



Università Popolare Biellese

**GUIDA AI CORSI
2020/2021**

*Siti de due Prati denominati
Moglia, e Prato Franca*

www.upbeduca.it

PALAZZO
FERRERO
caffè | bistrot

*Caffè
Bistrot
Cocktail Bar*

a pranzo

Menu creativo del giorno

(su prenotazione)

a cena

Bistrot Restaurant

*Servizio di ristorazione per
eventi, manifestazioni
e ricorrenze*

392 8057024 Alessio

348 0016872 Simone

ferrerobistrot@13900.it



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



Università Popolare Biellese per l'educazione continua APS

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

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

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

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

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

Composizione:
UPBeduca - Biella

Progetto grafico e Impaginazione:
E20progetti - Biella

Biella - giugno 2020

in copertina:
Archivio di Stato di Biella, Famiglia Frichignono di Castellengo,
Tipi, mappe e disegni, f.1. (aut. ASBI, 16.3.2020, prot. 0000179-P/2020)

Anno Accademico 2020-2021 guida ai corsi

www.upbeduca.it
facebook.com/upbeduca

Il 2019 é stato l'anno della mostra sul Rinascimento a Biella, evento di portata nazionale che ci ha visto protagonisti insieme a molti partner e associazioni del territorio, e poi è arrivata la pandemia, che nessuno di noi certo si aspettava.

È arrivata insieme all'inaugurazione della nuova sede di Cossato, un nuovo spazio di proprietà che abbiamo immaginato come uno spazio di relazione continua tra noi e quel pezzo di biellese che sfiora la Valsessera e la Valle Strona. Abbiamo avuto il piacere di Inaugurare lo spazio con il ministro Lucia Azzolina e il presidente dell'UNIEDA Francesco Florenzano che ringrazio in modo particolare, voglio inoltre ringraziare i più di 300 partecipanti alla giornata del 21 febbraio e in particolare il nostro insegnante di cucina Davide Neggia che insieme al suo gruppo ha preparato l'apprezzato buffet.

Ma come sempre quelle che appaiono *débâcle* in un primo momento possono rivelarsi opportunità che vanno colte perché spesso questi momenti di crisi diventano momenti di cambiamento, di trasformazione di una pelle che ci siamo messi addosso e con difficoltà pensiamo toglierci. Ecco che allora questi momenti sono necessari per rimettere ordine e per riprogrammare un futuro diverso.

Abbiamo optato per un affiancamento alle lezioni frontali con una serie di corsi online, abbiamo inserito nel canale YouTube di UNIEDA un nutrito numero di conferenze che hanno superato i nostri confini territoriali per spargersi un po' in tutta Italia grazie alla vasta rete di quell'associazione di associazioni alla quale partecipiamo con molto piacere... Eccoci quindi pronti per una nuova stagione che ci auguriamo non sia smentita negli interessi e nel numero degli iscritti rispetto alla stagione record 2019/2020.

Sarà un modo per sperimentare nuovi modelli di lavoro, nuovi docenti e infine di lavorare con voi in modo proficuo per una stagione i cui contorni ancora ci sfuggono nel momento in cui ci apprestiamo a

stampare questa guida-corsi, nella quale, a fianco dei corsi tradizionalmente proposti, abbiamo affiancato corsi online e corsi professionalizzanti.

Presto ci doteremo inoltre di sistema di interfaccia digitale anche per le relazioni e le iscrizioni e presto approfitteremo del Covid-19 per cambiare il nostro sito web e adeguarci alle tante sollecitazioni che ci giungono da insegnanti e studenti.

Vedremo, con l'appuntamento degli open day di settembre a Palazzo Ferrero, una caffetteria rinnovata.

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

- i frequentatori, a qualsiasi titolo, di UPBeduca;
- gli organi associativi istituzionali;
- la struttura dell'associazione che- tramite lo staff, la segreteria, i docenti (con l'impegno e la passione didattica), i volontari (col loro insostituibile contributo), i "gruppi di interesse" (RiCircolo, Centro Universitario Teatrale, Laboratori Musicali, Amici del Museo del Territorio) - rende possibile la realizzazione dei corsi, delle conferenze e delle altre iniziative culturali;

e quanti ne sostengono l'impegno:

- il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
- la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella;
- la Fondazione Cassa di Risparmio di Torino;
- la Compagnia di San Paolo
- la Regione Piemonte;
- il personale della Provincia di Biella;
- la Città di Biella,
- le Istituzioni, gli Enti, le Amministrazioni e le Associazioni che ospitano le nostre attività o che collaborano con noi, anche attraverso altre forme, per la realizzazione dei progetti didattici e culturali.

Biella, 3 giugno 2020

Fabrizio Lava
Presidente

UPBeduca: missione e struttura

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

È Associazione di Promozione Sociale iscritta all'albo provinciale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI, e riconfermata il 12.3.2020 n. DD-A14 237, come presa d'atto di adeguamenti statutari effettuati ai sensi del D.Lgs. 117/2017- Codice del Terzo settore.

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

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

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

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

Fa parte della rete associativa nazionale Italia Educativa

Aderisce a FIDEF–Federazione Italiana Enti e Scuole di Istruzione e Formazione

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

Consiglio di Amministrazione

(in carica dal 1 luglio 2019)

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Giuseppe Dindelli *tesoriere*; Maria Grazia Avignone *segretario del CdA*; Ivana Azzariti, Fulvio Conti, Annalisa Ramazio, Gianfranco Pavetto *consiglieri*.

Legali rappresentanti

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*.

Ufficio di Presidenza

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *direttore generale*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Giuseppe Dindelli *tesoriere*; Annalisa Ramazio *gestione di Palazzo Ferrero*.

Collegio dei revisori dei conti

Domenico Calvelli *presidente*, Donatella Collodel, Alberto Solazzi.

Collegio dei garanti

Carlo Bozzalla Pret *presidente*, Gabriele Maiolino, Andrea Osella.

Sedi e segreterie

Biella

via Lorenzo Delleani 33/d - 13900 Biella BI

tel. 015.8497380, 333.2062857

C.F. 90050040022 - P.IVA 02230670024

www.upbeduca.it

www.facebook.com/upbeduca

arte.upbeduca.eu

musica.upbeduca.eu

amtb.upbeduca.eu

e-mail:

Presidenza: presidenza@upbeduca.it

Direzione: didattica@upbeduca.eu

Segreteria: segreteria@upbeduca.it

Amministrazione: tesoreria@upbeduca.eu

PEC: upbeduca@pec.upbeduca.eu

segreteria via Lorenzo Delleani 33/d

tel. 015.8497380

e-mail: segreteria@upbeduca.it

reception Roberta Galazzo, Annalisa Ramazio,

Maria Luisa Scandalitta

orari lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.30;

sabato 10.00-12.00

mercoledì di settembre: continuato 10.00-19.30

sede corsi UPBeduca, via Lorenzo Delleani 33/d;

Palazzo Ferrero, c.so del Piazza 25;

ITIS "Quintino Sella", via Fratelli Rosselli 2

Brusengo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Candelo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

sede corsi Biblioteca Civica "Livio Pozzo"

Cavaglia

segreteria Biblioteca Comunale

orari sabato 19 settembre 2020 ore 10.00-12.00

sede corsi Salotto d'argento

Cossato "Sergio Bertotto"

segreteria UPBeduca, via Martiri della Libertà 14
e c/o Informagiovani, via Ranzoni 24
tel. 015.9893530

orari UPBeduca
mercoledì 10.00-12.30 e 16.00-19.30
Informagiovani
giovedì 15.00-18.00; martedì 10.00-12.30

sede corsi UPBeduca, via Martiri della Libertà 14
Scuola Media L. da Vinci, pz. Mercato 50

Gaglianico

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Magnano

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Mongrando

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

sede corsi Salone della Biblioteca Comunale

Ponderano

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Torrazzo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Verrone

segreteria Municipio

orari da mercoledì 8 luglio 2020:

11.00-12.30, 14.00-15.30

sede corsi Scuola Elementare e Biblioteca Multimediale

Vigliano Biellese

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

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

Corsi: orari, costi, modalità

L'anno sociale va dal mese di luglio 2020 al mese di giugno 2021. Il calendario delle lezioni sarà coordinato con quello delle scuole locali

La data di inizio delle lezioni è:

- lunedì 5 ottobre 2020 per tutte le sedi, Aree Tematiche Comunicazione Linguistica, Informatica-Intelligenza-Tecnologica nel Quotidiano, Salute e Benessere;
- lunedì 12 ottobre 2020 per i corsi delle altre Aree Tematiche;
- lunedì 11 gennaio 2021, per i corsi di Informatica-Intelligenza-Tecnologica nel Quotidiano del secondo trimestre;
- lunedì 1 febbraio 2021 per i corsi delle altre Aree Tematiche del secondo quadrimestre;
- lunedì 12 aprile 2021 per i corsi di Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano del terzo trimestre

Le lezioni si svolgeranno con le durate, modalità e orari indicati in calce ai singoli corsi

La **quota associativa annuale di € 25,00** consente la partecipazione a tutte le attività di UPBeduca che si svolgono dal 1 luglio 2020 al 30 giugno 2021. La quota associativa comprende i seguenti servizi e vantaggi:

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

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

Il patto associativo, e la norma di legge, impongono che la quota associativa di € 25,00 non venga in nessun caso restituita. In mancanza di attivazione dei corsi, il socio continuerà a usufruire delle agevolazioni di cui sopra. Inoltre se nessun corso, di quelli scelti dal socio, verrà attivato, gli verrà consegnato un voucher di € 15,00 valido per i corsi dell'anno 2021-2022.

Alla quota associativa vanno aggiunti i contributi per i corsi ai quali ci si intende iscrivere. I pagamenti possono essere effettuati, presso tutte le sedi, in contanti e assegno (quest'ultimo compilato osservando rigorosamente la normativa vigente) e, presso le sedi di Biella e Cossato, con carta Bancomat, carta di credito, bonifico o ratealmente, con Dilapay
Anche per accedere ai corsi a contributo gratuito è necessario essere in regola con la quota associativa.

Per associazione e iscrizione è necessario compilare in ogni sua parte il modulo d'iscrizione disponibile tra gli Allegati della presente Guida, nelle segreterie e sul sito internet. La Segreteria rilascerà (o vidimerà per rinnovo) la tessera sociale e, come conferma, una copia della domanda. **La tessera e la domanda opportunamente vidimate costituiranno gli unici documenti amministrativi validi per essere ammessi ai corsi e per usufruire delle agevolazioni e godere della copertura assicurativa.** Per tali motivi, durante l'anno accademico saranno effettuati controlli.

Mentre è necessario per i corsi di UPBeduca-Junior, il contributo non è richiesto ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2000) per i corsi delle seguenti Aree Tematiche: Comunicazione linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione, con l'eccezione di alcuni corsi il cui elenco è disponibile in segreteria

È possibile l'iscrizione a più corsi senza limitazioni né di numero né di sede. La frequenza in più sedi comporta una quota associativa unica.

UPBeduca è un'associazione di promozione sociale senza fini di lucro che svolge attività per i soci. Non è una scuola privata. Chi aderisce è, in quanto socio, parte attiva del processo educativo e organizzativo, cosa che consente di praticare costi i più contenuti possibili, veramente popolari. Per questo l'attivazione dei corsi potrà avvenire solo quando si sia raggiunto un numero di partecipanti sufficiente a coprire gli oneri del corso stesso. **Qualora il corso non raggiunga il numero minimo per essere attivato, all'iscritto potrà essere proposto:**

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

Solo in questo caso o nel caso il corso non sia attivato per problemi concernenti la disponibilità della sede o del docente vengono restituiti i contributi versati.

La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, nemmeno a un familiare
Eventuali testi da utilizzare saranno consigliati dai docenti all'inizio dei corsi.

I *curricula* dei Docenti sono consultabili sul sito internet di UPBeduca o in segreteria

Le informazioni relative ai corsi contenute nella presente guida sono state accuratamente controllate e hanno ottenuto conferma fino al momento dell'andata in stampa. Dal momento che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcuni dati possono cambiare, UPBeduca si riserva il diritto di approntare soluzioni alternative in maniera tale da garantire comunque la qualità didattica e un regolare svolgimento delle lezioni. Quindi, per cause di forza maggiore, UPBeduca ha facoltà di cambiare insegnante, sede del corso (sempre e soltanto nell'ambito dello stesso comune) e di attuare cambiamenti non sostanziali delle date di svolgimento dei corsi. Aggiornamenti e/o variazioni al calendario saranno tempestivamente segnalati sul sito internet e nelle bacheche. I corsisti sono invitati a mantenersi aggiornati.

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

Nella Guida, per ogni corso sono indicati titolo e codice (da riportare nel modulo d'iscrizione), docente/i, durata e orario, eventuale numero massimo di corsisti, eventuali partenariati, contributo (doppia indicazione: fino al 31 luglio/dal 24 agosto), programma-prerequisiti-note. I programmi dettagliati sono disponibili in segreteria



La sede UPBeduca di Biella
Via L. Delleani 33/d

I dieci giorni di UPBeduca

I *dieci giorni* sono una finestra che UPBeduca apre per promuovere la conoscenza dell'ampia proposta di corsi e di attività, presentati nella Guida dell'Anno Accademico 2020-2021, e favorire la possibilità di una scelta consapevole e mirata alle esigenze personali. Le lezioni dimostrative sono accessibili a tutti su prenotazione in segreteria

La **mostra collettiva del Gruppo Artistico RiCircolo** fa da cornice all'iniziativa.

domenica 19 settembre 2020 ore 15.00, Palazzo Ferrero, Biella,
vernissage della Mostra Collettiva di RiCircolo
(aperta dalle ore 10.00-19.00)

domenica 26 settembre 2020 ore 19.00, Palazzo Ferrero, Biella,
finissage della Mostra Collettiva di RiCircolo

Corsi "flash"

A settembre sono previsti corsi "flash", 4 incontri per avvicinare alcuni temi. Se le condizioni lo consentiranno verranno divulgati con un flyer specifico.

Incontri di orientamento per la scelta dei corsi

In questo periodo, oltre alla partecipazione agli open day, è possibile prenotare incontri con i docenti, verificando con la segreteria la loro disponibilità

Test linguistici, tutto settembre, a partire dalle ore 20.30, nella sede di UPBeduca: Inglese ogni martedì – altre lingue su richiesta



La sede di Palazzo Ferrero
Corso del Piazzo 29

PALAZZO FERRERO OPEN DAY, 2020

Con la funicolare oppure con una passeggiata dal Piano o dal Vicolo del Bellone): Festival di Arte-Musica-Spettacolo, Festival di Salute e Benessere – Lo scorso anno hanno assistito agli spettacoli più di 1.400 persone e anche quest'anno vi aspettiamo numerosissimi – Vi è la possibilità di effettuare prove pratiche e di parlare con i docenti – Il tutto... gratuitamente

Festival di Arte-Musica-Spettacolo

OD51B domenica 20 settembre 2020, 15.00-20.00
(per l'elenco dei docenti ved. area tematica **Arte-Musica-Spettacolo**)

Esibizioni dei docenti dell'Area Tematica Arte-Musica-Spettacolo, con la partecipazione musicale di: For Sale; Ricki Massini; Walter Guabello con Another Duo e Warm Morn – Ininterrottamente dalle 15 alle 20, spettacoli musicali e di danza e postazioni di arti figurative e manuali.

Festival di Salute e Benessere

OD52B domenica 27 settembre 2020, 15.00-20.00
(per l'elenco dei docenti ved. area tematica **Salute e Benessere**)

Ininterrottamente dalle 15 alle 20, i docenti condividono le loro esperienze con "spettacoli" di esercizi e vi offrono la possibilità di farvi coinvolgere negli esercizi stessi – Con la partecipazione musicale di docenti di UPBeduca.



La sede UPBeduca di Biella, reception

UNO SGUARDO SUL TERRITORIO, "VOLONTARI PER LA CULTURA"

"Uno sguardo sul territorio" ovvero "Volontari per la Cultura" è un programma di UPBeduca, per favorire la partecipazione dei cittadini alle attività dei servizi culturali

Uno sguardo sul territorio

progetto per la formazione di "volontari per la cultura"

ESG1B docenti diversi; gennaio-marzo, 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.

Escursioni e cultura in alta Valle Cervo e dintorni

ESG9B Emiliano Janutolo Barlet, Ginette Zorio Prachin; marzo-aprile, sabato, 14.00-18.00; Biella; gratuito

Il corso quest'anno rientra in Valle Cervo per riprendere alcune belle escursioni proposte qualche anno fa. Sono previste cinque uscite pomeridiane e l'ultima al mattino, sempre di sabato; in caso di maltempo l'escursione slitta al sabato successivo. Un foglio dettagliato con gli orari e luogo di partenza verrà redatto un mese prima dell'inizio. Calendario e destinazioni: 6.3.2021, bella passeggiata da Riabella a Oneglie sopra Sagliano Micca; 13.3.2021, circuito da Balma a Rialmosso ripercorrendo le mulattiere che collegano le frazioni della "banda sulia"; 20.3.2021, circuito da Campiglia Cervo su verso Piaro e a Sassaja, poi al centro di Quittengo; 27.3.2021 dal Piazzale Erica della Panoramica Zegna lungo la strada forestale fino all'Alpe Musin; 10.4.2021, carrellata delle "cime" di Bielmonte lungo lo spartiacque dal Cerchio al Marca e Marchetta fino al Piazzale 2; 17.4.2021, Gita a Piedicavallo: partenza ore 9.30 dal Parco Ravere in fondo al paese, passeggiata lungo il Cervo fino alle cascate, rientro al paese da Rosey con pausa pranzo da stabilire, nel pomeriggio visita alla parte alta e prosecuzione verso Montesinaro.



UPBEDUCA
WEBROOM
corsi online

In questo capitolo sono elencati i corsi proposti solo on-line. Ma, previa richiesta e accordi, alcuni dei corsi in aula possono essere seguiti anche on-line

Francese 8 conversazione

LF89B Eleonora Pezzana; ottobre-aprile, martedì, 18.30-19.30; € 120,00/130,00

Inglese 8 conversazione

LE85B Genny Brusegan Conte; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-20.30; € 120,00/130,00

Inglese 8 conversazione

LE86B Giulia Chiorino; ottobre-gennaio, giorno e ora da concordare; numero chiuso 6; € 120,00/130,00

Spagnolo 1 elementare

LS19B Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.00; € 120,00/130,00

Spagnolo 3 intermedio

LS19B Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-11.30; € 120,00/130,00

Giapponese 8 conversazione

LJ81B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.00; € 120,00/130,00

Italiano per stranieri 1 base

LI21B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; € 120,00/130,00

Su richiesta di tutti i partecipanti è possibile cadenzare il corso con due incontri settimanali. In tal caso la durata è ottobre-gennaio.

Italiano per stranieri 2 avanzato

LI22B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; € 120,00/130,00

Su richiesta di tutti i partecipanti è possibile cadenzare il corso con due incontri settimanali. In tal caso la durata è ottobre-gennaio.



La sede UPBeduca di Cossato, aula multimediale
Via Martiri della Libertà 14

La Riforma del Terzo Settore (DLgs n. 117/2017)

ET01B Carlo Guglielminotti Bianco; novembre, mercoledì, 21.00-22.00; € 20,00

Quattro incontri: 1. Riforma del Terzo Settore ferma al palo da più di tre anni: perché? I contrasti con le direttive comunitarie – 2. Riforma del Terzo Settore e comitati, pro loco e sodalizi culturali a ristretta base associativa: che cosa fare? – 3. Riforma del Terzo Settore e sport dilettantistico: un pasticciaccio all'italiana – 4. Riforma del Terzo Settore e associazionismo "ammortizzatore sociale" ignorato: l'Italia può ancora permettersi ciò alla luce dell'esperienza planetaria?

Contabilità, base

EFISB Giuseppe Dindelli; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.45-20.45; € 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

EFITB Giuseppe Dindelli; febbraio-aprile, mercoledì, 19.45-20.45; € 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.

Leggere l'impresa

corso online, rilascio di una certificazione conclusiva

EFIYB Filippo Chiocchetti;ottobre,partner: Ecol-e-EconomicLiteracy for Empowerment; € 90,00

Saper "leggere" l'impresa è essenziale per comprendere i meccanismi di questa cellula fondamentale del sistema produttivo. Il corso espone

le nozioni di base relative all'impresa, inserendole all'interno del contesto economico generale. Verranno analizzati i concetti fondamentali riguardanti organizzazione, strategia e marketing aziendale; verranno descritti i passaggi che le start-up devono compiere per trasformarsi in aziende di successo, e si imparerà a interpretare il documento su cui esse fondano le proprie strategie: il business plan. Il corso è realizzato in collaborazione con ECOLE (www.ecole.info), una iniziativa di alfabetizzazione economico-finanziaria nata presso l'Università del Piemonte Orientale. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa. I partecipanti riceveranno gli appositi materiali didattici di ECOLE (ebook, videolezioni, test), erogati in formato digitale tramite una apposita piattaforma e-learning. I contenuti online sono fruibili in qualsiasi momento e in modo autonomo. Alla fine del percorso viene rilasciato un attestato conclusivo. L'attestato è emesso in formato Open Badge, il nuovo standard digitale per la certificazione delle competenze acquisite, il che lo rende spendibile nel mondo del lavoro.

Soft Skills

corso online, rilascio di una certificazione conclusiva

EFIJB Filippo Chiocchetti;ottobre,partner: Ecol-e-EconomicLiteracy for Empowerment; € 90,00

L'obiettivo del corso è trasmettere quelle competenze relazionali di base sempre più richieste dal mondo produttivo. Alcuni degli argomenti trattati sono: comunicare in maniera efficace (parlare in pubblico e comunicare sul web); gestire il tempo e lo stress, acquisire capacità organizzative; scrivere un curriculum e usare LinkedIn per la ricerca di lavoro; acquisire doti di leadership, saper lavorare in squadra, essere proattivi e raggiungere gli obiettivi. Il corso è realizzato in collaborazione con ECOLE (www.ecole.info), una iniziativa di alfabetizzazione economico-finanziaria nata presso l'Università del Piemonte Orientale. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa. I partecipanti riceveranno gli appositi materiali didattici di ECOLE (ebook, videolezioni, test), erogati in formato digitale tramite una apposita piattaforma e-learning. I contenuti online sono fruibili in qualsiasi momento e in modo autonomo. Alla fine del percorso viene rilasciato un attestato conclusivo. L'attestato è emesso in formato Open Badge, il nuovo standard digitale per la certificazione delle competenze acquisite, il che lo rende spendibile nel mondo del lavoro.

Soft Skills, economia, finanza: concetti di base

corso online, rilascio di una certificazione conclusiva

EFIAB Filippo Chiocchetti;ottobre,partner: Ecol-e-EconomicLiteracy for Empowerment; € 100,00

I contenuti del corso comprendono una vasta panoramica di nozioni economiche, indispensabili per comprendere argomenti di interesse quotidiano: dalla gestione del risparmio alle questioni di politica economica, fino alle competenze relazionali utili nel mondo del lavoro. I concetti sono esposti in un linguaggio semplice e comprensibile ma allo stesso tempo rigoroso, tramite dispense corredate da videolezioni ed esercizi. Il corso prevede l'accesso all'intera offerta didattica di ECOLE, formata da tre moduli: Soft Skills, Leggere l'Impresa, Educazione

Finanziaria. Per i contenuti dettagliati si veda nella Guida la descrizione di ciascuno dei corsi, acquistabili anche singolarmente. Il corso è realizzato in collaborazione con ECOLE (www.ecole.info), una iniziativa di alfabetizzazione economico-finanziaria nata presso l'Università del Piemonte Orientale. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa. I partecipanti riceveranno gli appositi materiali didattici di ECOLE (ebook, videolezioni, test), erogati in formato digitale tramite una apposita piattaforma e-learning. I contenuti online sono fruibili in qualsiasi momento e in modo autonomo. Alla fine del percorso sono rilasciati tre attestati conclusivi. Gli attestati sono emessi in formato Open Badge, il nuovo standard digitale per la certificazione delle competenze acquisite, il che li rende spendibili nel mondo del lavoro.

