



Università Popolare Biellese per l'educazione continua APS

Associazione di Promozione Sociale
albo regionale, DD 944/2009 BI, RP sett. A1419A prot. 6523/2020

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

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

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

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

Anno Accademico 2020–2021
1° semestre 2021

www.upbeduca.it
facebook.com/upbeduca

con il contributo della
Regione Piemonte,
Assessorato alla Cultura,
Direzione Promozione attività culturali, Istruzione e Spettacolo



UPBeduca Iunior

Inglese 7 focus: English Nanny, avvicinamento al bilinguismo, 2 (5 anni)

LEX2B Giulia Chiorino; marzo-maggio, sabato, 11.15-12.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 120,00

Inglese 7 focus: English Hooray (3^a elementare)

LEX7B Giulia Chiorino; marzo-maggio, mercoledì, 14.30-15.30; numero chiuso 6; Biella, UPBeduca; € 120,00

Un'ora di attività extra scolastica 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

Inglese 7 focus: Fairy Tale – Storytelling (5-10)

LEX5B Giulia Chiorino; periodo, giorno, orario da concordare; Biella, librerie diverse; € 25,00 per incontro

La narrazione sviluppa nei piccoli l'immaginazione, ne arricchisce il vocabolario e li avvicina al futuro ruolo di lettori. La lettura dialogica in inglese rappresenta un modo quasi immediato di guidare i bimbi alla scoperta della lingua straniera. Laboratorio linguistico di 1 ora e mezza che si può svolgere anche in giardino o a domicilio anche durante il periodo estivo e natalizio

Board Games-English speaking lab. for kids (6-12 anni)

LEX9B Giulia Chiorino; periodo, giorno, orario da concordare; Biella, librerie diverse; € 25,00 per incontro

Per i bambini il gioco è vita e spesso per loro significa addirittura fare esperienza di quel che accadrà poi nella vita reale. Questo laboratorio nasce dall'idea di dare spazio alla conversazione in lingua inglese, di coltivarla, partendo proprio da quello che i bambini sanno fare meglio, giocare!

Basso elettrico (6-14 anni), lezioni personalizzate

AMBEB Maurino Dellacqua; periodo, giorni e orari da concordare; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Cajon (8-14 anni) lezioni personalizzate

AMSQB Maurino Dellacqua; periodo, giorni e orari da concordare; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Muoviamoci insieme, danza contemporanea per bambini (8-10 anni)

SSG8B Elisa Quaglino; marzo-giugno, lunedì, 18,00-19,30; Biella, ITIS; € 120,00

Percorso basato sul gioco e sul movimento per iniziare a far conoscere i movimenti e le sensazioni del corpo, fa interagire i bambini tra loro da poter così creare un'armonia nel gruppo

Benessere scolastico e familiare (UPBeduca Junior 2.0)

Progetto evolutivo

Emozioni in gioco con i 6 folletti del cuore (3-5 anni)

CPUYE Elena Mascolo; marzo-aprile, venerdì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Scoprire le emozioni nel modo più semplice per i bambini: una favola guida ci introdurrà alla scoperta dei folletti e delle emozioni. Incontreremo il folletto Gaietto e la felicità, Stuporello e la sorpresa, Tremolino e la paura, Sputacchione e il disgusto, Scatto e la rabbia, Lacrimoso e la tristezza. Tra canti e balli introdurremo le emozioni fondamentali che abitano nel nostro cuore e guideremo i bambini nel loro riconoscimento a partire dalla loro manifestazione non verbale

Emozioni in gioco con i 6 folletti tra le righe (6-10 anni)

CPUSE Elena Mascolo; maggio-giugno, venerdì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Un laboratorio pratico che a partire dalla lettura della storia di Tommy approfondisce le emozioni e il provare rabbia, stupore, tristezza, disgusto, felicità e paura, la difficoltà a gestire la propria emotività, il sentirsi in colpa per i propri errori o preoccupati e il sentirsi parte di un gruppo. Attraverso la lettura della storia e delle vicende fronteggiate dal protagonista e al lavoro nel gruppo classe i bambini acquisiranno maggiore autoconsapevolezza e miglioreranno la loro efficacia nelle relazioni con i coetanei e con gli adulti

Mappe lab: laboratorio a piccolo gruppo per imparare a costruire mappe concettuali

CPUXE Alessia Frontori; febbraio-marzo, venerdì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

La realizzazione di una mappa può essere di aiuto su più fronti, a es. per affrontare un nuovo argomento, per esplicitare le conoscenze in nostro possesso e per sistematizzare quanto scopriamo man mano, per organizzare l'esposizione di una riflessione, oppure per scoprire collegamenti tra aspetti apparentemente lontani del percorso di studio che si sta seguendo. Questo corso ha l'obiettivo di insegnare a creare mappe concettuali e mentali utilizzando diversi tipi di supporti, sia cartacei che multimediali specifici anche nei casi di BES

Filodiretto con l'autostima (10-14 anni)

CPUZE Alessia Frontori; aprile-maggio, venerdì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Creare un solido senso di autostima è fondamentale per tutti ma soprattutto per i bambini e gli adolescenti. Sentirsi bene con se stessi, infatti, consente loro di apprendere in maniera più efficace e li aiuta ad affrontare meglio le tensioni della vita. In questo laboratorio i ragazzi svolgeranno delle attività di carattere ludico volte al raggiungimento dei seguenti obiettivi: accrescere il benessere e la qualità della vita dei ragazzi, promuovere e agevolare i rapporti tra i ragazzi e gli adulti di riferimento, facilitare la crescita globale dell'adolescente

Insieme contro il bullismo! Laboratorio di prevenzione e contrasto al bullismo e cyberbullismo

SBU6E Alessia Frontori; marzo-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Negli ultimi anni i termini bullismo e cyberbullismo sono comparsi frequentemente nelle cronache italiane. Molti ragazzi possono essere presi in giro dai compagni di scuola, minacciati e ricattati. Spesso non si tratta di crimini veri e propri, ma di momenti in cui l'autostima della vittima viene messa a dura prova, provocando forti sofferenze sia fisiche che psicologiche. Questo laboratorio è articolato in attività pratiche rivolte ai ragazzi e si pone come obiettivi:

aumentare la conoscenza del fenomeno del bullismo e del cyberbullismo, aumentare la consapevolezza del ruolo che ogni ragazzo può avere in situazioni di prepotenze, apprendere strategie per affrontare le situazioni di difficoltà e di conflitto, aumentare la capacità comunicativa, di empatia e di aiuto

Corsi di formazione per insegnanti

Neuroscienze e disgrafia

CPUSB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 12 marzo 2021, 16.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso teorico e pratico dalla diagnosi alle strategie che possono essere messe in atto, anche in contesto scolastico, per aiutare gli alunni che presentano delle difficoltà. In particolare, la neuropsicomotricista interverrà per descrivere come l'uso consapevole del corpo sia alla base dell'apprendimento per ottenere una corretta postura e impugnatura. Verrà inoltre approfondito come aiutare i bimbi in fase di maturazione e quali attività proporre loro per potenziare la motricità fine e l'orientamento spaziale, funzioni alla base della letto-scrittura

Teacher training ADHD

CPUVB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 20 marzo 2021, 10 aprile 2021, 9.00-13.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Obiettivi del corso: favorire una maggiore comprensione dei problemi comportamentali; avere familiarità con l'utilizzo degli strumenti compensativi; conoscere i limiti e i punti di forza dell'adolescenza; riconoscere e gestire le principali emozioni su di sé e sugli altri; guidare e monitorare gli insegnanti nell'applicazione di strategie per ridurre i comportamenti problema e promuovere quelli funzionali all'interno delle proprie classi; mettere gli insegnanti nella condizione di potenziare le proprie

Teacher training autismo

CPUBB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 27 marzo 2021, 17 aprile 2021, 9.00-13.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Il teacher training è un percorso formativo rivolto a insegnanti ed educatori che quotidianamente partecipano al percorso scolastico di minori con disturbo autistico. Nello specifico il corso sarà finalizzato a: Approfondire il funzionamento neuro-psicologico della persona con autismo; Conoscere e acquisire tecniche di insegnamento delle abilità legate all'apprendimento, alla comunicazione, alle autonomie e alle abilità sociali; Conoscere gli interventi funzionali alla lettura e gestione dei "comportamenti problema"

Bullismo e cyberbullismo: conoscere per intervenire

CPUDB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 5 marzo 2021, 16.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Il corso si propone i seguenti obiettivi: analizzare, dal punto di vista psicologico e pedagogico, i fenomeni del bullismo e cyber bullismo; riflettere sull'importanza dell'osservazione delle dinamiche relazionali nel gruppo classe utilizzando degli strumenti standardizzati utili per questa finalità; fornire agli insegnanti delle strategie per attivare degli interventi di prevenzione e contrasto al bullismo e cyber-bullismo in classe; esaminare le buone prassi per la gestione ottimale della relazione con la famiglia

