della memoria: dal 1993 promuove studi scientifici, informazione e prevenzione e ha dimostrato che l'invecchiamento cerebrale si può rallentare e che il cervello può rigenerarsi anche in tarda età! Il protocollo creato dall'ARPF si basa su 4 Pilastri: alimentazione e integrazione, gestione e controllo dello stress, esercizio fisico e mentale, benessere psico spirituale.

L'insegnante, Brain Longevity® Specialist dal 2020, formata direttamente dall'unico centro italiano accreditato a Bologna, vi farà conoscere tutte le più recenti scoperte in ambito di prevenzione e incremento del patrimonio mentale e come inserirle nella routine quotidiana. Ogni lezione comprenderà una parte teorica in cui verranno affrontati approfonditamente i 4 Pilastri, e una pratica con esercizi di potenziamento, coordinazione, propriocezione e tecniche di respirazione e meditazione mutuata dal Kundalini Yoga ed elaborate per essere fruibili da tutti. Il corso è indicato per persone dai 50 anni in su.

## **Mental coaching, mod. 1**

---

**C012B Fabrizio Verri; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Come perseguire la prestazione ottimale (Peak Performance) nella propria attività lavorativa, nello sport e nelle sfide che la vita di tutti i giorni ci propone. Il Coaching è un viaggio che non ha niente a che vedere con il ricevere istruzioni o insegnamenti. Riguarda in misura uguale, se non maggiore, il modo in cui fare le cose rispetto a quali cose fare. Il corso è rivolto a tutte quelle persone, senza limiti di età che ritengono importante conoscere ed "allenare" anche la parte emozionale, mentale delle proprie attitudini per migliorare e gestire al massimo le singole situazioni che nella quotidianità ci si trova ad affrontare, siano esse piccole, grandi, di carattere lavorativo, di carattere sportivo, agonistico o amatoriale, ma anche le situazioni interpersonali o sociali che si è chiamati in ogni momento a sostenere. A chi è interessato quindi a perseguire la propria "migliore prestazione" (Peak Performance) qualunque essa sia!

## **Mental coaching, mod. 2**

---

**C013B Fabrizio Verri; febbraio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Atteggiamento coaching oriented per ottimizzare la crescita personale nella propria attività lavorativa, nello sport e nelle sfide quotidiane. Il corso è rivolto preferibilmente a chi ha frequentato negli scorsi anni o frequenta quest'anno (ottobre-gennaio) il corso Mental Coaching mod. 1 o ha maturato esperienze nel campo del Mental Coaching, per interesse al tema specifico o alla Mindfulness, ma anche a coloro che, per accrescere la propria consapevolezza ritengono importante conoscere ed "allenare" anche la parte emozionale, mentale delle proprie attitudini per migliorare e gestire al massimo le singole situazioni che nella quotidianità ci si trova ad affrontare, siano esse piccole, grandi, di carattere lavorativo, di carattere sportivo, agonistico o amatoriale, ma anche le situazioni interpersonali o sociali che si è chiamati in ogni momento a sostenere. A chi è interessato quindi a perseguire la propria "migliore prestazione" (Peak Performance) qualunque essa sia!

## **PNLS–Programmazione neuro linguistica sistemica**

---

**C015B** **Giorgio Fogliano; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

**C016B** **Giorgio Fogliano; gennaio-marzo, martedì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

«Gli uomini sono agitati e turbati, non dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose» (Epitteto) – La P.N.L.S. è nata come un modello di comunicazione con noi stessi e gli altri; è quindi un modello che spiega come organizziamo (o processiamo) le informazioni che ci arrivano dall'esterno e dall'interno, di come a sua volta il nostro comportamento, stati emozionali e rappresentazioni interne ne vengano influenzati nella vita di tutti i giorni. Questo approccio serve a pensare e descrivere il funzionamento dell'essere umano quando apprende, i suoi programmi percettivi, le mappe mentali, i linguaggi espressivi (verbali, agiti, nascosti, ambivalenti...). Determina quindi il possibile cambiamento dalle credenze limitanti, la flessibilità e la creatività, i procedimenti immaginativi e di rappresentazione interna, la percezione e la rappresentazione di se stesso e dell'altro; quando una persona fa esperienza, si fa un'idea del mondo, comunica, si pone degli obiettivi.





Salute  
e benessere

pubblicità

## Primo soccorso

---

**S000B    Monitori CRI; gennaio-febbraio, sabato, 8.30-12.30; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 100,00/110,00**

Il corso è tenuto da monitori di primo soccorso del Comitato Provinciale di Biella della Croce Rosso Italiana. Programma dettagliato in segreteria

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

---

**S001B    Monitori CRI; marzo, sabato; 8.30-12.30; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 40,00**

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

---

**S002B    Monitori CRI; gennaio-febbraio, martedì/domenica; orario da stabilire; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 40,00**

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.

## Le basi della sana alimentazione

---

**S003B    Mary Bonivento; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-20.30; Biella; ITIS; € 100,00/110,00**

I bisogni dell'organismo e le funzioni del cibo, I principi nutritivi, Carboidrati, proteine e grassi, Vitamine, minerali, L'acqua, Il sale, Conosciamo gli alimenti, Regime alimentare, La prima colazione, dieta mediterranea, La giornata ideale, L'importanza dello spuntino, BMI, peso ideale, Il peso sulla bilancia, Microbiota e disbiosi, Diabete e glicemia, Colesterolo, LDL, HDL, Colon irritabile e reflusso gastroesofageo, Attività fisica e malattie correlate alla sedentarietà, Idratazione e ritenzione idrica.

## Curarsi con le erbe

---

**S000E Sabina Prescianotto; novembre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; partner: Erboristeria Nova Salus; € 100,00/110,00**

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.

## Feng Shui: il benessere nella casa

---

**S004B Ivana Bo; ottobre-novembre, giovedì, 18.00-20.00; Biella; ITIS; € 90,00/95,00**

Gli argomenti teorici che verranno trattati negli incontri forniranno la chiave di lettura all'interno di questo mondo affascinante basato sulla tradizione, regole precise di progettazione architettonica e paesaggistica e non di falsi concetti magici e di superstizione. L'obiettivo alla fine del corso sarà lasciare a tutti i partecipanti gli strumenti teorici ma soprattutto pratici per migliorare il loro benessere psicofisico attraverso lo spazio. L'applicazione del Feng Shui spazia in diversi settori, la scelta degli argomenti per le docenze possono essere personalizzate, i titoli elencati sono quelli più richiesti.



## Conoscere gli oli essenziali

---

**S001E 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.

## Aromasoul

---

Oli essenziali, profumi per il benessere

**S005B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 19.30-21.00 Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L'aromatologia utilizza gli oli essenziali naturali a livello fisico per stimolare il sistema di difesa naturale dell'organismo e a livello sottile per il benessere e per il riequilibrio psico-emozionale dell'individuo. Gli oli essenziali hanno un effetto armonizzante,

stimolante e agiscono su tutti i livelli dell'essere. L'aromatologia trova applicazione nell'autotrattamento, nel massaggio, nell'armonizzazione di ambienti e in sinergia con altre tecniche olistiche per lo sviluppo della propria personalità e spiritualità. Sarà un percorso olfattivo interattivo utile per comprendere chi siamo, le nostre potenzialità, per ritrovare armonia e benessere sul piano emozionale. Programma: l'aromatologia nella storia; proprietà degli oli essenziali: la qualità e la specificità biochimica; uso e precauzioni; impieghi tradizionali e sottili dei principali oli essenziali per il riequilibrio psico-fisico nel campo energetico dell'uomo.

## Runologia

---

### Conoscenza e utilizzo delle rune

**S007B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, martedì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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

## Anatomia sottile: aura-chakra-nadi

---

### I corpi invisibili dell'uomo

**S008B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso si propone di fornire una conoscenza iniziale su cosa sono i corpi sottili dell'uomo, la circolazione energetica nell'organismo, i chakra, le nadi e le loro funzioni. Il corso comprende un percorso teorico e pratico riguardante il Sistema Energetico Umano con esercizi di rilassamento, visualizzazione guidata, apprendimento della percezione sottile, esercizi per armonizzare i chakra e di ascolto del corpo. Il corso è prevalentemente esperienziale e permetterà a tutti i partecipanti di comprendere e applicare le conoscenze acquisite. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito ma sensibilità e intuizione.