Educazione finanziaria

corso online, rilascio di una certificazione conclusiva

EFIXB Filippo Chiocchetti; ottobre, partner: Ecole-EconomicLiteracy for Empowerment; € 90,00

Il corso è realizzato in collaborazione con ECOLE (www.ecole.info), una iniziativa di alfabetizzazione economico-finanziaria nata presso l'Università del Piemonte Orientale. I partecipanti al corso riceveranno gli appositi materiali didattici di ECOLE (ebook, videolezioni, test), erogati in formato digitale. I contenuti online sono fruibili in qualsiasi momento e in modo autonomo. La modalità di svolgimento, interamente online, è proposta come alternativa al corso "Educazione Finanziaria" che prevede anche lezioni in aula, tenute presso la sede di UPB, in aggiunta alle lezioni disponibili sulla piattaforma e-learning di ECOLE. Alla fine del percorso viene rilasciato un attestato conclusivo. L'attestato è emesso in formato Open Badge, il nuovo standard digitale per la certificazione delle competenze acquisite, il che lo rende spendibile nel mondo del lavoro.

Curriculum Efficace: qualcosa di più di un pezzo di carta

EFIKB Anna Corda; ottobre-gennaio, martedì, 18.30-19.30; € 90,00/95,00

Tutti, prima o poi, ci siamo trovati ad affrontare questo scoglio, sia che si stia cercando lavoro, sia che si voglia migliorare la propria posizione professionale. Sicuramente ci siamo posti il quesito: Curriculum Europeo o Personalizzato? L'importante è che possa trasmettere doti e talenti che ognuno possiede e che caratterizzano ognuno di noi; un biglietto da visita che potrebbe aprire le porte a un colloquio in un'azienda. 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 siamo. I contenuti, lo stile, la struttura devono comunicare al reclutatore le caratteristiche professionali e personali acquisite e una piena conoscenza di sé, ma non è semplice coniugare il tutto creando un profilo che possa esprimere le reali capacità e aspirazioni. Il Curriculum non sempre è in grado di mettere in evidenza le motivazioni per le quali un'azienda dovrebbe assumere il candidato, infatti, unitamente alla lettera di accompagnamento, deve poter catturare l'attenzione del selezionatore a tal punto da voler conoscere il candidato. Il percorso proposto prevede la redazione di curriculum, lettera di accompagnamento e preparazione al colloquio.



UPBEDUCA
IUNIOR

UPBeduca ha tra i suoi obiettivi anche quello di indirizzare i giovani verso forme di cultura non scolastica, come presente negli indirizzi della Comunità Europea; da questo discende la gratuità della frequenza concessa ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2000) per i corsi delle Aree Tematiche *Comunicazione Linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione.*

Per giovanissimi e giovani (dai 6 ai 18 anni) UPBeduca propone corsi interamente dedicati loro per metodologie e contenuti tenuti da docenti specializzati. Di conseguenza viene richiesto uno specifico contributo di frequenza.

Agli iscritti in questa sezione viene offerta l'opportunità di apprendere divertendosi.

English Nanny

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

Inglese 7 focus: English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (2-3 anni)

LEX3B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Inglese 7 focus: English Nanny, avvicinamento al bilinguismo, 2 (4 anni)

LEX6B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 17.00-17.45; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00
Proseguimento del corso dell'A.A. 2019-2020.

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

LEX2B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, sabato, 11.15-12.00;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2019-2020.

Inglese 7 focus: English Nanny, avvicinamento al bilinguismo, 3 (5 anni)

LEX4B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, sabato, 10.00-10.45;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2019-2020.

Inglese 7 focus: English Hooray (3[^] elementare)

LEX7B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; numero chiuso 6; Biella, UPBeduca; € 320,00

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. Il laboratorio linguistico prevede, ove è possibile, anche lezioni all'aperto nel verde del vostro giardino.

Inglese 7 focus (6-10 anni)

certificazione Trinity College

LEUBB Laura Marino; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LEUCE Laura Marino; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.00; Cossato; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus (8-10 anni)

certificazione Trinity College

LEUPB Tiziana Pierozzi; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus: reading, letteratura per bambini (8-10 anni)

LEU1B Laura Marino; ottobre-maggio, venerdì, 17.00-18.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus (11-14 anni)

certificazione Trinity College

LEUFE Laura Marino; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

LEUFB Tiziana Pierozzi; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus: reading and conversation (14-16 anni)

certificazione Trinity College

LEUGB Tiziana Pierozzi; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Chitarra acustica (7-14 anni), lezioni personalizzate

AMBCB Riki Massini; ottobre-giugno, lunedì, 17.00-18.00 e 18.00-19.00 Biella, Palazzo Ferrero; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Chitarra elettrica (6-14 anni), lezioni personalizzate

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

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; gennaio-aprile, lunedì, 18,00-19,30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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.

Teatro per adolescenti (11-18 anni)

AMUZH Gianfranco Pavetto; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

L'adolescenza è un momento fondamentale per la crescita. Il teatro è certamente un mezzo per affinare le capacità creative di ognuno indirizzando le energie e sensibilità, perché sviluppa il sentire emotivo aiutandolo a mostrarsi con libertà in un clima di fiducia, ascolto e amicizia, eliminando atteggiamenti di chiusura e disagio propri dell'età. Alla fine dell'anno i ragazzi saranno impegnati con il docente nella realizzazione di un saggio, importante momento di verifica che proverà le capacità di relazione conquistate.



**BENESSERE
SCOLASTICO
(UPBEDUCA
JUNIOR 2.0)**

Il progetto è gestito da un team multidisciplinare coordinato dalla dott.ssa Elena Mascolo (psicologa e responsabile clinico del progetto) in collaborazione con la dott.ssa Alessia Frontori (pedagogista), con la dott.ssa Barbara Sola (psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva) e con la dott.ssa Sara Veronica Cincotta (Terapista della neuro-psico-motricità dell'età evolutiva). Obiettivo del team è favorire il benessere scolastico a partire dalla scuola dell'infanzia fino alla secondaria di secondo grado. Sono previste tre aree di intervento: "progetto età evolutiva" dedicato a bambini e ragazzi, "progetto genitori" con incontri informativi e, infine, il "progetto insegnanti" che comprende la formazione sul benessere scolastico. L'equipe costituirà, pertanto, il punto di riferimento per alunni, famiglie e insegnanti su tematiche molteplici: emotività e autostima, apprendimento, psicomotricità, disturbi dell'età evolutiva e inclusione scolastica degli alunni con BES e disabilità.

Progetto età evolutiva

Nell'a.a. 2020-2021 il team propone un'ampia offerta che affronta tematiche emergenti: metodologia di studio, creazione di mappe concettuali come strumento compensativo nei BES, emozioni e relazioni, bullismo e cyber-bullismo, autostima, psicomotricità, gioco come strumento educativo, laboratori sulla lettura e relazione genitori-figli dalla fascia 0-6 all'adolescenza.

Progetto genitori

Il team è a disposizione, grazie al Servizio di sportello di consulenza nelle sedi di Biella e Cossato, per andare incontro alle famiglie e confrontarsi sulle criticità che possono riguardare il profitto, i vari disturbi dell'apprendimento e tutta l'area relativa al benessere emotivo a scuola. Verranno anche proposti incontri informativi e percorsi ad hoc su tematiche molteplici: benessere emotivo, metodo di studio, disturbi dell'apprendimento, ADHD, autismo, inclusione scolastica degli alunni con BES, autostima, psicomotricità, relazione genitore-figlio dalla nascita alla adolescenza.

Progetto insegnanti

Gli insegnanti accederanno a una formazione altamente qualificata, poiché multidisciplinare, relativa a tematiche molteplici sul benessere scolastico.

Mamme si nasce!... genitori si diventa.

A questi temi si aggiungono le "pillole" proposte da dott.ssa Sara Bortolozzo (scienze della comunicazione, Master Practitioner di PNL), In tali incontri, tutte le tematiche vengono considerate dal punto di vista della comunicazione e della disciplina costruttiva. Ogni incontro è a sé stante e quindi ognuno può seguire quello che più interessa o tutti. Perché se conosciamo gli strumenti giusti essere genitori può essere meno difficile (#sarabortolozzofarfallacorazzate).

PROGETTO EVOLUTIVO

Imparare a studiare: strategie per un efficace metodo di studio

**CPUTE Elena Mascolo; ottobre-gennaio, venerdì, 18.00-19.30;
Cossato; UPBeduca; € 90,00**

Un percorso teorico pratico che propone strategie che consentano agli alunni di studiare in modo efficace grazie all'aiuto del metodo di studio e di affrontare con serenità quanto la scuola richiede. La docente promuoverà negli allievi la presa di coscienza dei propri punti di forza e di debolezza insegnando strategie per un apprendimento ottimale. Gli ambiti trattati sono: motivazione allo studio, organizzazione del lavoro personale, concentrazione, elaborazione attiva del materiale (sottolineatura, annotazione, schematizzazione, mappe di tipo concettuali e mentali), strategie di preparazione alle prove di verifica, stile attivo durante la lezione (appunti), rapporto con gli insegnanti e i compagni, atteggiamento verso la scuola, attribuzione e impegno, autostima e aspetti emotivi connessi al contesto scolastico.

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

**CPUYE Elena Mascolo; marzo-aprile, venerdì, 18.00-19.30;
Cossato; € 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.

Dal Corpo al foglio: i prerequisiti per la grafomotricità

CPUXB Sara Veronica Cincotta; novembre-dicembre, mercoledì, 16.30-17.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il progetto è rivolto ai bimbi dell'ultimo anno della scuola dell'infanzia al fine di promuovere lo sviluppo delle funzioni necessarie per affrontare il

primo approccio alla scrittura. Il corpo è il mezzo con il quale apprendono in primis come orientarsi nello spazio e di conseguenza sul foglio, pertanto verranno proposte attività mirate per gestire al meglio tale passaggio. I bambini verranno infine seguiti dalla neuropsicomotricista per iniziare a impostare una giusta impugnatura dello strumento grafico.

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; gennaio-febbraio, 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

Insegnare con i neuroni a specchio

CPUTB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 11 novembre 2020, 2 dicembre 2020, 13 gennaio 2021, 16.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Programma: introduzione teorica ai neuroni specchio associata a proposte pratico-educative applicabili alla scuola dell'infanzia mediante il gioco simbolico, gioco imitativo e l'educazione del corpo relativa all'uso consapevole.

Neuroscienze e disgrafia

CPUSB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 29 gennaio 2021, 19 febbraio 2021, 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.

PDP e PEI: personalizzare la didattica

CPUAB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 30 ottobre 2020, 16.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso multidisciplinare (psicologico e pedagogico) rivolto a insegnanti di ogni ordine e grado per offrire strategie per impostare un adeguato Piano Didattico Personalizzato (PDP) o Piano Educativo Individualizzato (PEI) alla luce della lettura della diagnosi. Laboratorio pratico e simulazione di stesura dei documenti per l'inclusione scolastica.

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; 22 gennaio 2021, 12 febbraio 2021, 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.

Funzioni esecutive a scuola: attenzione, pianificazione, memoria e problem solving

CPUFB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 21 ottobre 2020, 4 novembre 2020, 18 novembre 2020, 16.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso teorico e pratico in cui, dal confronto con le professioniste, emergerà l'importante coinvolgimento delle funzioni esecutive nell'apprendimento. Verranno proposte attività pratiche per lavorare con il gruppo classe sul potenziamento dell'attenzione, pianificazione, memoria e problem solving

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).

Lo sviluppo dei bambini: manuale per genitori

CPUEB Elena Mascolo, Sara Veronica Cincotta; 3-17 novembre 2020, 1 dicembre 2020, 17:30-19:30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso volto alla scoperta delle tappe evolutive. Conosciamo insieme lo sviluppo motorio, del linguaggio, lo sviluppo emotivo e quello cognitivo, al fine di fornire i giusti strumenti di osservazione del vostro bambino. Le esperte, psicologa e neuropsicomotricista, risponderanno ai dubbi e alle domande relative a: "cosa devo osservare nel mio bimbo?", "quali sono i segnali di rischio?", "ha 4 anni e non parla ancora...", "quanta rabbia!", "quanti capricci!".

I social network ai tempi del cyberbullismo

CPUCB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Barbara Sola; 7-21-28 novembre 2020, 10.00-11.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni di cui si parla molto ai tempi dei social network e delle chat. Il percorso si pone lo scopo di fornire ai genitori delle indicazioni concrete per educare i propri figli a un uso consapevole di internet, dare loro dei limiti e condividere le opportunità connesse a un uso responsabile della rete. Il corso è strutturato in tre parti: un incontro per genitori, per fornire loro gli strumenti per comprendere e riconoscere nel proprio figlio i campanelli di allarme di una sofferenza legata al bullismo; un incontro per i ragazzi per aiutarli a riconoscere le caratteristiche del "bullo", della "vittima" del bullo e dei "gregari"; infine un incontro conclusivo per genitori e figli per confrontarsi insieme su quanto condiviso nei due incontri precedenti.

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.

Il dialogo emotivo in famiglia: spiegare, capire e comprendere

SBU1B Barbara Sola; novembre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Spesso i genitori si domandano "quali parole posso usare con mio figlio?", hanno paura di non dire le cose giuste e di commettere errori. Ciò che fa davvero la differenza è la capacità di sentire e trasmettere delle emozioni nel dialogo con i propri figli. Negli incontri con l'esperta psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva, verranno approfonditi: l'ascolto attivo, il riconoscimento e la gestione delle emozioni, i diversi stili educativi, la capacità di leggere il comportamento dei propri figli e di riconoscere le situazioni problematiche nell'ottica secondo la quale "a ogni età corrisponde un'opportunità".

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.

Giochiamo insieme

SBU4B Sara Veronica Cincotta; gennaio, lunedì, 17.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

“Quali giochi posso fare con il mio bambino?”: a partire da questa domanda la docente esplorerà il significato del gioco condiviso nella relazione genitore-figlio e con i pari. Il gioco, in quanto modalità di apprendimento, diventerà lo strumento efficace per crescere insieme. Verranno esplorate le funzioni cognitive implicate nel gioco: attenzione, memoria di lavoro, pianificazione e problem solving e quali sono le attività da proporre per allenarle e rinforzarle.

Parent training autismo

SBU7E Alessia Frontori; novembre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Il percorso ha principalmente tre obiettivi: informare i genitori sulle conoscenze scientifiche attuali sull'autismo, le sue caratteristiche, le tecniche riabilitative di documentata efficacia (evidence based); formare nei genitori una competenza educativa in grado di sostenere l'azione riabilitativa e sostenere il ruolo genitoriale nei confronti del figlio con disabilità; infine, aiutare a trovare un nuovo equilibrio nella gestione delle problematiche insorte nel nucleo familiare (dall'elaborazione del problema alla resilienza).

Parent training ADHD

SBU8E Alessia Frontori; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Programma: comprendere l'ADHD, pensieri e vissuto dei genitori rispetto alle difficoltà dei figli, la relazione come strumento di cambiamento, promuovere i comportamenti positivi e le tecniche di rinforzo, intervenire sui comportamenti problematici, la gestione delle situazioni conflittuali, affrontare le situazioni problematiche, il rapporto scuola-famiglia, il dialogo interno, sintesi del lavoro svolto e obiettivi di cambiamento.

MAMME SI NASCE!... GENITORI SI DIVENTA

Sono un genitore, mi sento disarmato...

CP1TB Sara Bortolozzo; mercoledì, 21 ottobre 2020, 19.45-21.15; Biella, ITIS; € 20,00

Se insieme ai nostri figli ci dessero anche un libretto d'istruzioni la vita di noi genitori sarebbe molto più facile. Invece oggi ci troviamo sempre di più spiazzati dai nostri figli e soprattutto disarmati. La domanda che sorge spontanea è “Ma come funzionano i figli? Quali <<armi>> posso usare per non sentirmi così?”. Succedeva spesso anche a me, ma 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.

I Capricci! da 3 a 16 anni...

CP3VB Sara Bortolozzo; mercoledì, 18 novembre 2020, 19.45-21.15; Biella, ITIS; € 20,00

Cosa sono i capricci? Come posso sopravvivere alla terribile fase dei capricci?, ma soprattutto siamo sicuri che i comportamenti dei nostri figli adolescenti non siano un riflesso dei capricci? 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.

I miei figli non mi ascoltano...

CP2SB Sara Bortolozzo; mercoledì, 11 dicembre 2020, 19.45-21.15; Biella, ITIS; € 20,00

Con i tuoi figli parli, parli, parli e sembra che le tue parole le ascolti solo il vento? Fai fatica a farti ascoltare anche nelle piccole cose? Ti capisco succedeva anche a me! Oggi 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.

Figli disattenti...

CP2TB Sara Bortolozzo; mercoledì, 13 gennaio 2021, 19.45-21.15; Biella, ITIS; € 20,00

I nostri figli sono disattenti, sembra che vivano in un altro mondo e dobbiamo ripetere cento volte le stesse cose? ...anche a scuola! Esiste un motivo per cui lo sono e anche modi per rendere la nostra vita un po' più facile, con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione. Ti aspetto per condividerle con te!

Urla e punizioni

CP4VB Sara Bortolozzo; mercoledì, 10 febbraio 2021, 20.45-21.45; Biella, ITIS; € 20,00

Urlare e punire spesso sembrano essere gli unici metodi educativi che esistono. Spesso con essi non si ottengono i risultati desiderati e lasciano noi genitori distrutti. Quali sono i metodi alternativi per crescere in modo educato e costruttivo i nostri figli. Ne parliamo questo mercoledì, 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.

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!





LA NOSTRA PROFESSIONALITA'
A VOSTRA DISPOSIZIONE

UNO SPECIALE SCONTO
A VOI RISERVATO

Ottica il Ponte

Via Mazzini 110/112 | 13836 - Cossato BI

telefono 015 98 30 22

mail: info@otticailponte.it

www.otticailponte.it

Instagram: [ottica_il_ponte](https://www.instagram.com/ottica_il_ponte)

facebook: [@ottica.ilponte](https://www.facebook.com/ottica.ilponte)

Le lingue in chiave europea

Da sempre UPBeduca si ispira alle indicazioni date dall'Unione Europea con riferimento ai documenti ufficiali, in particolare al *CEFR-Common European Framework of Reference for Languages*.

Dopo la sperimentazione effettuata su alcuni corsi di lingua inglese nel 2011-2012, a partire dall'Anno Accademico 2012-2013 il quadro di riferimento fin qui utilizzato da UPBeduca viene ampliato per rendere maggiormente efficace e proficuo l'apprendimento attraverso una maggior gradualità. Infatti, i livelli vengono portati dagli attuali cinque a otto, secondo lo schema di raccordo che segue. L'esperienza, stanti i risultati acquisiti, viene riconfermata anche per il 2020-2021.

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

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

Per ogni lingua sono quindi presenti nel programma di UPBeduca fino a otto livelli, con i seguenti contenuti:

0. Per iniziare - dedicato a chi non ha alcuna preparazione, nemmeno a livello scolastico (CEFR: A1, base - UPBeduca: livello invariato).

1. Elementare - Comprendere e usare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Presentare se stesso/a e gli altri ed essere in grado di porre domande e rispondere su particolari personali (dove abita, le persone che conosce, le cose che possiede). Interagire in modo semplice purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente e sia disposta a collaborare (CEFR: A1, base - UPBeduca: livello invariato).

2. Pre-intermedio - Comprendere frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (a es. informazioni personali e familiari di base, fare la spesa,

la geografia locale, l'occupazione). Comunicare in attività semplici e quotidiane che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni. Descrivere in termini semplici aspetti del background, dell'ambiente circostante ed esprimere bisogni immediati (CEFR: A2, elementare - UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 1).

3. Intermedio - Comprendere i punti chiave di argomenti familiari che riguardano la scuola, il tempo libero, ecc. Muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia nel paese in cui si parla la lingua. Essere in grado di produrre un testo semplice relativo ad argomenti che siano familiari o di interesse personale. Essere in grado di descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e spiegare brevemente le ragioni delle proprie opinioni e dei propri progetti (CEFR: B1, pre-intermedio o "di soglia" - UPBeduca: precedentemente livello 2).

4. Post-intermedio - Comprendere le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti, comprese le discussioni tecniche nel campo di specializzazione. Essere in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione regolare con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni (CEFR: B2, intermedio; UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 2).

5. Avanzato - Comprendere un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e riconoscere il significato implicito. Espri- mersi con scioltezza e naturalezza. Usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali e accademici. Riuscire a produrre testi chiari, ben costruiti, dettagliati, su argomenti complessi (CEFR: C1, post-intermedio o "di efficienza autonoma" - UPBeduca: precedentemente livello 3).

6. Competenza - Comprendere con facilità praticamente tutto ciò che si sente e si legge. Riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti di una presentazione coerente. Esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le più sottili sfumature di significato in situazioni complesse (CEFR: C2, avanzato o di "padronanza" - UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 3).

7. Focus - È dedicato al primo approccio verso la conversazione e all'acquisizione di un lessico appropriato (il modulo può essere utilizzato a sé stante o in parallelo con i moduli 2 e 3 e si inquadra in CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 4).

Target - È finalizzato a obiettivi specifici (a es.: lingua commerciale) o propone metodologie specifiche di apprendimento (il modulo può essere utilizzato a sé stante o in paral-

lelo con i moduli 2 e 3 e si inquadra in CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 4)

8. Conversazione - È dedicato esclusivamente alla conversazione e all'ampliamento del lessico attraverso esercitazioni pratiche di lettura e commento di articoli di riviste in lingua e di utilizzo di materiali audiovisivi (CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 5). Il modulo viene proposto anche in forma tematica, a es.: cinema, arte, ecc.

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

Sono in ogni modo previsti incontri di test aperti a tutti: lingua inglese tutti i martedì di settembre, a partire dalle 20.30 nella sede di Via Lorenzo Delleani 33/d a Biella. Per le altre lingue i test vengono effettuati su richiesta.

Le lezioni, tenute da insegnanti di lingua madre o in ogni modo qualificati, sono rivolte a gruppi di 20/25 corsisti. I moduli più avanzati si svolgono in aule dotate di apparecchiature audiovisive e/o multimediali che consentono ai docenti di scegliere, alternare e integrare varie tecniche didattiche in relazione alle necessità dei corsisti e allo scopo che si intendono perseguire.

Non fanno eccezione i moduli previsti per le lingue non comunitarie. Invece, gli approfondimenti della lingua italiana e alcuni temi specifici si sviluppano secondo un loro particolare programma.

La struttura proposta è stata delineata anche in funzione di possibili future certificazioni sostenute dalla UE. In tal senso, sono state attivate le prime collaborazioni: per il francese (DELF di Alliance Française), per l'inglese (Trinity College, Cambridge University livello PET-Preliminary English Test, e altri) che possono essere estese, su richiesta dei corsisti, anche a spagnolo e tedesco. I corsisti, i quali devono farsi carico dei costi della certificazione, possono approfondire il tema di un'eventuale attivazione con i rispettivi docenti.

Libri di testo - Con i corsi di livello 1 del 2007 i libri di testo sono stati uniformati e pertanto un cambiamento di sede non comporta il cambiamento di testo. I testi possono essere acquistati, con un significativo sconto, tramite le convenzioni di UPBeduca - Per i corsi di livello 7 e 8 i supporti didattici sono a cura del docente e sono già compresi nel contributo del corso.

CORSI

(salvo diversamente indicato, il programma è uniformato - ved. *Le lingue in chiave europea*)

Di seguito non vengono proposti piani di studi per alcune lingue, ma su richiesta UPBeduca può erogare lezioni personalizzate con docenti madre lingua: Albanese, Croato, Rumeno, Turco..

Francese 1 elementare

- LF10B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LF11B** Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- LF12B** Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Francese 2 pre-intermedio

- LF20B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, giovedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LF21B** Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Francese 3 intermedio

- LF30B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LF31B** Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Francese 4 post-intermedio

- LF40B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LF41B** Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Francese 5 avanzato

- LF50B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Francese 7 focus

- LF70B** Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Francese 7 focus: Commerciale

LF74B Eleonora Pezzana; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Francese 7 focus: Le plaisir de la lecture

LF71B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, giovedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

In un mondo in cui la lettura sembra aver perso il suo fascino e il suo significato, leggere brani di autori famosi, che evidenzino anche gli usi e i costumi di un paese, potrebbe risvegliare sentimenti che pensiamo aver dimenticato.