Progetto genitori

Sportello di ascolto genitori “benessere scolastico”

CPUJB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta, Barbara Sola; Biella, UPBeduca e Cossato, UPBeduca; su appuntamento; € 50,00

Un punto di riferimento per le problematiche scolastiche ed emotivo-relazionali dalla fascia dell'infanzia e fino all'adolescenza. Lo sportello si svolgerà su appuntamento nelle sedi di Biella e Cossato con la disponibilità del team Benessere Scolastico: dott.ssa Elena Mascolo (psicologa, coordinatrice e responsabile del progetto), dott.ssa Alessia Frontori (pedagogista), dott.ssa Barbara Sola (psicologa-psicoterapeuta), dott.ssa Sara Veronica Cincotta (terapista della neuropsicomotricità dell'età evolutiva)

Star bene a scuola: metodo di studio e autostima

SBU5B Elena Mascolo, Alessia Frontori, 5 febbraio 2021, 17.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 50,00

Programma: incontro per acquisire strategie per incrementare il benessere scolastico dei propri figli – Tematiche affrontate: contesto di studio, metodo di studio, fattori che rendono lo studio efficace, autostima e benessere scolastico

Le emozioni in gioco nelle storie e nelle favole: laboratorio per genitori e figli (2-5 anni)

CPUZB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Barbara Sola; 13 e 20 maggio 2021, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso integrato genitore-figlio pensato per favorire la lettura dai 6 mesi ai 6 anni. Verrà proposto un incontro informativo con i genitori relativo a come leggere con i propri figli nelle varie fasce d'età e utilizzare la lettura come opportunità di crescita della relazione genitori-figli. A seguire si terrà un laboratorio per i bambini dai 2 ai 5 anni: lettura partecipata delle storie e costruzione di una storia con i bambini e realizzazione di un libro

Accompagnare la genitorialità: genitori e figli nella fascia 0-6 anni

SBU2B Barbara Sola; febbraio-marzo, giovedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

La genitorialità inizia con i desideri e i pensieri che devono integrarsi con il bambino che nasce. I vissuti che ne derivano vanno compresi ed elaborati nel diventare genitori competenti. Durante gli incontri con l'esperta psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva, verranno affrontati e condivisi i temi riguardanti: nascita della genitorialità, l'incontro con "il bambino reale", l'importanza del ruolo del papà, come affrontare serenamente le sfide delle tappe di sviluppo del bambino da 0 a 6 anni

Genitori e figli in adolescenza: le strategie dal cuore

SBU3B Barbara Sola; aprile-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Le trasformazioni del corpo, la scoperta di nuovi desideri ed emozioni sono cambiamenti che comportano, da parte degli adolescenti, la continua ricerca di significati per i quali non sempre sono equipaggiati psicologicamente. Al contempo il genitore viene costantemente messo alla prova dai comportamenti del figlio, che non sembra più lo stesso di prima. Durante il corso l'esperta, psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva, aiuterà in modo pratico i genitori, mediante la condivisione delle esperienze e indicazioni concrete, ad affrontare il timore del cambiamento, a dare e gestire dei limiti, prevenire i comportamenti a rischio valorizzando la relazione genitore-figli

Mamme si nasce!... genitori si diventa

3-16 anni, come affrontare l'adolescenza...

CP3SB Sara Bortolozzo; mercoledì, 10 marzo 2021, 20.45-21.45; Biella, ITIS; € 20,00

L'adolescenza è il periodo più temuto da tutti i genitori. Di adolescenza si può sopravvivere e soprattutto si può prevenire, se i nostri bambini sono ancora piccoli, o affrontare in modo costruttivo, se i nostri ragazzi la stanno vivendo. Ti aspetto perché con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace

Le emozioni dei nostri figli

CP4SB Sara Bortolozzo; mercoledì, 14 aprile 2021, 20.45-21.45; Biella, ITIS; € 20,00

"Abbiamo la possibilità di poter diventare i migliori genitori che siano mai esistiti, perché possiamo permetterci di pensare alle emozioni dei nostri figli". Capiamo come possiamo farlo. Ho esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace

Coaching per mamme e papà

Alleno la tua squadra migliore affinché diventi Straordinaria!

Servizio su appuntamento a persona singola

Anche tu ti sei ritrovato a non saper più cosa fare con i tuoi figli: capricci, ribellione, comportamenti che non riesci a capire e a gestire? Oppure hai un rapporto idilliaco con i tuoi figli e vuoi che rimanga tale nel tempo? Il Coach per le Mamme e i Papà, ha proprio lo scopo di aiutare i genitori a migliorare il rapporto e la comunicazione con i figli (bambini dalla nascita, preadolescenti e adolescenti). Siamo Tutti dei genitori fantastici, per tutto ciò che facciamo per i nostri figli, ma spesso ci manca un metodo... un "navigatore"... che ci permetta di arrivare alla meta, sani e salvi..., nel minor tempo possibile e ottenendo il massimo dei risultati, in modo sereno, efficace e duraturo. Come Coach, certificata e iscritta all'associazione Italiana Coach, per aiutarvi metto in atto tutte le competenze acquisite in anni di studi e risultati, alle quali aggiungo la competenza di Mamma Felice. Ti accompagno, personalmente, come farebbe un personal trainer, a trovare le tue soluzioni migliori e creare un rapporto con i figli partendo dalle caratteristiche caratteriali di ognuno di loro, in modo semplice e sereno, al fine di ottenere risultati duraturi ed efficaci. Attraverso il coaching centinaia di genitori ogni giorno vivono più sereni. Il coach per le Mamme e i Papà, è per tutti i genitori che vogliono ogni giorno fare del loro meglio!

Comunicazione linguistica

Tutte le lingue

Possibilità di Lezioni Personalizzate: Francese, Inglese, Portoghese, Spagnolo, Tedesco

Spagnolo 7 focus estate: Español para el comercio

LS72B Maria Elena Garzotto; maggio-giugno, martedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 95,00

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

Spagnolo 7 focus estate: Español para viajar

LS73B Maria Elena Garzotto; maggio-giugno, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

Il corso è rivolto a adulti e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di base o con un discreto livello di conoscenza della lingua spagnola

Spagnolo 7 focus estate: Lecturas de verano

LS74B Maria Elena Garzotto; maggio-giugno, mercoledì, 14.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

Il corso è rivolto a adulti e ragazzi che hanno già frequentato i corsi di base o con un discreto livello di conoscenza della lingua spagnola. Obiettivo del corso è quello di migliorare il proprio livello di comprensione di un testo. Attraverso la lettura di racconti e brevi testi tratti da romanzi di autori spagnoli, sarà possibile aumentare la conoscenza lessicale, l'applicazione pratica di regole e costruzioni già studiate in modo... rilassante

Spagnolo 7 focus: Conoscere la Spagna attraverso il film

LS75B Matteo Rebuffa; aprile-maggio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

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

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Arabo 1 elementare

LA11B Giulia Marzana; marzo-maggio, lunedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Questo corso è pensato per chi desidera approcciare la 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 formulazioni di semplici frasi. Materiale fornito dal docente e programma dettagliato in segreteria

Approccio alla dialettologia araba, online

LA12B Giulia Marzana; maggio, martedì, 18.30-19.30; online; € 30,00

La lingua araba, usata in diversi Paesi dal Medio Oriente al nord Africa, conta al suo interno un vasto numero di dialetti. Questo breve corso intende fornire un'introduzione a questo mondo variegato e affascinante, attraverso l'analisi di aspetti storico-geografici, linguistici e culturali. Il corso è in italiano per tanto non è necessario conoscere la lingua araba. Materiale fornito dal docente, programma dettagliato in segreteria.

Traduzione Cinese base

LK12B Giulia Marzana; febbraio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il corso intende fornire esercitazioni pratiche nella traduzione di testi dal cinese all'italiano durante le lezioni verranno affrontati testi di diverso tipo che permetteranno un approfondimento lessicale della lingua e l'acquisizione di una metodologia della traduzione. Prerequisiti: conoscenza basilare della lingua e dei caratteri cinesi. Materiale fornito dal docente.