## Armonizzazione Chakra

---

**A016B Luca Battaglia; ottobre-dicembre, venerdì, 10.00-11.00; Cossato; € 90,00/95,00**

## Angelologia

---

### Conoscere gli angeli e i loro messaggi

**S009B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, martedì, 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 come usare le pratiche di invocazione per migliorare i diversi aspetti della nostra vita, le relazioni, il lavoro e per la crescita spirituale. Conoscerai i simboli e i numeri della loro manifestazione, i cristalli e altri oggetti che possono avvicinarci alle presenze angeliche per favorire l'abbondanza e la protezione nella nostra vita. Programma: breve storia degli Angeli; il tuo Angelo Custode; Gerarchie Angeliche e Arcangeli; come creare griglie energetiche con i cristalli; percepire gli Angeli: meditazioni ed esercizi per canalizzare l'energia e ricevere il loro sostegno energetico.

## Tarocchi

---

### La Simbologia come percorso evolutivo per la propria anima

**S011B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

I tarocchi sono uno strumento di conoscenza interiore e di evoluzione personale. Nel corso sarà spiegato il significato simbolico ed energetico degli Arcani Maggiori, come interagire per attivare il percorso di consapevolezza con il proprio sé e connessione con la propria anima. Si approfondiranno il simbolismo, i colori, gli sguardi sulle coppie e sui tritici e i luoghi dei Tarot. Si analizzeranno alcuni esempi di pratica con le stese. Il corso potrà proseguire con la conoscenza della simbologia degli Arcani Minori. *"Conoscersi è l'unica avventura che vale la pena di tentare"* Alejandro Jodorowsky.

## Simbologia e numerologia spirituale

---

**S012B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Nell'antichità ogni civiltà e cultura hanno impiegato, simboli, numeri, amuleti e talismani per proteggersi dai pericoli, per superare le avversità della vita, per propiziare gli eventi o indicare le vie più armoniose da percorrere. Il corso esaminerà la geometria sacra, il significato, l'origine e la storia di simboli, talismani e di amuleti più conosciuti. Si spiegheranno, seppur in breve, le segnature, segni (da cui il nome) di antica tradizione popolare eseguiti con la mano o con alcuni oggetti sul corpo, associati ad alcune formule, preghiere di "guarigione per lo più cristiane. Si parlerà, infine, della Numerologia una scienza filosofica-esoterica, dei numeri Angelici, Maestri e Karmici, del numero del destino

personale. Si illustrerà come armonizzare il nostro corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche.

## Numerologia

---

**S006B 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.

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

---

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

Nell'antichità ogni civiltà e cultura hanno impiegato, simboli, numeri, amuleti e talismani per proteggersi dai pericoli, per superare le avversità della vita, per propiziare gli eventi o indicare le vie più armoniose da percorrere. Il corso esaminerà la geometria sacra, il significato, l'origine e la storia di simboli, di talismani e di amuleti più conosciuti. Si spiegheranno, seppur in breve, le signature, segni (da cui il nome) di antica tradizione popolare eseguiti con la mano o con alcuni oggetti sul corpo, associati ad alcune formule, preghiere di "guarigione" per lo più cristiane. Si parlerà, infine, della Numerologia una scienza filosofica-esoterica, dei numeri Maestri e Karmici, del numero del destino personale. Si illustrerà come armonizzare il nostro corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche.

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

---

Pratica esperienziale

**S013B Francesca Casellato; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

La radiestesia è una disciplina antica, nota e praticata in molte civiltà. La finalità del corso è di far conoscere la radiestesia e le sue applicazioni pratiche con l'utilizzo del pendolo e del biotensor. La radiestesia è un per-corso per la conoscenza di se stessi. È stata definita "l'arte di scoprire, grazie al pendolo o alla bacchetta, ciò che è nascosto alle facoltà normali, ma la cui esistenza è reale. Il corso è rivolto a chi desidera attivare e sviluppare le proprie capacità extrasensoriali con l'uso del pendolo in qualsiasi ambito di vita.

## **Radiestesia: conoscenza e pratica 1**

---

**S014B Francesca Casellato; febbraio-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

La radiestesia è una disciplina antica, nota e praticata in molte civiltà. La finalità del corso è di far conoscere la radiestesia e le sue applicazioni pratiche con l'utilizzo del pendolo e del biotensor. La radiestesia è un percorso per la conoscenza di se stessi. È stata definita "l'arte di scoprire, grazie al pendolo o alla bacchetta, ciò che è nascosto alle facoltà normali, ma la cui esistenza è reale. Il corso è rivolto a chi desidera attivare e sviluppare le proprie capacità extrasensoriali con l'uso del pendolo in qualsiasi ambito di vita.



## **Percorso: cammina, respira e rigenerati**

---

**S015B Elisa Palermo; febbraio-aprile, sabato, 9.00-12.00; Biella; € 100,00/110,00**

Scoperta del territorio dal punto di vista naturalistico grazie a semplici escursioni di un dislivello massimo di 200 metri. Camminare con lentezza e consapevolezza ci aiuterà a prestare maggiore attenzione al corpo e nello stesso tempo all'ambiente circostante. Rimanendo nel "qui ed ora", affineremo le capacità di orientamento e di percezione. Semplici esercizi di Qi Gong abbinati ad una corretta respirazione e postura, ci aiuteranno a rilassarci, a connetterci con l'ambiente e con gli altri partecipanti e a rigenerarci. Un nutrimento per il nostro corpo e per il nostro benessere interiore

## **Corso di escursionismo consapevole**

---

**S016B Elisa Palermo; gennaio-febbraio, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Un percorso teorico – pratico legato all'escursionismo consapevole. Durante il corso i partecipanti avranno modo di scoprire come preparare un'escursione, come scegliere l'attrezzatura necessaria, come leggere il territorio circostante, la sua geomorfologia e i diversi tipi di tracce. I corsisti avranno la

possibilità di scoprire il territorio e le risorse presenti e di acquisire semplici strategie per orientarsi. Sarà un'occasione per riflettere sulla gestione del cibo, dell'acqua, dello stress, della fatica, degli imprevisti, dei limiti che incontriamo, della sicurezza. Accanto a 7 lezioni teoriche, avremo la possibilità di mettere in pratica la teoria grazie ad un'escursione sul territorio di un'intera giornata.

## **Il mio psicoterapeuta ha le foglie: tutto quello che devi sapere sul verde terapeutico**

---

**S017B Fabio Porta; settembre-ottobre, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00**

**S018B Fabio Porta; aprile-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00**

Terapia forestale, bagno di foresta, ortoterapia, Sono solo alcuni dei termini utilizzati per indicare delle pratiche riconosciute per la loro validità nell'alleviare i disagi psicofisici riconducibili ad ansia e stress. Disagi invalidanti poiché sovente con ripercussioni somatiche su organi e apparati. Insieme, attraverso delle lezioni teoriche, affronteremo in modo rigoroso l'argomento, ponendo attenzione agli studi condotti in tal senso. Vedremo quindi come possa essere anche possibile progettare un giardino terapeutico personalizzato sulle proprie esigenze!!! Con delle uscite primaverili e autunnali, esploreremo quindi i concetti visti in teoria, facendo esperienza delle grandi potenzialità curative che boschi, giardini terapeutici e semplici orti possono esprimere.



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

## **Training autogeno**

---

**S019B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 20.00-21.00; Biella, ITIS; € 70,00**

Gli obiettivi principali che questa tecnica di autodistensione, si prefigge di farvi acquisire sono il distacco e la commutazione alla calma, la capacità di autoregolare le funzioni corporee normalmente involontarie (es. sudorazione, rossore, tachicardia ecc.) alterate da ansia, insicurezza, emotività; il miglioramento delle prestazioni lavorative, scolastiche ecc.; il ritorno a un sonno sereno e ristoratore ecc., ovvero, imparando a concentrarsi sul presente, ottenere l'autocontrollo per affrontare con maggiore

consapevolezza, sicurezza, serenità in ogni situazione della vita quotidiana e riconquistare la padronanza di sé attraverso il corpo. Si richiede l'uso di un tappetino da ginnastica e blocco per appunti.