Francese 7 focus: per viaggiare

LF72B Eleonora Pezzana; ottobre-novembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

Francese 7 focus: Conoscere la Francia attraverso i film

LF73B Eleonora Pezzana; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Francese 7 focus: Pillole di grammatica

LF75B Eleonora Pezzana; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Francese 7 focus: Enogastronomia e ricette

LF76B Eleonora Pezzana; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Francese 8 conversazione

LF80B Lysiane Gouzon; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

LF81B Ginette Zorio Prachin; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Francese: lezioni personalizzate

WF00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Greco moderno: lingua e cultura

LG21B Eleni Tseva; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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

Inglese 0 per iniziare

LE02B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE02C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.30; Cavaglià; € 110,00/120,00

Inglese 1 elementare

LE10B Laura Marino; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE11B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE12B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE13E Nicola Caruso; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

LE14E Laura Marino; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

**LE15A Genny Brusegan Conte; ottobre-aprile, mercoledì, 17.30-19.00; Ponderano, ASL; € 110,00/120,00
(al corso ha accesso solo il personale ASL)**

LE17C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Cavaglià; € 110,00/120,00

Inglese 2 pre-intermedio

LE22B Laura Marino; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE23B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE24B Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, mercoledì 10.30-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE25B Irena Donino; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LE26B Genny Brusegan Conte; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

- LE27A** Hamid Hilali; ottobre-aprile, giovedì, 16.30-18.00; Ponderano, ASL; € 110,00/120,00
(al corso ha accesso solo il personale ASL)
- LE28E** Nicola Caruso; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Cossato; € 110,00/120,00
- LE29C** Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 20.00-21.30; Cavaglia; € 110,00/120,00
- LE29E** Laura Marino; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 3 intermedio

- LE30B** Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- LE37B** Antonella Roione; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- LE31B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00
- LE32B** Irena Donino; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- LE33B** Laura Marino; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00
- LE34A** Genny Brusegan Conte; ottobre-aprile, lunedì, 17.30-19.00; Ponderano, ASL; € 110,00/120,00
(al corso ha accesso solo il personale ASL)
- LE35V** Patrizia Denti; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Verrone; € 110,00/120,00
- LE36E** Nicola Caruso; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Cossato; € 110,00/120,00

Inglese 4 post-intermedio

- LE40B** Laura Marino; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00
- LE41B** Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LE42B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, giovedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LE40C** Bruna Beltrami; ottobre-aprile, lunedì, 20.30-22.00; Cavaglia; € 110,00/120,00
- LE43E** Nicola Caruso; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

Inglese 5 avanzato

- LE50B** Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- LE51B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 6 competenza: reading and chatting and grammar revision

- LE60B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, giovedì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus: Let's speak English

- LE70B** Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Inglese 7 focus: Start with a small step

- LE71B** Laura Marino; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Inglese 7 focus: Survival English 4

- LE72B** Giulia Chiorino; ottobre-aprile, lunedì, 12.15-13.45; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Il corso è rivolto a tutti coloro che, pur avendo poca confidenza con la lingua inglese, desiderano utilizzarla per viaggiare. Impareremo il vocabolario e le espressioni utili per trascorrere una vacanza all'estero senza insormontabili barriere linguistiche – Non mancheranno approfondimenti culturali.

Inglese 7 focus: An after movie

- LE73E** Sharon Welding; ottobre-aprile, lunedì, 14.30-16.00; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

Corso per ripassare bene le basi, partendo da un livello elementare, o poco più, con tante occasioni per mettere in pratica quello che viene studiato conversando.

Inglese 7 focus: It's time for a chat

- LE74E** Sharon Welding; ottobre-aprile, lunedì, 16.30-18.00; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

Conversazione e cultura generale per "chi ha già una buona conoscenza" della lingua e vuole scoprire nuovi vocaboli e modi di dire leggendo e discutendo articoli di attualità e guardando documentari e film.

Inglese 7 focus: Book Club Traveling

- LE75B** Giulia Chiorino; ottobre-aprile, martedì, 19.30-20.45; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

La lettura può portarti dove vuoi. Insieme viaggeremo alla scoperta delle capitali europee e non solo, dei loro segreti e di quelli della lingua inglese. Rivolgersi in segreteria per l'acquisto del libro.

Inglese 7 focus: per viaggiare

LE76B Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Inglese 7 focus: Every day English 2, inglese pratico per la vita quotidiana

LE77B Bruna Sanvido; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Per chi ha già una conoscenza base della lingua e vuole prepararsi a comprendere e parlare l'Inglese pratico di tutti i giorni: ordinare al ristorante, fare il check-in in aeroporto, fare shopping nei grandi mall e nei piccoli negozi (ecc.).

Inglese 7 target: Business English, inglese per il lavoro

LE78E Elisa Benvenuti; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-20.00; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

Inglese 8 conversazione: Reading and Speaking

LE80B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Usanze e curiosità legate al mondo anglosassone, fatti di cronaca, luoghi da visitare e altro. Gli articoli scelti sono di un livello linguistico leggermente inferiore al corso "Chatting & Debating".

Inglese 8 conversazione: Chatting and Debating

LE81B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Attualità, articoli di giornali o riviste, stralci di film commentati insieme.

Inglese 8 conversazione: Let's chat on a sunday morning

LE82B Patrizia Denti; ottobre-aprile, domenica, mensile, 15.30-17.30; Biella; € 15,00 a incontro

Incontri mensili intorno a un tavolino del bar con un tè per due chiacchiere sempre e solo in inglese.

Inglese 8 conversazione

LE82E Nicola Caruso; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 120,00/130,00

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Portoghese 1 elementare

LP11B Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Portoghese 2 pre- intermedio

LP21B Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile; venerdì, 19.30-21.00 Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Portoghese: lezioni personalizzate

WP00B Maria Leopoldina De Melo Vidal; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Spagnolo 1 elementare

LS10B Hamid Hilali; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LS11B Hamid Hilali; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LS12B Hamid Hilali; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, Itis; € 110,00/120,00

LS13C Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Cavaglià; € 110,00/120,00

LS14E Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

Spagnolo 2 pre-intermedio

LS20B Hamid Hilali; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LS21B Hamid Hilali; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LS22E Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Cossato; € 110,00/120,00

Spagnolo 3 intermedio

LS30B Matteo Rebuffa; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LS31B Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, mercoledì, 10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LS32B Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, giovedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LS33C Cecilia Inés Chiappero; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cavaglià; € 110,00/120,00

Spagnolo 7 focus: Hablamos en Español 3

LS70B Maria Elena Garzotto; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Obiettivo del corso, è quello di sviluppare le abilità di lettura (pronuncia, intonazione, espressione), comprensione, riproduzione, sintesi ed esposizione (semplici attività comunicative, esercizi, domande e brevi discussioni). Verranno approfondite le basi lessicali per aree tematiche e situazionali attraverso il ricorso al testo, a materiali autentici (articoli di quotidiani, riviste) e audiovisivi (materiali audio e video con tematiche d'attualità). Testo in adozione già in possesso dei corsisti: Gente hoy 2, Libro del Alumno + CD – Difusión (per le rimanenti unità 9,10) ISBN:978-84-15640-37-0 Testo che verrà utilizzato: Gente hoy 3, Libro del Alumno + CD – Difusión ISBN: 9788415640400

Spagnolo 7 focus: Hablamos en Español 4

LS71B Maria Elena Garzotto; ottobre-aprile, mercoledì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Obiettivo del corso, è quello di sviluppare le abilità di lettura (pronuncia, intonazione, espressione), comprensione, riproduzione, sintesi ed esposizione (semplici attività comunicative, esercizi, domande e brevi discussioni). Verranno approfondite le basi lessicali per aree tematiche e situazionali attraverso il ricorso al testo, a materiali autentici (articoli di quotidiani, riviste) e audiovisivi (materiali audio e video con tematiche d'attualità). Testo in adozione già in possesso dei corsisti: Gente hoy 2, Libro del Alumno + CD – Difusión (per le rimanenti unità 9,10) ISBN:978-84-15640-37-0 Testo che verrà utilizzato: Gente hoy 3, Libro del Alumno + CD – Difusión ISBN: 9788415640400.

Spagnolo 7 focus estate: Español para el comercio

LS72B Maria Elena Garzotto; maggio-giugno, martedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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; € 90,00/95,00

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; € 90,00/95,00

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 8 conversazione

LS80B Matteo Rebuffa; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco 1 elementare

LT10B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Tedesco 1 elementare: lingua in pratica

LT11E Elisa Benvenuti; ottobre-aprile, mercoledì, 16.00-17.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Tedesco 2 pre-intermedio

LT21B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LT22B Martina Gariglio; ottobre-aprile, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Tedesco 2 pre-intermedio: lingua in pratica

LT23E Elisa Benvenuti; ottobre-aprile, mercoledì, 17.00-18.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Tedesco 3 intermedio

LT31B Marina Flem; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LT32B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 17.30-18.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Tedesco 4 post-intermedio

LT40B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

LT41B Sigrid Reimann; ottobre-aprile, mercoledì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Tedesco 5 avanzato

LT51B Martina Gariglio; ottobre-aprile, venerdì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Tedesco 7 focus

LT71B Sigrid Reimann; ottobre-aprile, martedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Tedesco 7 focus per il lavoro: Deutsch für den beruf

LT72E Elisa Benvenuti; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Tedesco 7 focus: sopravvivenza e turismo

LT76E Erica Santoro; ottobre-febbraio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

Come affrontare un soggiorno nei Paesi di lingua tedesca: conversazioni pratiche e situazioni di necessità (all'aeroporto, alla stazione, chiedere indicazioni, ordinare al ristorante, acquistare biglietti per musei/attrazioni, in farmacia, dal medico, ecc.). Adatto anche a principianti.

Tedesco 8 conversazione

LT77E Erica Santoro; ottobre-febbraio, martedì, 18.30-20.00; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

Produzione orale partendo da argomenti concordati di volta in volta (attualità, temi di interesse comune, articoli di giornale, ecc.). Sviluppare

capacità discorsiva e di comprensione. Prevede una conoscenza pregressa della lingua. Il livello si adatterà al gruppo.

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Russo 1 elementare

LR11B Tamara Skoblikova; novembre-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Russo 2 pre-intermedio

LR21B Tamara Skoblikova; novembre-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Russo 3 intermedio

LR31B Tamara Skoblikova; novembre-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Russo 7 focus: Russia, tradizioni, musica e cultura

LR31B Tamara Skoblikova; novembre-aprile, venerdì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Arabo 1 elementare

LA11B Touria Fattah; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Stai parlando arabo? – Spesso in Italia viene usata questa frase per indicare di non aver capito qualcosa. Bene, sì! Ecco il corso giusto per impararlo! Il primo livello è un'introduzione alla lingua dove si trattano le nozioni basilari della grammatica araba in un ambiente informale e amichevole per facilitare l'apprendimento senza perdere di mira gli obiettivi didattici. Il materiale didattico viene fornito dall'insegnante.

Arabo 2 pre-intermedio

LA21B Touria Fattah; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il secondo livello è rivolto a chi vuole andare un po' oltre dopo aver appreso le nozioni basilari della lingua. Una particolare attenzione viene qui riservata alla fonetica, ma si proseguirà nell'approfondimento delle regole grammaticali. Vengono inoltre affrontati semplici testi in Arabo, con presenza di vocalizzazione breve, in maniera da fissare quanto già appreso a livello teorico. Il materiale didattico viene fornito dall'insegnante.

Cinese: lingua e cultura 1

LK11B Chiara Franchini; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

LK11E Chiara Franchini; ottobre-aprile, mercoledì, 9.30-11.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso base è pensato per chi, per interesse personale o per motivi di studio e lavoro, desidera intraprendere da zero lo studio della lingua e della cultura cinese. Per quanto riguarda la parte linguistica, inizialmente ci si concentrerà sul sistema di scrittura cinese e in seguito verranno dati fondamenti di grammatica e si farà conversazione per imparare a comunicare in situazioni quotidiane. Per la parte culturale si affronteranno diversi argomenti di carattere storico, geografico, politico e sociale, sempre con un'attenzione in più verso le particolarità tipiche dell'affascinante cultura cinese.

Cinese: lingua e cultura 2

LK21B Chiara Franchini; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso intermedio è rivolto a chi, avendo già frequentato il corso base, desidera continuare lo studio della lingua e della cultura cinese. Il corso si prefigge il perfezionamento delle capacità di comprensione e produzione scritta e orale, nonché l'approfondimento della conoscenza della cultura cinese.

Cinese: lingua e cultura 3

LK31B Chiara Franchini; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso pre-avanzato è rivolto a chi padroneggia ormai le basi della lingua cinese; prevede un ulteriore approfondimento della grammatica e il potenziamento delle capacità di comprensione e produzione scritta e orale. Avendo ormai appreso le basi della cultura cinese, si affronteranno con occhio critico argomenti di carattere storico, geografico, politico e sociale, con una particolare attenzione agli eventi contemporanei.

Giapponese 1 base

LJ11B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso sarà finalizzato all'apprendimento delle basi della lingua giapponese. Il corso si divide in tre parti che saranno tutte trattate equamente durante la lezione, in quanto ognuna ha la sua importanza. Scrittura: imparare a scrivere in Hiragana e alcuni Kanji trattati nelle unità di base. Lettura: letture in classe di testi semplici scritti in Hiragana. Grammatica: saluti, presentarsi, il verbo "desu", pronomi personali, numeri, ore, date, giorni della settimana. Espressioni di uso comune. Verbi in -Masu, aggettivi in -I e in -NA.

Giapponese 2 intermedio

LJ21B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi ha già studiato le basi della lingua e appreso le strutture grammaticali di base descritte nel programma del corso lingua Giapponese 1. Inoltre lo studente dovrà già leggere e scrivere in Hiragana e conoscere alcuni Kanji. Il corso sarà articolato in esercizi di scrittura per arricchire la conoscenza dei Kanji ed esercizi di lettura e di ascolto per poter applicare al meglio lo studio della lingua. Grammatica: i principali argomenti trattati saranno: passato della forma in -Masu, contatori tipici giapponesi, forma piana presente e passata affermativa e negativa di aggettivi in -i, in -na, verbi e sostantivi. Forma in -Te affermativa e negativa.

Giapponese 3 avanzato

LJ31B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi ha già studiato le basi e approfondito lo studio della lingua. Si presuppone anche la conoscenza delle strutture grammaticali descritte nel programma del corso lingua Giapponese 1 e 2. Inoltre lo studente dovrà già leggere e scrivere in Hiragana e Katakana e conoscere già un determinato numero di Kanji. Il corso sarà articolato in esercizi di scrittura per arricchire la conoscenza dei Kanji ed esercizi di lettura e di ascolto per poter applicare al meglio lo studio della lingua. La parte grammaticale si articolerà nello studio di strutture grammaticali più complesse, programmata appositamente per un corso già avanzato.

Sanscrito 1

LX11B Roberto Perinu; novembre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; partner: Orientalia Bugellae; € 20,00

Letture e scrittura dei segni alfabetici, declinazione nominale, classi verbali tematiche sandhi.

Sanscrito 2

LX21B Roberto Perinu; novembre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; partner: Orientalia Bugellae; € 20,00

Classi verbali a tematiche. Sistema verbale secondario.

Latino

ved. cap. Le Scienze dell'uomo

Italiano, lingua dei segni 1

**LIS1B Marcella Coda; ottobre-aprile, martedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 135,00/150,00**

**LIS1E Marcella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00;
Cossato; € 135,00/150,00**

Il corso è mirato a soddisfare la curiosità culturale e intellettuale dei frequentanti. Coloro che avessero obiettivi che vanno oltre questa accezione (a es. interpretariato) possono rivolgersi a strutture specializzate – Argomenti e contenuti. Temi culturali: principi generali della comunicazione e principi fondamentali della LIS; cenni sulla comunità e cultura sorda; cenni sulla storia e sull'educazione dei sordi. nozioni base di lingua (pratica; teoria della lingua, storia e cultura dei sordi) – Temi di quotidianità: scambio di informazioni personali; il contesto sociale; attività di vita quotidiana, di lavoro e del tempo libero.

Italiano, lingua dei segni 2

**LIS2B Valentina Magni; ottobre-aprile, martedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 135,00/150,00**

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

Italiano per stranieri 1 base

**LI11B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 110,00/120,00**

Su richiesta di tutti i partecipanti è possibile cadenzare il corso con due incontri settimanali. In tal caso la durata è ottobre-gennaio.

Italiano per stranieri 2 avanzato

**LI12B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30;
Biella, ITIS; € 110,00/120,00**

Su richiesta di tutti i partecipanti è possibile cadenzare il corso con due incontri settimanali. In tal caso la durata è ottobre-gennaio.

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.



**PROGETTI DI RICERCA:
DIDATTICI, CULTURALI, TURISTICI**



Tende da sole
Tende per interno
Tende tecniche

Via Amendola 197 | 13836 Cossato (BI)

telefono 015 926687 fax 980323
arredotenda1@tiscali.it

www.arredotendacossato.com

UPBeduca offre ai propri soci, ovvero ai “cittadini d’Europa”, strumenti e opportunità che possano contribuire a essere tali, favorendo la conoscenza diretta delle culture e delle civiltà dei Paesi membri

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

PROGETTI

upbeduca@school

VPUSB settembre-giugno; località diverse; partner: Amministrazioni Comunali e Circolo Didattici

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

L’altra scuola si fa in strada

VPSSB coordinamento: Graziana Bolengo, Alberto Galazzo; Roma; partner: UNIEDA–Unione Italiana di Educazione degli Adulti, UPTER–Università Popolare di Roma

Progetto nazionale sostenuto dal Ministero del Lavoro e della Politiche Sociali. L’obiettivo è quello di porsi al servizio della comunità portando la cultura a coloro che, per svariate ragio-

ni, non possono frequentare la nostra sede. UPBeduca è in ATS con UNIEDA (capofila) e UPTER e al progetto partecipano, in apporto esterno, altre 20 realtà educative italiane.

Miscele culturali

VPRCB responsabile: Fabrizio Lava; Biella

UPBeduca è capofila dell'Associazione Temporanea di Scopo "Miscele culturali" che ha come obiettivo la rivitalizzazione di Palazzo Ferrero a Biella Piazza. I partner sono Consorzio Sociali orizzonti, BI-Young, Generazioni e luoghi.

Volontari per la cultura

VPVCB responsabile: Annalisa Ramazio; Biella

Progetto di "contributo alla cultura", con lo scopo di mettersi al servizio di iniziative specifiche con l'apertura di luoghi di cultura (palazzi storici, chiese, mostre temporanee).

"La vita L'arte La musica La storia"

VPVMB ottobre-giugno; responsabile: Alberto Galazzo; Biella

Progetto didattico destinato alle scuole – Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

Ecomuseo dell'Arte Organaria

VPEMB responsabile Alberto Galazzo

Il progetto museale è in via di ricollocazione – Fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

Museovivo

VPCMB responsabile: Ermanno Bonicatti; Biella

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

MusicArte

VPMAB responsabile: Alberto Galazzo; Biella

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

Il Cassetto delle cose perdute

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

Progetto regionale artistico-didattico destinato alla sensibilizzazione, promozione e conservazione della musica di autori piemontesi – Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

Laboratorio vocale–strumentale

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

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

RiCircolo

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

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

Teatro a domicilio

VPVTB tutto l'anno; responsabile: Gianfranco Pavetto; tutte le sedi

Progetto destinato alla divulgazione del teatro, con la possibilità di portare spettacoli in ogni località della provincia – Il progetto fa capo al Centro Universitario Teatrale.

Escursioni culturali

UPBeduca propone una serie di iniziative nello spirito di "Esperienze Europee": un approccio diverso alla cultura dei popoli europei e al turismo. Oltre alle guide turistiche, ai viaggi partecipano i docenti di UPBeduca, come supporto per una corretta lettura della cultura visitata

I viaggi saranno preceduti da incontri preparatori gratuiti destinati a introdurre i temi dei viaggi stessi. Entrambi, viaggi e incontri, sono accessibili ai soci di UPBeduca

Entro dicembre i programmi verranno meglio definiti nei costi e nei contenuti e verranno divulgati con circolari interne: gli allievi interessati sono in ogni modo invitati a comunicare alle segreterie la loro disponibilità a considerare le proposte.



**INTELLIGENZA
TECNOLOGICA
NEL QUOTIDIANO
E INFORMATICA**

Le linee organiche di intervento sono quella innovativa di *Intelligenza Tecnologica nel quotidiano* (dal 2014-2015 interamente adottata nella sede di Biella), quella tradizionale di Informatica a 360°, quella dell'ECDL. A questa si aggiungono corsi avanzati e corsi specialistici, con moduli che UPBeduca ritiene altamente funzionali

Nella sede di Biella di via Delleani 33/d è operativa un'aula di informatica: 15 postazioni con apparecchiature di nuova tecnologia e con i software di ultimo livello. Il lavoro svolto in aula potrà essere facilmente esportato sul PC di proprietà Poiché l'aula dispone di un collegamento wireless, è anche possibile fare lezione sul proprio portatile

ITQ- INTELLIGENZA TECNOLOGICA NEL QUOTIDIANO

Nuove metodologie per tenere la mente allenata a tutte le età, per l'hobby, lo studio e il lavoro

Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano è una linea di corsi sperimentata con grande successo nell'anno accademico 2011-2012

Viene proposto un percorso formativo graduale (Base, Approfondimento, Laboratori e Lezioni personalizzate) che dia al concetto di "semplice uso del computer e internet" una dimensione più ampia e gradevole

Verranno valorizzati gli aspetti positivi sociali per acquisire nuove conoscenze, sia imparando la nuova terminologia, sia educando all'uso delle nuove tecnologie come mezzo per "semplificarci le attività quotidiane" per l'hobby, per lo studio e per il lavoro e sviluppare e tenere attive le nostre facoltà mentali in tutte le età assaporando il piacere della scoperta e dell'innovazione

Modulo Base

Uno nuovo stimolante corso per scoprire in modo facile, utile e divertente il mondo delle nuove tecnologie, scoprendone gli strumenti e i nuovi termini. Con un metodo pratico e intuitivo il percorso vi permetterà in modo facile e graduale di imparare le basi per l'uso intelligente del computer e di internet. Sarà entusiasmante scoprire ciò che è possibile realizzare sia per hobby sia per lavoro. Saranno presentati esempi di utilizzo reale quotidiano in modo da usare gli Strumenti delle nuove tecnologie anche per tenere la mente allenata in tutte le età. Scrivere lettere, tenere conti automatici, archiviare foto e documenti sul PC o sulla chiavetta USB, visitare pagine internet e posta elettronica, sarà piacevole: stimolerà la mente a trovare sempre nuove soluzioni e rimanere attiva e curiosa a queste tematiche attuali e utili!

Modulo Approfondimento

Continua con questo corso, l'esplorazione utile e divertente del mondo delle nuove tecnologie. Si approfondiranno attraverso esercitazioni pratiche di volta in volta presentate, i tipi di documenti, come si utilizzano le memorie per foto digitali, musica, come si cercano le informazioni e si comunica su internet – Il percorso sarà costruito in collaborazione tra docente e allievi che porteranno eventuali problematiche e curiosità da risolvere e scoprire insieme a lezione. Con un metodo pratico e intuitivo, il percorso vi permetterà in modo facile e graduale di approfondire l'uso intelligente del computer e internet.

Tutoraggio Tecnologico

L'apprendimento delle materie tecnologiche, per quanto possa essere fatto bene un corso, vuole stimoli e molta pratica per poter essere efficace. Se si riesce poi a condividere la conoscenza e le abilità acquisite, con gli altri, imparare risulta estremamente più facile ed efficace! Per questa ragione UPBeduca mette a disposizione il laboratorio informatico nei giorni e negli orari in cui non è occupato da lezioni o corsi – I partecipanti ai corsi o lezioni potranno così utilizzare il computer (proprio portatile o dell'aula) e la connessione a internet di UPBeduca sulla base di un apposito calendario disponibile in segreteria o sul sito internet indicato dai tutor – Il laboratorio sarà assistito da volontari "Angeli digitali" che hanno già frequentato i corsi prima di voi, formati proprio per condividere le proprie esperienze tecnologiche e imparare insieme a colleghi.

Lezioni personalizzate

Le lezioni personalizzate possono essere erogate nelle sedi UPBeduca, a distanza con Zoom o a domicilio in orari e giorni concordati direttamente con il docente di volta in volta. Sono un utilissimo ausilio per approfondimenti, assistenza sul proprio PC e può essere pianificata una serie di lezioni con obiettivi personali o per consolidare le abilità apprese nei corsi di "Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano". Possono essere erogate singolarmente, in coppia o in un massimo di 3 allievi.