Scrittura cinese tradizionale

LK11B Giulia Marzana; aprile-maggio, giovedì, 19.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Eleganti e affascinanti, i caratteri tradizionali non sono solo vestigia della Cina antica, bensì sono ancora oggi utilizzati dai maestri calligrafi e nelle moderne Hong Kong, Macao e Taiwan. Con un excursus sulla storia della scrittura cinese e analizzando alcuni caratteri di uso quotidiano, questo breve corso vi introdurrà alla scrittura cinese non semplificata. Materiale fornito dal docente, programma dettagliato in segreteria

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 di preparazione

Informatica

—

Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano

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

JTS4B Ivana Azzariti; marzo-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

JTS5B Alessandro Turricelli; marzo-aprile, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

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

JTT4B Marina Deandrea; marzo-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

JTT2B Ivana Azzariti marzo-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

JTT0B Marina Deandrea; marzo-aprile, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

JTT6B Ivana Azzariti; aprile-giugno, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

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

JTT7B Ivana Azzariti; aprile-giugno, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

ECDL-ICDL, corsi di preparazione agli esami

IE11B docente, giorno e orari da concordare; Biella, UPBeduca; € 120,00

I moduli vengono attivati solo su richiesta e con il raggiungimento di un minimo di 5 partecipanti

Elaborazione e fotoritocco: corso base di tecnica fotografica

IPW8B Daniele Morganti; marzo-maggio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Questo corso vi accompagnerà in tutto quello che è l'organizzazione, l'elaborazione e la condivisione di una fotografia. Saper gestire i propri scatti è a tutti gli effetti un aspetto da non sottovalutare. In queste lezioni scopriremo i segreti di un'immagine ben costruita, come poterla modificare, crearne una presentazione, un fotolibro o semplicemente prepararle per la stampa. Insomma, tutto ciò che la fotografia di oggi offre

Illustrator 2 avanzato: grafica vettoriale e illustrazione

ASF9B Elisa Bossotto; marzo-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

Il corso di Illustrator 2 è la prosecuzione del livello 1 (base) e prevede l'approfondimento del programma, imparando a gestire strumenti e azioni complesse. È rivolto a chi ha frequentato il livello base, o a chi già ha le nozioni principali di utilizzo di Illustrator. La finalità è quella di gestire e sviluppare elaborati o illustrazioni complesse

Photoshop per la post-produzione fotografica

ASF6B Elisa Bossotto; marzo-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

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

Impariamo a usare Smartphone e Tablet-Android

JTX1B Alessandro Turricelli; febbraio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

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

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

Impariamo a usare Smartphone e Tablet-IOS Apple

JTX4B Elisa Bossotto; marzo, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

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

Social network: sicurezza, privacy e uso intelligente

JTV1B Alessandro Turricelli; marzo, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

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

E-commerce Prestashop

JTX5B Alessandro Turricelli; maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Pubblicizza la tua attività sui motori di ricerca e sui Social network. Acquisisci più clienti con annunci online facili da gestire

Crea il tuo sito internet o Blog con Wordpress

IPW9B Daniele Morganti; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

Creare il vostro sito o il vostro blog non è mai stato così facile. In questo corso impareremo a conoscere e scopriremo come sfruttare al meglio la potenzialità del CMS più popolare al mondo, capiremo come proteggere i nostri contenuti da minacce e attacchi informatici, come posizionarsi sempre più in alto fra le liste nei motori di ricerca, e come rendere la navigazione all'interno delle nostre pagine più fluida e piacevole. Capiremo quali sono gli aspetti fondamentali che fanno delle nostre pagine, un sito o blog professionale. Ideale per tutti coloro che vogliono addentrarsi in questo fantastico mondo o approfondire le proprie conoscenze

Programmazione Web Client-side: JAVASCRIPT-DOM

IPW5B Cristiano Larghi; marzo-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

Fornire una conoscenza base del linguaggio Javascript in ambito web (interazione) e la manipolazione del Document Object Model. Fondamenti di programmazione Javascript – Struttura DOM di una pagina web e interazione con Javascript – Costruire contenuti dinamici – JQuery

Programmazione Web Server-side: Asp.Net MVC (c#) e linguaggio Ansi-sql

IPW6B Cristiano Larghi; maggio-giugno, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

Fornire una conoscenza base della programmazione asp-net mediante c# e le basi del linguaggio sql. Logica dei linguaggi server-side e del pattern MVC – principali oggetti server-side forniti da Microsoft (Server, Request, Response, Session/Application) – cenni di linguaggio sql e suo utilizzo (oggetto SqlConnection, DataSet e correlati). JQuery-Ajax per creazione pagine dinamiche

Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

laboratorio informatico sempre aperto per fare esperienza!

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

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

Le scienze del diritto e della natura

Contabilità, base

EFIXB Giuseppe Dindelli; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso si rivolge ai "principianti" che vogliono acquisire le basi della contabilità generale e saper redigere le principali scritture contabili. Dopo aver compreso la struttura del Conto Economico e dello Stato Patrimoniale, il percorso, esclusivamente pratico, si orienta alla registrazione delle principali scritture d'esercizio (acquisti, vendite e loro regolamenti; liquidazioni periodiche dell'IVA; retribuzioni dei dipendenti e oneri sociali; godimento di beni di terzi) e delle principali scritture di assestamento (ammortamenti; ratei/risconti; accantonamenti e svalutazioni; calcolo TFR; interessi attivi e passivi). Non è richiesto il possesso di un diploma specifico. Il corso si rivolge prevalentemente a chi vuole inserirsi in un ambiente lavorativo in ambito amministrativo e/o desidera arricchire il proprio curriculum vitae

Contabilità, avanzato

EFIQB Giuseppe Dindelli; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso si rivolge a chi abbia una discreta dimestichezza con la struttura del Conto Economico e di quello Patrimoniale. Dopo un breve ripasso delle principali scritture d'esercizio e di assestamento, ci si concentrerà sulle registrazioni meno usuali: costituzione d'impresa; acquisto, alienazione e rivalutazione delle immobilizzazioni; liquidazione stipendi e TFR; operazioni di finanziamento e di smobilizzo crediti; variazioni del patrimonio netto. Dopo un ripasso delle principali scritture di assestamento si completerà il corso con la chiusura e la stesura del Bilancio e la riapertura dei conti. Il corso si rivolge prevalentemente a chi vuole migliorare le proprie competenze in ambito amministrativo-contabile e aspirare a migliorare il proprio ruolo all'interno dell'azienda

Il 730 me lo compilo io

EFIRB Giuseppe Dindelli; aprile-maggio, giovedì, 17.30-19.00; Biella, ITIS; gratuito

Gli incontri sono indicati per coloro che, in possesso delle credenziali di accesso al proprio Cassetto Fiscale (PIN Agenzia delle Entrate) desiderano compilare in autonomia la propria dichiarazione dei redditi e richiedono un supporto iniziale ovvero un aiuto alla compilazione e verifica degli oneri deducibili e detraibili. Gli incontri sono quindi pratici e finalizzati alla compilazione e alla diretta trasmissione telematica della propria dichiarazione dei redditi. È sufficiente partecipare a un incontro (date disponibili in segreteria)

I nostri risparmi: rischi e opportunità

[Le alternative al materasso](#)

EFINB Luigi Galleran; marzo-aprile, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso propone un approfondimento ragionato sul funzionamento dei mercati finanziari con particolare focus sui prodotti – Regole e funzioni; di investimento, al fine di rendere i partecipanti in grado di effettuare scelte consapevoli o di gestire autonomamente i propri risparmi. I principi basilari su cui poggiano gli investimenti: diversificazione, correlazione e profilatura; -strumenti obbligazionari; obbligazioni subordinate e obbligazioni convertibili; -rischio di tasso e duration di portafoglio; -azioni; -fondi comuni di investimento ed ETF; i principali rischi degli investimenti: tasso, liquidità, emittente, cambio; -strumenti finanziari derivati: futures e opzioni; -valute, oro e bitcoin; -analisi fondamentale e analisi tecnica; -errori comportamentali; -principi di base per la costruzione di un portafoglio ottimale. Il corso è aperto a tutti; non sono richieste particolari nozioni di base, seppure l'aver frequentato in precedenza corsi di educazione finanziaria sarà vantaggioso ai fini della comprensione

Prodotti chimici, come trovare e come leggere le informazioni per il loro utilizzo in sicurezza.

EH02B Alessandro Argentero; 10 marzo 2021, mercoledì, 20.30-21.30; Biella, ITIS; gratuito

L'utilizzo dei prodotti chimici è dato per scontato, ma sappiamo che sono corredati da informazioni relative al loro uso in sicurezza? Se sì, sappiamo leggere la scheda di sicurezza?

Ambiente: L'importanza del corretto smaltimento dei rifiuti, verso l'ambiente e verso noi stessi

EH03B Alessandro Argentero; 17 marzo 2021, mercoledì, 20.30-21.30; Biella, ITIS; gratuito

Produciamo in media oltre 400 Kg di rifiuti all'anno a testa, cosa succederebbe se non provvedessimo a smaltirli correttamente?