## Qi Gong

---

- S002E** Paolo Perona; ottobre-maggio, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00
- S020B** 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 corporeo. 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

---

- S021B** Daniela Lazzarin; ottobre-novembre, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- S022B** 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 dalle mani

---

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

**S024B 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.

## Antiviolenza e autoconsapevolezza

---

Difesa personale per donne dai 16 anni in su

**S025B Marco Bergamo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 150,00 a trimestre**

Questo corso è pensato per le donne che vogliono acquisire maggiore sicurezza e consapevolezza di sé. Attraverso tecniche di difesa personale pratiche e sessioni di empowerment, imparerai a proteggerti fisicamente e a riconoscere le dinamiche di violenza, sviluppando la forza mentale ed emotiva per affrontare ogni situazione con determinazione. Un'opportunità per rafforzare il tuo senso di autostima, migliorare la tua resilienza e imparare a difendere te stessa in modo consapevole e sicuro.



## Anandayoga, lo yoga della gioia

---

**S026B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, martedì, 10.15-11.45; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00**

**S027B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00**

**S028B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00**

**S003E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 10.00-11.30; Cossato; € 155.00/170,00**

- S004E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00**
- S005E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00**
- S006E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 15.00-16.30; Cossato; € 155.00/170,00**

## Hatha Yoga

---

- S007E Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 155.00/170,00**
- S008E Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00**

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

## Lo yoga delle stagioni

---

- S029B 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 dalle 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 abbinata 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; € 125.00/135,00
- S001T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, martedì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S002T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-17.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S003T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-19.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S004T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00

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



## Pilates, principianti

---

- S038B** Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPbeduca; € 135,00/150,00
- S039B** Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00/150,00
- S040B** Rita Monteferrario; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00/150,00

## Pilates, avanzato 1

---

- S041B** Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00/150,00

**S042B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00/150,00**

## **Pilates, avanzato 2**

---

**S043B Rita Monteferrario; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00/150,00**

## **Ginnastica: Pilates, rinforzo muscolare posturale**

---

**S044B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00**

Basato sul rinforzo muscolare, controllo del core, esercizi basati sul controllo della postura e della percezione e ascolto del proprio corpo

## **Pilates soft**

---

**S045B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, martedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 125.00/135,00**

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



## **Top Gym in acqua**

---

**S046B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 9.30-10.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00**

**S047B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00**

**S048B 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.

## Corpo Libero, ginnastica classica

---

**S049B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

## Corpo over 70

---

**S050B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, mercoledì, 10.15-11.15; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

## Ginnastica dolce

---

**S009E Rebecca Ardizio; ottobre-maggio, mercoledì, 10.00-11.00; Cossato; € 125,00/135,00**

**S010E Rebecca Ardizio; ottobre-maggio, venerdì, 9.00-10.00; Cossato; € 125,00/135,00**

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.

## Gym

---

**S051B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

---

**S052B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

- S053B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
- S054B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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**

---

- S055B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
- S056B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
- S057B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

## **Ginnastica posturale: metodo Reme**

---

- S030B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 10.30-11.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7; € 160,00/170,00**
- S031B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 13.30-14.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**
- S032B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 14.30-15.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**

- S033B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**
- S034B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; 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**

---

- S035B Paolo Perona; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00; Biella, palestra; € 125,00/135,00**
- S036B Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**
- S037B Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 10.30-11.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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.

## Ginnastica-posturale

---

- S064B** Michele Ignini; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, palestra; € 125,00/135,00
- S011E** Michele Ignini; ottobre-maggio, martedì, 19.00-20.30; Cossato; € 125,00/135,00

Corso di gruppo pensato per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la postura

## Tonificazione e Stretching

---

- S058B** Flavia Spinelli; ottobre-maggio, lunedì, 9.50-10.50; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S059B** Flavia Spinelli; ottobre-maggio, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S060B** Flavia Spinelli; ottobre-maggio, mercoledì, 11.30-12.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S061B** Flavia Spinelli; ottobre-maggio, giovedì, 15.30-17.00; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00

## Fitness

---

- S062B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Questo è un corso che vi farà "star bene" perché si prefigge di armonizzare il corpo e la mente donando un piacevole benessere psicofisico. La lezione si divide in quattro parti: riscaldamento generale; esercizi specifici parte superiore del corpo; glutei, addominali e gambe; stretching e rilassamento finale.

## Camminata Fitness

---

- S063B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

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

---

**S041B Michele Ignini; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Biella; € 125,00/135,00**

Corso aerobico, tonificazione e rinforzo muscolare.

## Ton Up

---

**S065B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

---

**S066B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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

---

**S067B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

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.

## Jump Rope: corso di salto alla corda

---

**S068B 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 Fitness

---

**S012E Rebecca Ardizio; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Cossato; € 125,00/135,00**

**S013E Rebecca Ardizio; ottobre-maggio, mercoledì, 17.45-18.45; Cossato; € 125,00/135,00**

Non importa cosa balli e nemmeno come balli. Se ti rende felice balla e basta!

## Danza orientale, base

---

**S069B Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00**

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

## Danza orientale, intermedio

---

**S070B 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 polinesiane

---

**S071B Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, palestra; € 125.00/130,00**

**S014E Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-19.30; Cossato; € 125.00/130,00**

Le danze polinesiane sono danze eleganti dove la gestualità svolge un ruolo fondamentale, sono strettamente legate alla cultura ed alla tradizione della Polinesia e ci portano a ritrovare armonia ed un legame profondo con la natura. Si studieranno le singole danze delle isole del Pacifico con particolare riguardo per la hula hawaiana. Il corso prevede un'immersione nella cultura e nella lingua del popolo polinesiano elementi fondamentali per capire questa disciplina. Corso adatto a tutti

## **Danza classica per adulti**

---

**S072B Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, palestra; € 125.00/130,00**

**S015E Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, venerdì, 19.30-20.30; Cossato; € 125.00/130,00**

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.

## **Danze Gipsy**

---

**S073B Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, martedì, 19.30-20.30; Biella, palestra; € 125.00/130,00**

**S016E Ivana Di Bernardo; ottobre-maggio, venerdì, 20.30-21.30; Cossato; € 125.00/130,00**

La Danza Gipsy nasce dallo studio della danza gitana e del popolo Rom di tutto il mondo gli stili di questa danza variano da paese a paese, spalle tremanti e tip tap dalla Russia, battiti di mani dall'Ungheria, movimenti dei fianchi da Romania, Grecia e Turchia. È una danza che ha movimenti aggraziati e gioiosi, esprime libertà, passione e giocosità, le coreografie si alternano tra la forza potente del gruppo e la possibilità di espressione del singolo. Nel mondo gitano infatti non può esistere solista senza il supporto della comunità di appartenenza e viceversa Corso adatto a tutti

## **Danze internazionali della tradizione popolare**

---

**S074B Isabella Paoletti; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-20.30; 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.