ECDL-ICDL

L'ECDL-European Computer Driving Licence (affiancata in tempi recenti da ICDL-International Certification of Digital Literacy) è la certificazione, basata su criteri oggettivi e secondo uno standard unico, con la quale un Ente Internazionale altamente qualificato attesta che il suo possessore è in grado di usare il computer in modo appropriato. Mentre nel passato erano elencati in dettaglio nella Guida-corsi, a partire dal 2014-2015 UPBeduca attiva i moduli, ampiamente collaudati nel passato, solo su richiesta salvo diversa indicazione, i programmi sono uniformati alle definizioni date nelle pagine precedenti.

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

- JTS0B** Marina Deandrea; ottobre-dicembre, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTS3B** Ivana Azzariti; ottobre-dicembre, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTS2B** Marina Deandrea; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTS4B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTS5B** Alessandro Turricelli; gennaio-aprile, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

- JTT1B** Ivana Azzariti; ottobre-dicembre, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTT5B** Alessandro Turricelli; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTT4B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTT2B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTT0B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- JTT6B** Ivana Azzariti; aprile-giugno, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

- JTT7B** Ivana Azzariti; aprile-giugno, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

ECDL-ICDL, corsi di preparazione agli esami

- IE11B** docente, giorno e orari da concordare; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

Autocad 2D base

IPA2B Giorgio Billa; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Aperto a tutti Spiegazione dell'interfaccia, comandi per disegnare, modificare, quotare, inserire testi in semplici figure geometriche, comandi per la visualizzazione degli elaborati grafici, visualizzazione, salvataggio dei file con impostazione di default – Stampa su spazio modello.

Autocad 2D avanzato

IPA3B Giorgio Billa; gennaio-marzo, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Personalizzazione dell'interfaccia 3D; creazione di solidi elementari; spiegazioni dei comandi fondamentali per gestire la realizzazione dei modelli; Wireframe, superfici, solidi; operazioni Booleane, per modificare i solidi; creazione di oggetti Tridimensionali, con l'ausilio dei comandi sopracitati; visualizzazione; UCS; Stampa.

Autocad 3D base SprutCAM 12

IPA1B Giorgio Billa; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Personalizzazione dell'interfaccia 3D; creazione di solidi elementari; spiegazioni dei comandi fondamentali per gestire la realizzazione dei modelli; Wireframe, superfici, solidi; operazioni Booleane, per modificare i solidi; creazione di oggetti Tridimensionali, con l'ausilio dei comandi sopracitati; visualizzazione; UCS; stampa. A fine corso creazione di un solido da portare in SprutCAM; simulando una macchina utensile virtuale possiamo vedere come fa la lavorazione sul solido che abbiamo costruito.

Elaborazione e fotoritocco: corso base di tecnica fotografica

IPW8B Daniele Morganti; febbraio-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.

Conoscere Photoshop per migliorare le immagini

ASF5B Elisa Bossotto; ottobre-dicembre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi desidera, con metodo, iniziare un percorso per conoscere e usare Photoshop. Photoshop è uno strumento indispensabile per tutti coloro che devono o desiderano gestire e lavorare immagini digitali. Conosceremo e prenderemo confidenza con il programma, la

sua interfaccia e l'area di lavoro, per arrivare a poter effettuare correzioni e post-produzione base, come a es. migliorarne i colori, correggere difetti o creare un buon bianco e nero.

Photoshop per la post-produzione fotografica

ASF6B Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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.

Illustrator 1 base: grafica vettoriale e illustrazione

ASF7B Elisa Bossotto; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso di Illustrator permette di imparare a usare il programma, ed è rivolto a chi desidera imparare le tecniche fondamentali della progettazione grafica e della comunicazione visiva. La finalità è quella di creare immagini vettoriali scalabili, impaginazioni ed elaborazioni tipografiche, icone ed elaborati grafici adatti sia alla stampa che alla pubblicazione web.

Illustrator 2 avanzato: grafica vettoriale e illustrazione

ASF9B Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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.

Impariamo a usare Smartphone e Tablet-IOS Apple

JTX4B Elisa Bossotto; febbraio, 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!

Crea il tuo sito internet o Blog con Wordpress

IPW9B Daniele Morganti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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: HTML-CSS

IPW4B Cristiano Larghi; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Per acquisire le conoscenze di base della programmazione Web client-side (contenuto e presentazione). Cenni sul consorzio W3C – Principali tag html – Principali proprietà CSS - Differenze di interpretazioni dei tag e delle proprietà CSS tra i diversi browser e versioni – Tecniche comuni per creare codice cross-browser – Css tricks.

Programmazione Web Client-side: JAVASCRIPT-DOM

IPW5B Cristiano Larghi; gennaio-marzo, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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; aprile-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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



S C I E N Z E
D E L D I R I T T O
E D E L L A
N A T U R A



Ortofloricoltura Pasino

Via Cristoforo Colombo, 47
13855 Valdengo BI

Tel. e fax 015 8285415

info@ortoflorpasino.it
www.ortoflorpasino.it

Alcuni corsi di educazione finanziaria sono elencati nella sezione **UPBeduca WebRoom**

Conoscere e capire la Costituzione Italiana: i valori di una convivenza civile

EFIDB Eleonora Fazzari; ottobre-novembre, venerdì, 14.30-16.00; Biella, ITIS; € 90,00

EFICB Eleonora Fazzari; gennaio-febbraio, venerdì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00

La conoscenza e la comprensione della Costituzione Italiana oggi possono rendere effettiva la possibilità di vivere civilmente e di sapersi muovere in una società complessa e ricca di problemi come la nostra. Questo comporta diritti e doveri a volte difficili da realizzare ma che dipendono anche dalla capacità degli individui di essere cittadini attivi e responsabili. Con questo breve corso dedicato alla nostra Carta fondamentale si vogliono ripercorrere le premesse storiche e gli elementi necessari per formulare giudizi critici sui diversi temi e per essere consapevoli dei propri diritti e dei propri doveri. Si potranno così scoprire, tra le pieghe dei 138 articoli in una sorta di costante dualismo, il complesso sistema di equilibri e l'inevitabile compromesso che consentirono la nascita della nostra Costituzione, il liberalismo e la democrazia dell'articolo 1, la prudenza e la rigidità dei contenuti, la libertà e la solidarietà, i concetti di persone, lavoro e di Stato e Chiesa e la dibattuta questione del Federalismo. Potranno fare da cornice gli articoli di stampa della settimana dedicati alla continua evoluzione degli scenari politici sul tema.

Contabilità, base

EFIPB Giuseppe Dindelli; ottobre-gennaio, giovedì, 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).

Educazione finanziaria

Rilascio di una certificazione conclusiva

EFIMB Luigi Galleran; ottobre-dicembre, martedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; partner: Ecol-economicLiteracy for Empowerment; € 100,00

Le recenti crisi in ambito finanziario hanno dimostrato che per la gestione dei propri risparmi sono indispensabili alcune competenze minime. Il corso offre pertanto un'introduzione ai temi economico-finanziari ed è rivolto a persone di tutte le età e condizioni lavorative. Obiettivo del corso è la padronanza delle nozioni di base relative alle politiche economiche e ai mercati finanziari, espone in modo semplice ma rigoroso. Il corso è realizzato in collaborazione con ECOLE (www.ecole.info), una iniziativa di alfabetizzazione economico-finanziaria nata presso l'Università del Piemonte Orientale. Non è richiesta alcuna conoscenza pregressa. In aggiunta alle lezioni tenute dal docente, i partecipanti riceveranno gli appositi materiali didattici di ECOLE (ebook, videolezioni, test), erogati in formato digitale tramite una apposita piattaforma e-learning. I contenuti online sono fruibili in qualsiasi momento e in modo autonomo. Alla fine del percorso viene rilasciato un attestato conclusivo. L'attestato è emesso in formato Open Badge, il nuovo standard digitale per la certificazione delle competenze acquisite, il che lo rende spendibile nel mondo del lavoro.

I nostri risparmi: rischi e opportunità

Le alternative al materasso

EFINB Luigi Galleran; gennaio-febbraio, 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.

Curriculum Efficace: qualcosa di più di un pezzo di carta

ved. cap. Le scienze della mente e della comunicazione

L'algoritmo tra la logica e la filosofia

EH01B Alessandro Argentero; 4-11 novembre 2020, mercoledì, 21.00-22.00; Biella, ITIS; gratuito

L'algoritmo ha origini molto antiche, lo si utilizza nelle faccende quotidiane ma pochi lo sanno. Che cos'è un algoritmo, perché se ne parla tanto e a cosa serve.

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

Ambiente, l'importanza del corretto smaltimento dei rifiuti

EH02B Alessandro Argentero; 18 novembre 2020, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; gratuito

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

Escursioni e cultura in alta Valle Cervo e dintorni

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

Il corso quest'anno rientra in Valle Cervo per riprendere alcune belle escursioni proposte qualche anno fa. Sono previste cinque uscite pomeridiane e l'ultima al mattino, sempre di sabato; in caso di maltempo l'escursione slitta al sabato successivo. Un foglio dettagliato con gli orari e luogo di partenza verrà redatto un mese prima dell'inizio. Calendario e destinazioni: 6.3.2021, bella passeggiata da Riabella a Oneglie sopra Sagliano Micca; 13.3.2021, circuito da Balma a Rialmosso ripercorrendo le mulattiere che collegano le frazioni della "banda sulia"; 20.3.2021, circuito da Campiglia Cervo su verso Piaro e a Sassaja, poi al centro di Quittengo; 27.3.2021 dal Piazzale Erica della Panoramica Zegna lungo la strada forestale fino all'Alpe Musin; 10.4.2021, carrellata delle "cime" di Bielmonte lungo lo spartiacque dal Cerchio al Marca e Marchetta fino al Piazzale 2; 17.4.2021, Gita a Piedicavallo: partenza ore 9.30 dal Parco Ravere in fondo al paese, passeggiata lungo il Cervo fino alle cascate, rientro al paese da Rosey con pausa pranzo da stabilire, nel pomeriggio visita alla parte alta e prosecuzione verso Montesinaro.

Educazione cinofila

**ESL1B Massimiliano Trogu; novembre-febbraio, martedì,
21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister
Dog; € 90,00/95,00**

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.





Presso Mano Libera

Via Italia 50

13900 - Biella

Telefono 015 2523009

montanaro.giulia@libero.it



Giuly Tattoo



Giuly_Tattoo

Disegno & Acquerello

AABQB Rita Torello Viera; ottobre-marzo, venerdì, 20.30-22.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

AABQE Rita Torello Viera; ottobre-marzo, giovedì, 10.00-12.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00

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

Pittura murale (trompe l'oeil)

AAD9B Rita Torello Viera; ottobre-febbraio, giovedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

L'occasione di realizzare i progetti, ideati durante il corso, su superfici grandi e murali viene offerta da enti diversi e privati, che mettono a disposizione anche il materiale pittorico per la realizzazione delle opere – Il corso si rivolge a coloro che vogliono imparare la tecnica di pittura murale illusoria, detta trompe l'oeil, letteralmente "inganna l'occhio": attraverso l'uso della prospettiva, delle luci e delle ombre si possono creare inganni prospettici capaci di dilatare otticamente le superfici murali prive di interesse, spoglie o poco luminose. Il corso è di base ma dedicato a chi già ha maturato una certa esperienza pittorica.

Disegno artistico: base

AAC5B Andrea Osella; ottobre-dicembre, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso si prefigge di fornire una base artistica indispensabile per affrontare correttamente i molteplici aspetti del disegno artistico. Le lezioni tratteranno, con l'ausilio di esercizi specifici, le seguenti tematiche: abbozzo e costruzione, prospettiva intuitiva, tratteggio e chiaroscuro. Verranno utilizzate le principali tecniche relative al disegno: matita, carboncino, sanguigna, china.

Disegno spontaneo

trova la tua libertà espressiva

AACIB Sophie Bourkab; ottobre-aprile, martedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Riscoprire il piacere del disegnare indipendentemente dai risultati estetici. Disegnare per conoscersi e accettare i propri limiti, per superarli e trarne benessere attraverso esercitazioni pratiche ma anche riflessioni di gruppo sugli elaborati. Questo corso non necessita di prerequisiti ed è rivolto a chiunque voglia rientrare in contatto con la propria parte più originale e fantasiosa con un approccio libero e spontaneo. Modulo 1: Sperimentazioni di varie tecniche per trovare la più affine. Per

esempio: tecniche asciutte (più controllo sul risultato finale), tecniche bagnate (meno controllo sul risultato finale); Modulo 2: Attivare la parte creativa del cervello attraverso esercizi pratici basati sulla velocità e sperimentazione dell'effetto dei diversi stati emotivi trasportati sotto segno grafico sul foglio; Modulo 3: serie di esercizi di disegni a occhi chiusi o senza guardare il supporto cartaceo, allenamento a guardare il soggetto in maniera non convenzionale (copia dal vero con sperimentazioni delle regole della percezione visiva (leggi della Gestalt); Modulo 4: realizzazione di un diario visivo, dove raccogliere gli elaborati che potrà essere continuato come diario giornaliero emotivo di immagini, utile per esternare le emozioni e documentarle.

Disegno e Pittura a olio e acrilico

AACFB Rachid Jouida; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

AACGB Rachid Jouida; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Il corso, attraverso gli elementi base del disegno (la figura umana, le proporzioni, la prospettiva) porterà i singoli alunni a realizzare le loro opere con la tecnica preferita. Di ogni tecnica si daranno brevi cenni introduttivi. Fondamentale è, a mio parere, che ognuno scopra le proprie possibilità espressive, senza temere di non essere in grado di esprimersi con l'arte. Scelta del soggetto; trasformazione del modello prescelto con valorizzazione del primo piano; preparazione o modificazione degli accordi cromatici; come dare profondità; come riprodurre luci e ombre; scelta di formati, tele, tecniche. Realizzazione delle opere progettate.

Tecniche della pittura a olio

AAD6B Davide Prevosto; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

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

Pittura e creazioni materiche

AADME Rachid Jouida; ottobre-aprile, giovedì, 20.00-22.00; Cossato; € 135,00/150,00

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

Pittura a olio e acrilico

AAD8E Rachid Jouida; ottobre-aprile, lunedì, 20.00-22.00; Cossato; € 135,00/150,00

Preparazione personale della tela e conoscenza dei materiali necessari e della tecnica. Teoria del colore, spettro visivo cromatico, colori caldi e freddi, la luce e l'ombra. La prospettiva.

Illustrare la fantascienza

AAC6B Andrea Osella; ottobre-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Avete sempre desiderato dare forma a scenari fantastici creando astronavi, robot e alieni ma non sapevate come? Ecco il corso che fa per voi! Real e Super Robot, Mecha Design e tanto altro, prendendo spunto da serie animate e film entrati a far parte dell'immaginario collettivo di tutti noi, per creare i "vostri" personaggi, in un viaggio oltre la realtà!

Anatomia artistica

AAF7B Andrea Osella; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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.

Tecnica mista

AACHB Sophie Bourkab; ottobre-febbraio, mercoledì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Durante il corso saranno presentate le tecniche base del disegno privilegiando la sperimentazione e favorendo la contaminazione tra le diverse tecniche. Il corso è rivolto a tutti e non necessita di particolari prerequisiti, tranne l'interesse di scoprire le proprie abilità. Materiale: Verranno spiegati, sperimentati e utilizzati i seguenti materiali: graffite, carboncino, penna biro, matite e pennarelli, penne e pennini pastelli morbidi, pastelli a cera e a olio, tempere, acquerelli, colori a olio e acrilici. –Tecniche: Partiremo dalle basi con i metodi della copia dal vero; conosceremo l'utilizzo della prospettiva, le proporzioni, studio della figura umana, l'uso del chiaro-scuro e la scelta dei diversi tipi di supporto idonei per ogni tecnica.

Pastello soffice e carboncino

AAD0B Cristina Vogliotti; ottobre-aprile, giovedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

AAD0C Cristina Vogliotti; ottobre-gennaio, martedì, 20.30-22.30; Cavaglia; € 90,00/95,00

Cosa sono, come si usano, quali strumenti vengono utilizzati, a es. le

nostre dita, la gomma pane, il bordo del pastello o del carboncino, la scelta della carta appropriata. Tecniche base di disegno e sfumature. Il concetto di luce e ombra, di chiaro scuro su singoli oggetti e su composizioni di più elementi. La percezione visiva di un tratto morbido o duro per risultati differenti. Il corso ha come obiettivo guidare gli allievi ad attuare le loro opere con la tecnica preferita, lasciando a ognuno libertà di espressione.

La scoperta dell'arte attraverso le sue forme

AAD7B Marika Damo; ottobre-gennaio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

AAD7E Marika Damo; ottobre-gennaio, martedì, 19.00-21.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Il corso intende accompagnare l'allievo attraverso un percorso che lo avvicini all'arte, conoscendo e sperimentando vari stili artistici, per portarlo alla consapevolezza di quale sia la forma che più lo rappresenta e appartiene. Il corso includerà lezioni di pittura di vari stili e su vari supporti, incisioni su legno, accompagnate da saltuarie lezioni teoriche che approfondiranno la conoscenza della storia dell'arte (nei secoli) e i vari artisti. (attraverso dispense, filmati, ecc.).

Fumetto, base

AAF1B Gloria Meluzzi; ottobre-gennaio, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Il corso di fumetto base è destinato sia a chi si appropria per la prima volta al disegno, sia a chi voglia approfondire le proprie conoscenze. Durante le lezioni saranno forniti gli strumenti per disegnare la figura umana, concepire e realizzare i propri personaggi fino a realizzare la scheda del proprio protagonista e lo storyboard della propria storia a fumetti. Le lezioni sono composte da una parte teorica e da un'ampia parte pratica in cui verranno applicate le nozioni apprese in classe. Programma dettagliato in segreteria.

Fumetto, avanzato

AAF2B Gloria Meluzzi; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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.

Character design

AAF8B Gloria Meluzzi; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Scrivere personaggi originali può essere difficile, fare in modo che essi abbiano un look unico e incisivo ancora di più. Questo corso è indirizzato a chi si interessa di fumetto, animazione e design, il suo obiettivo? Dare i fondamentali necessari per creare dei personaggi unici e accattivanti. Durante il corso agli studenti saranno forniti i mezzi per realizzare la character sheet dei propri personaggi originali e i rudimenti per affacciarsi al mondo della colorazione digitale con clip studio paint.

Argilla e le sue forme

AAM4B Roberta Platinetti; ottobre-marzo, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00

AAM4E Roberta Platinetti; ottobre-febbraio; lunedì, 19.00-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

AAM8E Roberta Platinetti; ottobre-gennaio; giovedì, 9.00-11.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

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 intarsiato. Nozioni di tecnologia ceramica.

Argilla e le sue forme: avanzato

AAM5B Roberta Platinetti; marzo-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

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.

Laboratorio creativo di bigiotteria

AAM6B Antonella Casellato; febbraio-aprile, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

AAM6C Antonella Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 18.30-20.30; Cavaglià; € 90,00/95,00

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.

Decoupage: laboratorio creativo

AAM3B Antonella Casellato; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

AAM3E Antonella Casellato; ottobre-gennaio; martedì, 18.30-20.30; Cossato; € 90,00/95,00

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

Pasta al sale: Il Natale

AAMXB Martina Gariglio; ottobre-dicembre, mercoledì, 14.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

AAMYB Martina Gariglio; ottobre-dicembre, martedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Pensierini fatti in casa per ogni ricorrenza.

Pasta al sale: La Pasqua

AAMJB Martina Gariglio; gennaio-marzo, mercoledì, 14.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

AAMWB Martina Gariglio; gennaio-marzo, martedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Pensierini fatti in casa per ogni ricorrenza.

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".

Fotografia di base: ottenere il massimo

ASE2B Daniele Morganti; ottobre-gennaio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

ASE2E Daniele Morganti; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi è l'immagine che vediamo, a volte la immortaliamo per condividerla agli occhi di tutti, a volte è così importante che se solo avessimo avuto quel briciolo di competenza nel fotografare... Nasce così questo corso mirato a tutti coloro che vogliono qualcosa di più da uno scatto, partendo dalle tecniche di base per una giusta inquadratura al raggiungimento della consapevolezza che ciò che noi vogliamo veramente è senza ombra di dubbio e senza sorprese ciò che avremo nell'immagine acquisita. Impareremo a conoscere la fotografia in modo da interagire con eventuali soggetti, valuteremo errori e correzioni in post-produzione fino a ottenere il massimo. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore.

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; febbraio-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 prepararla per la stampa. Insomma, tutto ciò che la fotografia di oggi offre.

Terrigrafia: fotografia su terracotta

ved. cap. UPBeduca Academy

UPB
educa

MusicAscolto: allenare e affinare il proprio orecchio

AMI9B Maurino Dellacqua; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Un corso rivolto a musicisti e non, 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 musical

MusicAscolto: opere giovanili di Mozart

AMI0B Carlo Dezzuto; ottobre-gennaio, lunedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Durante il corso si verrà guidati ad alcune opere liriche giovanili di Mozart (Apollo et Hyacinthus, Bastien und Bastienne, La finta semplice, Mitridate re di Ponto, Ascanio in Alba...), avvicinando la trama e ascoltandone i principali brani.

MusicAscolto: colonna sonora

AMI2B Alberto Galazzo; gennaio-febbraio, martedì, 16.00-17.00; Biella, Villa Boffo; partner AIMA; 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; febbraio-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; febbraio-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.

Coro-Laboratorio di UPBeduca

AMLLB Alberto Galazzo, Alberto Martini maestro collaboratore; ottobre-giugno, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 30,00

Cantare in coro è un'esperienza altamente socializzante in cui si può sperimentare il piacere di fare musica insieme senza avere nozioni o abilità particolari se non il desiderio di liberare la propria voce e imparare a usarla. L'obiettivo è quello della costituzione di un coro di UPBeduca che parteciperà a manifestazioni promosse dal Laboratorio di Ricerca Storico Musicale e ad altre attività di UPBeduca.

Cantare sano e bello: divertiamoci cantando

AMLTB Simona Carando; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

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 1

AMLPB Simona Carando; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Questo corso è rivolto a chi ha già acquisito nozioni di tecnica vocale e ha già esperienza di canto solistico ed esibizioni in pubblico. Programma del corso: conoscere meglio lo strumento corpo; approfondimenti sulla tecnica vocale; sperimentare i diversi colori della voce; improvvisazione; come studiare un brano; differenza tra cantare in acustico e con l'amplificazione; postura e presenza scenica. Durante il corso rifletteremo su cosa significa "essere" solista.

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.

Canta e stai bene!

AMLXB Elisa Pensotti; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

AMLVB Elisa Pensotti; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Imparare a conoscere il nostro suono e le vibrazioni e le emozioni che si manifestano quando cantiamo.

In questo corso sarete guidati a scoprire le basi della respirazione, il riscaldamento della voce, scoprire come il nostro corpo si libera dalle rigidità della vita quotidiana cantando e esprimendo la nostra personalità e tutto sarà più leggero. Proseguiremo il nostro viaggio approfondendo il riscaldamento vocale e la respirazione per collegare sempre meglio il respiro al suono, cercando di allenare il nostro "strumento" sempre più verso un suono pieno e sicuro. Ricerca della propria personalità interpretativa, studio dei testi dei brani eseguiti e cantare per stare bene e sorridere, dentro e fuori!

Avvicinamento alla musica

AMSRB Maurino Dellacqua; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Un corso rivolto agli amanti della musica che vogliono avvicinarsi ad uno strumento musicale. Una guida sulle varie tipologie di questi ultimi, sui loro suoni e le basi musicali comuni a tutti per poter intraprendere un percorso e avvicinarsi ad uno strumento con maggiore sicurezza e consapevolezza.

Chitarra Acustica, vol. 1

AMS0B Simone Dellacqua; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso prevede lo studio: brevi cenni teorici sulla costruzione e utilizzo della chitarra, dei principali accordi maggiori e minori in prima posizione, di tutti gli altri accordi a tre voci utilizzando la tecnica dei barré, di elementi ritmici con la mano destra, studio di almeno una canzone a lezione con crescente livello di difficoltà.

Chitarra Acustica, vol. 2

AMS1B Simone Dellacqua; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso prevede un approfondimento sugli accordi e la gestione della ritmica, primi passi per linee melodiche.