Uno sguardo sul territorio

progetto per la formazione di "volontari per la cultura"

ESG1B docenti diversi; marzo-maggio, sabato (quind.), 9.30-12.30; Biella, Palazzo Ferrero; gratuito

Il corso è destinato a tutti coloro che amano il Biellese e sentono il desiderio di conoscerlo meglio e farlo conoscere ad altri, mettendosi a disposizione della comunità. Non sono richieste specifiche competenze – I temi trattati sono: accoglienza, storia, arte, archeologia industriale, parchi e giardini, enogastronomia, parametri per l'organizzazione di un evento – I docenti sono "professionisti" delle tematiche proposte – Sei incontri quindicinali di 3 ore, a partire dal 16 gennaio 2021

Educazione cinofila

ESL1B Massimiliano Trogu; marzo-maggio, martedì 20.00-21.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 95,00

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

Arte, musica, spettacolo

Anatomia artistica

AAF7B Andrea Osella; marzo-maggio, martedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 120,00

Per ogni artista, il tema in assoluto più affascinante e impegnativo, ma che non può mancare nel proprio bagaglio tecnico. Le lezioni tratteranno teoria e pratica per costruire e disegnare correttamente la figura umana: canoni di proporzione, struttura muscolare, volto, mani e piedi, corpo statico e in movimento

Fumetto, avanzato

AAF2B Gloria Meluzzi; marzo-maggio, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

Naturale proseguimento di "Fumetto base", il corso avanzato presuppone una conoscenza base di anatomia, sceneggiatura e inchiostrazione. Durante il corso si andranno ad approfondire diversi aspetti della produzione fumettistica prestando particolare attenzione alla resa della tavola finita, all'impostazione dei dialoghi e alla colorazione (copic e colorazione digitale). Gli studenti all'inizio del corso potranno scegliere un tema a scelta tra storia del fumetto, sceneggiatura, disegno, inchiostrazione e colorazione da approfondire più ampiamente durante le lezioni. Le lezioni sono composte da una parte teorica e da un'ampia parte pratica in cui verranno applicate le nozioni apprese in classe

Argilla e le sue forme: avanzato

AAM5B Roberta Platinetti; marzo-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

Il corso prevede un programma sulla costruzione della figura. I partecipanti devono conoscere bene le tecniche di lavorazione dell'argilla. I materiali verranno comunicati durante il corso

Terra e colori

AAM7B Roberta Platinetti; aprile-maggio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 60,00

Cinque incontri: coloriamo gli oggetti realizzati in terra, preparati nei corsi precedenti. Si utilizzeranno colori e tecniche adatti alla cottura.

Terra e fantasia

AAM9B Roberta Platinetti; marzo-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

AAM9E Roberta Platinetti; marzo-maggio, lunedì, 15.00-17.00; Cossato, UPBeduca; € 80,00

Dieci incontri: Corso per chi non ha mai avuto esperienza con la terra, e per chi già la conosce. Per realizzare oggetti con tecniche di costruzione, usando la propria fantasia

Laboratorio creativo di bigiotteria

AAM6B Antonella Casellato; marzo-aprile, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

AAM6C Antonella Casellato; marzo-aprile, lunedì, 18.30-20.30; Cavaglia; € 95,00

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

Agli albori della Fotografia

La preistoria e i primi pionieri

ASE1B Matteo Rebuffa; aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Corso teorico sull'origine della fotografia. Il corso sarà incentrato, a modo di *excursus storico*, sulla pre e post nascita della tecnica fotografica. Verranno presi in esame i primi scopritori e inventori, analizzando e confrontando tra di loro le differenti fasi che hanno permesso lo sviluppo tecnico del mezzo. Particolare attenzione sarà prestata al vero grande "problema" iniziale: come fissare (ovvero fermare nel tempo) un'immagine su un supporto fisico. Si partirà dalle prime leggende buddistiche, romane e cristiane che narravano d'*immagini miracolose* non create dalla mano umana; attraverso l'invenzione della *camera obscura* si approderà all'epoca Rinascimentale passando brevemente per gli alchimisti medievali; balzeremo verso l'età dei Lumi ricca d'esperimenti scientifici sulle superfici sensibili alla luce. L'ultima e più corposa parte del corso, ambientata nella fine del secolo XVIII, sarà rivolta allo studio di quelli che si possono considerare gli inventori-pionieri della tecnica fotografica: Niepce, Daguerre, Talbot e Bayard. A modo loro, queste quattro figure portarono ciascuna la propria soluzione al "problema della fotografia"

Ritrattistica per umani: corso fotografico per il ritratto

ASE4B Daniele Morganti; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Tutto dipende da noi dalle nostre idee e dalla nostra preparazione. In questo corso scopriremo come realizzare ottimi scatti e come coglierne dettagli ed espressioni grazie a una giusta inquadratura e a una conoscenza appropriata delle luci naturali e artificiali. Dal ritratto casuale alla foto di posa capiremo come dare valore, coinvolgere i soggetti e metterli a proprio agio di fronte a una fotocamera

La fotografia nella pratica: corso di fotografia pratico

ASE5B Daniele Morganti; aprile-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella; € 90,00

Un importantissimo aspetto per approfondire e mettere in pratica tramite diverse uscite fotografiche questa materia. Questo corso si presenta in modo pratico, sfrutta il fine settimana per immortalare paesaggi e natura ma anche architettura e interni, tratta la fotografia notturna e sportiva e vi permette di approfondire tecniche e concetti. Insieme valuteremo, confronteremo "anche tramite elaborazioni di base" e commenteremo i nostri scatti con le serate dedicate

Elaborazione e fotoritocco: corso base di tecnica fotografica

IPW8B Daniele Morganti; marzo-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Questo corso vi accompagnerà in tutto quello che è l'organizzazione, l'elaborazione e la condivisione di una fotografia. Saper gestire i propri scatti è a tutti gli effetti un aspetto da non sottovalutare. In queste lezioni scopriremo i segreti di un'immagine ben costruita, come poterla modificare, crearne una presentazione, un fotolibro o semplicemente prepararle per la stampa. Insomma, tutto ciò che la fotografia di oggi offre

MusicAscolto: colonna sonora

AMI2B Alberto Galazzo; marzo-aprile, martedì, 15.30-16.30; Biella, UPBeduca; gratuito

Sei tappe per raccontare le radici e un po' di storia delle colonne sonore dei film, con commento e ascolto di quelle che sono passate alla storia

MusicAscolto: Wagner, la tetralogia

AMI5B Maurizio Regis; marzo-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Il capolavoro di Wagner, l'opera più lunga e complessa della storia della musica. Un lavoro unitario diviso in quattro rappresentazioni, tutti piccoli capolavori. Un percorso di dodici serate

per provare ad ascoltare e analizzare alcuni dei punti più interessanti di questa immane composizione

MusicAscolto: corali di Bach

AMI3B Carlo Dezzuto; marzo-aprile, lunedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Il corso propone l'ascolto di alcuni corali di Bach, esaminandone il testo e con un semplice commento circa le loro principali particolarità musicali

MusicAscolto: allenare e affinare il proprio orecchio

AMI9B Maurino Dellacqua; marzo-giugno, giovedì, 20.00-21.30; Biella, UPBeduca; € 90.00

Un corso rivolto a musicisti e no, con lo scopo di allenare e affinare il proprio orecchio nel riconoscere non solo strumenti, frequenze e spazialità della musica ma anche le strutture e le sonorità caratteristiche dei vari generi musicali. Utile al musicista per affinare il proprio orecchio e all'appassionato per ampliare sensazioni ed emozioni durante l'ascolto della musica

Cantare sano e bello: divertiamoci cantando

AMLVB Simona Carando; marzo-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Questo corso è dedicato alle persone che cantano per il proprio piacere personale e a quelle che vorrebbero cantare ma, per motivi di timidezza o scarsa autostima, non osano farlo. Tramite il lavoro di gruppo e gli esercizi specifici ci si propone di suggerire le potenzialità vocali ed espressive dei partecipanti, individuando le eventuali motivazioni che ostacolano una serena emissione vocale. Obiettivo: cantare, insieme e/o da soli, con gioia e serenità. Nella sessione di marzo si preparerà insieme il saggio di fine anno

Cantare sano e bello: il solista, modulo 2

AMLZB Simona Carando; marzo-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Proseguimento e approfondimento del programma del corso AMLPB

Chitarra Fingerpiking: lezioni personalizzate

AMS3B Riki Massini; periodo giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

Basso elettrico: lezioni personalizzate

AMS6B Maurino Dellacqua; periodo giorno e orario da concordare; Biella

Cajon: lezioni personalizzate

AMS5B Maurino Dellacqua; periodo giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca

Percussioni

AMS4B Maurino Dellacqua; marzo-maggio, lunedì, 19.45-21.15; Biella

Tastiere: lezioni personalizzate

AMS9B Ninaì; periodo giorno e orario da concordare; Biella

Recitazione e Laboratorio teatrale 2

ATE2B Gianfranco Pavetto; marzo-maggio, giovedì, 21.00-23.00; Biella, ITIS; € 120,00

Messa in scena di uno spettacolo. Scelta del testo, degli interpreti, dei caratteri, dei personaggi, della scenografia, dei costumi e delle musiche. Il docente sarà affiancato da attori di "Teatro a Domicilio", compagnia del Centro Universitario Teatrale di UPBeduca. Il corso è rivolto a chi ha frequentato la prima parte o ha esperienze pregresse

Letture ad alta voce

ATE8B Manuela Tamietti; marzo-maggio, lunedì, 20.30-22.30; Biella, ITIS; € 90,00

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

Come si costruisce una sceneggiatura

ATE3B Giancarlo Nicoli; marzo-maggio, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 120,00

L'obiettivo del corso è di fornire a chi desidera scrivere una sceneggiatura cinematografica da proporre a un produttore o a un regista cinematografico, alcune linee direttive su come procedere per presentare una storia accattivante e vendibile. Il programma del corso è così strutturato: come nasce un film. La scrittura cinematografica: dall'idea alla sceneggiatura. Come si scrive un soggetto cinematografico. La scaletta e il trattamento. La sceneggiatura letteraria e il decoupage tecnico. La struttura classica in tre atti. Le diverse tipologie di impaginazione di una sceneggiatura: il modello Americano e il modello Italiano. Norme tecniche per misurare la durata di un film. La sceneggiatura di un documentario. Esempi di sceneggiature famose. I grandi sceneggiatori.

Le scienze dell'uomo

La lingua e la letteratura

Latino 1, la sorpresa di un incontro linguistico

DALIB Maria De Rienzo; marzo-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso tratterà i seguenti argomenti: I e II declinazione. Il verbo *sum*. L'indicativo dei tempi semplici e le quattro coniugazioni attive

Poesia, sapienza e filosofia nella Grecia arcaica

DAL3B Fulvio Conti; marzo-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Fatte le dovute premesse storiche, letterarie e filosofiche, il corso tratterà i seguenti lirici: Archiloco, Alceo, Saffo, Anacreonte, Simonide; e i seguenti sapienti: i fisiologi ionici, Pitagora e i pitagorici, Parmenide e gli eleatici, Eraclito, Empedocle, Anassagora, Democrito. I testi saranno letti tutti in traduzione

Il Purgatorio di Dante

Nel VII centenario della morte di Dante

DAL4B Fulvio Conti; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Lettura e commento dei canti più significativi o di parte di essi

Momenti poetici nell'Iliade

DAL9B Guido Colombino; maggio-giugno, martedì, 15.30-16.30; Biella, UPBeduca, gratuito

L'arte di raccontare

DALYE Marco Conti; marzo-maggio, mercoledì, 21.00-22.30; Cossato, UPBeduca; € 130,00

Dalla fiaba, al romanzo, al giallo. Il corso coniuga la scrittura creativa con l'analisi di pagine esemplari. S'inizia con la fiaba e si prosegue con la narrazione moderna. Si parlerà del romanzo autobiografico, della narrazione mimetica, del monologo interiore, del noir, della suspense, del realismo magico, della metanarrativa. Ogni allievo potrà, se lo desidera, esercitarsi con alcuni dei temi proposti dal docente inerenti forme, generi e modi di scrittura

La storia e il pensiero

Briciole di storia: 1821... protagonisti di una rivolta

DAPQS Graziana Bolengo; maggio, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; gratuito

Quattro incontri per conoscere attraverso documenti, racconti, immagini, episodi curiosi la storia del nostro territorio. A 200 anni dai moti costituzionalisti del 1821, parleremo di Biellesi: studenti, borghesi, generali e principi che furono tra i protagonisti

Il Biellese misterioso: leggenda e tradizione

DPQYB Marco Conti; marzo-maggio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00

Il racconto orale, leggenda e mito, costituisce un patrimonio di storia e identità. Il corso propone un itinerario nella tradizione orale del Biellese e un confronto con il mito più esteso delle figure che vi compaiono: dall'Uomo Selvaggio alle *masche*, agli animali favolosi, accanto ai simboli, ai riti, alle credenze che accompagnarono non solo la vita di un tempo ma la letteratura di ieri e di oggi. Testi di riferimento: Marco Conti, *Il volo della strega*, Giovannacci 2004; Marco Conti,

Una processione illuminata dai mignoli, Aemmepi, 2000; Marco Conti Guida al Biellese Misterioso e Sconosciuto, Aemmepi, 1999

Astrologia: uno sguardo sul futuro

DPQ2B Mariella Costa; marzo-aprile, martedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

Partendo dal corso precedente, ovvero dal Tema Natale personalizzato, è possibile osservare, tramite il movimento dei Pianeti, le fasi e i periodi dell'esistenza di ciascun individuo, con lo scopo primario di poter individuare, a es., il periodo migliore per poter affrontare uno specifico progetto, una iniziativa, un cambiamento, o al contrario poter controllare se è meglio rimandare a tempi migliori. L'Astrologia previsionale ci può essere d'aiuto anche quando stiamo vivendo momenti non facili, in quanto ci può aiutare a capirne il motivo. Tutto parte, comunque, dallo studio dell'individuo attraverso la consapevolezza di sé, e non parliamo dunque di "destino", questo è importante. Per la frequenza è comunque utile avere una conoscenza base, anche minima, dell'Astrologia

La storia dell'arte e l'archeologia

Il Territorio del Museo

DVMCB Ermanno Bonicatti coordinamento; marzo-maggio, martedì (quind.), 17.00-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; partner: Amici del Museo del Territorio; gratuito

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

Leggere le icone

DVMEB Carlo Dezzuto; marzo-maggio, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

L'icona è una forma d'arte religiosa tipica dell'Oriente cristiano, che negli ultimi decenni ha avuto ampia diffusione anche nella cultura occidentale. Non sempre è facile capire lo stile, i contenuti, i moduli figurativi delle icone: il corso si propone di imparare a leggere queste raffigurazioni, evidenziandone il contenuto religioso, figurativo, compositivo

Roma e il Barocco

DFE1B Francesco Tempia Maccia; marzo-maggio, martedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 70,00

Il corso intende fare un excursus del Barocco focalizzandosi sulla città nella quale nacque e si sviluppò questo stile, indagando luoghi e monumenti della città dei Papi. Facendo un'ideale passeggiata per le vie della Città Eterna si conosceranno meglio opere famose o se ne scopriranno di sconosciute ma ugualmente importanti per la storia dell'arte

Questa non è una reclame

Magritte era un pubblicitario, Duchamp anche

ASE7B Matteo Laurenti; marzo-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Toulouse-Lautrec; Magritte/Studio Dongo; Duchamp... Depero; Balla; il secondo Futurismo. Dalla retrospettiva del Centre Pompidou del 1991 Art & Pub 1890-1990 la Storia dell'Arte moderna e contemporanea nel suo ruolo chiave fondamentale delle varie fasi della Rivoluzione Industriale e del Marketing

Tutti i colori del nero

dal Vorticism all'Astrattismo Comasco (arte e "ism" nel retro-futuro)

ASE8B Matteo Laurenti; aprile-maggio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

La fondamentale influenza delle correnti "periferiche" nel suo impatto culturale nell'Europa del XX secolo (arco temporale 1900-1969)

Le scienze della mente e della comunicazione

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo

CP12B Elena Tosatti; marzo-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

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

Grafologia, avanzato

CG29B Vania Bortolozzo; marzo-maggio, giovedì, 18.50-20.20; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il corso è rivolto a chi ha frequentato la prima parte

L'età possibile: gestire la fragilità

CG22B Roberta De Martis; marzo, lunedì, 19,30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 50,00

Alcune persone possono percepire il cambiamento come un momento difficile della propria vita e possono trovarsi in una condizione di fragilità alla quale è possibile reagire mettendo in campo delle risorse -La resilienza è il contrario della fragilità, la persona resiliente è una persona che mette in campo le proprie risorse per gestire le difficoltà ed i cambiamenti della vita -Questo corso si propone di offrire una chiave di lettura differente rispetto alle situazioni problematiche -Durante i quattro incontri si cercherà di focalizzare l'attenzione sugli eventi negativi come momentanei circoscritti. Verranno suggerite strategie volte ad ampliare il margine di controllo sulla propria vita e sull'ambiente circostante; si lavorerà sulla motivazione per raggiungere gli obiettivi che ognuno di noi si è prefissato e di vivere il cambiamento come una opportunità piuttosto che una minaccia.