## Danzare si può

---

**S075B Lucrezia Ravagnan; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella, palestra; € 125,00/135,00**

Attraverso la musica, attraverso un percorso narrativo, attraverso il movimento spontaneo e libero posso concedermi tempo e spazio per esplorare le mie possibilità ed esprimere me stesso nel "qui e ora" dell'incontro. Ogni volta sarà diverso: musiche differenti che mi muoveranno così come parole e/o oggetti che incontrerò nel percorso mi stimoleranno a ricercare modi nuovi, diversi. Magari inizialmente con qualche imbarazzo ma poi la curiosità e l'assenza di giudizio avranno la meglio! Non sarò solo, potrò incontrare gli altri e potrò imparare la ricchezza della differenza. L'esperienza del gruppo, di quanto possiamo essere diversi e condividere pensieri, emozioni, espressioni. Movimenti differenti che ci connettono e ci consentono di comunicare senza parole. Crescere e aprire lo sguardo sull'altro diverso da me. La danza è un'arte e come tale diffonde bellezza, costruisce relazioni e non conosce barriere. Aperto a tutti, non è necessario saper danzare o aver frequentato corsi di danza o di ballo. Il corso è aperto alla disabilità (contattare l'insegnante 3282483349)

## Reverse movement: danzaterapia

---

**S017E Luz Jimena Carollo; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-18.00; Cossato; € 125,00/135,00**

il nostro corpo ricorda, anche quando la nostra mente dimentica e a volte queste memorie non ci permettono di andare oltre, tenendo le nostre energie bloccate, non libere di fluire. con questo lab vado a lavorare su quei nodi che vorrebbero uscire ma non sanno come. tramite la musica e il movimento del corpo, guiderò le persone nella loro danza, ognuno a suo ritmo, ognuno col suo passo. nessuna esperienza necessaria, solo un corpo e un po' di musica.,

## 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'obiettivo di imparare una serie di coreografie dove i ballerini si muovono tutti allo stesso modo a ritmo di

musica. Il corso è adatto a tutti e a tutte le età. Che senso ha ballare? Fa dimagrire, mette di buon umore, allena la memoria. La danza fa bene a qualsiasi età, anche da soli.

## **Ballo liscio e da sala: base**

---

**S019E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio, lunedì, 19.45-21.00; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00**

**S020E 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, fox trot, ...). 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**

---

**S021E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-21.45; Cossato; numero chiuso 16; € 100,00/110,00**

**S022E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-20.45; 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**

---

**S076B Elda Chiocchetti; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-23.00; Gaglianico; partner: Associazione Arcieri Prealpi Biellesi; € 95,00/100,00**

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

## Andare in barca a vela

---

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

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



Teoria e pratica di ...

# PUBBLICITA'

## Cucina base

---

**T000B Paola Barbirato; ottobre-novembre, lunedì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00/230,00**

**T001B Paola Barbirato; febbraio-marzo, lunedì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00/230,00**

Adatto a chi vuole imparare a cucinare piatti semplici ma non banali. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: antipasti, primi piatti, secondi di carne, secondo di pesce, menù veg, cesto del pane.

## Cucina, avanzato

---

**T002B Paola Barbirato; ottobre-dicembre, venerdì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00/230,00**

**T003B Paola Barbirato; febbraio-marzo, mercoledì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00/230,00**

Adatto a chi vuole approcciarsi a piatti più elaborati. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: il vapore, vaso cottura, cartoccio, gratinatura, particolari, airfrayr

## Pasticceria

---

**T004B Paola Barbirato; ottobre-dicembre, sabato, 9.30-11.30; Biella, Cook-Lab; € 190,00**

**T005B Paola Barbirato; febbraio-marzo, sabato, 9.30-11.30; Biella, Cook-Lab; € 190,00**

Adatto a chi vuole approcciarsi al mondo generale dei dolci. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: dolci classici, dolci al cucchiaio, biscotteria, pasticceria salata, particolari, dolceria francese.

## Non siamo a Masterchef

---

**Tutto quello che forse non sapete in cucina**

**T006B Angelo Angiulli; gennaio-febbraio, giovedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 85,00/90,00**

L'orizzonte culinario è molto vasto e dipende sostanzialmente dagli usi e costumi dei luoghi dove viene sviluppato. Alcune differenze sono evidenti e solo la cultura può mediare ed adattare preparazioni a noi estranee, per renderle appetibili al nostro palato. È chiaro che tutti siamo affezionati alle nostre tradizioni, ma le contaminazioni provenienti da altre regioni o da paesi esteri sono presenti in molte ricette quotidiane. In cucina non ci sono trucchi, come sovente ci vengono suggeriti per renderli più appetibili, ma dipendono piuttosto da esperienze pregresse e dalle nozioni che siamo riusciti a comprendere. Rendere più accessibili alcuni aspetti culinari è lo scopo che mi prefiggo.

## Conoscere il vino

---

**T007B Eugenio Bigliocca, Ermanno Mino; ottobre-aprile; giovedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; partner: Associazione Vino & Vino; € 225,00/240,00**

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 liquorosi, 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; Eno-gita: visita guidata a una cantina e degustazione

## Vino e regioni d'Italia

---

**T000E Ermanno Mino; ottobre-gennaio, mercoledì, 20.00-22.00; Cossato; € 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*

## In vino veritas

---

**T000T Ermanno Mino; aprile-giugno, giovedì, 20.00-22.00; Valdilana-Trivero; € 140,00/160,00**

*Un viaggio nel complesso mondo del Vino, toccando tutti i temi d'attualità. Cultura Generale: Storia, Geografia, Salute, Trends, Diffusione nel mondo, I principali Vitigni, Presente e Futuro. Dentro al Calice di Vino – Principi di degustazione, Analisi organolettica, Abbinamento Cibo/Vino, come scegliere e come servire un Vino. Alto Piemonte: Passato e Futuro della Viticoltura nel nostro territorio*

## Degustazione delle Birre

---

**T008B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; ottobre-novembre, martedì, 21.00-23.00; Biella, UPBeduca; partner: Birrificio Un Terzo; € 110,00/120,00**

**T001E 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

---

**T009B 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 vogliono 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'affascinante 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 Academy

---

**T010B Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € gratuito**

Una serie di corsi aperti ai soli iscritti che hanno partecipato a Interior Design Basic nelle scorse edizioni. Date, luoghi ed eventuali costi di partecipazione verranno comunicati agli iscritti direttamente dal docente.



## Sai cosa ti metti addosso?

---

**T030B Alberto Pezzin, Mauro Rossetti; ottobre-novembre, mercoledì, 18.00-19.30; Biella; ITIS; € 80,00**

Argomenti trattati: 1. la sostenibilità - le fibre tessili - l'impatto della moda - la chimica sostenibile - esercitazione di individuazione della composizione fibrosa di maglie e tessuti; 2. 3. 4. Le filiere produttive: filatura e tessitura - la tintura - la stampa; 5. Il regolamento REACH - i pericoli per il consumatore - cosa regola il mercato (leggi, marchi privati, etichette) - perché il mercato va regolato; 6. Il mercato è regolato? - criticità per i consumatori e le imprese - la sostenibilità dichiarata - la sostenibilità delle filiere produttive italiane - i brand e la sostenibilità - le certificazioni - il controllo della filiera; 7. Le nuove frontiere - ricerca e innovazione; 8. Cosa servirebbe - l'iniziativa italiana - le soluzioni per il consumatore - i nuovi scenari - l'economia circolare - discussione finale

## Trama e ordito un racconto infinito

---

**T001T Monika Crha; ottobre-gennaio, martedì, 16.00-18.00; Valdilana-Trivero; € 120,00**

Questo corso è rivolto a chi vuole esplorare e conquistare il meraviglioso mondo della tessitura a mano per scoprirne la magia e creare tessuti di uso quotidiano, regali per gli amici, stoffe per abiti e oggetti d'arredo. Inizieremo questo viaggio conoscendo l'avvincente storia della tessitura e dalle sue a volte comiche sfaccettature. Esploreremo tessuti e tappeti turchi, africani, tecniche sarde di tessitura a mano e quel che ci affascina dei tessuti del nostro territorio. Ci faremo conquistare dall'intera filiera conoscendo la lana e imparando a sceglierla dal vello che generosamente le pecore ci donano e la trasformeremo filando a mano in un vero e proprio filato. Affronteremo l'orditura diretta del telaio e scopriremo perché tutti i nodi vengono al pettine! Tesseremo utilizzando diverse tecniche e gli effetti colore. Vi accorgete che con le vostre mani potete creare un mondo di meraviglia e scoprirete di essere più capaci dei ragni e più pazienti dei Santi. Le dispense saranno fornite e naturalmente tutti i materiali e le attrezzature. - Consigliato un quaderno a quadretti grandi, gomma e matita

## Tecniche sartoriali, avanzato

---

- T011B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, lunedì,  
18.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; €  
175,00/190,00
- T012B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, venerdì,  
18.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; €  
175,00/190,00
- T013B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato,  
10.00-12.00; Biella, Cascina Oremo; €  
175,00/190,00

Proseguimento del corso precedente

## Tecniche sartoriali, principianti

---

- T014B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, giovedì,  
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

## Cucito creativo

---

- T015B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, martedì,  
15.30-17.30; Biella, Cascina Oremo; €  
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.