Chitarra Acustica, vol. 3

AMS2B Simone Dellacqua; ottobre-aprile, mercoledì, 20.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso prevede lo studio: regole armoniche e tonali, studio di accordi a quattro voci, tecniche soliste e di arpeggio, elementi ritmici percussivi, tecniche di arrangiamento con triadi, sostituzioni e capotasto mobile, studio di almeno una canzone a lezione con crescente livello di difficoltà.

Chitarra acustica: teoria applicata

AMM0B Simone Dellacqua; maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Studio delle regole armoniche, costruzioni degli accordi e progressioni più usate, pentagramma, studio scale maggiori e minori.

Chitarra Fingerpicking: lezioni personalizzate

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

Chitarra Rock e Rock & Roll: lezioni personalizzate

AMS8E Leonardo Ceralli; periodo giorno e orario da concordare; Cossato, UPBeduca

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

Batteria metal-rock: lezioni personalizzate

AMS9B Vittorio Caruso; ottobre-aprile, periodo giorno e orario da concordare;

Batteria, vol. 1

AMS7B Walter Guabello; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella; € 200,00/220,00

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

Batteria, vol. 2

AMSBB Walter Guabello; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella; € 200,00/220,00

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

I rudimenti per rullante

AMSAB Walter Guabello; ottobre-aprile, martedì (quind.), 19.00-21.00; Biella; € 110,00/120,00

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

A lezione di pianoforte (9-14 anni)

AMSSB Christian Rossetti; ottobre-aprile, lunedì, 17.30-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

È un corso di pianoforte moderno/classico ideato dal Maestro Christian Rossetti che permette all'allievo di imparare in maniera graduale secondo delle tecniche a suonare ed accompagnare il pianoforte da zero. Il corso è volto a tutte le età a partire dai 9/10 anni in su. L'allievo potrà gradualmente cimentarsi ad affrontare le prime canzoni o brani di musica leggera o di repertorio pianistico adeguato al livello e conoscere e raggiungere gli obiettivi. Programma in segreteria.

A lezione di pianoforte

AMSGB Christian Rossetti; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

È un corso di pianoforte moderno/classico ideato dal Maestro Christian Rossetti che permette all'allievo di imparare in maniera graduale secondo delle tecniche a suonare ed accompagnare il pianoforte da zero. Il corso è volto a tutte le età a partire dai 9/10 anni in su. L'allievo potrà gradualmente cimentarsi ad affrontare le prime canzoni o brani di musica leggera o di repertorio pianistico adeguato al livello e conoscere e raggiungere gli obiettivi. programma in segreteria.

Tastiere: lezioni personalizzate

AMS9B Ninai; periodo giorno e orario da concordare; Biella

Audiotecnica amatoriale

AMSLB Andrea Casazza, Luca Bertini; ottobre-febbraio, giovedì, 21.00-23.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Corso di livello amatoriale per la gestione dell'audio. Il corso si prefigge di offrire una base conoscitiva teorica e tecnica degli strumenti utilizzati nello spettacolo. La partecipazione è rivolta a tutti coloro che vogliono intraprendere la conoscenza nel campo dell'audiotecnica. La ripresa audio, la regolazione dei segnali e l'amplificazione, spiegate in modo semplice per incontrare le esigenze di chi vuole approfondire questo tipo di passione. Programma in segreteria.

UPB
ecluca

Danza orientale, 1 base

SSNNB Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

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

Danza orientale, 2 principianti

SSNPB Cristina Martelli; ottobre-maggio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Prerequisito per accedere al corso è l'aver sostenuto un'esperienza di almeno un anno; la conoscenza dei passi base (8 orizzontale, arabi, cammelli, colpi egiziani, twist) – In questo corso verrà privilegiato l'apprendimento di nuovi passi con l'obiettivo finale di apprendere una coreografia.

Danza orientale, 3 intermedio

SSNQB Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Prerequisito per accedere a questo corso è l'aver sostenuto una esperienza di almeno due anni. I prerequisiti necessari per accedere sono la conoscenza dei passi base (arabi, 8 orizzontali, cammelli, 8 verticali, colpi, egiziani, twist). In questo corso verranno insegnate le varie tipologie di shimmy e passi più elaborati con coreografia finale.

Danza orientale, 3 intermedio-avanzato

SSNRB Tiziana De Palmas; ottobre-maggio, venerdì, 20.30-22.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Prerequisito per accedere a questo corso è l'aver acquisito una esperienza di almeno tre/quattro anni di danza orientale o aver partecipato al corso dell'anno precedente. I prerequisiti necessari per accedere sono la conoscenza dei seguenti passi: arabi, arabi girati, 8 orizzontali

tali e verticali, cammello normale e inverso, colpi, egiziani, shimmy e walking shimmy. Si approfondiranno i passi di hagalla, cerchi spezzati e combinazioni sempre più complesse. Verrà proposta una coreografia da definire.

Danza orientale, 4 openlevel

SSNSB Tiziana De Palmas; ottobre-maggio, venerdì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

La danza orientale è un modo di espressione magico che si nutre di simbologia femminile. L'obiettivo del corso è lo studio della cultura e la musica araba, i suoi ritmi e lo studio della combinazione dei passi in armonia con la musica. In questo corso verrà privilegiato l'apprendimento di base utile e consigliato anche a coloro che già danzano da tempo poiché verrà appresa una nuova tecnica che rafforzerà la pulizia dei passi. Il corso prevederà lo studio di una coreografia nella seconda parte dell'anno.

Hula hawaiana, 1 avvicinamento

AMUVE Michela Borotti; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00

Corso di avvicinamento alla Hula, danza dalle origini antiche, appartenente al patrimonio tradizionale e culturale delle isole polinesiane. Nata inizialmente come rituale sacro e in parte poi evolutasi in danza di intrattenimento. La Hula è una danza ricca di significato, attraverso movimenti dolci del corpo e la gestualità delle mani, vengono raccontate storie e rappresentati diversi aspetti della vita e della natura alla quale, proprio attraverso questa danza ci si può riconnettere più facilmente percependo l'armonia presente in tutto ciò che ci circonda e accordando il proprio equilibrio interiore a essa. I canti accompagnano la danza. Durante il corso si impareranno i passi base della Hula e i movimenti base delle braccia e verrà approfondito in particolare lo stile moderno di Hula: "Hula Auana", creando collegamenti alla storia, alla cultura e alla tradizione delle Hawaii. Questa danza non solo aiuta a esprimere la propria personalità con naturalezza e gioia ma attraverso movimenti lenti e morbidi, permette di rafforzare la muscolatura, migliorare la coordinazione e la postura e quindi di fare esercizio in un modo fluido e delicato. È adatta a tutti.

Hula hawaiana, 2 principianti

AMUWB Michela Borotti; ottobre-maggio, venerdì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Il corso è rivolto a coloro che hanno fatto esperienza di almeno un anno di Hula Hawaiana e di averne acquisito quindi i passi base. Durante il corso si studieranno nuovi passi e coreografie non solo di Hula Auana (Hula moderna) ma anche di Hula Kahiko (Hula antica) con l'utilizzo di alcuni strumenti.

Balli di gruppo, base

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

AMUAB Stefano Nardi; ottobre-dicembre, martedì, 19.45-20.45; Biella, ITIS; € 90,00

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

Tango argentino, principianti-intermedio

AMUTB Claudio Bilato; ottobre-maggio, sabato, 17.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 140,00/160,00

Avvicinamento al Tango argentino, il famoso ballo popolare divenuto Patrimonio dell'Umanità come stabilito dall'UNESCO nel 2009, attraverso: cenni storico musicali, i compositori, le orchestre e più famosi cantanti dalle origini fino ai nostri giorni. L'aspetto pratico si articola in: postura, apprendimento di nozioni basilari e tecnica del movimento – Le iscrizioni sono aperte a coppie e singoli.

Recitazione e laboratorio teatrale

ATE1B Gianfranco Pavetto; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-23.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

ATE1E Gianfranco Pavetto; ottobre-gennaio, martedì, 18.00-20.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Nozioni di dizione. Miglioramento del proprio modo di parlare eliminando le inflessioni dialettali. Avvicinamento alla recitazione attraverso letture interpretative. Esercizi per sviluppare memoria, fantasia, creatività e per acquisire sicurezza e disinvoltura attraverso un'adeguata conoscenza dei propri mezzi espressivi. Impostazione della voce, espressione corporea, improvvisazione.

Recitazione e Laboratorio teatrale 2

ATE2B Gianfranco Pavetto; febbraio-maggio, giovedì, 21.00-23.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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 Tamiatti; febbraio-aprile, 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'ortoepia, 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.

Teatro per adolescenti (11-18 anni)

ved. cap. UPBeducalunior

Come si costruisce una sceneggiatura

ATE3B Giancarlo Nicoli; novembre-marzo, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

L'obbiettivo del corso è di fornire a chi desideri 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 découpage 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.

Invito a Teatro

ATE9B Gianfranco Pavetto coordinamento; ottobre-maggio, domenica, ved. nota; Milano; numero minimo 40; € 250,00

Invito a Teatro è un'iniziativa promossa dalla Provincia di Milano/Settore cultura, giunta alla trentunesima edizione, con il successo della particolare formula dell'abbonamento trasversale grazie alla quale è possibile scegliere otto spettacoli (distribuiti su altrettante sale) tra i circa ottanta complessivamente proposti dai diciotto teatri che aderiscono all'iniziativa – Ogni carnet di abbonamento è costituito da tagliandi, uno per ciascun teatro, sui quali sono riportati gli spettacoli, le date delle rappresentazioni teatrali e le modalità di prenotazione – È previsto il trasferimento in autobus da Biella a Milano per ogni spettacolo e la prenotazione è a cura di UPBeducalunior – Il contributo comprende sia il costo dell'abbonamento che il trasferimento in autobus – Nota sugli orari: l'orario di partenza è alle 10.30 con pranzo libero, gli spettacoli iniziano generalmente alle 16.00.



LESCIENZE
DELL'UOMO



LA LINGUA E LA LETTERATURA

Latino 3, Strumento essenziale di conoscenza linguistica

DALJB Maria De Rienzo; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso tratterà i seguenti argomenti: i pronomi e i verbi passivi. Si proporranno brevi traduzioni.

Latino 1, la sorpresa di un incontro linguistico

DALIB Maria De Rienzo; febbraio-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.

Leggo Cesare e imparo il Latino

DALMB Carlo Dezzuto; ottobre-aprile, lunedì, 10.00-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Chi non conosce il latino o chi lo vuole rinfrescare troverà la possibilità di farlo con questo corso, che prevede l'apprendimento del latino non mediante il metodo classico di memorizzazione delle regole, ma con il metodo dell'insegnamento linguistico delle lingue vive: affrontando direttamente la lettura di un testo. Il testo scelto è il "De bello Gallico" di Giulio Cesare, cioè il racconto della campagna di Gallia svolta dal condottiero romano nel I sec. a.C. La lettura diretta del testo permetterà di evidenziare le strutture grammaticali e di affrontare altri testi con un metodo meno mnemonico e più naturale, in un costante confronto con la lingua italiana. Non è richiesta nessuna preparazione specifica.

Poesia, sapienza e filosofia nella Grecia arcaica

DAL3B Fulvio Conti; gennaio-marzo, 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 ioni, Pitagora e i pitagorici, Parmenide e gli eleatici, Eraclito, Empedocle, Anassagora, Democrito. I testi saranno letti tutti in traduzione.

Momenti poetici nell'Iliade

DAL9B Guido Colombino; marzo-aprile, martedì, 16.00-17.00; Biella, Villa Boffo; partner AIMA; gratuito

ARNALDI
GIOIELLI  OROLOGI

VIA ITALIA 12 - BIELLA

Tel. 015 29956

ved. cap. Comunicazione Linguistica

Alle origini della letteratura italiana

DAL2B Fulvio Conti; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso tratterà le origini del volgare e i caratteri delle scuole poetiche siciliana e toscana. Si leggeranno e commenteranno gli scritti più significativi di San Francesco, Guittone d'Arezzo, Guido Guinizzelli, Guido Cavalcanti, Cecco Angiolieri e alcune Rime di Dante.

Letteratura Italiana, parte seconda

DAL7B Guido Colombino, interventi di Luisa Franchini; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il Corso si prefigge di approcciarsi alla letteratura italiana, dal XIII secolo ai giorni nostri, partendo dai luoghi della cultura anziché affrontare direttamente gli autori per poi inquadrarli nel loro tempo. Spazio e tempo sono la chiave di volta per capire l'opera del singolo scrittore. Il Corso avrà durata biennale e sarà svolto, per quanto riguarda la parte prettamente storica, in collaborazione con Luisa Franchini.

Il Purgatorio di Dante

Nel VII centenario della morte di Dante

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

Letture e commento dei canti più significativi o di parte di essi.

Scrittura Creativa: scrivere un racconto

DALXB Marco Conti; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Il corso illustra i modi con cui lo scrittore esordiente può avvicinarsi alla narrazione attraverso lezioni frontali che percorrono i temi, i problemi e i modi dell'invenzione e strutturazione di una storia. Particolare attenzione è dedicata al racconto. Si parlerà di linguaggio narrativo e linguaggio di comunicazione; dell'incipit, della descrizione, della creazione del personaggio, del dialogo facendo riferimento a esperienze autoriali importanti tra cui quelle di Cesare Pavese, Italo Calvino, Umberto Eco, Raymond Carver, Patrick Modiano e ai capisaldi del Novecento: Svevo, Joyce, V. Woolf, Proust.

DALYE Marco Conti; febbraio-maggio, mercoledì, 21.00-22.30; Cossato, UPBeduca; € 120,00/130,00

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.

Imparare a scrivere: dalla scuola, al giornalismo, al web

DALYB Federica Ugliengo; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

Il corso prevede l'acquisizione delle basi per imparare a scrivere: impostazione di un testo per la scuola, un articolo giornalistico, un comunicato stampa, un post sui social. Verranno affrontati gli schemi base per imparare a scrivere ogni tipo di testo in modo efficace. Corso adatto per tutti, dai ragazzi della scuola a persone che hanno necessità di scrivere testi per il mondo del lavoro.

LA STORIA E IL PENSIERO

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

DAPOS Graziana Bolengo; aprile, martedì, 16.00-17.00; Biella, Villa Boffo; partner AIMA; 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; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

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.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche

DPQXB Ruth Cerruto; novembre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

Introduzione all'ebraismo, Il tempo kadosh: le feste nella tradizione ebraica (prima parte). Il tempo kadosh: le feste nella tradizione ebraica (seconda parte). Il ciclo della vita: precetti, riti e tradizioni (prima parte). Il ciclo della vita: precetti, riti e tradizioni (seconda parte).

Astrologia: impariamo a conoscerla

DPQ1B Mariella Costa; ottobre-gennaio, martedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

Questa antica disciplina, un tempo strettamente associata all'Astronomia, risale all'epoca dei Babilonesi e dei Caldei (VII- IV Sec. a.C.). Astrologi per eccellenza furono gli Arabi, e l'Astrologia conobbe epoche di splendore alternate a epoche durante le quali fu severamente condannata. Attraverso questo corso impareremo le basi di questa materia, partendo dai 12 Segni Zodiacali con le loro caratteristiche, i 10 Pianeti collegati, le Case, gli aspetti Planetari, in un percorso interessante e affascinante (e anche divertente!), che ognuno potrà percorrere imparando e confrontarsi man mano con l'avanzare delle lezioni, per arrivare a redigere, e a interpretare, il proprio Tema Natale- od Oroscopo personalizzato. L'Astrologia funziona? Io dico di sì, poiché la studio e la pratico da 40 anni, e continua a piacermi e a interessarmi. Venite a scoprirla, sarà una piacevole sorpresa! Il corso è adatto a tutti!

Astrologia: uno sguardo sul futuro

DPQ2B Mariella Costa; febbraio-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.

Numerologia

ved. cap. Salute e Benessere

Cinque cerchi

Anecdoti, fatti, leggende e curiosità direttamente dalla storia delle Olimpiadi

DFE1B Emanuele Barale; novembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 70,00

Ogni quattro anni si ripete il rito delle Olimpiadi estive, avvenimento che raccoglie il meglio delle espressioni umane e sportive di tutte le nazioni del mondo. Durante i nostri incontri andremo a scoprire personaggi, contesto storico ed eventi che hanno caratterizzato la storia dei primi giochi olimpici dell'era moderna. Barone De Coubertin: i giochi olimpici rinascono ad Atene nel 1896 Il Novecento alle porte: dalla Parigi del 1900 ai giochi del 1904 Il Nuovo Mondo, le olimpiadi della vergogna e le olimpiadi dimenticate Il Vesuvio, Londra e i giochi olimpici prima della Guerra Mondiale.

LA STORIA DELL'ARTE E L'ARCHEOLOGIA

Il Territorio del Museo

DVMCB Ermanno Bonicatti coordinamento; gennaio-marzo, 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.

Uno sguardo sul Biellese

formazione di "volontari per la cultura"

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

Escursioni e cultura in Valle Cervo

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

Rileggiamo la storia mondiale nelle opere d'arte, 4

DVRVB Flavio Fazzini; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

La relazione tra l'arte e gli eventi storici è sempre stata fondamentale: principi, monarchi, uomini di potere di ogni periodo, hanno usato l'arte per glorificare le loro imprese ai posteri. Gli stessi eventi sono stati tramandati in numerose opere, testi e poesie. Attraverso le testimonianze artistiche. dal codice di Hammurabi e i rilievi del tempio di Ramsese II, da Attila a Carlo Magno, dagli imperatori romani a Giovanna D'Arco in poi, è possibile ricostruirne la storia. In più tappe, seguendo il filo dell'arte percorreremo un viaggio iconografico, affascinante, rigoroso e divertente. Dal tardo 900 in poi.

I grandi musei del mondo, 2

DVRSB Flavio Fazzini; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso intende presentare i più importanti musei del mondo. Sala per sala, quadro per quadro, si analizzeranno i dettagli, i racconti e i percorsi artistici di ogni pinacoteca, inserendo le opere nel contesto della storia dell'arte senza dimenticare la vita dei singoli artisti. Si comincerà con la GAM di Torino, l'Accademia Albertina e l'Ermitage.

I simboli nell'arte

DVRTB Flavio Fazzini; ottobre-novembre, martedì, 16.00-17.00; Biella, Villa Boffo; partner: AIMA; gratuito

Come lo scorso anno verrà proposta una guida alle immagini simboliche della letteratura, dell'arte, del design e di tutti coloro che hanno indagato e indagano la vita interiore.

Dentro Caravaggio

DVMDDB Carlo Dezzuto; ottobre-gennaio, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Riprendendo i quadri della recente esposizione di Milano che ha visto la presentazione del restauro e le analisi tecniche di vari dipinti del Caravaggio, il corso intende esaminare varie opere del maestro, avvicinandone la storia, i soggetti, le forme compositive, per scoprirne le particolarità e con note curiose circa la storia dell'autore.

Leggere le icone

DVMEB Carlo Dezzuto; febbraio-aprile, 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.

#caratteremobile

La grafica d'arte da Dürer a Munari

ASE6B Matteo Laurenti; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

La Grafica d'arte come Arte autonoma del #caratteremobile (hashtag+mio). Nei suoi artisti artefici artifex principali. Da Dürer a Munari, gli estremi dell'arco cronologico. Un particolare approfondimento sul contemporaneo Peter Saville.

Questa non è una reclame

Magritte era un pubblicitario, Duchamp anche

ASE7B Matteo Laurenti; gennaio-marzo, 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 Vorticismismo 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).



LESCIENZE
DELLAMENTE
EDELLACOM
UNICAZIONE



GIARDINO COLORI

*Centro per il Fai da te per il tempo libero
i tuoi hobby e il lavoro*

SEDE:

Frazione Fila, 59 - Valdilana (BI)
+39 015 737436

Filiale di Borgomanero (Novara)
Via Franzi, 29 - Borgomanero (NO)
+39 0322 836148

Filiale di Biella
Strada Marghero, 17 - Biella (BI)
+39 015 8497715

giardino.colori@tiscali.it www.giardinocolori.com

Psicologia quotidiana: la quiete interiore

**CP11B Elena Tosatti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 90,00**

“Sfrutta i momenti negativi per sapere cosa scatena le tue paure. Utilizza i momenti favorevoli per trovare il tuo cammino verso la pace interiore” (Coelho). Un corso che propone interrogativi e riflessioni sulle più usuali inquietudini, sui timori e i sui pensieri che possono limitare il nostro fare e il nostro agire liberamente al fine di riconoscerli e prenderne le distanze. Ci soffermeremo sulle più comuni apprensioni e paure, piccole e grandi, che frenano la nostra serenità interiore, alla ricerca di un atteggiamento che porta a prenderci cura con attenzione, compassione e delicatezza di noi stessi e degli altri esseri umani. Guarderemo al valore del silenzio come risorsa per trovare l'equilibrio in un mondo frenetico. Le dinamiche del mondo interiore saranno oggetto di discussione per trasformare la comprensione in azione attraverso tecniche e strategie per attuare il cambiamento. Un percorso di tematiche cognitive, emotive e dinamico-affettive per scoprire le basi della psicologia e acquisire strumenti al fine di sfruttare appieno le possibilità di migliorare il proprio benessere psichico.

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo

**CP12B Elena Tosatti; febbraio-aprile, 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.

I sogni raccontano

**CG3BB Rita Negro; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30;
Biella, ITIS; € 90,00**

Il sogno è una parte della Vita psichica notturna, un'espressione dell'inconscio nel momento in cui le funzioni dell'Io sono ridotte al minimo. Parlare di sogni significa parlare di inconscio. L'uomo sogna perché sognare è necessario. L'uomo, quando scrive, disegna inconsciamente la sua natura interiore. La sua scrittura conscia è un disegno inconscio, segno e ritratto di se stesso. L'interpretazione del linguaggio inconscio del segno grafico origina dalle leggi oniriche descritte da Freud. Il segno grafico e il sogno hanno un significato psicologico il cui nesso è il simbolo. L'interpretazione dei sogni e della scrittura illumina la parte inconscia e la struttura più intima della personalità di ogni individuo. Il mondo dei simboli non è strutturato in termini logici e concettuali, ma come narrazione. L'interpretazione è decifrazione dei significati, anzi della pluralità

dei significati, che si nascondono nei sensi apparenti. Attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti e il racconto dei loro sogni si interpreterà il linguaggio dell'inconscio di ognuno dei partecipanti.

Ascolta il tuo inconscio

CG23B Rita Negro; febbraio, 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-semantiche che accompagna il divenire della mente.

Grafologia

CG20B Vania Bortolozzo; ottobre-gennaio, giovedì, 19,15-20.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Raffinato strumento di conoscenza di se stessi e degli altri attraverso l'analisi e l'interpretazione della scrittura, la Grafologia è una scienza umana, affine alla Psicologia, che ha per oggetto lo studio della personalità attraverso la scrittura. Annoverata tra le scienze umane dell'espressione, la Grafologia costituisce una valida professione emergente da applicarsi in tribunale, in azienda, nell'ambito scolastico e in équipes medico-psicologiche. Questo corso di Grafologia è basato sul metodo francese, arricchito dagli apporti di altre scuole europee in particolar modo di taglio psicanalitico-, creando un approccio di ampio respiro "globale". Il Corso è orientato ad aprire l'orizzonte chiaro e dettagliato sullo studio della scrittura, sfatando falsi pregiudizi per chi si avvicina per la prima volta alla Grafologia e dando la possibilità di un efficace approfondimento a chi ha già "curiosato" nei suoi recessi. Nel gesto scrittore l'essere umano, fin da bambino, riflette temperamento, sensibilità, emozioni, aspirazioni, stati d'animo: dunque l'ampia gamma di potenziali in essere e/o in embrione. Il Corso di Grafologia permetterà dunque di sondare aspetti dell'essere umano profondi e affascinanti, a partire dall'osservazione tecnica degli elementi costitutivi del Metodo Francese per poi correlarli all'interpretazione degli aspetti della personalità.

