



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

Guida ai corsi

1° semestre 2026

www.upbeduca.org
facebook.com/upbeduca

Segreteria di Biella, via L. Delleani 33/d
da lunedì a venerdì: 10.00-12.30, 16.00-19.00
sabato: 10.00-12.00

Sede di Cossato, Via Martiri della Libertà 14
martedì e giovedì 9.00- 12.30,
venerdì 9.00-12.30 e 15.30-19.00

Tel. 015.8497380

In copertina: La Baraggia di Candelo
(foto di Giuliana Mosca - Fotoart Cossato)

Composizione: UPBeduca
Biella - novembre 2025

Stampa
Gaglianico - dicembre 2025



UPBeduca Junior

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!

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

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

LZ27B Riki Massini; periodo, giorni e orari da concordare; 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; € 110,00

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

Gym gioco

LZ32B Michele Ignini; gennaio-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella; € 110,00

Gioco, movimento, emozioni e magia

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

In questo percorso integro i principi del Qi Gong (lavoro sull'energia) attraverso il movimento con l'arte, la magia, la spontaneità e il gioco. I bambini, grazie ad un divertente lavoro globale, impareranno a trasformarsi in animali, a sperimentare varie posture, a manipolare materiali differenti e a scoprire ed utilizzare i loro sensi per esplorare il mondo. Sarà un modo giocoso e magico per fare amicizia con le varie parti del corpo e con le loro emozioni. L'intero percorso è volto ad ascoltarsi, ad accrescere la gioia, l'amore, ad aumentare l'attenzione e l'espressione di sé attraverso una maggiore consapevolezza.

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

LZ35B Marco Bergamo; gennaio-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 150,00 a trimestre

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; gennaio-maggio, mercoledì,
17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 150,00 a trimestre**

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; gennaio-maggio, giovedì,
18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 150,00 a trimestre**

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; gennaio-maggio, giovedì,
17,00-18,00; Biella; UPBeduca; € 150,00 a trimestre**

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 e determinazione. Un'opportunità per crescere forti, sicuri e consapevoli del proprio valore, mentre imparano a proteggere se stessi e gli altri.

Comunicazione linguistica

Inglese 7 focus turismo: "In English, Please!"

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

LE71D Emilio Passera; febbraio-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Candelo; € 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; € 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.

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

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

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

Inglese 7 focus: ... per muoversi in Europa

LE78B Irina Sochirca; maggio-giugno, martedì 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 70,00

Spagnolo 7 focus: L'ABC per viaggiare

LS70B Federico Agustín Martínez Lemos; maggio-giugno, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

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 7 focus commerciale: ¡Mano a la obra!

LS90E **Alessandra Ottina; gennaio-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato; € 110,00**

Spagnolo commerciale per tutti - Utilizzeremo un approccio comunicativo alla lingua in ambito professionale. Imparerete a scrivere un curriculum, a scrivere una mail di lavoro, a rispondere al telefono senza paura di rimanere senza parole. Attraverso esercizi mirati saprete muovervi nelle situazioni più complicate dove sarà necessario scrivere un testo formale. Niente paura se dovrete fare un reso su Amazon parlando in spagnolo! Sono qui per aiutarvi

Spagnolo 7 focus: "Viva España, un viaje por el mundo hispano"

LS91E **Alessandra Ottina; gennaio-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 110,00**

Immergiti nell'atmosfera vibrante della Spagna in lingua spagnola; un paese che ti farà ballare al ritmo del flamenco e ti conquisterà con la sua bellezza senza tempo. Dalle strade di Barcellona a Madrid, ogni angolo di questo paese è un'esplosione di colore, sapore e tradizione - Ti accompagno a scoprire la Spagna attraverso la musica, i sapori della paella, delle tapas e del gazpacho - Faremo un viaggio virtuale fra arte e architettura scoprendo le grandi opere di Gaudí, passando fra le arabeggianti città di Granada, Siviglia e Cordoba - Conoscerete le feste di San Fermín a Pamplona o la Tomatina di Buñol e molto altro! Vivrete per qualche ora l'atmosfera di gioia e festa che caratterizza la Spagna - ... e se ancora non sei stato in Spagna ci andrai presto!