## Cucito: pronto intervento

---

- T016B** Vanna Giustetti; ottobre-maggio, mercoledì,  
15.30-17.30; Biella, Cascina Oremo; €  
175,00/190,00

Come sostituirsi ad una sarta per modificare capi di abbigliamento, per eseguire riparazioni sartoriali e rinnovare con particolari nuovi i capi vintage attraverso un metodo facile che permetterà anche alle principianti di avvicinarsi piacevolmente

all'arte del cucito. Durante il corso verranno proposti i metodi, le soluzioni, le idee per ottenere i risultati più soddisfacenti, compreso l'uso completo degli accessori e della macchina da cucire

## **Stilismo: il figurino di moda**

---

**T017B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato, 15.00-17.00; Biella, Cascina Oremo; € 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**

---

**T019B Chiara Liatti; ottobre-maggio, martedì, 19.00-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

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**

---

**T020B Chiara Liatti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

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.

## **Mattinata di cucito condiviso**

---

**T021B Chiara Liatti; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-12.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

L'occasione migliore per prendersi un po' di tempo socializzando e riscoprendo una manualità perduta. Potremo realizzare insieme

capi di abbigliamento per se stessi oppure bellissimi oggetti per regali personalizzati.

## Riciclo creativo di abiti: ridiamo vita ad un capo dimenticato

---

**T004E Samanta Filippi; febbraio-aprile, lunedì, 10.00-12.00; Cossato; partner: Sartoria Pique Chic; € 125,00/130,00**

Portate con voi un capo dimenticato nell'armadio, valuteremo le varie modifiche, lo personalizzeremo a vostro gusto personale per poi iniziare ad utilizzarlo nuovamente!

## Quattro chiacchiere con l'uncinetto

---

**T018B Chiara Liatti; ottobre-dicembre, giovedì, 14.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/130,00**

Questo non sarà un vero corso di uncinetto ma l'occasione di trovarci, chiacchierare, condividere le conoscenze, imparare qualcosa di nuovo, incontrare qualcuno di nuovo.

## Uncinetto creativo

---

**T002E Isabella Paoletti; ottobre-gennaio, lunedì, 10.00-12.00; Cossato; € 125,00/130,00**

**T020B Isabella Paoletti; ottobre-gennaio, giovedì, 15.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/130,00**

## Uncinetto 1

---

**T022B Giulia Marzana; ottobre-dicembre, martedì, 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

---

**T023B Giulia Marzana; marzo-aprile, martedì, 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 lavoretti 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.)

## Shopper ricamata

---

**T003E Samanta Filippi; ottobre-dicembre, lunedì, 10.00-12.00; Cossato; partner: Sartoria Pique Chic; € 125,00**

Partendo da un pezzo di stoffa, realizzeremo la nostra shopper! Dalla confezione alla personalizzazione. Utilizzando tecniche miste... tra cui, disegno, alcune tecniche di ricamo, applicazioni varie, perline, ecc...



## Apicoltura e miele

---

**T024B 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 familiare 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 familiare naturale per mangiare sano e allontanare lo stress

---

**T025B 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 familiare

---

**T026B Fabio Porta; febbraio-marzo, mercoledì, 18.00-20.00; Biella, ITIS;; € 125,00**

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

## Andar per erbe

---

**T027B Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio, lunedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; partner: Trappa di Sordevolo 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.

## **Il mio psicoterapeuta ha le foglie: tutto quello che devi sapere sul verde terapeutico**

---

**S017B Fabio Porta; settembre-ottobre, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra “Scuola senza pareti”; € 125,00**

**S018B Fabio Porta; aprile-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra “Scuola senza pareti”; € 125,00**

Terapia forestale, bagno di foresta, ortoterapia, Sono solo alcuni dei termini utilizzati per indicare delle pratiche riconosciute per la loro validità nell'alleviare i disagi psicofisici riconducibili ad ansia e stress. Disagi invalidanti poiché sovente con ripercussioni somatiche su organi e apparati. Insieme, attraverso delle lezioni teoriche, affronteremo in modo rigoroso l'argomento, ponendo attenzione agli studi condotti in tal senso. Vedremo quindi come possa essere anche possibile progettare un giardino terapeutico personalizzato sulle proprie esigenze!!! Con delle uscite primaverili e autunnali, esploreremo quindi i concetti visti in teoria, facendo esperienza delle grandi potenzialità curative che boschi, giardini terapeutici e semplici orti possono esprimere.

## **Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante)**

---

**T028B 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.



Lezioni personalizzate

# Spazio pubblicità

## 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

<b>allievi</b>	<b>1 lezione</b>	<b>3 lezioni</b>	<b>5 lezioni</b>
1	€ 35,00	€ 90,00	€ 150,00
2	€ 45,00	€ 115,00	€ 190,00
3	€ 55,00	€ 145,00	€ 230,00

### Moduli estesi

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





L'incontro  
del  
pomeriggio

pubblicità

## ***Biella: L'incontro del Pomeriggio***

**Sala Convegni della Fondazione CRB,**

**Via Gramsci 14/A,**

**ore 16.00, ingresso gratuito**

**martedì 4 novembre 2025**

Alberto Galazzo – I fratelli Gurgo Salice musicisti

**martedì 11 novembre 2025**

Fulvio Conti – Dalla Repubblica all'Impero: i fondamenti giuridici del principato di Augusto

**martedì 18 novembre 2025**

Federico Zorio – Regina del Monte di Oropa, prega per noi. Gli ex voto durante le guerre

**martedì 25 novembre 2025**

Carlo Dezzuto – I gruppi borghesiani di Bernini

**martedì 2 dicembre 2025**

Silvia Sette, Samuela Cupello – L'arte perduta delle lettere anonime

**martedì 9 dicembre 2025**

Angelo Antonio Angiulli – Non siamo a "MasterChef"

**martedì 16 dicembre 2025**

Riki Massini – Auguri di Natale in musica

**martedì 13 gennaio 2026**

Antonella Stefanuzzi – Romeo e Giulietta: la storia senza tempo del giovane Shakespeare

**martedì 20 gennaio 2026**

Andrea Fabbris – Dall'oro al portafoglio ideale: come diversificare e ottenere investimenti profittevoli

**martedì 27 gennaio 2026**

Maria Chiara Leone – La donna romana: vestale, prostituta, matrona

**martedì 3 febbraio 2026**

Francesco Tempia Maccia – Le tre Pietà di Michelangelo

**martedì 10 febbraio 2026**

Giovanni Rosazza – Salvador Dalì genio surreale

**martedì 24 febbraio 2026**

Antonella De Matto – Lorenzo il Magnifico

**martedì 3 marzo 2026**

Guido Parravicini – Scienza e tecnica nel Risorgimento

**martedì 10 marzo 2026**

Luciano Quaregna – Eduard Manet tra Realismo e Impressionismo

martedì 17 marzo 2026

Emma Angelini – Chimica, colori, sapori, cibo

martedì 24 marzo 2026

Danilo Craveia – Cose strane tra le carte. Amenità, curiosità e varia umanità negli archivi del DocBi

martedì 31 marzo 2026

Ruth Cerruto – Antigiudaismo e antisemitismo: origini e trasformazioni di un odio antico

martedì 14 aprile 2026

Elena Tosatti – Volere lasciare andare

martedì 21 aprile 2026

Alessandro de Martini – Imparare dal mare. Gli Haliutica di Oppiano di Cilicia (II sec. d.C.)

mercoledì 22 aprile 2026

Massimo Minola – Visita alla Cattedrale di Biella, un itinerario di spiritualità, arte e tradizioni.

martedì 28 aprile 2026

Maurizio Regis – Che ore sono?

martedì 5 maggio 2026

Mary Caiffa – Viaggio nel mondo letterario di Sally Rooney

martedì 12 maggio 2026

Rita Negro – Scrivere con la luce

martedì 19 maggio 2026

Gabriele Maiolino – L'architettura di interni: un indispensabile strumento per il nostro benessere