Psicografologia

CG21B Rita Negro; novembre-aprile, sabato (ultimo del mese), 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Nozioni generali: Sistemi di comunicazione; Origini del linguaggio; Il linguaggio orale; Il linguaggio musicale; La scrittura; Le origini della scrittura; Neurofisiologia del gesto grafico; I canali sensoriali. Grafologia: Le principali Scuole grafologiche europee; Il foglio bianco e la sua simbo-

logia; I segni grafologici individuati attraverso lo studio della direzione, della dimensione, della forma, della continuità, della pressione e dell'andamento della scrittura. Psicologia: Elementi fondamentali di psicoanalisi: S. Freud, A. Freud; M. Klein, Mahler, Lacan, Winnicott, W. Bion. La teoria analitica di Carl Gustav Jung. I meccanismi di difesa. Psicologia dei processi cognitivi. Le caratteristiche intellettive e temperamental. Le caratteristiche affettive che ostacolano l'agilità dell'apprendimento. Le potenzialità intellettive inesprese. Neuroscienze e psicoanalisi: il cervello e la mente relazionale. PNL e grafologia. Esercitazioni in classe.

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

CG52B 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.

Interpretazione psicologica del disegno

CABAN Rita Negro; novembre-aprile, sabato (primo del mese), 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Il disegno permette di conoscere le qualità dell'intelligenza e le modalità con cui viene vissuta l'affettività. Dall'analisi del disegno si delinea la personalità del bambino. Dal disegno e dalla scelta dei colori si individua il carattere estroverso o introverso. Teorie sugli stadi dello sviluppo del disegno. Valutazione della maturazione del sistema nervoso in base all'abilità rappresentativa. Prime fasi del disegno infantile. Dall'immagine ai segni. Dal disegno alla scrittura. – Approfondimenti basilari di grafologia – Il colore – Lo scarabocchio – Il test dell'albero – Il test della figura umana – Il test della casa – Nozioni di psicologia: Struttura della psiche. Il conscio e l'inconscio. Freud. Le tappe evolutive della libido. Lo sviluppo della sessualità infantile. Jung. L'estroversione e l'introversione. Il carattere. I meccanismi di difesa e di compensazione. L'importanza dell'attività ludica – Esercitazioni pratiche in classe.

L'attacco di panico come inizio del cambiamento

CG3VB Rita Negro; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Un attacco di panico è un periodo di paura o disagio intenso che fa vivere la sensazione di perdere il controllo della propria vita, di non essere più la

stessa persona di prima fino ad arrivare a limitarsi nelle azioni quotidiane per la paura che insorga un attacco improvviso. L'attacco di panico, vissuto dalla persona come un aspetto estraneo a sé e non controllabile, è in realtà il sintomo che qualcosa nella propria esistenza non sta funzionando, che vi è la necessità di effettuare un cambiamento per recuperare la propria libertà. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenzianti le nostre paure, i nostri disagi e i possibili cambiamenti.

La comunicazione e il suo potere

saper gestire un dialogo

CPKCB Anna Corda; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

CPKCE Anna Corda; ottobre-novembre, lunedì, 18.30-20.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Un'attenta riflessione aiuta ad avere una migliore Comunicazione perfezionando i rapporti interpersonali. Applicare consapevolmente le tecniche di Comunicazione, vuol dire saper valorizzare la relazione con gli altri, capire in tempo reale le reazioni e cosa modificare. Per meglio comprendere le dinamiche comunicative intraprenderemo un "viaggio" introspettivo attraverso le tipologie di Comunicazione e atteggiamenti comportamentali, passando per lo studio empatico della Comunicazione Assertiva, per giungere a una consapevolezza di chi sia l'altro, adeguando il nostro Comunicare per una maggior efficacia che ci permetterà di realizzarci a livello imprenditoriale e umano.

Comunicazione e il suo potere, avanzato

saper vendere il proprio pensiero

CPYCB Anna Corda; gennaio-febbraio, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, ITIS € 90,00/95,00

CPYCE Anna Corda; gennaio-febbraio, lunedì, 18.30-20.30; Cossato, UPBeduca € 90,00/95,00

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

EFIKE Anna Corda; ottobre-dicembre, giovedì, 18.30-20.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

EFILB Anna Corda; gennaio-marzo, martedì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Tutti, prima o poi, ci siamo trovati ad affrontare questo scoglio, sia che si stia

cercando lavoro, sia che si voglia migliorare la propria posizione professionale. Sicuramente ci siamo posti il quesito: Curriculum Europeo o Personalizzato? L'importante è che possa trasmettere doti e talenti che ognuno possiede e che caratterizzano ognuno di noi; un biglietto da visita che potrebbe aprire le porte a un colloquio in un'azienda. 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 siamo. I contenuti, lo stile, la struttura devono comunicare al reclutatore le caratteristiche professionali e personali acquisite e una piena conoscenza di sé, ma non è semplice coniugare il tutto creando un profilo che possa esprimere le reali capacità e aspirazioni. Il Curriculum non sempre è in grado di mettere in evidenza le motivazioni per le quali un'azienda dovrebbe assumere il candidato, infatti, unitamente alla lettera di accompagnamento, deve poter catturare l'attenzione del selezionatore a tal punto da voler conoscere il candidato. Il percorso proposto prevede la redazione di curriculum, lettera di accompagnamento e preparazione al colloquio.

La trama del mondo reale

CG22B Luca Roverselli; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Nel corso dei nostri incontri andremo a conoscere il livello più fondamentale della nostra coscienza, quello dal quale è nata e si è evoluta tutta la scienza dell'uomo attraverso i secoli. Nel nostro modo di conoscere la realtà c'è infatti da sempre qualcosa di profondamente sbagliato; il problema è noto fin dall'antichità e riguarda proprio la natura delle nostre percezioni coscienti. Il sapere diffuso tra i popoli di tutto il mondo ha tuttavia nascosto la questione considerando da sempre una visione reale ciò che entra nella nostra coscienza attraverso i sensi. Ma non si tratta del semplice limite percettivo che riguarda le frequenze percepibili nell'area sonora o in quella elettromagnetica. Si tratta di qualcosa di molto più profondo. Esiste un filone di ricerca che ha affrontato la questione fino dai tempi del filosofo greco Platone, che già allora descriveva l'uomo come un essere che vive in fondo a una cupa caverna e che conosce solo delle ombre proiettate su di una parete di quell'antro, considerandole come se fossero la realtà del mondo. E stiamo parlando di 2.400 anni fa. Da allora il pensiero è progredito e ha sviluppato concetti potentissimi che superano oggi ogni più sfrenata immaginazione. L'attuale scienza fondamentale, rappresentata nel nostro tempo dalla fisica quantistica, è infatti arrivata a mostrare l'esistenza fisica di universi paralleli e di mondi a più dimensioni, oltre alla possibilità reale dei viaggi nel tempo. Vedremo e spiegheremo con un linguaggio semplice tutte queste nuove frontiere della conoscenza. Verrà poi realizzato in aula, per la prima volta, un esperimento in grado di rendere percepibile la natura illusoria dello spazio tridimensionale per noi universalmente presente, quel qualcosa che separa gli oggetti nel nostro modo ordinario di percepire.

Una mente attiva 1

CPKLB Elena Mascolo; ottobre-dicembre, martedì, 9.30-11.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

Percorso per allenare la mente divertendosi. La docente guiderà gli alunni, attraverso specifiche attività pratiche, a esercitare le funzioni cognitive che vanno incontro al normale declino fisiologico. In particolare le attività pro-

poste andranno a stimolare l'attenzione, la memoria, la percezione, l'orientamento spazio-temporale, la memoria, la logica e le emozioni. Verrà dato ampio spazio alla condivisione dei vissuti al fine di condividere strategie pratiche da applicare anche nella vita quotidiana.

Una mente attiva 2

CPKLI Elena Mascolo; febbraio-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 3

CPKYB Elena Mascolo; ottobre-dicembre, giovedì, 9.30-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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

Una palestra per la mente 4

CPKMB Elena Mascolo; febbraio-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 linguaggio del corpo

la comprensione dei messaggi non verbali

CPYAB Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 20.30-22.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

La comunicazione dell'uomo non si svolge soltanto tramite le parole, ma anche con i gesti, le posizioni, gli atteggiamenti, le distanze..., tutti segnali che produciamo continuamente in modo inconscio e apparentemente senza motivo. Uno studioso di comunicazione non verbale, ha stabilito che solo il 7% delle informazioni che provengono da un discorso passa attraverso le parole, il resto è comunicazione non verbale ovvero tono di voce, segnali delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi, ecc. Il corpo parla un linguaggio che non sempre comprendiamo e, a volte, fraintendiamo perché

spesso anticipa e trascende le parole. Imparando a osservare il corpo e i suoi movimenti possiamo codificare questo linguaggio ed entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri per migliorare i rapporti con il partner, la famiglia, i colleghi, gli amici... diventando, inoltre più consapevoli di ciò che comunichiamo agli altri e di quale tipo di messaggi gli altri ci inviano.

Il corpo ci parla: impariamo ad ascoltarlo e comprenderlo

CPYDB Rita Monteferrario; febbraio-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 sollevorò 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; gennaio-marzo, 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 non. Far personal branding significa gestire in maniera strategica la propria immagine personale.

Public speaking- come parlare in pubblico

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

CPKAB Luigi Galleran; ottobre-dicembre, giovedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 90,00

Vi capita di dover parlare in pubblico? Vi sentite agitati e non riuscite a esprimervi al meglio? Quando siete sul più bello, chi vi ascolta non stacca gli occhi dal cellulare o si addormenta? Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti e appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'aver comunicato in modo efficace la "vostra idea per migliorare il mondo". Ecco le tappe del nostro viaggio:-la corretta respirazione;-la giusta postura;-l'uso della voce: come evitare di essere monotoni;-parlare per immagini: cosa si ricorda e che cosa viene perduto da chi ci ascolta;-il costruito del discorso ideale;-l'uso sensato delle diapositive: un aiuto per la nostra esposizione. Sarà prevista ampia interazione e ci confronteremo spesso, raccontando le nostre passioni in modo sereno e costruttivo. Alla fine del corso è previsto un "esame" finale (senza voto!) che consiste in una esposizione di 10 minuti davanti agli altri partecipanti.



SALUTE E
BENESSERE



- Frutta e Verdura
- Frutta Secca e Disidratata
- Fruit Bar

Piazza Perotti 4/a
13836 Cossato (BI)

PROSSIMA APERTURA

- Fruit Bar
- Caffetteria
- Pausa Pranzo
- Aperitivi di Frutta
- Fruit Shop

Strada Trossi 30,
13894 Gaglianico, (BI)

tel. 3441856418
doctorfruit.italia@gmail.com



Doctor Fruit



doctorfruit_italia

Primo soccorso

S118B Monitori CRI; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, sede CRI; partner: CRI-Comitato di Biella; € 90,00

Il corso è tenuto da monitori di primo soccorso del Comitato Provinciale di Biella della Croce Rossa italiana – La chiamata di soccorso. Scala delle urgenze. Introduzione alle funzioni vitali. Sistema nervoso. Turbe della coscienza. Perdita della coscienza; malori. Pallori e rossori. Epilessia e isterismo, convulsioni nei bambini. Apparato respiratorio: anatomia e fisiologia. Insufficienza respiratoria: cause e soccorso. Apparato cardio-circolatorio: anatomia e fisiologia. Patologie dell'apparato cardio-circolatorio. Soccorso a persona con dolore toracico. BLS (Rianimazione cardio-polmonare) adulti. Applicare il BLS senza attrezzature: prove pratiche. La cute. Identificazione dei veicoli e delle lesioni con rischio di trasmissione di infezioni tramite il sangue; prevenzione. Le ferite. Il tetano. Corpi Estranei. Morsi di Animali. Le ustioni: definizione e classificazioni. Congelamento. Assideramento. Ripasso di anatomia specifica della circolazione corporea. Emorragie: definizione e classificazioni; soccorso e complicazioni. Punti di compressione a distanza. Primo soccorso per amputazioni di arti, dita o segmenti del corpo. Apparato di sostegno e locomozione. Fratture: definizione; classificazioni; primo soccorso. Sospetta frattura di colonna: primo soccorso. Frattura del cranio. Trauma cranico. Traumi a muscoli e articolazioni. Definizione dello stato di shock. Riconoscere lo stato di shock. Soccorso a persona in stato di shock. La posizione antishock. Apparato digerente: anatomia e fisiologia. Indigestione. Avvelenamento. Intossicazioni alimentari. Coliche. Cenni di alcolismo e tossicodipendenze.

Dal portamento all'autostima

SAaub Sara Bortolozzo; ottobre-dicembre, mercoledì, 21.30-23.00; Biella, ITIS; € 90,00

Il portamento va considerato come uno degli elementi fondamentali dell'eleganza, della grazia e dell'estetica della persona. Esso condiziona la nostra immagine e la valutazione di chi ci osserva. Il portamento influenza anche la nostra Autostima: se noi ci sentiamo sicuri del nostro aspetto, stiamo meglio e la nostra autostima aumenta. Non bisogna dimenticare che una donna o un uomo che si muove in modo aggraziato e soprattutto sicuro di sé, suscita sempre attrazione e ammirazione. Il modo d'incedere rivela la donna o l'uomo veramente di classe, che è una persona affidabile e nel mondo del lavoro è anche sinonimo di "vincente". Questo "modo" d'incedere non è mai una dote naturale, ma frutto di tecnica. Quindi il portamento rivela i nostri stati d'animo, il nostro rapporto con lo spazio, il nostro grado di autostima, rimanda persino al nostro ruolo e al nostro prestigio. Spesso questi corsi hanno dei costi molto elevati, così abbiamo deciso di renderlo accessibile mantenendolo però di elevata qualità. Per potersi distinguere dagli altri: tutti i giorni, per sfilare per professione o per partecipare ai concorsi di moda. Con la garanzia di essere assistiti da una docente qualificata e professionale, con alle spalle molti anni di professione.

Conosci te stesso: benessere con i fiori di Bach

SSNFB Erika Trapella; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00

SSNFE Erika Trapella; ottobre-dicembre, mercoledì, 10.00-11.30; Cossato, UPBeduca; € 90,00

La Floriterapia è un sistema terapeutico “dolce” e non aggressivo, che riattiva a poco a poco uno stato di benessere generale. È un metodo che utilizza 38 essenze floreali ognuna delle quali in grado di agire positivamente su uno specifico stato d’animo in squilibrio, come ansia, paura, rabbia, depressione, preoccupazione e tanti altri. L’intento è curare l’uomo nella sua totalità e non la malattia, è il filo conduttore di tutta l’opera di Edward Bach. Durante il corso verranno illustrate tutte le essenze floreali e il loro modo di agire sul corpo e sullo spirito. Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono conoscere il magico mondo dei fiori. È consigliato un quaderno per appunti.

Educazione al benessere: in armonia con le discipline olistiche

SALJB Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

L’uomo fa parte di un Tutto che è l’Universo nella sua globalità. Le vibrazioni energetiche del Cielo e della Terra influenzano l’equilibrio vitale e la salute dell’uomo. La finalità del corso è di far conoscere le energie sottili che ci circondano, suggerire metodi semplici ed efficaci per “armonizzare”, “riequilibrare” e “purificare” noi stessi e l’energia nell’ambiente domestico o lavorativo con il supporto di: cristalli, colori, candele, suoni, mantra, simboli, numeri, circuiti radionici, angeli e gli elementi della natura. Il corso è rivolto a chi desidera modificare le proprie abitudini per raggiungere uno stato di benessere generale e prevenire i malesseri più frequenti. Il corso suggerisce nuove conoscenze affinché l’uomo recuperi la consapevolezza di tutto quello che è e di tutto quello che lo circonda per raggiungere il benessere, l’armonia interiore e l’evoluzione spirituale con il supporto delle discipline olistiche.

Numerologia: i numeri e i loro messaggi base

DPQ3B Adele Zamarco; ottobre-gennaio, lunedì, 20.30-22.00; Biella, ITIS; € 90,00

La data di nascita non è un caso, ma un codice vero e proprio che descrive la vostra personalità. Con lo studio della Numerologia si può risalire a chi siamo, quali sono i nostri punti di forza, cosa ci riesce meglio, quali sono i nostri talenti da sviluppare e quali invece i punti deboli su cui lavorare, permettendoci così di vivere una vita più consapevole. Imparerete a leggerla, analizzando i numeri dall’1 al 9, i numeri maestri e quelli karmici, saprete quale strada intraprendere per dar voce ai vostri talenti naturali, grazie anche alla tabella della data di nascita. I numeri ci portano il “messaggio” attraverso la loro vibrazione, ogni messaggio può arricchirvi aiutandovi a comprendere e a conoscere sempre più in profondità voi stessi e gli altri! Vi stupirete di quanta verità nasconde la vostra data di nascita.

Numerologia: i numeri e i loro messaggi avanzato

DPQ4B Adele Zamarco; febbraio-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; febbraio-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; febbraio-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; febbraio-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 detergenti 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 detergenti 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; febbraio-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.

Angeologia

conoscere gli angeli e i loro messaggi

SDT7E Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.30; Biella; € 90,00

L'Angelologia è lo studio delle dottrine riguardanti gli Angeli. In questo corso conosceremo gli Esseri Celesti, le gerarchie angeliche e come usare le pratiche di invocazione per migliorare i diversi aspetti della nostra vita, le relazioni, il lavoro e per la crescita spirituale. Conosceremo i simboli della loro manifestazione, i cristalli e altri oggetti che possono avvicinarci alle presenze angeliche per favorire l'abbondanza e la protezione nella nostra vita. Programma: Breve storia degli Angeli, Il tuo

Angelo Custode, Gerarchie Angeliche e Arcangeli, Percepire gli Angeli: meditazioni ed esercizi per canalizzare l'energia e ricevere il loro sostegno energetico, Come creare griglie energetiche con i cristalli.

Runologia

Conoscenza e utilizzo delle rune

SDT8E Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 19.30-21.00; Biella; € 90,00

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

Anatomia sottile: aura-chakra-nadi

i corpi invisibili dell'uomo

S2TAB Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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 permette a tutti i partecipanti di comprendere e applicare le conoscenze acquisite. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito ma sensibilità e intuizione.

Rilassamento sonoro con campane Tibetane

SSNLB Diletta Bosso; ottobre-maggio, mercoledì, 20.30-21.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

SSNLE Diletta Bosso; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-19.30; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Le campane tibetane sono antichi strumenti che con il loro suono e la loro vibrazione ci portano a uno stato di rilassamento profondo paragonabile a una meditazione passiva, permettendo al nostro corpo e alla nostra mente di rigenerarsi. I benefici sono molti: dalla riduzione dello stress a una migliore qualità del sonno, dalla diminuzione di problematiche quali stanchezza, ansia e mal di testa, al rinforzo del sistema immunitario. Durante le sedute di rilassamento sonoro, i partecipanti saranno comodamente sdraiati a terra e non dovranno far altro che lasciarsi avvolgere dai suoni. Questo tipo di trattamento è controindicato per: donne in gravidanza, portatori di pacemaker e persone che soffrono di epilessia.

Rilassamento guidato (con spunti di visualizzazione positiva)

S4TBB Rita Monteferrario; ottobre-novembre, mercoledì, 20.45-22.15; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

La vita frenetica, la quotidianità fatta di routine, realtà che non sempre sono una libera scelta; tutte situazioni che possono generare incertezze, paure, emozioni e sentimenti comuni e condivisi. Imparare a ricavare uno spazio all'interno della propria giornata per fare una pausa, un momento tutto nostro per ricaricarci può essere un nuovo approccio alla quotidianità per affrontarla con più consapevolezza, serenità, lucidità. L'obbiettivo del corso è, dapprima farvi sperimentare il rilassamento con strumento di benessere e concentrazione passiva, dove la mente e la razionalità trovano ristoro. A seguire mettervi nella condizione di poter replicare a casa (o dove vorrete), da soli e quando ne sentirete la necessità, la medesima tecnica e sensazione. N.B. munirsi di tappetino e quaderno per gli appunti.

Riflessologia plantare

SCEBB Flavia Lucania; febbraio-marzo, lunedì, 14.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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 plantare

SCEBE Erika Trapella; ottobre-gennaio, lunedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

La Riflessologia Plantare ha origini molto antiche, è stata praticata per secoli da numerose e diverse culture, in India e in Cina era noto un trattamento effettuato tramite la pressione di determinati punti, situati sulle mani e sui piedi. La Riflessologia Plantare è una tecnica naturale e non invasiva, che induce al rilassamento profondo in grado di alleviare la tensione e calmare lo stress e la depressione causati dal vivere quotidiano. La Riflessologia Plantare è una tecnica di massaggio di punti e zone riflesse dei piedi e stimola le capacità innate di autoguarigione del corpo. La Riflessologia Plantare è applicabile da tutti senza limiti di età, è necessario dotarsi di quaderno per appunti, tappetino da ginnastica/ yoga in materiale espanso, un cuscino morbido e un plaid (leggero e caldo), è consigliato un abbigliamento comodo.

Riflessologia mano e viso

SCECB Flavia Lucania; febbraio-marzo, lunedì, 9.00-13.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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; febbraio-marzo, lunedì, 14.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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.

Tecniche Energetiche

SSNEB Manuela Liva; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 20,00

Un affascinante viaggio che propone una nuova tecnica dolce che, attraverso le mani, utilizzando la nostra energia ci permetterà di donare e ricevere benessere. Questi incontri ci rigenereranno vicendevolmente, non ci sono limiti di età, tutti saranno i benvenuti, singoli e coppie. Sarete piacevolmente sorpresi dai benefici di queste tecniche dolci che unite alla meditazione collettiva, riattiveranno la respirazione e stimoleranno la circolazione linfatica un vero e vitale "Total Body Relaxing". Questa cura per l'essenza, una volta appresa, per la sua specialissima azione può essere elargita a tutti: adulti, anziani e bimbi anche piccolissimi. Particolarmente indicata per sciogliere ansie e paure, contro l'insonnia, stress e mancanza di energia. L'apprendimento di queste tecniche non richiede esperienze precedenti non ha finalità terapeutiche e condurrà da subito il praticante il modo del tutto naturale a una condivisione sensorial.

Qi Gong

SQIGB Sumio Ebisuno; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

SQIGE Sumio Ebisuno; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00

Qi Gong è l'antica arte del Movimento-Respirazione. La vita è respirazione, la salute è respirare bene. Qi è l'energia, che è la forza della coscienza in azione. Per cui, Volontà, Respirazione e Movimento in armonia. Questo porta allo stato di "Meditazione dinamica". Migliora la concentrazione e il benessere, tutto ciò significa respirare la gioia. I sei moduli del corso si svolgeranno nel seguente modo: base-posizione, respirazione ritmica. Per il cuore (circolazione). Per i reni (purificazione dei liquidi corporei). Per i polmoni (respirazione circolare). Per lo stomaco (digestione- metabolismo). Apparato locomotore (articolomuscolare). Impariamo a muoverci come l'acqua che scorre dovunque. La salute è la vita piena.

Shiatsu

SCEAB Flavia Lucania; ottobre-dicembre, lunedì, 9.00-13.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Lo Shiatsu è una pratica nata in Giappone e ha radici nella Medicina Orientale. La pressione lungo le linee energetiche, effettuata con palmi e dita sul corpo vestito, aiuta e rafforza la capacità di auto guarigione che è presente in ognuno di noi, allontana lo stress e permette di raggiungere il riequilibrio psicofisico. Lo Shiatsu è aperto a tutti senza limiti d'età. Durante il corso verranno illustrati elementi di Medicina Tradizionale Cinese e Anatomia. Verranno apprese manovre da eseguire per svolgere un trattamento Shiatsu in assoluta sicurezza sia per il ricevente che per il praticante. È consigliato un abbigliamento comodo, un quaderno per appunti, un tappetino per ginnastica, un cuscino e un plaid.

Shiatsu

SCEAE Erika Trapella; ottobre-gennaio, martedì, 10.00-12.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

Lo Shiatsu è una tecnica nata in Giappone di digitopressione. La sua finalità è quella di riequilibrare l'energia che scorre dentro di noi, favorendo l'autoguarigione. La filosofia che è alla base di questa tecnica valuta e tratta l'individuo nella sua totalità. Le pressioni che si eseguono su punti specifici e meridiani hanno lo scopo di riequilibrare il corpo dal punto di vista psico-fisico. Lo Shiatsu è aperto a tutti senza limiti di età. 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, prove pratiche

SCE8B Daniela Lazzarin; domenica 23 agosto 2020, 14.30-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Delucidazioni e prove pratiche su prenotazione.