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B **ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B **ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B **ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Arabo 2

LA20B Giulia Marzana; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

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

Cinese 2

LK20B Giulia Marzana; marzo-maggio, giovedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 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 più materiale della docente. Prerequisiti Cinese 1

Giapponese - Primi passi nella lingua e cultura giapponese

LJ00B Alice Greggio; febbraio-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella; ITIS; € 95,00

Il corso è rivolto a chi è curioso di scoprire e conoscere il Giappone attraverso la sua lingua e alcuni aspetti della sua cultura. In ogni incontro ci sarà una prima parte dedicata ad approfondire diversi aspetti della cultura giapponese proposti dall'insegnante e adattati a seconda degli interessi della classe: per esempio storia, letteratura, cinema, cibo e alimentazione. Una seconda parte sarà finalizzata ad apprendere uso e scrittura dei sillabari Hiragana e Katakana e a imparare espressioni di base della lingua, come saper salutare, presentarsi e chiedere semplici informazioni.

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

Informatica - Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano

Informatica e internet, base:

L'intelligenza tecnologica nel quotidiano

J001B Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00;
Biella, UPBeduca; € 135,00

Informatica e internet, approfondimento:

L'intelligenza tecnologica nel quotidiano:

J003B Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00;
Biella, UPBeduca; € 135,00

L'ABC dell'Intelligenza artificiale

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

Excel avanzato

J307B Mauro Teruggi; gennaio-marzo, lunedì, 18.30-20.00;
Biella, UPBeduca; € 135,00

Apple Macintosh: avanzato

J009B Gianmaria Brunelli; gennaio-febbraio, giovedì,
18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 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.

Utilizzo dello smartphone

J016B Guido Varesano; gennaio, martedì, 18.30-19.30;
Biella; € 70,00

Navigare il futuro: Tecnologia, Intelligenza artificiale e Consapevolezza Digitale, avanzato

J017B Guido Varesano; febbraio-aprile, martedì,
18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Nemmeno il tostapane è più innocente – Corso pratico sulla sicurezza informatica per tutti

J018B Marco Secco; febbraio-aprile, martedì, 18.30-20.00;
Biella; ITIS; € 110,00

Viviamo circondati da dispositivi "intelligenti" che ci ascoltano, ci osservano e, a volte, ci fregano. Ma niente panico: basta un po' di igiene digitale per dormire sonni tranquilli. In questo corso imparerai a riconoscere le trappole del web, cos'è il darkweb, gestire le password sicure e difenderti da phishing, fake news truffe sui social. E ancora, scoprirai come proteggere i tuoi dati, navigare in sicurezza e capire cosa fanno davvero le intelligenze artificiali dietro le quinte. Niente paroloni tecnici, solo esempi concreti, storie vere e qualche risata perché la sicurezza informatica non deve per forza essere noiosa. – Dopo questo corso, il tuo tostapane potrà anche essere "smart", ma tu lo sarai di più.

Elettronica

J014B Roberto Monteferrario; gennaio-marzo, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 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. È un buon compendio al corso "Elettronica con Arduino", in quanto permette il trattamento dei segnali analogici per essere interfacciati con l'elettronica digitale di Arduino.

Arduino Online

J015B Roberto Monteferrario; gennaio-marzo, mercoledì,
21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 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

Una diversa lettura dei casi di cronaca: la chiave grafologica

**E023B Silvana Iuliano; sabato 10 gennaio, 10.00-12.00;
Biella, UPBeduca; gratuito previa prenotazione**

I seminari "grafologici/criminologici" sono rivolti a tutti coloro che intendono approfondire alcuni aspetti che, normalmente, sfuggono dal panorama abituale delle notizie riguardanti i diversi crimini (assassinii, stupri, violenza in generale etc.) e precisamente gli aspetti connessi alla personalità di chi ha operato il "crimine". Questi aspetti saranno analizzati utilizzando la "scienza grafologica" ovvero verrà valutata l'interazione tra grafia e personalità del soggetto autore del crimine. Saranno prese in considerazione lettere anonime, scritti di persone rapite e/o detenute contro la loro volontà, testamenti contestati e, in qualche caso, spazieremo nel mondo dell'arte.