## ***Cossato: L'incontro del Pomeriggio***

**UPBeduca,**

**Via Martiri della Libertà 14,**

**ore 16.00, ingresso gratuito**

mercoledì 5 novembre 2025

Alberto Galazzo – I fratelli Gurgo Salice musicisti

mercoledì 12 novembre 2025

Luciano Quaregna – Più di 100 milioni per un quadro. Chi li ha spesi e cosa ha comperato

mercoledì 19 novembre 2025

Andrea Fabbris – Dall'oro al portafoglio ideale: come diversificare e ottenere investimenti profittevoli

mercoledì 26 novembre 2025

Carlo Dezzuto – I gruppi borghesiani di Bernini

mercoledì 3 dicembre 2025

Luca Bertarelli – "Ti ho ricordato qui, nella bella Oropa"  
Pergiorgio Frassati e il Biellese

- mercoledì 10 dicembre 2025  
Giovanni Rosazza – Salvador Dalí genio surreale
- mercoledì 17 dicembre 2025  
Germano Bava, Giorgio Andreotti – Auguri di Natale in musica
- mercoledì 7 gennaio 2026  
Emma Angelini – In cucina siamo tutti chimici
- mercoledì 14 gennaio 2026  
Antonella De Matto – Lorenzo il Magnifico
- mercoledì 21 gennaio 2026  
Fulvio Conti – Anatomia di una tirannide: Domiziano nel giudizio dello storico Tacito
- mercoledì 28 gennaio 2026  
Ruth Cerruto – Dall'orzo al grano. Dall'uscita dall'Egitto alla Rivelazione del Sinai: un cammino verso la libertà
- mercoledì 4 febbraio 2026  
Mary Caiffa – Deborah Levy. Autobiografia in movimento
- mercoledì 11 febbraio 2026  
Alessandro Argentero – L'impatto zero cosa significa? È fattibile?
- mercoledì 25 febbraio 2026  
Antonella Stefanuzzi – Romeo e Giulietta: la storia senza tempo del giovane Shakespeare
- mercoledì 4 marzo 2026  
Danilo Craveia – Gente di Cossato. Storie di cossatesi d'altri tempi
- mercoledì 11 marzo 2026  
Elena Tosatti – Un nuovo sguardo al passato
- mercoledì 18 marzo 2026  
Elena Bava – Perché si chiama così?
- mercoledì 25 marzo 2026  
Maurizio Regis – Storia di immagini – La cappella degli Scrovegni di Giotto
- mercoledì 1 aprile 2026  
Angelica Sella, Teresio Gamaccio – Quintino Sella nell'imminente bicentenario della nascita (1827–2027)
- mercoledì 8 aprile 2026  
Guido Parravicini – Daniel Arasse e l'Annunciazione Italiana
- mercoledì 15 aprile 2026  
Francesco Tempia Maccia – La Sacra di San Michele
- mercoledì 22 aprile 2026  
Massimo Minola – Visita alla Cattedrale di Biella, un itinerario di spiritualità, arte e tradizioni.





Allegati e indici

pubblicità

## ***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

Associazione Vino & Vino, Biella

Birrificio Un Terzo, Pralungo (BI)

Bottega dei Mestieri, Biella

Cascina Oremo, Biella

    Consorzio Filo da Tessere

    Domus Laetitia

    Sportivamente

    Tantintenti

Cook-Lab, Biella

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)

Sartoria Pique 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

pubblicità

## Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi



Il sottoscritto

\_\_\_\_\_

*cognome*

*nome*

\_\_\_\_\_

*nato a*

*in data*

\_\_\_\_\_

*residente in via*

*n*

\_\_\_\_\_

*cap*

*località*

*pr*

\_\_\_\_\_

*codice fiscale (obbligatorio)*

\_\_\_\_\_

*tel. (consigliato cell. per comunicazioni via sms)*

*e-mail*

versa la quota associativa di **€ 25,00** per l'anno sociale 2025-2026 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:

<b>cod.</b>	<b>titolo del corso</b>	<b>contributo</b>

Preso 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

pubblicità

## 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  sufficiente  scarso

qual è la tua valutazione sulle metodologie adottate dal docente?

ottima  buona  sufficiente  scarsa

qual è la tua valutazione sui materiali o sulle dispense utilizzati?

ottimo  buono  sufficiente  scarso

quale risultato ritieni di stare ottenendo?

ottimo  buono  sufficiente  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)

pubblicità

## **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 2025-2026, come attestato in  
calce dal docente/i del/i corso/i

\_\_\_\_\_

*data*

\_\_\_\_\_

*firma del corsista*

firma/e del/i docente/i

1

\_\_\_\_\_

2

\_\_\_\_\_

3

\_\_\_\_\_

pubblicità

# ***Indice analitico***

## **Corsi**

### **Biella**

- Abbigliamento: Sai cosa ti metti addosso?; 59; 128
- Acquagym; 112
- Acquerello; 67
- Aerobica; 117
- Alimentazione sana; 101
- Andar per erbe; 133
- Angelologia; 104
- Antibullismo e autodifesa, bambini (5-10 anni); 24; 25
- Antibullismo e autodifesa, ragazze (11-14 anni); 24
- Antibullismo e autodifesa, ragazzi (11-14 anni); 24
- Antiviolenza e autoconsapevolezza; 109
- Apicoltura e miele; 132
- Apple MacIntosh, avanzato; 50
- Apple MacIntosh, introduzione; 50
- Arabo 1; 38
- Arabo 2; 39
- Arabo, potenziamento; 39
- Argilla e le sue forme; 69
- Aromatologia; 102
- Arte: Rinascimento; 85
- Arte: vizi privati e pubbliche virtù; 84
- Arteterapia; 70
- Ascolta il tuo inconscio; 92
- Bambini, manovre salvavita; 101
- Barca a vela; 122
- Battaglia sulla storia; 82
- Benessere della casa; 102
- Benessere scolastico: imparare a studiare!; 21
- Bernini architetto; 86
- Biella da scoprire; 86
- Bigiotteria, laboratorio creativo; 70
- Birra, degustazioni; 127
- Boccioni; 86
- Brain Longevity; 95
- Calligrafia, disegno e tecniche miste; 67
- Canto, quindi sono; 72
- Caravaggio; 85
- Chakra: Anatomia sottile; 103
- Chitarra acustica; 73
- Chitarra acustica (7-14 anni); 22
- Chitarra acustica-Blues; 75
- Chitarra elettrica (7-14 anni); 22
- Chitarra elettrica Rock-Blues; 74
- Chitarra Fingerpiking e Fingerstyle; 74
- Cinese 1; 39
- Cinese 2; 39

Commedia teatrale comica; 75  
Contabilità aziendale per principianti; 57  
Contabilità e bilancio; 57; 58  
Coppie che cambiano; 94  
Coro-Laboratorio; 72  
Cresci col tuo bambino; 21  
Criminologia; 57  
Cristal-cromo terapia; 105  
Cucina; 125  
Cucina: non siamo a Masterchef; 125  
Cucito; 130  
Cucito creativo; 129  
Cucito: pronto intervento; 129  
Dante: Inferno; 81  
Danza classica per adulti; 119  
Danza Gipsy; 119  
Danza orientale; 118  
Danza polinesiane; 118  
Danzare si può; 120  
Danze della tradizione popolare; 119  
Découpage, laboratorio; 70  
Defribillatore: corso abilitante all'utilizzo; 101  
Dialoghi per crescere; 22  
Difesa personale; 109  
Disegno digitale; 69  
Disegno e colore: I Manga; 68  
Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 134  
Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 83; 84  
Economia circolare; 59  
Elettronica; 52; 60  
Elettronica con Arduino; 52  
Elettronica con Arduino per l'on-line; 53  
English Nanny (2-7 anni); 17; 18  
Enologia; 126  
Erbe, conoscenza e utilizzo; 133  
Escursioni Itineranti; 62; 106  
Escursionismo consapevole; 62; 106  
Essere motivati; 92  
Excel; 50  
Excel avanzato; 50  
Festa della Musica 2025; 13  
Finanza e investimenti; 60  
Fitness; 116; 117  
Foscolo: opere; 81  
Fotografia con smartphone; 71  
Fotografia digitale; 71  
Fotografia: elaborazione con Lightroom digitale; 71  
Francese 1 elementare; 30  
Francese 3 intermedio; 30  
Francese 8 conversazione; 30  
Francese, lez. personalizzate; 30  
Fumetto; 68  
Fumetto: laboratorio; 69  
Galileo: vita e opere; 83  
Ginnastica acrobatica(13-16 anni); 25  
Ginnastica acrobatica(8-12 anni); 25  
Ginnastica classica: corpo libero; 113