Ascolta il tuo inconscio

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

Si esplorerà il proprio inconscio attraverso l'analisi della scrittura e l'applicazione dei test del disegno e del colore. Si cercherà, smontando e rimontando i meccanismi psicologici dell'individuo, di penetrare nel sottosuolo dello spirito, in quel territorio inesplorato dell'inconscio dove, apparentemente dimenticati, si svolgono i drammi più dolorosi dell'essere umano. Con la partecipazione attiva degli iscritti al corso si cercherà 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

Niente è come sembra, niente è come appare, perché niente è reale

CG5ZB Rita Negro; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Spesso l'uomo non viene riconosciuto dagli altri per ciò che è realmente ma viene sostituito da un'altra figura. Così, finisce col non esistere affatto; quelle "centomila" rappresentazioni pirandelliane vanno a frammentare l'unità dell'uomo annientandolo completamente e rendendolo un "nessuno". Spesso l'uomo mente con se stesso e con gli altri, con le persone che ama. Di solito,

mente per motivi banali, per evitare una discussione o una spiegazione spiacevole, per scarsa stima di sé, per desiderio di ottenere l'approvazione altrui, per paura di non piacere, per la voglia di essere o apparire diverso. Come possiamo, quindi, scoprire qualcosa di noi se noi per primi ci inganniamo? Esiste una realtà del nostro essere? Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenziando la capacità di essere sinceri con se stessi e con gli Altri

Comunicazione e il suo potere, avanzato

saper vendere il proprio pensiero

CPYCB Anna Corda; marzo-aprile, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, ITIS € 95,00

CPYCE Anna Corda; marzo-aprile, lunedì, 18.30-20.30; Cossato, UPBeduca € 95,00

Il risultato di una buona Comunicazione sta nel risultato che se ne ottiene e non negli intenti di chi comunica. Nessuno di noi può fare a meno di confrontarsi con gli altri e sappiamo quanto sia difficile o inutile tentare di convincere qualcuno a comportarsi in un certo modo o a scoraggiarlo a fare, o non fare, determinate cose. A volte sembra ci siano barriere così insormontabili da rendere impossibile ogni forma di Comunicazione lasciandoci frustrati e desolati. L'arte di saper Comunicare è il risultato di un processo di apprendimento, analisi, modifica e prolungata esperienza sul campo. Il corso avanzato permette non solo di considerare gli elementi teorici, ma anche gli aspetti pratici

Curriculum Efficace: qualcosa di più di un pezzo di carta

EFILB Anna Corda; marzo-maggio, martedì, 18.30-20.30; online; € 95,00

Sogni di riuscire a presentare il curriculum che ti servirà a trovare lavoro? Oppure, il tuo curriculum non ti ha portato a nulla? – Iscriviti al corso e riceverai le prime 3 lezioni completamente GRATUITE. – Il curriculum è il biglietto da visita per aprire le porte ad un colloquio di lavoro in un'azienda. Col corso ti insegnerò a esprimere le doti e i talenti che ognuno possiede e che ti caratterizzano. Il Curriculum non è un semplice pezzo di carta, ma dovrà necessariamente essere un condensato coerente di formazione, istruzione ed esperienze professionali che unite esprimeranno quello che sei. I contenuti, lo stile, la struttura devono comunicare al reclutatore le caratteristiche professionali e personali acquisite ed una piena conoscenza di sé, ma non è semplice coniugare il tutto creando un profilo che possa esprimere le reali capacità ed aspirazioni. Il Curriculum non sempre è in grado di mettere in evidenza le motivazioni per le quali un'azienda dovrebbe assumerti, infatti, unitamente alla lettera di accompagnamento, deve poter catturare l'attenzione del selezionatore a tal punto da volerti conoscere.

Una mente attiva 2

CPKLI Elena Mascolo; marzo-aprile, martedì, 9.30-11.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Prosecuzione di quanto affrontato nel precedente corso con l'obiettivo di continuare ad allenare la mente divertendosi in compagnia e sotto la guida esperta della docente. La partecipazione al corso non è vincolata all'aver partecipato al corso precedente

Una palestra per la mente 4

CPKMB Elena Mascolo; marzo-aprile, giovedì, 9.30-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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

Il corpo ci parla: impariamo ad ascoltarlo e comprenderlo

CPYDB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

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

La cura e la forza delle parole

CG3CB Rita Negro; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00

"Ti proteggerò dalle paure, dalle ipocondrie, dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo, Ti sollevierò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore, dalle ossessioni delle tue manie" (Franco Battiato). L'esperienza ci dice che l'Anima ama esprimersi attraverso le vibrazioni contenute nelle parole, ama ascoltare ed essere ascoltata. La "malinconia" è un malessere connesso a un problema di distorsione del "significato". La migliore "cura" possibile è fatta di parole idonee a fornire ciò che manca, integrare ciò che è andato "perduto". Le parole non rappresentano soltanto concetti, esse sono forze, energie, emozioni. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenziando la capacità di essere in grado di ascoltare e di "aprirsi" all'Altro

Personal branding

CPKBB Federica Ugliengo; marzo-aprile, martedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

Chi sei? Che cosa offri al mercato? Perché proprio tu? Il personal branding è l'attività con cui prima si consapevolizza e poi si struttura la propria marca personale. Può essere definito come ciò che viene detto, sentito e pensato a livello collettivo dalle persone su di voi e sui servizi che offrite, nella vostra vita professionale e no. Far personal branding significa gestire in maniera strategica la propria immagine personale

Salute e benessere

Erboristeria

SDT9B Susanna Chiorino; marzo-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Biella; € 90,00

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

Numerologia: i numeri e i loro messaggi avanzato

DPQ4B Adele Zamarco; marzo-aprile, lunedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 90,00

È possibile partecipare a questo corso solo dopo il corso base. Nel precedente corso abbiamo imparato a interpretare la data di nascita. Ora ci occuperemo del nome e cognome. Imparerete a trasformare le lettere in numeri e a comprenderne il significato. Osserverete ciò che i numeri vogliono comunicarvi attraverso il vostro nome, cognome e data di nascita. Il corso sarà arricchito dalla spiegazione dei 4 cicli di vita, dai quali potremmo apprendere quali tipi di esperienza vi attendono e per quale scopo. Saprete calcolare il vostro anno, mese e giorno personale per conoscere il momento migliore per agire o non agire. Lo scopo di questo corso è imparare a comprendere quali sono le vostre caratteristiche, il cammino evolutivo che la vostra anima vuole intraprendere, e saperlo leggere vi darà l'opportunità di viverlo al meglio con coraggio e fiducia

Simbologia e numerologia spirituale

SALSB Francesca Casellato; marzo-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

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 di simboli, di talismani e di amuleti più conosciuti, l'origine e la storia. 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 basata sui numeri. Si illustrerà come armonizzare il nostro corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche

Cristal-Cromoterapia

cristalli e colori per il benessere pratica esperienziale

SDT3B Francesca Casellato; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00

Nel corso si spiegheranno le proprietà dei cristalli e dei colori associati ai chakra principali per stimolare il benessere personale e l'armonia interiore. Nel corso si apprenderà un metodo semplice di meditazione guidata e visualizzazione con i colori, i cristalli e i suoni. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito; ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi

Educare alla sostenibilità ambientale “ecologia domestica”

SDT6B Francesca Casellato; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso è rivolto alle persone che desiderano modificare le proprie abitudini quotidiane per rispettare l'ambiente e guadagnare in salute ovvero per adottare uno stile di vita consapevole e buone pratiche per la sostenibilità. Sarà spiegato come eseguire le pulizie di casa in modo ecologico con detersivi naturali attraverso alcuni semplici metodi e “ricette” di autoproduzione, di detersivi naturali e saponi. Inoltre, sarà spiegato come realizzare prodotti naturali per la pulizia del corpo e del viso con gli oli essenziali (aroma cosmesi). Scopo del corso: riscoprire prodotti naturali ugualmente efficaci e più sicuri. Programma: L'impronta ecologica; Educazione allo sviluppo sostenibile (ESS); La spesa consapevole; Cura della casa, le pulizie ecologiche con detersivi naturali e biodegradabili; Come preparare detersivi e saponi naturali per la pulizia della casa e del corpo; Tutti noi con piccoli gesti quotidiani possiamo fare qualcosa per l'ambiente e valorizzare il bene primario dell'umanità: la Terra.