Contabilità e bilancio: i segreti della partita doppia

**E002B Natalia Colombo; dicembre-febbraio, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 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; € 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.

I nostri risparmi: rischi ed opportunità

Tutoraggio 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

E000E Andrea Fabbris; febbraio-marzo, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 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, assicu-

razioni), con il vantaggio di poter selezionare strumenti con minori costi e maggior efficienza. Un percorso innovativo e accattivante, di taglio operativo.

Economia Circolare: che cos'è e come funziona

E007B Emma Angelini; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 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, consumi e getta via.

Mi faccio l'auto elettrica?

La mobilità dal 19° secolo al 3° millennio

E024B Nicola Montecchio; aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 95,00

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

Percorso cammina, respira e rigenerati

E013B Elisa Palermo; febbraio-aprile, sabato, 9.00-12.00; € 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; € 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-aprile, 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

Impara l'arte:

corso di pittura acrilica approfondimento

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

Proseguimento corso precedente. O per chi ha già qualche nozione

Impara l'arte:

corso di pittura Pop Art approfondimento

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

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

Laboratorio di disegno e fumetto

A004E Gloria Meluzzi; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-21.00;
Cossato; € 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.

Sketching per il design

A049B Lorenzo Guerra; febbraio-aprile, mercoledì,
19.00-21.00; Biella, ITIS; numero chiuso 15; € 110,00

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

Argilla e le sue forme

A012B Roberta Platinetti; marzo-maggio; martedì,
19.00-21.00; Biella, Bottega dei Mestieri; € 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

A014B Roberta Platinetti; marzo-maggio; martedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 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.

Tocchi di colore

A050B Roberta Platinetti; marzo, martedì, 19.30-21.30; Biella, La bottega dei mestieri; € 60,00

A051B Roberta Platinetti; maggio, martedì, 19.30-21.30; Biella, La bottega dei mestieri; € 60,00

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

Laboratori di arte spontanea

A015B Luz Jimena Carollo; febbraio-marzo, martedì, 19.00-22.30; Biella, ITIS; € 95,00

A003E Luz Jimena Carollo; febbraio-marzo, giovedì, 14.45-16.45 Cossato; € 95,00

Laboratorio creazioni di bigiotteria

A015B Antonella Casellato; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 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.

Fotografia con smartphone

A017B Daniele Morganti; marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 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.

Elaborazione fotografica: sviluppa il tuo stile con Lightroom

A019B **Daniele Morganti; aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 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.

Il corpo racconta: Tecniche di posa e gestione del soggetto

A048B **Daniele Morganti; febbraio-marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 95,00**

Chitarra Fingerpicking & Fingerstyle, lezioni personalizzate

A029B **Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella**

Chitarra elettrica Rock-Blues, lezioni personalizzate

A031B **Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella**

Chitarra acustica Blues, lezioni personalizzate

A034B **Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella**

Piemonte: storie di danze, danzando

S080E **Deborah Isocrono; febbraio-aprile, venerdì, 18.30-20.00; Cossato; partner: Biella Trad APS; € 90,00**

La passione per la danza è comune a tutti i popoli: in gran parte delle società tradizionali la danza non era soltanto un momento ludico ma un vero e proprio commento agli eventi della vita quotidiana - In questo corso, accessibile a tutti e senza necessità di alcuna preparazione, si scopriranno le danze tradizionali della nostra regione. Ad ogni incontro si ballerà una danza piemontese e si racconteranno storie, ricerche e tradizioni che la accompagnano - Parte del corso verrà svolto con musica dal vivo con strumenti tradizionali. Non è necessario essere in coppia.

Commedia teatrale comica

A031B **Alessandro Fullin; marzo-aprile, mercoledì e giovedì (2 lezioni a settimana), 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 135,00**

Il corso affronta concretamente la messa in scena di una commedia, af-

fidando 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 e laboratorio teatrale

A034B Gigi Mosca; febbraio-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 110,00

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

Le scienze dell'uomo

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

C018B Giorgio Fogliano; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

Un percorso che parte dai suoni della vocalità per andare ai giochi di parole, alle ninne-nanne, conte, scioglilingua, nonsense, 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

**D013B Maria Caiffa; gennaio-marzo, giovedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 110,00**

"Il diario come cura" ha come tema alcuni romanzi di letteratura contemporanea internazionale scritti in prima persona, puntando il focus sulla capacità di auto-esplorazione del proprio Io che si può attuare grazie alla scrittura. L'obiettivo finale è quello di stimolare nei partecipanti la riflessione sul potere catartico della scrittura e incentivare l'uso del diario come strumento di dialogo profondo e sincero con se stessi dall'elevato potere curativo.