Ginnastica dolce; 113  
Ginnastica over 70; 113  
Ginnastica posturale; 115; 116  
Ginnastica posturale Metodo Reme; 114  
Ginnastica posturale Total Body; 114  
Ginnastica: Gym; 113  
Ginnastica: Slow Gym, Pilates posturale; 113  
Ginnastica: Ton Up; 117  
Ginnastica: Ton Up, sweet; 117  
Gioco, movimento, emozioni e magia; 23  
Giornale di Biella: storia, informazione e territorio; 82  
Grafica e disegno digitale; 69  
Greco moderno 1 principianti; 30  
Greco moderno 3 intermedio; 31  
Gruppo artistico RiCircolo; 46  
Gym gioco; 23  
Import & Export management; 62  
Incontro del Pomeriggio (I'); 141  
Informatica, approfondimento; 49  
Informatica, base; 49  
Informatica, tutoraggio tecnologico Open Lab; 53  
Informatica: disegnare per la stampa 3D; 51  
Informatica: PEC, SPID, CBILL; 51  
Informatica: PHP/MYSQL; 51  
Inglese 0 per iniziare; 32  
Inglese 1 elementare; 32  
Inglese 2 pre-intermedio; 33  
Inglese 3 intermedio; 33  
Inglese 4 post-intermedio; 33; 34  
Inglese 5 avanzato; 34  
Inglese 7 focus; 34; 35; 36  
Inglese 7 focus: 6-14 anni; 20; 21  
Inglese 7 focus: 8-14 anni; 21  
Inglese 7 focus: English Hooray; 19; 20  
Inglese 7 focus: English Nanny; 17; 18  
Inglese 8 conversazione; 36  
Inglese turnisti 0: per iniziare; 31  
Inglese turnisti 2: pre-intermedio; 31  
Inglese, lez. personalizzate; 36  
Intelligenza artificiale; 49  
Intelligenza artificiale, ABC; 49  
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, approfondimento; 49  
Intelligenza tecnologica nel quotidiano, base; 49  
Interior Design; 127  
Investimenti, istruzioni per l'uso; 61  
Italiano per stranieri 1 base; 40  
Italiano per stranieri 2 avanzato; 41  
Italiano per stranieri, lez. personalizzate; 41  
Italiano, lingua dei segni 1 base; 40  
Italiano, lingua dei segni 2 avanzato; 40  
IVA nazionale; 58  
Laboratorio di Cinematografia e Fotografia; 46  
Laboratorio vocale-strumentale; 46  
Legge di bilancio 2026; 58  
Leonardo da Vinci; 85  
Lettura interpretativa: laboratorio; 77  
Lezioni personalizzate; 137

Lingua dei segni 1 base; 40  
Lingua dei segni 2 avanzato; 40  
Madre o matrigna?; 93  
Manovre salvavita pediatriche; 101  
Mental coaching; 96  
Metodo Reme; 114  
Moda: Stilismo, il figurino; 130  
Navigare il futuro, tecnologia e consapevolezza digitale; 49  
Numerologia; 104; 105  
Orto familiare naturale; 132  
Parlare in pubblico, a scuola e al lavoro; 22  
Parole per vivere bene; 95  
Pasticceria; 125  
Percussioni: Batteria; 75  
Percussioni: Rullante; 75  
Pianoforte; 72; 73  
Pilates; 111; 112  
Pittura a olio, tecniche; 67  
Pittura acrilica; 67; 68  
Pittura Pop Art; 68  
Potatura del frutteto familiare; 133  
Primo soccorso; 101  
Progetto didattico Farfalle corazzate; 46  
Progetto didattico upbeduca@school; 45  
Progetto Museovivo; 45  
Progetto MusicArte; 45  
Programmazione neuro linguistica; 97  
Psicologia quotidiana; 91  
Psicologia: piccoli e grandi temi del nostro vivere; 91  
Public Speaking; 94  
Qi Gong; 108  
Racconto autobiografico; 82  
Radiestesia; 106  
Recitazione cinematografica: laboratorio; 77  
Recitazione teatrale; 76  
Recitazione teatrale per giovani; 76; 77  
Regia: video; 77  
Reiki; 108; 109  
Rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 134  
Runologia; 103  
Russo 1 elementare; 40  
Russo 2 pre-intermedio; 40  
Russo 3 intermedio; 40  
Russo 4 avanzato; 40  
Sai cosa ti metti addosso?; 128  
Salto alla corda (Jump Rope); 118  
Sartoria, tecniche; 129  
Scrittura come cura: caro diario...; 81  
Spagnolo 1 elementare; 36  
Spagnolo 2 pre-intermedio; 37  
Spagnolo 7 focus; 37  
Spagnolo 8 conversazione; 37  
Spagnolo, lez. personalizzate; 37  
Storia delle terre dell'alto adriatico; 82  
Storie nella storia; 82  
Stretching; 116  
Tarocchi; 104

Teatro a domicilio; 46  
Teatro per giovani (10-18 anni); 23  
Teatro: commedia; 75  
Teatro: per giovani; 76; 77  
Teatro: recitazione; 76  
Teatro: spettacoli a Milano; 78  
Teatro: spettacoli e visite a Milano; 78  
Tecniche sartoriali; 129  
Tedesco 1 elementare; 38  
Tedesco 2 pre-intermedio; 38  
Tedesco 3 intermedio; 38  
Tedesco 4 post-intermedio; 38  
Tedesco 7 focus: commerciale; 38  
Tedesco, lez. personalizzate; 38  
Tiziano; 85  
Ton Up; 117  
Top Gym in acqua; 112  
Training autogeno; 107  
Tutoraggio tecnologico Open Lab; 53  
Uncinetto; 131  
Valori della fragilità; 93  
Verde terapeutico; 107; 134  
Vittima o carnefice?; 92  
Yoga; 109; 110

### **Borriana**

Festa della Musica 2025; 13

### **Candelo**

Inglese 0 per iniziare; 32  
Inglese 2 pre-intermedio; 33  
Inglese 4 post-intermedio; 33  
Inglese 7 focus; 35

### **Cavaglià**

Giornale di Biella: storia, informazione e territorio; 82  
Inglese 1 elementare; 32  
Inglese 2 pre-intermedio; 33  
Inglese 5 avanzato; 34  
Yoga; 110

### **Cerrione**

Progetto didattico upbeduca@school; 45

### **Cossato**

Acquerello; 67  
Arte: vizi privati e pubbliche virtù; 84  
Arteterapia; 70  
Balli di gruppo; 120  
Ballo liscio e da sala; 121  
Birra, degustazioni; 127  
Calligrafia, disegno e tecniche miste; 67  
Canto, quindi sono; 72  
Ceramica e porcellana: pittura a terzo fuoco; 70  
Chakra: armonizzazione; 103  
Conoscere gli oli essenziali; 102  
Cucito: riciclo creativo di abiti; 131  
Curarsi con le erbe; 102  
Danza classica per adulti; 119  
Danza Fitness; 118  
Danza Gipsy; 119  
Danza polinesiane; 118

Danzaterapia; 120  
Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 83  
Enologia; 126  
Ginnastica acrobatica(13-16 anni); 25  
Ginnastica acrobatica(8-12 anni); 25  
Ginnastica posturale; 116  
Gruppo artistico RiCircolo; 46  
Gym gioco; 23  
Incontro del Pomeriggio (I'); 142  
Inglese 1 elementare; 32  
Inglese 2 pre-intermedio; 33  
Inglese 4 post-intermedio; 33  
Inglese 7 focus; 36  
Inglese 7 focus: 6-14 anni; 21  
Investimenti, istruzioni per l'uso; 61  
Potere delle emozioni; 91  
Qi Gong; 108  
Shopper ricamata; 132  
Smartphone, utilizzo; 50  
Spagnolo 3 intermedio; 37  
Uncinetto; 131  
Yoga; 109; 110  
Zainetto dipinto; 22