Aromasoul

oli essenziali, profumi per il benessere

SDT5B Francesca Casellato; marzo-aprile, lunedì, 21.00-22.30 Biella, UPBeduca; € 90,00

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 in diversi modi. 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, il nostro carattere e 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

Riflessologia plantare

SCEBB Flavia Lucania; marzo-maggio, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00

La riflessologia plantare è una tecnica mediante la quale si ristabilisce l'equilibrio energetico del corpo attraverso la stimolazione e compressione di specifici punti di riflesso sui piedi. Durante il corso verrà illustrato come individuare i punti riflessi su cui praticare la digito pressione per stimolare una parte dell'organismo, così da riequilibrare la funzionalità dei principali apparati (respiratorio, digerente, urinario, circolatorio, etc.), e produrre una determinata reazione a scopo benefico, come il ripristino dell'equilibrio psico-fisico, il rilassamento generale e la riduzione di ansie e tensioni. Durante il corso verranno illustrati elementi di Medicina Tradizionale Cinese e Anatomia. La Riflessologia Plantare è aperta a tutti senza limiti d'età. È consigliato un abbigliamento comodo, un quaderno per appunti, un tappetino per ginnastica, un cuscino e un plaid

Riflessologia mano e viso

SCECB Flavia Lucania; marzo-aprile, lunedì, 9.00-13.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

La pressione delle dita su determinati punti del viso o delle mani aiuta a eliminare i blocchi presenti nei canali energetici del corpo e a favorire l'auto guarigione naturale. Con la riflessologia facciale e palmare si agisce sull'organismo stimolando con una pressione di mani e dita gli stessi punti dell'agopuntura che corrispondono ai diversi organi del corpo e sono mappati sul volto e sulla mano. Ogni volta che lavoriamo su una zona riflessa, attraverso il sistema nervoso, raggiungiamo l'organo o la funzione che le corrisponde, ripristinandone il flusso energetico affinché possa riprendere a funzionare correttamente. Durante il corso verranno illustrate manovre adatte a tutti e a chi desidera eseguire l'autotrattamento. Il corso è aperto a tutti e senza limiti d'età

Massaggio su sedia e su lettino

SCEDB Flavia Lucania; marzo-aprile, lunedì, 14.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

Durante il corso si apprenderanno le nozioni base per eseguire un trattamento rilassante su persona vestita, sia su lettino che su sedia. Le conoscenze acquisite permetteranno di eseguire un trattamento in assoluta sicurezza per tutti, in casa, in ufficio, donne in gravidanza e anziani. Il corso è aperto a tutti, senza limiti d'età e non è necessario avere acquisito conoscenze pregresse. È consigliato un abbigliamento comodo, un quaderno per appunti, un tappetino per ginnastica, un cuscino e un plaid

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 1

SCE1B Daniela Lazzarin; marzo-maggio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

Il Reiki è la Sacra Energia Vitale dell'Universo. Il Maestro attraverso le armonizzazioni, "attiva" i canali Reiki (meridiani), consentendo a ogni essere umano di diventare lui stesso un canale attivo Reiki e di trasmettere attraverso le mani l'Energia. Significato del Reiki, metodo del Dr. Mikao Usui. Centratura del cuore. Autotrattamento, trattamento a coppie e a gruppi. Trattamento ad animali, piante, cibi, bevande, medicinali, cristalli e oggetti. Studio e riequilibrio dei Chakra (vortici energetici). Accarezzamento del campo eterico. È consigliato un abbigliamento comodo. È necessario dotarsi di tappetino da ginnastica/yoga, copertina, cuscino, quaderno per gli appunti. Il docente alla fine del corso fornirà agli studenti una dispensa. Verrà rilasciato l'attestato di 1° livello Reiki

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 2

SCE4B Daniela Lazzarin; marzo-maggio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

Gli strumenti del secondo livello Reiki sono: il Cuore, l'Amore, il Rispetto, la Responsabilità e la Purezza d'Intento. Con il secondo livello ci si avvale di quattro importanti strumenti operativi: i tre Simboli Cosmici, la Verbalizzazione Positiva, la Visualizzazione Creativa, la Rievocazione. Studio della "parola" Reiki, utilizzo dei simboli e dei mantra, ripasso dei Chakra e delle aure. Autotrattamento, a coppie e a gruppo. Trattamento a distanza, a cibi, bevande, medicinali, animali, piante, cristalli e oggetti. È consigliato un abbigliamento comodo. È necessario dotarsi di tappetino da ginnastica/yoga, copertina, cuscino, quaderno per appunti. Il docente alla fine del corso fornirà agli studenti una dispensa. Verrà rilasciato l'attestato di 2° livello Reiki

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui, prove pratiche

SCE9B Daniela Lazzarin; marzo-maggio, lunedì, 9.30-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 50,00

Appuntamento per tutti i reikisti che vogliono riconnettersi con l'energia Reiki attraverso gli scambi. Si faranno poi meditazioni allo scopo di rilassarsi e ritrovare il proprio equilibrio, ed infine ripasseremo i chakra con i loro significati e doni. Servono: materassino, copertina, cuscino e calzettoni.

Pilates, principianti

S5TEB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 120,00

S5TCB Rita Monteferrario; marzo-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

S5THM Rita Monteferrario; marzo-maggio, venerdì, 19.00-20.00; Mongrando; € 120,00

Pilates, avanzato 1

S7TBB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 17.15-18.15; Biella, UPBeduca; € 120,00

S7TCB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

S7TDB Rita Monteferrario; marzo-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

S7TEM Rita Monteferrario; marzo-maggio, venerdì, 18.00-19.00; Mongrando; € 120,00

Pilates, avanzato 2

S7TFB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 19.45-20.45; Biella, UPBeduca; € 120,00

Pilates, Soft (per tutti)

S8TWB Rita Monteferrario; marzo-maggio, lunedì, 16.15-17.15 Biella, UPBeduca; € 120,00

S8TQB Rita Monteferrario; marzo-maggio, sabato, 12.00-13.00 Biella, UPBeduca; € 120,00

Sciolti e rilassati!!

S6TGB Rita Monteferrario; marzo-maggio, martedì, 16.45-17.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

Il corso è rivolto a tutti coloro che sentono la necessità di essere elastici, flessibili, fluidi nei movimenti come nei pensieri... per staccare la spina dalla fatica quotidiana lasciando scivolare via tensioni e problemi!

Pratica di Yoga Nidra

SH16B Federica Rondano, Franco Nicita; marzo-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 95,00

Yoga Nidra è una semplice ma profonda Tecnica adattata da sw. Satyananda Saraswati dalla pratica tantrica tradizionale di Nyasa. Yoga Nidra è una pratica di rilassamento profondo guidato, un metodo sistematico per lasciare andare tensioni fisiche, mentali ed emozionali e adatto a tutti i praticanti. 8 incontri

Pranayama

SH17B Federica Rondano, Franco Nicita; aprile-giugno, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Pranayama è costituita da due parole "prana" e "yama" e significa "lunghezza o capacità pranica". Praticando pranayama, in tutto il corpo si genera una certa quantità di calore o forza creativa, che permette di espandere e migliorare la qualità del respiro portando maggiore vitalità e salute. Otto incontri adatti a tutti i praticanti

Meditazione

SH18B Federica Rondano, Franco Nicita; marzo, sabato, 10.00-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

Le Tecniche Meditative allo scopo di calmare le fluttuazioni mentali e condurre il praticante a ricercare uno stato di pace interiore. Nel corso verranno insegnate le pratiche meditative di Kaya Sthairyam. In sanscrito Kaya significa corpo e Sthairyam immobilità. Attraverso questa pratica è possibile sviluppare la capacità e l'abilità di mantenere il corpo stabile e immobile nella posizione meditativa creando le basi per le successive pratiche di dharana (concentrazione) e dhyana (meditazione). Quando il corpo diviene immobile, anche la mente riflette questa condizione. Kaya Sthairyam può essere utilizzata come pratica meditativa a sé stante, per rilassare e rigenerare la mente. Antarmouna: è una tecnica di meditazione che può essere utilizzata da chiunque per imparare a meditare, a rilassare la mente e a sviluppare la consapevolezza. Ajapa japa: è una tecnica meditativa attraverso la quale la mente può essere profondamente purificata alleviando così tutte le tensioni alla loro radice, causa dei principali disturbi fisici e mentali. È consigliato avere già praticato yoga in modo di riuscire a sedere in una comoda posizione meditativa

Yoga e i cinque sensi: seminario

SH74B Susanna Molina; sabato 17 aprile, 9.30-12.30; Biella; € 30,00

Secondo la tradizione yoga, i cinque sensi sono la nostra finestra sul mondo. Si propone un lavoro di consapevolezza ai vari stimoli accumulati dagli organi di senso ed esercizi di purificazione per svuotare tali contenuti. Attraverso le posture e la meditazione, vedremo la correlazione tra i sensi e i cinque elementi iscritti nel nostro corpo, dal grossolano al sottile

Avviamento al pattinaggio

STCNB Federica Ugliengo; aprile-maggio, venerdì, 19.30-21.00; Vigliano, pista atletica; € 95,00

Imparare a pattinare per divertirsi e stare bene. Il pattinaggio è uno sport per tutte età, dai bambini agli adulti. Questo corso si rivolge agli adulti che amano le rotelle ma non si sono mai cimentati: infilarsi un paio di pattini e andare a pattinare per un'oretta, qualche volta la settimana procura almeno otto benefici. Niente traumi alle articolazioni, ottimo come cross-training, brucia i grassi, mette il buonumore, tonifica gambe e glutei, migliora equilibrio agilità e coordinazione, un ottimo esercizio cardio, migliora la resistenza. Che cosa aspettate? Venite a pattinare

Inizia il golf insieme a noi

STCQB Benedetta Saja; aprile-maggio, giorni e orari da concordare; Biella Chiavazza; partner: Golf Ponte Cervo; € 90,00

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

Giocare a tennis allunga la vita!!!