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 1

SCE0B Daniela Lazzarin; ottobre-gennaio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

SCE1B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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

SCE2B Daniela Lazzarin; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

SCE4B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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.

PILATES

Il termine Pilates indica un metodo che utilizza una sequenza di esercizi volti ad aumentare forza, resistenza, concentrazione ed elasticità. Ma Pilates non è solo questo; un corso di Pilates aiuta a essere consapevoli di come funziona il corpo e quindi a imparare a saperlo usare nel miglior modo possibile nella vita di tutti i giorni e a capire che cosa fare per mantenerlo in buone condizioni. Quel che ci allena a riportare l'attenzione sul respiro, evitando di trattenere il fiato, che può essere causa di tensioni muscolari, ipertensione, rigidità (e a lungo andare di dolori diffusi) ci aiuterà a migliorare la postura, la mobilità articolare e a rinforzare i muscoli stabilizzatori implicati anche nell'equilibrio. Possiamo definirlo un lavoro a 360°!!! Il corso è suddiviso in più livelli, dipendenti dalla conoscenza del metodo e del grado di allenamento. Munirsi di tappetino e abiti comodi.

Pilates, principianti

- S5TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S5TBB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S5TDM** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, venerdì, 19.00-20.00; Mongrando; € 90,00
- S5TEB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S5TCB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S5THM** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, venerdì, 19.00-20.00; Mongrando; € 110,00/120,00

Pilates, refresh

- S8TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S8TFB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S8TEM** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, venerdì, 18.00-19.00; Mongrando; € 90,00

Pilates, refresh avanzato

- S8THB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Pilates, avanzato 1

- S7TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S7TBB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 17.15-18.15; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S7TCB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S7TDB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S7TEM** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, venerdì, 18.00-19.00; Mongrando; € 110,00/120,00

Pilates, avanzato 2

- S7TFB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 19.45-20.45; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Pilates, Soft (per tutti)

- S8TWB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 16.15-17.15 Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00
- S8TQB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, sabato, 12.00-13.00 Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Sciolti e rilassati!!

- S6TFB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 16.45-17.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00
- S6TGB** Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 16.45-17.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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!

YOGA

L'Hatha Yoga è la pratica più diffusa in occidente, i termini Ha e Tha indicano la doppia polarità come legge universale che caratterizza l'essere umano e tutte le creature, da un lato dinamicità e la vitalità e, dall'altro, la tendenza alla quiete la capacità di abbandono e distacco, il fine delle utili polarità è di trovare, equilibrio e armonia.(pace interiore). La pratica dello Yoga include un'ampia gamma di esercizi dinamici e posizioni statiche. Tuttavia sono le modalità di esecuzione che producono una ricaduta molto positiva sul piano psicologico: esercizi di respirazione e di Pranayama, tecniche di rilassamento e di concentrazione producono benessere fisico e mentale duraturo nel tempo. Lo Yoga è un'antica scienza che integra filosofia e pratica al fine di sviluppare consapevolezza nell'esecuzione di ogni esercizio e coordinazione di respiro e movimento che stimola l'attenzione e l'ascolto di sé. Questo atteggiamento consente di individuare le proprie possibilità di movimento e di postura e gli esercizi vengono eseguiti con energia ma senza inutili sforzi, questo atteggiamento si trasferisce nel quotidiano dotando la persona di grande e duratura resistenza. Articolazioni, colonna vertebrale, tutta la muscolatura, vengono gradualmente migliorate, la pratica costante costruisce un atteggiamento mentale che si trasferisce nel quotidiano, conferendo efficacia, favorendo la concentrazione e riducendo tensione e dispersione mentale, noto come stress, al quale tutti noi sia sottoposti. Sul piano prettamente tecnico gli esercizi di Yoga sono estremamente completi e raffinati, conferiscono scioltezza, tonicità e forniscono il migliore sostegno alla colonna vertebrale costruendo una struttura fisica forte, leggera e armonica. Tuttavia occorre sottolineare che tutta la parte fisica, nella vasta prospettiva dello Yoga non è che un mezzo straordinario anche per chi non ha che aspettative fisiche che ha in ultima analisi, lo scopo di creare un campo mentale più sereno e meno coinvolto dalle preoccupazioni. Lo Yoga, che vive da millenni ha naturalmente preso il via dal corpo, insegnando però ha non identificarsi solo con la struttura fisica che è temporanea veste esterna

dell'anima. L'insieme di tutto il percorso che è descritto negli Yoga Sutra di Patanjali (testo di filosofia e psicologia) è definito Raja Yoga, ovvero la via reale ed è insegnato dallo Yoga Tradizionale. La pratica Yoga è rivolta a chiunque, indipendentemente dalle sue abilità, poiché dispone di innumerevoli varianti che si accordano alle più varie esigenze individuali. Insegna a mantenere un atteggiamento mentale di attenzione e profonda consapevolezza delle proprie caratteristiche che conferisce sicurezza di sé, rispettando e rafforzando la personale identità culturale e religiosa. Tuttavia non basta leggere dello Yoga, solo la pratica costante consente di coglierne la portata.

Yoga e rilassamento

- SH00B** Marco D'Herin; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00
- SH01B** Marco D'Herin; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00
- SH46B** Marco D'Herin; ottobre-maggio, mercoledì, 18.45-20.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Yoga

- SH73C** Stefano Toso; ottobre-maggio, giovedì, 20.30-22.00; Cavaglià; € 135,00/150,00

Yoga sole e luna

- SH50B** Caterina Bovo; ottobre-maggio, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH50E** Caterina Bovo; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH02B** Marisa Costanzo; ottobre-maggio, venerdì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH03B** Marisa Costanzo; ottobre-maggio, venerdì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Hatha Yoga

- SH04B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH00E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, martedì, 18.45-19.45; Brusnengo; € 110,00/120,00
- SH01E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, martedì, 20.00-21.00; Brusnengo; € 110,00/120,00
- SH02E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì, 18.45-19.45; Brusnengo; € 110,00/120,00
- SH03E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì, 20.00-21.00; Brusnengo; € 110,00/120,00

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

Yoga e consapevolezza corporea

- SH05B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, martedì, 17.00-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH06B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-11.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Uno Yoga dolce e adatto a tutti per entrare in contatto con se stessi. Per prendere consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro. Un momento di pausa nella routine quotidiana per trovare calma e pace interiore.

Yoga e Stress

- SH15B** Federica Rondano, Franco Nicita; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 135,00/150,00
- SH15E** Federica Rondano, Franco Nicita; ottobre-maggio, venerdì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00

Attraverso lo Yoga possiamo allentare e gestire lo stress che si accumula nella vita quotidiana. La pratica di Asana (posizioni), Pranayama (Tecniche di respirazione) e meditazione sviluppano una resistenza fisica, un'armonia mentale ed equilibrio emozionale.

Pratica di Yoga Nidra

- SH16B** Federica Rondano, Franco Nicita; febbraio-aprile, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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 se 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 leggero

SH10M Susanna Molina; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.30; Mongrando; € 135,00/150,00

SH11M Susanna Molina; ottobre-maggio, lunedì, 17.30-18.30; Torrazzo; € 110,00/120,00

Lo yoga proposto si rivolge a persone di tutte le età e condizioni fisiche. La pratica è volta a mobilitare il corpo in modo delicato e consapevole, a migliorare la tonicità, la flessibilità e la postura. L'attenzione al respiro e al gesto conduce a uno stato di silenzio e rilassatezza, donando sensazione di agio e benessere a livello psicofisico. Nel corso delle lezioni si effettueranno esercizi di diverso tipo che prevedono: mobilitazione delle articolazioni, movimenti di flessione ed estensione, per la tonicità e flessibilità di tutto il corpo, esercizi per l'equilibrio, la stabilità e la postura, movimenti per la stimolazione del sistema digestivo, stimolazione e rilascio degli organi di senso, in particolare la vista e l'udito, consapevolezza delle aree respiratorie e pratica delle respirazioni tradizionali yogiche, momenti di rilassamento profondo del corpo e della sfera mentale, osservazione e acquietamento della sfera emotiva, meditazione statica e in movimento, riflessioni sullo yoga portato nella quotidianità e nella vita. Per la pratica è necessario portare un tappetino, una coperta e indossare abiti comodi.

Yoga sonoro e Mantra: seminario

SH72B Susanna Molina; sabato 21 novembre, 9.30-12.30; Biella; € 30,00

Nella pratica dello yoga sonoro, la voce accompagna il corpo nelle posizioni, lo sostiene e lo facilita. Attraverso la vocalità esploriamo il nostro apparato fonatorio. La ripercussione del suono attraversa l'interno e l'esterno del corpo come un massaggio. La vibrazione dei mantra conduce alla meditazione. La pratica dello yoga sonoro è allegra, dona tono ed energia.

Yoga del Kashmir o yoga del silenzio: seminario

SH73B Susanna Molina; sabato 30 gennaio, 9.30-12.30; Biella; € 30,00

Lo yoga del Kashmir è un'arte d'ascolto. Attraverso le sensazioni e il respiro, il corpo si fa spazio e silenzio, nel movimento lento e partecipe

ogni gesto si compie senza scopo. Nell'assenza di volontà e di direzione il corpo è svuotato dalle proprie tensioni, diviene ascolto puro, si apre alla bellezza dell'istante. Tutto è perfetto per come si presenta, per questa tradizione di yoga tantrico non duale l'istante è l'unica realtà.

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.

Anandayoga: lo yoga della gioia

Dalla radice sanscrita "yui", yoga significa unione: innanzitutto unione della mente con il corpo, prima tappa per la realizzazione di quella unione del sé con l'Assoluto che costituisce l'obiettivo finale dello yoga. Tra queste due tappe ce ne sono tante intermedie: di benessere psicofisico, di conoscenza, di consapevolezza, di perfezionamento. Per la filosofia che sottende la pratica yoga il frutto più importante della mente non è, come nella nostra cultura, il pensiero razionale, ma il corpo e la vita che in esso si esprimono ed è su questo insieme psicosomatico, su questa materia vivente e pensante che lo yoga agisce. Solo tenendo conto di ciò possiamo comprendere pienamente questa disciplina e i suoi strumenti, asana, pranayama e dharana. Gli asana sono posizioni yoga fortemente corporee; il corpo umano è, infatti, per lo yoga il mezzo supremo di conoscenza. Importanti quanto gli asana sono il pranayama, controllo del ritmo vitale, e la meditazione (dhyana) Tutti possono praticare questa disciplina. Non è infatti la scioltezza di un corpo la condizione perché lo yoga si realizzi. I corsi hanno lo scopo di avvicinare gli allievi alla pratica e alla conoscenza di questa antica disciplina indiana. Lo Yoga, nelle sue diverse varianti, si pone soprattutto come metodo di conoscenza di sé; l'obiettivo fondamentale è la trasformazione del proprio vissuto quotidiano recuperando la naturale armonia tra i diversi aspetti vitali dell'essere umano. La costante pratica dello Yoga rivitalizza l'intero organismo, agendo sul metabolismo corporeo in particolare aiutando a risolverne i problemi osteo-articolari, muscolari, circolatori, respiratori e digestivi. Gli strumenti utilizzati saranno: sequenze dinamiche di scioglimento, posizioni (asana), tecniche respiratorie (pranayama), tecniche di purificazione (kriya), concentrazione, rilassamento. Durante i corsi saranno proposti anche elementi di conoscenza dell'ambiente storico e culturale in cui lo Yoga è nato e si è sviluppato, per portare l'allievo a sentirsi parte attiva e cosciente di questa esperienza millenaria – Le proposte sono svariate, dal corso tradizionale di hatha yoga al livello 1 di base; dal livello 2 intermedio al 3 tematico; dallo "andamento lento" allo yoga a contatto con la natura – Note: i partecipanti dovranno munirsi di un tappetino da ginnastica, di un piccolo cuscino, di una coperta, di un abbigliamento comodo.

Anandayoga, lo yoga della gioia

- SH92B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, martedì, 10.15-11.45; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH07B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 16.00-17.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH08B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH21B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH23B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, giovedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH37B** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH41E** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 10.00-11.30; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH43E** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH45E** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH46E** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 10.30-12.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00
- SH71V** Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 20.15-21.45; Verrone; € 135,00/150,00

Il movimento dell'uomo

SSN9B Edoardo Delpiano; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.15; Biella, ITIS; € 90,00

Il corso è finalizzato alla trasmissione delle conoscenze alla base di un corretto stile di vita e degli effetti che il movimento umano ha sulla salute. In questo corso si vuole insegnare il perché si debbano prendere determinate scelte nella propria giornata e più in generale per la propria vita, per migliorarle. Il corso propone 10 lezioni teoriche trasversali aventi come macroaree secondo il programma in segreteria disponibile in segreteria.

Ginnastica ritmica articolare: metodo EsseKappa

SSA2B Stefania Krachler; ottobre-maggio, giovedì, 10.20-11.50; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

SSA5B Stefania Krachler; ottobre-maggio, venerdì, 8.50-10.20; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Una lezione utile e divertente, sempre varia e stimolante sotto molti punti di vista. Si rimane nel "qui e ora" ballando, cantando, ridendo, esplorando ogni articolazione, soprattutto le numerosissime di piedi e mani, troppo spesso trascurate. Gli strumenti principali per il raggiungimento di obiettivi come un maggiore equilibrio, capacità coordinative, consapevolezza corporea, sono soprattutto i tantissimi stili musicali, gli attrezzi a disposizione in sala, il silenzio e il rilassamento guidato per

un fantastico transito alla quotidianità con uno zaino carico di benefici psicofisici. Un'attenzione particolare alla coesione del gruppo che diventerà anch'esso strumento imprescindibile per la creazione di un ambiente che favorisca un sano apprendimento progressivo. Un'ora e mezza, che vola via senza alcun senso di fatica o di noia: il minimo per affrontare le varie tematiche con la concentrazione necessaria.

Corpo Libero, ginnastica classica

SSGOB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Questo corso si basa sulle regole classiche della ginnastica tradizionale, per ottenere degli ottimi risultati, sia a livello fisico che psichico – È un corso accessibile a tutti senza limitazioni di età ed eventuali patologie – Chi desiderasse una frequenza bisettimanale, può abbinarlo al corso di "Total Body Ginnastica Posturale" che si svolge il giovedì mattina dalle ore 9 alle 10.

Gym

SSD1B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Finalmente un corso di ginnastica per tutti. Per iniziare al meglio la giornata con un risveglio muscolare in scioltezza e allegria.

Slow Gym

SSD2B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSD3B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Finalmente un corso di ginnastica per tutti. Per iniziare al meglio la giornata con un risveglio muscolare in scioltezza e allegria.

Slow Gym 2.0

SSD4B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, venerdì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

È un metodo calibrato sulle capacità fisiche di ognuno a 360°. Dopo un riscaldamento generale che favorisce l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli, si passa a esercizi di Pilates. Partendo dalla consapevolezza del respiro si arriva a migliorare la postura attraverso esercizi che rafforzano i muscoli del tronco e riallineano la colonna vertebrale restituendole elasticità.

Ginnastica-pilates

SSD5B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

SSD6B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

SSD5E Elisa Quaglino; ottobre-maggio, martedì, 10.00-11.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSD6E Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-11.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00

È un metodo calibrato sulle capacità fisiche di ognuno a 360°. Dopo un riscaldamento generale che favorisce l'elasticità delle articolazioni, la fluidità dei movimenti e l'allungamento dei muscoli, si passa a esercizi di Pilates. Partendo dalla consapevolezza del respiro si arriva a migliorare la postura attraverso esercizi che rafforzano i muscoli del tronco e riallineano la colonna vertebrale restituendole elasticità.

Aerobica

SSEAB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Tale corso è rivolto a tutte le persone che hanno desiderio di fare attività fisica in dinamica allegria – Il fine di tale attività è di tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva cioè: migliorare la forza e la resistenza muscolare; favorire l'aumento dell'elasticità muscolare e osteo-legamentosa; sviluppare la coordinazione neuro-muscolare; determinare l'equilibrio del peso corporeo – Naturalmente il tutto a suon di Musica per creare reazioni positive e rigeneranti al Corpo e alla Mente scaricando le tensioni negative accumulate – La lezione è divisa in diverse parti: esercizi di riscaldamento; fase aerobica; tonificazione GAG (glutei, addominali, gambe); fase di defaticamento; stretching.

Aerobica-Pilates

SSFCB Elisa Quaglino; ottobre-maggio, venerdì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Riscaldamento a 360° e lavoro matwork con piccoli attrezzi.

Fitness

SSFDB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

Camminare con o senza bastoncini

SSMXB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella; € 110,00/120,00

Tutti camminiamo ma bisogna "saper camminare" mantenendo sempre una postura corretta. Il lavoro viene svolto in palestra o all'aria aperta su terreno asfaltato, sterrato o erboso. Si consiglia abbigliamento comodo. Con un solo corso avrete esercizi di ginnastica posturale, camminata FIT e con i bastoncini, stretching. Questa disciplina vi aiuterà a migliorare la vostra condizione psico-fisica.

Zumba

attività cardio-fitness più intensa, con l'obiettivo di tonificare e divertirsi

SSNAB Elisa Guelpa; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il programma Zumba è un corso di danza-fitness con ispirazione latino-americana. Si combinano ritmi veloci e lenti che tonificano glutei, gambe, braccia, addominali per ottenere un allenamento equilibrato unico. I movimenti di danza, che offrono benefici cardiocircolatori, sono passi semplici da seguire: infatti non è necessaria alcuna precedente esperienza di danza, anzi rappresenta un'eccezionale opportunità, per chi non ha mai ballato, di divertirsi e allenarsi allo stesso tempo!

Total Body, ginnastica posturale

SSGGB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSGCB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSGDB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

Metodo Reme: ginnastica posturale innovativa

mantenersi giovani e in salute senza faticare

SSGGB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 14.30-15.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

SSGHB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 15.30-16.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

- SSGIB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00**
- SSGLB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00**
- SSGFE Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 14.50-15.50; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00**
- SSGAE Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 15.50-16.50; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00**
- SSGGE Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 16.50-17.50; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00**

Vieni a sperimentare il metodo Reme: potrai beneficiare degli effetti di questo straordinario lavoro. Il Metodo REME è praticabile da tutti, con gli esercizi proposti, che sono semplici e si adattano ai ritmi e alle esigenze di ognuno. La tua postura si trasformerà naturalmente, il respiro diventerà più calmo e più profondo e aumenterà il tuo benessere psicofisico. Il Metodo Reme è un'esperienza efficace e piacevole con la quale scoprirai cosa fare per avere un corpo sempre più elastico, migliorare la tua salute e liberarti definitivamente dal mal di schiena e da dolori muscolari e articolari. Il Metodo Reme allevia l'insonnia; inoltre aiuta e integra le cure prescritte dai protocolli medici per curare la Fibromialgia. I movimenti sono semplici, da eseguire sempre da sdraiati. Un facile percorso adatto sia a chi ama muoversi con i propri ritmi sia a chi desidera migliorare le proprie prestazioni sportive, ridurre l'incidenza di infortuni muscolari e scaricare la fatica conseguente agli allenamenti. Sperimenterai facili esercizi finalizzati a trasformare radicalmente il tuo movimento, migliorando il benessere Psicofisico.

Ton Up

- SSMPB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00**
- SSMQB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00**

Questo corso vi darà un allenamento globale. Gli esercizi proposti a suon di musica derivano dal Body Conditioning, dal Body Sculpture, dal Metodo Pilates e dallo Stretching. Obiettivo del corso è la tonificazione di tutto il nostro corpo, migliorandone le principali qualità fisiche come la forza e la resistenza muscolare, l'elasticità, la coordinazione e l'equilibrio.

Sweet Ton Up

- SSMYB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00**

Questo è un corso di "ginnastica dolce" che non richiede un eccessivo dispendio di energie e consente di raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo dandogli grazia e fluidità nei movimenti. Gli esercizi proposti sono di facile esecuzione. Anche chi avesse dei problemi fisici o fosse in gravidanza può iscriversi.

Allenamento funzionale

- SSD2E Lara Tomiello; novembre-maggio, venerdì, 10.00-11.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00**
- SSD3E Lara Tomiello; novembre-maggio, venerdì, 17.00-18.00; Cossato, UPBeduca; € 110,00/120,00**

L'Allenamento Funzionale è una particolare forma di attività motoria in grado di migliorare la capacità del corpo di interagire con l'ambiente rendendoci più abili ed efficienti nello svolgimento delle attività quotidiane. Sono esercizi fisici che coinvolgono sempre delle catene muscolari volti a sviluppare e migliorare le capacità atletiche di ognuno oltre a farci raggiungere dei notevoli risvolti estetici. L'Allenamento Funzionale rassoda, tonifica e attiva il metabolismo promuovendo il dimagrimento. È strutturato sul miglioramento prestazionale, ottimo anche per chi non ha mire sportive ma vuole semplicemente tenersi in forma. Tutti lo possono praticare.

Avviamento al pattinaggio

- STCNB Federica Ugliengo; aprile-maggio, venerdì, 19.30-21.00; Vigliano B.se, pista atletica; € 90,00/95,00**

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 buonomore, tonifica gambe e glutei, migliora equilibrio agilità e coordinazione, un ottimo esercizio cardio, migliora la resistenza. Che cosa aspettate? Venite a pattinare.

Balli di gruppo

ved. Arte-musica-spettacolo

Danza orientale

ved. Arte-musica-spettacolo

Hula hawaiana, avvicinamento

ved. Arte-musica-spettacolo

Inizia il golf insieme a noi

- STCPB Benedetta Saja; ottobre-novembre, giorni e orari da concordare; Biella Chiavazza; partner: Golf Ponte Cervo; € 90,00**
- 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!!!

STT1B Monica Vespa; ottobre-dicembre, giorno e orario da concordare con la docente; Gaglianico; partner: Sport Center

STT2B Monica Vespa; gennaio-marzo, 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).

Tiro con l'arco

STCTB Elda Chiocchetti; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-23.00; Gaglianico; partner: Associazione Arcieri Prealpi Biellesi; € 90,00

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





Anche da asporto...



Via Lorenzo Delleani 33 - Biella

Tel. 015.405306

www.facebook.com/Ristorante-Pizzeria-Giordano-944655485559163/

menù su disv.it/
RistorantePizzeriaGiordano

anche piatti da asporto e consegna a domicilio

Cucina Creativa

TCBRD Davide Neggia; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 180,00/200,00

TCBSD Davide Neggia; febbraio-aprile, martedì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 180,00/200,00

Il corso si fonda sull'interazione tra i partecipanti in modo molto pratico, si vive una full immersion in cucina, nei suoi "segreti" e nei suoi sapori. Si parte con la teoria (poca) per poi passare alla parte pratica (tanta). Ognuno impara le ricette anche in base alle proprie richieste (pane fresco, antipasti, primi, secondi, contorni, dolci). Si cucina sotto la supervisione del docente, che ti mostra i procedimenti in modo da incrementare la tua manualità e fornirti gli accorgimenti giusti per poter preparare le ricette (fornite in pdf) a casa tua. A fine serata, oltre a gustare in compagnia i piatti, si porta a casa l'importante ingrediente di sentirsi a proprio agio in cucina, ritrovando una sana fiducia nelle proprie potenzialità. Si richiede di portare con sé un grembiule, un cappellino da cucina e un canovaccio. Esiste una convenzione con scontistica da Mister Job a Biella in via Dal Pozzo.

Pasticceria, torte & c

TCP1B Davide Neggia; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 140,00/160,00

TCP2B Davide Neggia; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 140,00/160,00

Nel corso di pasticceria imparerai quasi esclusivamente a livello pratico a creare in modo semplice e veloce le basi della pasticceria e a realizzare, guarnire e decorare molte torte, preparerai biscotti, gelati e sorbetti e piccola pasticceria fresca. È un corso interessante, ti fa sentire a casa. Nonostante che di giorno si lavori tante ore e alla sera, si possa essere stanchi, si partecipa molto volentieri perché l'idea di creare a ogni serata qualcosa di nuovo, ti stimola nuova energia forse perché fare dolci in compagnia, è una vera e propria terapia. Si cucina sotto la supervisione del docente, che ti mostra i procedimenti in modo da incrementare la tua manualità e fornirti gli accorgimenti giusti per poter preparare le ricette (date in pdf) a casa tua. A fine serata, oltre a gustare in compagnia i piatti, si porta a casa l'importante ingrediente di sentirsi a proprio agio in cucina, ritrovando una sana fiducia nelle proprie potenzialità. Si richiede di portare con sé un grembiule, un cappellino da cucina e un canovaccio. Esiste una convenzione con scontistica da Mister Job a Biella in via Dal Pozzo.