### **Gaglianico**

Tiro con l'arco; 121

### **Milano**

Teatro: spettacoli; 78

Teatro: spettacoli e visite guidate; 78

### **on-line**

Cresci col tuo bambino; 21

Import & Export management; 62

Inglese, webroom; 32

Interior Design; 127

Public Speaking; 95

Risparmio: rischi, opportunità; 61

Teologia spirituale cristiana; 83

### **Tollegno**

Alberi genealogici, che passione!; 83

### **Valdilana-Pratrivero**

Yoga; 111

### **Valdilana-Trivero**

Ceramica e porcellana: pittura a terzo fuoco; 70

Enologia; 126

Trama e ordito; 128

### **Valdilana-Vallemosso**

Investimenti, istruzioni per l'uso; 61

### **Valle Cervo**

Escursioni e cultura in Valle Cervo; 63

### **Verrone**

Festa della Musica 2025; 13

Inglese 2 pre-intermedio; 33

## **Docenti**

**Angelini, Emma; 59**

Angiulli, Angelo; 125  
Ardizio, Rebecca; 113; 118  
Banino, Paola; 38  
Barbero Vignola, Elena; 111  
Barbirato, Paola; 125  
Battaglia, Luca; 21; 33; 36; 72; 103  
Becchio Galoppo, Roberta; 112; 113; 114; 116; 117  
Beltrami, Bruna; 32; 33; 34  
Beretta, Gian Vito; 120; 121  
Bergamasco, Lisa; 118  
Bergamo, Marco; 24; 25; 109  
Bertuolo, Barbara; 110  
Bettinelli, Franco; 105  
Bigliocca, Eugenio; 126  
Bo, Ivano; 102  
Bonicatti, Ermanno; 45  
Bonivento, Mary; 101  
Bortolozzo, Sara; 20; 21; 22; 35; 46; 95  
Bortolozzo, Vania; 114; 115  
Brunelli, Gianmaria; 50  
Burgay, Michele; 77  
Caiffa, Maria; 81; 82  
Carollo, Luz Jimena; 70; 71; 120  
Casellato, Antonella; 70  
Casellato, Francesca; 102; 103; 104; 105; 106  
Cavagnetto, Cristina; 110  
Cerruto, Ruth; 83; 84  
Cheynet, Davide; 50  
Chiocchetti, Elda; 121  
Chiorino, Giulia; 17; 18; 19; 20; 32; 36  
Coda, Marcella; 40  
Coda, Maria Gabriella; 32; 33; 34  
Colombo, Natalia; 57; 58  
Conti, Fulvio; 81  
Cordera, Valeria; 95  
Craveia, Danilo; 83  
Crha, Monika; 128  
Deandrea, Marina; 49  
Denti, Patrizia; 33  
Detoma, Paolo; 132  
Dezzuto, Carlo; 85; 86  
DiBernardo, Ivana ◀; 118; 119  
Fabbris, Andrea; 61  
Filippi, Samanta; 22; 131; 132  
Flem, Marina; 33; 34; 38  
Fogliano, Giorgio; 97  
Fullin, Alessandro; 75  
Gaimo, Marcello; 68  
Galazzo, Alberto; 45; 46; 72  
Galleran, Luigi; 46; 60; 61; 78; 94; 95  
Gariglio, Martina; 32; 33  
Gazza, Paola; 120; 121  
Ghirardi, Mariella; 133  
Gho, Simonetta; 67  
Giacometti, Guido; 82  
Giublena, Fulvio; 127  
Giustetti, Vanna; 129; 130

Grosso, Anna; 78  
Guabello, Walter; 75  
Ignini, Michele; 23; 116; 117  
Insogna, Vittorio Morris; 91  
Janutolo Barlet, Emiliano; 63  
Lanza, Massimiliano; 83  
Lazzarin, Daniela; 108; 109  
Liatti, Chiara; 130; 131  
Magni, Valentina; 40  
Maiolino, Gabriele; 62; 127  
Martelli, Cristina; 118  
Martinez Lemos, Federico Agustín; 36; 37  
Marzana, Giulia; 38; 39; 131  
Massini, Riki; 22; 45; 73; 74; 75  
Meluzzi, Gloria; 68; 69  
Mino, Ermanno; 126  
Mirabella, Ignazio; 109; 110  
Monitori Croce Rossa Italiana; 101  
Monteferrario, Rita; 107; 111; 112  
Monteferrario, Roberto; 51; 52; 53; 60; 122  
Morganti, Daniele; 46; 71  
Mosca, Gigi; 76  
Negro, Rita; 92; 93; 94  
Palermo, Elisa; 23; 62; 106  
Paoletti, Isabella; 119; 131  
Parravicini, Guido; 83  
Passera, Emilio; 31; 32; 33; 34; 35; 36  
Pastore, Alessandro; 51  
Pensotti, Elisa; 72  
Perona, Paolo; 108; 115  
Petrič, Oliver; 32; 33  
Pezzin, Alberto; 128  
Pierozzi, Tiziana; 30; 34  
Pizzinelli, Gloriana; 34  
Platinetti, Roberta; 69; 70  
Porta, Fabio; 107; 132; 133; 134  
Pramaggiore, Veronica; 72; 73  
Prescianotto, Sabina; 102  
Prevosto, Davide; 46; 67  
Quaglino, Elisa; 112; 113  
Quaranta, Matteo; 40; 41  
Quaregna, Luciano; 84  
Radice, Franco; 86  
Ravagnan, Lucrezia; 120  
Rosazza, Giovanni; 68  
Rossetti, Cinzia; 23; 76; 77  
Rossetti, Mauro; 59; 128  
Salamone, Antonino; 57  
Skoblikova, Tamara; 40  
Spinelli, Flavia; 116  
Tempia Maccia, Francesco; 85  
Teruggi, Mauro; 49; 50  
Terzo, Enrico; 127  
Tondella, Daniela; 110  
Torello Viera, Rita; 46; 67  
Tosatti, Elena; 91  
Tseva, Eleni; 30; 31

Varesano, Guido; 49  
Verri, Fabrizio; 96  
Zanardi, Riccarda; 70  
Zimbardi, Carmine; 46  
Zorio Prachin, Ginette; 30; 63

## Relatori

Andreotti, Giorgio; 143  
Angelini, Emma; 142; 143  
Angiulli, Angelo Antonio; 141  
Argentero, Alessandro; 143  
Bava, Elena; 143  
Bava, Germano; 143  
Bertarelli, Luca; 142  
Caiffa, Mary; 142; 143  
Cerruto, Ruth; 142; 143  
Conti, Fulvio; 141; 143  
Craveia, Danilo; 142; 143  
Cupello, Samuela; 13; 141  
DeMartini, Alessandro ◀; 142  
DeMatto, Antonella ◀; 141; 143  
Dezzuto, Carlo; 141; 142  
Fabbris, Andrea; 141; 142  
Galazzo, Alberto; 13; 141; 142  
Gamaccio, Teresio; 143  
Gaiimo, Marcello; 25  
Leone, Maria Chiara; 141  
Maiolino, Gabriele; 142  
Massini, Riki; 141  
Minola, Massimo; 142; 143  
Negro, Rita; 142  
Parravicini, Guido; 141; 143  
Quaregna, Luciano; 141; 142  
Regis, Maurizio; 142; 143  
Rosazza, Giovanni; 141; 143  
Rossetti, Cinzia; 13  
Sella, Angelica; 143  
Sette, Silvia; 13; 141  
Stefanuzzi, Antonella; 141; 143  
TempiaMaccia, Francesco ◀; 141; 143  
Tosatti, Elena; 142; 143  
Zorio, Federico; 141

***Con la collaborazione di:***

**Regione Piemonte**

**Provincia di Biella**

**Città di Biella**

**Città di Candelo**

**Città di Cossato**

**Comune di Borriana**

**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**