STT2B Monica Vespa; marzo-aprile, giorno e orario da concordare con la docente; Gaglianico; partner: Sport Center

STT3B Monica Vespa; aprile-giugno, giorno e orario da concordare con la docente; Gaglianico; partner: Sport Center

Giocare a tennis fa bene a livello fisico perché fa bruciare calorie tonificando il corpo a livello mentale perché stimola la produzione di endorfine, la concentrazione e l'autocontrollo. Il tennis allunga la vita!! Le lezioni individuali o in gruppo, ti faranno conoscere le regole e saranno finalizzate all'apprendimento di un buon livello di base di questo meraviglioso gioco (ved. prezzi delle Lezioni Personalizzate)

Teoria e pratica di ...

Corso di cucina, base

TCBTB Andrea Carolina Salerno; gennaio-febbraio, mercoledì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00

Dagli impasti di base ai brodi con le loro applicazioni, pasta fresca e sughi e idee sulla carne, pesce e verdure.

Corso di cucina, avanzato

TCBSB Andrea Carolina Salerno; gennaio-febbraio, lunedì, 18.00-20.00; Biella; partner: CookHouse; € 200,00

Dagli impasti di base ai brodi con le loro applicazioni, pasta fresca e sughi e idee sulla carne, pesce e verdure.

Corso di pasticceria

TCP2B Andrea Carolina Salerno; gennaio-febbraio, martedì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 160,00

Dalle preparazioni di base come pan di spagna, bignè, frolla, sablé, ecc... a realizzazione di torte stagionali e biscotti

Degustazione delle Birre

TEZ1B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Birrificio 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

Organizzazione e gestione eventi

TFDWB Federica Ugliengo; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 130,00

Come organizzare un evento, dalla festa di compleanno, al buffet alla prima comunione dei figli, a un'inaugurazione o un evento aziendale. Che cosa bisogna sapere, che cosa bisogna fare, come fare per diventare un esperto e trasformare questa passione in una professione

Storia del Design italiano

AAF5B Elisa Bossotto; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Il corso racconta la storia del design industriale dalle origini ai tempi più recenti, attraverso i principali protagonisti e i movimenti che hanno segnato la storia del design moderno mondiale. Durante questo percorso si analizzeranno gli sviluppi che hanno portato ai risultati più famosi, dalla Lambretta alle lampade di Giò Ponti, dal Bauhaus alle riviste di settore

Cucito: pronto intervento, livello avanzato

TMC2B Vanna Giustetti; marzo-aprile, venerdì, 16.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

TMC3B Vanna Giustetti; marzo-aprile, sabato, 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato gli anni precedenti

Cucito creativo 2

TMC6B Vanna Giustetti; marzo-aprile, martedì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

TMC7E Vanna Giustetti; marzo-aprile, sabato, 16.00-18.00; Cossato, UPBeduca; € 95,00

Proseguimento del corso precedente

Il pomeriggio creativo

TM13B Chiara Liatti; marzo-maggio, mercoledì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

TM13E Chiara Liatti; marzo-maggio, giovedì, 15.00-17.00; Cossato, UPBeduca; € 80,00

Aperto a tutti coloro che vogliono condividere esperienze di cucito confrontando idee, progetti e saper fare

Il pomeriggio creativo 3

TM15B Chiara Liatti; marzo-maggio, mercoledì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

TM15E Chiara Liatti; marzo-maggio, giovedì, 15.00-17.00; Cossato, UPBeduca; € 95,00

Aperto a tutti coloro che vogliono condividere esperienze di cucito confrontando idee, progetti e saper fare

Tecniche sartoriali 2

TM21B Vanna Giustetti; marzo-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

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

Tecniche sartoriali 4

TM41B Vanna Giustetti; marzo-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 120,00

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

Tecniche sartoriali 6

TM61B Vanna Giustetti; marzo-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 130,00

Aperto a tutti coloro che vogliono condividere esperienze di cucito confrontando idee, progetti e saper fare

Stilismo: il figurino di moda 2

TM63B Vanna Giustetti; marzo-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 120,00

Programma: Il disegno tecnico e la modellistica di base. Al figurino stilizzato segue il disegno di moda schematico-piatto con tutte le indicazioni tecniche indispensabili al modellista per rea-

lizzare il cartamodello attraverso le basi essenziali, cui farà seguito lo sviluppo creativo personalizzato. Base di gonne, abiti, giacche, cappotti. I particolari della moda: colli, scollati, drappaggi, pieghe, ecc...

Lavoro a maglia con ferri circolari, tecnica Continental, approfondimento

TMQHB Linda Allegra; marzo-aprile, lunedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 95,00

Perfezionare la conoscenza delle lavorazioni con la tecnica Continental Maglia top down, lavorazioni complesse, lettura e modifica degli schemi

Ricamo

TMQKB Giulia Marzana; marzo-maggio, martedì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

Corso creativo che, partendo dalle basi, introdurrà i partecipanti a questo mondo vasto e affascinante. Durante gli incontri si apprenderanno i punti realizzando piccoli lavoretti, a partire dal punto croce fino a punti un po' più complessi.

Uncinetto base

TMQXB Giulia Marzana; marzo-maggio, mercoledì, 15.00-18.00; Biella, ITIS; € 95,00

Questo corso è rivolto a chi vuole imparare le basi del lavoro all'uncinetto. Durante gli incontri si apprenderanno i punti base realizzando diverse creazioni.

Andar per erbe

TORIB Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio; lunedì 19.00-21.00, sabato 9.00-13.00; Biella; € 95,00

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

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

TORXB Fabio Porta; marzo-maggio, lunedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 120,00

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

La potatura e la gestione naturale del frutteto familiare

TORJB Fabio Porta; marzo-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 120,00

Il corso, strutturato in lezioni teoriche e pratiche, darà le nozioni necessarie per saper progettare, realizzare e gestire con tecniche di agricoltura naturale il frutteto familiare. Particolare

attenzione sarà rivolta alla comprensione delle regole che sono alla base di una corretta potatura delle principali specie fruttifere. Vedremo inoltre una nuova prospettiva per la gestione delle piante da frutto, attraverso metodi di potatura minimale, avvalendoci anche di un frutteto personalmente gestito da anni con queste tecniche! Non mancheranno approfondimenti dedicati alla comprensione della tecnica dell'innesto, alla gestione della fertilità del suolo, alla prevenzione delle malattie delle piante e molto altro ancora!

Silvoterapia: il potere curativo dei boschi

TORJC Fabio Porta; maggio, lunedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

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

Educazione cinofila

ESL1B Massimiliano Trogu; marzo-maggio, martedì 20.00-21.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 95,00

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

Indice generale

| | |
|--|----|
| Anno Accademico 2020–2021 1° semestre 2021 | 1 |
| UPBeduca Iunior | 3 |
| Benessere scolastico e familiare (UPBeduca Iunior 2.0) | 4 |
| Progetto evolutivo | 4 |
| Corsi di formazione per insegnanti | 5 |
| Progetto genitori | 6 |
| Mamme si nasce!... genitori si diventa | 7 |
| Comunicazione linguistica | 8 |
| Informatica – Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano | 10 |
| Le scienze del diritto e della natura | 13 |
| Arte, musica, spettacolo | 15 |
| Le scienze dell’uomo | 19 |
| La lingua e la letteratura | 19 |
| La storia e il pensiero | 19 |
| La storia dell’arte e l’archeologia | 20 |
| Le scienze della mente e della comunicazione | 22 |
| Salute e benessere | 25 |
| Teoria e pratica di ... | 30 |