Poesia: linguaggi ed emozioni

**D300B Giorgio Fogliano; gennaio-marzo, venerdì, 19.30-21.00;
€ 110,00**

"Giochiamo con il sentire e scriviamo le tracce che i sensi lasciano in noi" (Chandra Livia Candiani) - Un percorso che parte dai suoni della vocalità per andare ai giochi di parole, alle ninne-nanne, conte, scioglilingua, nonsense, anagrammi, collage, conte, limerick, onomatopée, filastrocche. Poi si affronteranno le figure retoriche e i vari tipi di componimenti poetici. Haiku, acrostici, anafore, calligrammi, limerick, 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.

Tante storie nella storia

**D006B Maria Caiffa; gennaio-aprile, giovedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 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!

La battaglia sulla storia

**D014B Guido Giacometti; febbraio-marzo, 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.

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

**D009B Guido Parravicini; febbraio-marzo, mercoledì,
18.30-20.00; Biella, ITIS; € 50,00**

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 2

**D011B Ruth Cerruto; febbraio-maggio, venerdì, 16.00-17.30;
Biella, UPBeduca; € 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.

Tiziano. Vita e opere

**D004B Francesco Tempia Macchia; febbraio-aprile, martedì,
18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 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.

Bernini architetto

**D014B Carlo Dezzuto; febbraio-marzo, lunedì, 14.45-16.45;
Biella, UPBeduca; € 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 scul-

tura, 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; € 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.

Le scienze della mente e della comunicazione

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

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

Scrive Eugenio Borgna: "Non è la durata della vita che conta ma l'uso che se ne fa; e così non importa quanto a lungo si viva ma quanto bene si viva: non sono gli anni e nemmeno i giorni, a farci vivere a lungo ma l'animo". Questo corso vuol essere una proposta verso la conoscenza 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; gennaio-marzo, giovedì, 21.00-22.30; Cossato; € 95,00

L'lo in gioco

C022B Consuelo Baù; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

Scoprire se stessi può essere un viaggio impegnativo ma nei nostri incontri la conoscenza di sé diventerà un'esperienza viva: fatta di gioco, creatività e condivisione. Impareremo a conoscere le parti più autentiche di noi attraverso l'intreccio di Enneagramma, Grafologia ed Improvvisazione. Durante i nostri incontri alterneremo brevi parti teoriche dedicate alla conoscenza delle 9 personalità descritte dalla teoria dell'Enneagramma a parti più dinamiche servendoci dell'improvvisazione teatrale e l'osservazione della scrittura. Inizieremo a riconoscere i nostri schemi, i nostri automatismi e a comprendere quelli degli altri. È un invito liberarci dal giudizio e a ritrovare la nostra spontaneità

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.

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!

C100B Valeria Cordera; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

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 mutate 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; gennaio-aprile, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 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!

PNLS-Programmazione neuro linguistica sistemica

**C016B Giorgio Fogliano; gennaio-marzo, martedì,
19.30-20.30; Biella, ITIS; € 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

Primo soccorso

S000B Monitori CRI; gennaio-febbraio, sabato, 8.30-12.30; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 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.

Un viaggio tra alimentazione e naturopatia Ritrovare il benessere a 360°

S902B Elena Pozzo; gennaio-marzo, martedì, 21.15-22.30; Biella, ITIS; € 95,00

Aromasoul – Oli essenziali, profumi per il benessere

S005B Francesca Casellato; febbraio-marzo, lunedì, 18.00-19.30 Biella, ITIS; € 95,00

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.

Anatomia sottile: aura-chakra-nadi - I corpi invisibili dell'uomo

**S008B Francesca Casellato; febbraio-marzo, martedì,
18.00-19.30; Biella, ITIS; € 95,00**

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.

Tarocchi

**S011B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì,
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 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; € 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 spiegher-

ranno, 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.

Cristal-cromo terapia:

Cristalli e colori per il benessere 2

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

Il corso Livello II è di approfondimento sulla conoscenza teorico-pratica e sensoriale dei Cristalli. Si sperimenteranno i cristalli con il rilassamento, la pratica delle disposizioni armonizzanti con i cristalli e il supporto del suono per il benessere psico-fisico - Si spiegheranno inoltre cosa sono, come realizzare e utilizzare le griglie energetiche con i cristalli - Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito; ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi e di colore chiaro. Portare tapetino.

Radiestesia: conoscenza e pratica 1

**S014B Francesca Casellato; febbraio-aprile, martedì,
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 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.

Lo yoga delle stagioni

**S902B Daniela Tondella; gennaio-maggio, lunedì, 9.30-11.00;
Biella, UPBeduca; € 135,00**

Reiki livello 1: il calore benefico emesso dalle mani

**S022B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, martedì,
19.00-21.00; Biella, ITIS; € 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 Ma-

estro 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

S024B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 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; gennaio-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.

Slow Gym: pilates posturale

S053B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

S054B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Ginnastica Posturale Dinamica

S036B Paolo Perona; gennaio-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00

S037B Paolo Perona; gennaio-maggio, venerdì, 10.30-11.30; Biella, UPBeduca; € 110,00

Ginnastica-posturale

S064B Michele Ignini; gennaio-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, palestra; € 135,00

Fitness

S062B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Camminata Fitness

S063B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Fitness musicale

S041B Michele Ignini; gennaio-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Biella; € 135,00

Ton Up

S065B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Aerobica

S067B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Sweet Ton Up

S066B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Tonificazione e Stretching

S060B Flavia Spinelli; gennaio-maggio, mercoledì, 11.30-12.30; Biella, UPBeduca; € 110,00

Jump Rope: corso di salto alla corda

S068B Lisa Bergamasco; gennaio-maggio, martedì, 18.30-19.15; Biella, UPBeduca; € 95,00

Ballo liscio e da sala: base

S020E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 19.45-21.00; Cossato; numero chiuso 16; € 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'obiettivo è quello di insegnare a eseguire i passi a tempo di musica e in modo ordinato. Non servono requisiti particolari, solo buona volontà e allegria. È preferibile avere già un partner.

Ballo liscio e da sala: intermedio

S022E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-20.45; Cossato; numero chiuso 16; € 110,00

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

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 ...

Non siamo a Masterchef

T006B Angelo Angiulli; gennaio-febbraio, giovedì,
16.00-17.00; Biella, UPBeduca; € 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.

Viaggio tra le foglie del tè

T200B Erika Ferrari; gennaio-marzo, sabato (quind.),
15.30-17.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 8; € 50,00

Un viaggio attraverso il mondo del tè per scoprirne la storia, la cultura, la botanica e l'anima. Il tè come bevanda, ma anche come rito, arte e linguaggio universale. Ogni incontro unisce teoria e degustazione, accompagnando i partecipanti in un percorso sensoriale tra foglie, profumi, filosofia e popoli - Sei incontri, ogni quindici giorni, a partire dal 31 gennaio 2026.

In vino veritas

T000T Ermanno Mino; aprile-giugno, giovedì, 20.00-22.00;
Valdilana-Trivero; € 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.

Vino e regioni d'Italia

T024B Ermanno Mino; gennaio-aprile, mercoledì, 20.00-
22.00; Biella; ITIS; € 160,00

Degustazione delle Birre

T001E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-23.00; Cossato; partner: Birrifico Un Terzo; € 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

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!

Uncinetto 2

T023B Giulia Marzana; marzo-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 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.).

L'orto famigliare 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

**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.

Indice

UPBeduca Junior	3
Comunicazione linguistica	6
Informatica: Intelligenza tecnologica nel quotidiano	9
Le scienze del diritto e della natura	11
Arte, musica, spettacolo	15
Le scienze dell'uomo	18
Le scienze della mente e della comunicazione	21
Salute e benessere	26
Teoria e pratica di...	32