Gelati & Cioccolato

TCP3B Davide Neggia; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 140,00/160,00

TCP4B Davide Neggia; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-22.30; Candelo; partner: Circolo San Lorenzo; € 140,00/160,00

Durante il corso imparerai a lavorare in modo casalingo e veloce il cioccolato, il gelato e le basi di pasticceria utili per combinare insieme i due elementi. Puoi iniziare a immaginarti nel fare cioccolatini ripieni, crema alle nocciole, dolci al cucchiaino come la mousse e il cuore di cioccolato morbido, cialde per fare con i biscotti da servire col gelato, semifreddi, il torrone e molto altro ancora. Si cucina sotto la supervisione del docente, che ti mostra i procedimenti in modo da incrementare la tua manualità e fornirti gli accorgimenti giusti per poter preparare le ricette (fornite in pdf) a casa tua. A fine serata, oltre a gustare in compagnia i piatti, si porta a casa l'importante ingrediente di sentirsi a proprio agio in cucina, ritrovando una sana fiducia nelle proprie potenzialità. Si richiede di portare con sé un grembiule, un cappellino da cucina e un canovaccio. Esiste una convenzione con scontistica da Mister Job a Biella in via Dal Pozzo.

Conoscere il vino

TCV1B Eugenio Bigliocca, Ermanno Mino; ottobre-aprile; giovedì, 20.15-22.15; Biella, ITIS; partner: Associazione Vino & Vino; € 200,00/220,00

Prima parte: Presentazione del corso: sala di degustazione, analisi sensoriale, acquisto del vino; Tecnica di degustazione: esame visivo; Tecnica di degustazione: esame olfattivo; Tecnica di degustazione: esame gustativo; Viticoltura: cenni sull'evoluzione e sulla diffusione della vite nel mondo; Viticoltura: ciclo biologico della vite, sistemi di allevamento, ambiente pedoclimatico, principali vitigni; Formaggi: produzione, tipologie, abbinamento al vino; A tavola con Bacco: cena & degustazione – Seconda parte: Enologia: la produzione del vino, sistemi di vinificazione, stabilizzazioni e correzioni. Gli accessori: le botti; Enologia: vini liquorosi, aromatizzati, passiti e frizzanti. Gli accessori: le bottiglie; Enografia: le principali denominazioni di origine controllata italiane. Gli accessori: i tappi; Tecnica di abbinamento cibo-vino: analisi del cibo; Tecnica di abbinamento cibo-vino: principi e metodi; Evoluzione del gusto. La gestione della cantina privata. Gli accessori: i bicchieri e loro disposizione a tavola; Vino e religioni, Vino e filosofia, Vino e storia; Legislazione: classificazione dei vini (VDT, IGT, DOC, DOCG), etichette e normative vinicole. I distillati; Francia: Bordeaux, Borgogna, Alsazia, Champagne; I parenti stretti del vino: La Birra, questa conosciuta sconosciuta; Enoga: visita guidata a una cantina e degustazione.

Vino e regioni d'Italia

TCV2B Ermanno Mino; ottobre-gennaio, martedì, 20.15-22.15; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Il corso si propone di proporre un approfondimento, per chi avesse già seguito il 1° Corso, o disponesse comunque di una discreta sua cono-

scenza della materia enologica, sui vini, la Gastronomia, gli Abbinamenti, gli usi e le tradizioni delle Regioni d'Italia. Si parlerà dei Prodotti DOP come quelli IGP più significativi, numeri, presente e futuro della viticoltura regionale nello specifico.

Degustazione delle Birre

TEZ1E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30; Cossato, UPBeduca; partner: Birrifico Un Terzo; € 110,00/120,00

TEZ1B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Birrifico Un Terzo; € 110,00/120,00

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

Educazione Alimentare: punto di vista esperienziale

TCQ1B Gianfranco Pavetto; ottobre-dicembre, venerdì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 20,00

Un corso tenuto da un attore appassionato di alimentazione che anche sotto forma di spettacolo vi dirà quel sa. Le ultime direttive dell'Organizzazione Mondiale per la sanità. Quello che ignorate di ignorare. "Aprite le orecchiette", tante belle abitudini dei nostri nonni sono state dimenticate. Sapete che siamo quel che mangiamo e che quasi tutte le patologie possono essere guarite cambiando alimentazione? Tratteremo tanti argomenti, parleremo di sale, zucchero, vitamine, pane, pasta, riso, verdure, latte, uova, colesterolo, grassi saturi e insaturi, grassi idrogenati, caffè. Che cosa fa bene, quel che fa male, come si dovrebbe mangiare e perché.

UPB
edluca

Wedding Planner

TFDGB Luca Tumedei; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00 Biella, ITIS; € 135,00/145,00

Il corso serve a tutti coloro che vogliono avviare una nuova attività, sempre più richiesta nel mercato. Il corso avrà come meta finale una buona conoscenza professionale a livello teorico e pratico con visite guidate presso location nei dintorni.

Fiori e Idee, base

TFDYB Luca Tumedei; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; partner: Petali e Pensieri; € 120,00/130,00

Il corso si prefigge di poter creare con le proprie mani allestimenti floreali per la propria casa, uffici, negozi. Il corso è rivolto a tutte quelle persone che hanno piacere di poter creare un qualcosa per ogni occasione. Non servono requisiti particolari, solo buona volontà e voglia di fare in compagnia e allegria.

Organizzazione e gestione eventi

TFDWB Federica Ugliengo; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

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; febbraio-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.

Interior Design

TFDIB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

TFDIE Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Cossato, UPBeduca; € 135,00/150,00

Il corso di Interior Design rappresenta oramai una costante da oltre un decennio per la nostra Università e per questa nuova edizione sono previste alcune novità. Il corso prevede un'approfondita parte teorica, attraverso cui gli studenti potranno imparare i principi fondamentali dell'Interior Design, la Teoria del colore, i rudimenti di progettazione degli impianti, passando per la sempre più importante illuminazione, con un'analisi approfondita sulle tecnologie più recenti che hanno modificato le abitazioni dei giorni di oggi. L'obiettivo del corso 2020/2021 sarà quindi aguzzare lo "sguardo" sul nuovo modo di abitare le nostre case, sulle novità del settore (sempre effervescente e in movimento), basandosi sui rudimenti indispensabili per diventare un aspirante interior designer. Completano l'offerta formativa innumerevoli uscite in esterna, presso showrooms del settore e visite alla più importante manifestazione mondiale del settore: il salone del Mobile di Milano.

Architettura d'interni, 1

TFDJB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Il corso di Architettura d'Interni 1 è rivolto a tutti gli studenti che negli anni passati hanno frequentato il corso di Interior Design e ha l'obiettivo di completare le nozioni apprese oltre a offrire uno sguardo lungimirante sulle novità del settore che stanno diventando sempre più complesse ma al contempo affascinanti. Le nuove tecniche decorative, i trends più attuali passando da alcuni must irrinunciabili per progettare case sempre più personali e affascinanti. L'obiettivo del corso è guidare i corsisti a non "scopiazzare" proposte già confezionate ma saper costruire da sé un interior unico e affascinante. Video, Immagini e tanta attenzione alle visioni internazionali del nuovo modo di abitare. Come sempre imperdibili, le uscite in esterna presso showrooms, antiquari, fiere del settore. Un corso che si prospetta ancora più effervescente del passato.

Architettura d'interni 2

TFDXB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Il corso avrà cadenza quindicinale e si svolgerà in concomitanza con Architettura 1. Il Corso di architettura d'Interni 2 si inserisce all'interno del corso di Architettura d'interni 1 con frequenza a settimane alterne, per consentire ai corsisti degli anni precedenti di Architettura di poter avere l'opportunità di essere sempre aggiornati sulle più recenti novità del settore, sugli ultimi trends, sui modi innovativi e avanguardistici dell'abitare di questo futuro decennio. Uno sguardo accattivante che non potrà che sorprendere e continuare ad affascinare chi crede fortemente nei nostri corsi e nel mondo dell'Interior Design. Anche per questo corso gli immancabili appuntamenti fuori aula e laboratori di progettazione.

Il colore: come agisce nelle diverse situazioni

AAF6B Elisa Bossotto; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

I colori interagiscono continuamente in ogni situazione quotidiana e suscitano in noi emozioni e sensazioni di cui siamo spesso inconsapevoli. Il corso fornisce informazioni e curiosità circa le relazioni tra colori ed emozioni: nell'arredamento, negli eventi, nell'abbigliamento, negli aspetti pubblicitari (dal biglietto da visita ai siti web) e molto altro ancora permettendoci di sfruttare la naturale capacità dei colori di stimolare, calmare, riequilibrare, suscitare emozioni, e ricordi...

UPB
educa

Cucito: pronto intervento, piccole riparazioni

TMC5B Chiara Liatti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Impariamo le basi del cucito realizzando progetti semplici ma ricchi di dettagli. Si imparerà anche a usare la macchina da cucire.

Cucito: pronto intervento, livello avanzato

TMC0B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, venerdì, 16.00-18.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

TMC1B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, sabato, 10.00-12.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

TMC2B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 16.00-18.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

TMC3B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, sabato, 10.00-12.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

Cucito creativo 1

TMC4B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, martedì, 16.00-18.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TMC5E Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, sabato, 16.00-18.00;
Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Fantasia e metodo per creare accessori alla moda, confezionati con svariati tessuti nuovi e riciclati. Borse, cappelli, cinture, sciarpe, mantelle, capi realizzati con cartamodelli dettagliati, modificati secondo le esigenze personali; inoltre, confezione capi da arredamento quali: cuscini, coperte, tendaggi, fodere varie, portaoggetti.

Cucito creativo 2

TMC6B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, martedì, 16.00-18.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TMC7E Vanna Giustetti; febbraio-aprile, sabato, 16.00-18.00;
Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

Proseguimento del corso precedente.

Il pomeriggio creativo 1

TM13B Chiara Liatti; ottobre-dicembre, mercoledì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TM13E Chiara Liatti; ottobre-dicembre, giovedì, 15.00-17.00;
Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

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

Il pomeriggio creativo 2

TM14B Chiara Liatti; gennaio-marzo, mercoledì, 15.00-17.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TM14E Chiara Liatti; gennaio-marzo, giovedì, 15.00-17.00;
Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

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; € 90,00/95,00

TM15E Chiara Liatti; marzo-maggio, giovedì, 15.00-17.00;
Cossato, UPBeduca; € 90,00/95,00

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

Il cucito dalla A alla Z: principianti

TM81B Chiara Liatti; ottobre-maggio, giovedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Un corso dedicato a chi vuole imparare le basi dei cartamodelli e in seguito cucire capi semplici. Adatto a chi è davvero all'inizio.

Il cucito dalla A alla Z: avanzato

TM91B Chiara Liatti; ottobre-maggio, martedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 135,00/150,00

Riservato a chi ha già frequentato l'anno precedente oppure ha già un minimo di conoscenza dei cartamodelli e del cucito.

Tecniche sartoriali 1

TM10B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Il corso è indicato per le principianti che desiderano realizzare, diverse fogge di gonne, secondo un gusto personale arricchito dai particolari richiesti dal modello – Programma: le basi teoriche principali dei cartamodelli, eseguite in scala e su misura in grandezza reale, completate dai relativi sviluppi fantasia – Esercitazioni pratiche di cucito; la confezione dei capi prescelti, che prevede l'eventuale correzione di vestibilità, (tecnica indispensabile per effettuare modifiche anche su capi acquistati) viene completata dall'elaborazione dei particolari (cerniere, abbottonature, asole, tasche, cinture, le fodere), che rendono unico il capo secondo il gusto personale delle allieve.

Tecniche sartoriali 2

TM21B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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 pince, utile per confezionare capi morbidi come le mantelle con cappuccio, i gilet, le casacche, ecc. – Segue l'elaborazione dell'abito con pince, da cui derivano tutti i capi aderenti (tubini, top), indispensabili, nei livelli superiori per realizzare capi sartoriali più complessi.

Tecniche sartoriali 3

TM31B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Il corso è esclusivamente riservato alle allieve che hanno frequentato in precedenza il corso 1 e 2 e che desiderano apprendere nuovi elementi sartoriali, ampliando così le loro conoscenze con più possibilità creative. Il programma prevede: lo sviluppo tecnico e la realizzazione di abiti e pantaloni, eseguiti secondo il gusto personale, con l'attaccatura dei vari tipi di manica, l'aggiunta dei colli, della paramontura, dei revers, delle tasche, ecc., la base di giacchine sfoderate e dei particolari di abbigliamento che rendono unico un capo.

Tecniche sartoriali 4

TM41B Vanna Giustetti; febbraio-marzo, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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 5

TM55B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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.

Tecniche sartoriali 6

TM61B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 120,00/130,00

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

Stilismo: il figurino di moda 1

TM62B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

Il corso di stilismo si sviluppa su vari livelli apportando le fondamentali conoscenze tecnico grafiche indispensabili al disegno di moda nell'abbigliamento femminile e rappresenta il punto di partenza per creare uno stile personale, inteso sia come disegno grafico e artistico, sia come disegno tecnico destinato al modellista per la creazione di una creazione di moda. Partendo dallo studio delle proporzioni del corpo uma-

no, dal nudo al "figurino vestito", arricchito dagli accessori suggeriti dalla moda, otterremo la stilizzazione della figura umana, studiandone i particolari, la staticità e il movimento nelle varie posizioni statiche e dinamiche. Programma in segreteria.

Stilismo: il figurino di moda 2

TM63B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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 realizzare 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, base

TMQJB Linda Allegra; ottobre-dicembre, mercoledì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Imparare a lavorare con i ferri circolari con tecnica Continental (filo a sinistra). La tecnica consente di realizzare capi completamente privi di cuciture caratterizzati quindi da un livello qualitativo senza paragoni nel campo del lavoro ai ferri. I corsisti, anche privi dei rudimenti del lavoro impareranno: l'avvio, il dritto, il rovescio. Le lavorazioni in tondo. Aumenti e diminuzioni, ripresa delle maglie. Chiusure, tecniche con ferro e ago, modifica dei punti base, lettura di pattern. Treccie semplici, complesse e diagonali. Al termine del programma i corsisti saranno in grado di realizzare da soli capi e accessori d'abbigliamento.

Lavoro a maglia con ferri circolari, tecnica Continental, approfondimento

TMQQB Linda Allegra; ottobre-gennaio, lunedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

TMQHB Linda Allegra; febbraio-aprile, lunedì, 20.00-22.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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

La moda la faccio io!, 1

Corso di maglia per principianti

TMQSB Giulia Ambrosini; ottobre-novembre, lunedì, 16.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

TMQSE Giulia Ambrosini; ottobre-novembre, mercoledì, 16.00-18.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

La moda la faccio io!, 2

Corso di maglia avanzato

TMQPB Giulia Ambrosini; gennaio-febbraio, lunedì, 16.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

TMQPE Giulia Ambrosini; gennaio-febbraio, mercoledì, 16.00-18.00; Cossato, UPBeduca; € 90,00

UPB
educa

Educazione cinofila

ESL1B Massimiliano Trogu; novembre-febbraio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 90,00/95,00

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.

Apicoltura e miele

TOA1B Paolo Detoma; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-23.00; Biella, ITIS; € 20,00

L'apicoltura è riconosciuta da una legge dello stato come "attività di interesse nazionale utile per la conservazione dell'ambiente naturale, dell'ecosistema e dell'agricoltura in generale"; il servizio di impollinazione che offre l'ape all'agricoltura vale infatti centinaia, se non migliaia di volte la produzione di miele – il corso si propone di fornire una panoramica a 360° sull'allevamento delle api e sui prodotti dell'alveare. Verrà illustrato il meraviglioso e complesso mondo di questi insetti sociali, il rapporto con l'uomo dalla preistoria ai nostri tempi, le tecniche di produzione del miele e degli altri prodotti ottenibili (propoli, polline, pappa reale, cera, veleno). Una particolare attenzione verrà posta al rapporto tra api e ambiente.

Andar per erbe

TORIB Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio; lunedì 19.00-21.00, sabato 9.00-13.00; Biella; € 90,00/95,00

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; febbraio-aprile, lunedì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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; febbraio aprile, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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... Interpretaremo 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.



**UPBEDUCA
ACADEMY**



LEGNAMI
PANNELLI
FERRAMENTA
COLORIFICIO
SERRAMENTI
PAVIMENTI
ARREDO GIARDINO

BIELLA LEGNO dei Fratelli Prato SNC
Via Milano 90/bis
13900 – BIELLA BI
Telefono: 015 2522167 Fax: 015 2451238
biellalegno@biellalegno.it
www.biellalegno.it

Mestieri d'arte

Mestieri d'Arte, è luogo privilegiato di guida e conoscenza dei mestieri dell'arte, una grande bottega che produce, restaura, ma soprattutto, grazie ai suoi maestri artigiani trasmette conoscenza e coltiva creatività. Tradizione sì, ma anche innovazione e ricerca. Una scuola del fare, dove artigiani, artisti, designers e studenti insieme progettano e realizzano.

Rappresenta un importante strumento utile a promuovere e valorizzare l'Artigianato d'Arte, come importante risorsa economica, culturale, turistica per il presente del territorio, quale realtà vitale e dinamica

Opera una azione di monitoraggio e di osservatorio del patrimonio di Maestri d'Arte presenti sul territorio biellese, importante capitale sociale da salvaguardare e si pone come traghettatore di saperi e conoscenze verso le nuove generazioni, attraverso percorsi formativi altamente qualificanti di artigianato di alta scuola, atti a formare nuove figure di Artigiani consapevoli di un percorso lavorativo nel quale sono inscindibilmente interconnessi storia, valori, manualità, arte e progetto.

Tali percorsi sono diretti all'individuazione di modelli locali di sviluppo sostenibile, attraverso il radicamento di cicli produttivi sul territorio chiusi, a basso impatto ambientale, in grado di inglobare innovazioni di processo e di prodotto, nell'ottica di promuovere modelli alternativi di sviluppo.

Intende valorizzare la diversità dei talenti e promuovere il talento del "saper fare", attraverso progetti che partono dal mondo dell'infanzia, quali "Il Bambino Artigiano" diretto alle scuole primarie e secondarie, percorsi professionali, Progetti speciali dedicati alle figure di grandi maestri artigiani, Cantieri Scuola rivolti alla tutela e salvaguardia del patrimonio storico e artistico del territorio.

Coordinamento di Patrizia Maggia, corsi svolti in collaborazione con Associazione Fatti ad Arte.

FALEGNAMERIA E RESTAURO

Tecniche di falegnameria 1

TZA1B Umberto Cassani; durata ore 30; incontri n. 15; numero chiuso 10; € 280,00

La formazione tecnica darà le basi per: conoscenza di materiali e utensili, interpretazione delle tecniche, progettazione, svolgimento di lavori semplici nell'ambito della falegnameria.

Tecniche di falegnameria 2

TZA2B Umberto Cassani; durata ore 30; incontri n. 15; numero chiuso 10; € 280,00

Preparazione teorica pratica: conoscenza dei legnami, dei materiali, delle attrezzature e dei principali incastri. Assemblaggio di un oggetto, progettazione di un lavoro di gruppo, finiture.

Restauro di manufatti lignei antichi 1

TZA3B Enrico Salino; durata ore 30; incontri n. 15; numero chiuso 10; € 280,00

Saranno impartite le fondamentali conoscenze teorico-pratiche relative alle tematiche riguardanti il recupero conservativo di manufatti lignei. Esecuzione delle tecniche di ricostruzione, di pulitura e protezione, di consolidamento delle superfici e di finissaggio, di verniciatura, di rifinitura e di lucidatura nel rispetto dello stile del manufatto.

Restauro di manufatti lignei antichi 2

TZA4B Enrico Salino; durata ore 30; incontri n. 15; numero chiuso 10; € 280,00

Conoscenza dei materiali e dei metodi di restauro. Cenni storici sugli stili dei mobili, approfondimento delle tecniche di pulitura, di ricostruzione e consolidamento delle superfici. Finiture più idonee per ogni epoca e stile. La prassi del restauro conservativo degli oggetti sotto vincolo. Restauro di equipe di un oggetto proposto dalla scuola.

Tecniche di doratura e laccatura

TZA5B Enzo Lippi; durata ore 24; incontri n. 12; numero chiuso 10; € 240,00

Al termine del corso l'allievo sarà in grado di realizzare motivi ornamentali, laccature e dorature su diverse tipologie di supporti. Sarà altresì in grado di effettuare interventi di ripristino su antichi manufatti laccati o dorati. I principali contenuti del corso riguarderanno la preparazione del supporto, il trasferimento delle decorazioni, l'applicazione di oro e argento in foglia, l'esecuzione della laccatura e l'antichizzazione del supporto.

Intaglio del legno

TZA6B Enrico Allorto; durata ore 30; incontri n. 15; numero chiuso 10; € 280,00

Il corso si rivolge ai principianti e a chi già conosce le tecniche di intaglio ma vuole approfondire le sue conoscenze. Verranno presentate le varie tecniche seguendo un ordine progressivo di difficoltà, partendo dall'intaglio a punta di coltello di figure geometriche semplici, per arrivare al bassorilievo con l'uso di sgorbie e scalpelli

Negli incontri saranno descritte le modalità d'uso degli attrezzi e la loro affilatura, le regole del disegno geometrico, le diverse qualità dei legni, le tecniche di taglio e il riconoscimento della vena. Si inizia dalla piccola tavoletta per esercitazione fino ad arrivare a ornati più impegnativi.

LIUTERIA

Liuteria 1

TZB1B Enrico Allorto; durata ore 100; sabato 9.00-13.00; € 690,00

La figura del liutaio ha subito negli ultimi decenni una notevole trasformazione che rende la liuteria una attività non solo più diretta all'apertura di una bottega, ma anche alla collaborazione nel campo della conservazione e restauro presso istituzioni museali, o all'attività di tecnico addetto alle riparazioni e alla manutenzione presso punti vendita e distributori di strumenti musicali. Il corso, di cento ore, sarà di avvicinamento a questo affascinante mestiere e sarà dedicato alla costruzione di una chitarra acustica.

Liuteria 2

TZB2B Enrico Allorto; durata ore 80; sabato 9.00-13.00; numero chiuso 8; € 810,00

Durante il corso si potranno approfondire le varie tematiche riguardanti la costruzione della chitarra trattate durante il corso base di 1° livello. Ogni allievo verrà seguito personalmente dall'insegnante, in tutte le fasi pratiche di costruzione e completamento del proprio strumento iniziato in autonomia. È di fondamentale importanza poter avere un rapporto personalizzato con il maestro liutaio quando ci si avvicina al mondo della liuteria sia a livello amatoriale, sia quando vi è la volontà di intraprendere un percorso professionale. È opportuno per gli allievi avere una buona conoscenza dell'uso degli attrezzi e avere la possibilità di utilizzare strumenti personali, che permettano il proseguimento del lavoro al di fuori delle ore di lezione.

LEGATORIA E RESTAURO DI MATERIALE CARTACEO

Libri irriverenti: l'arte del libro d'artista 1

TZC2B Patrizia Maggia; durata ore 24; incontri n. 12; € 240,00

Un Libro d'Arte è una delle espressioni più elevate e "private" che un artista possa realizzare: è un supporto di base attorno e attraverso il quale sviluppare un dialogo con l'osservatore, chiamato a sfogliarlo, toccarlo, manipolarlo, percepirlo attraverso i sensi per poterlo fruire, comprenderne il significato e leggerne l'anima. È un'opera unica, un libro "irriverente" e non ordinario, sviluppato dall'artista in ogni sua fase, dalla progettazione alla realizzazione. Durante gli incontri verranno illustrate diverse strutture per l'ideazione di un libro d'arte, come legature senza cucitura o legature senza adesivi, materiali, tecniche di piegatura e riproduzione immagini, questo permetterà a ogni partecipante di realizzare alcuni semplici libri d'artista con le tecniche proposte.

TZC3B Patrizia Maggia; durata ore 24; incontri n. 12; € 240,00

L'allievo apprenderà i concetti generali inerenti a: calcografia, stampa, torchio calcografico, stati di una incisione, firma e numerazione – Sarà successivamente reso in grado di preparare la matrice, individuare gli strumenti idonei e procedere alle operazioni tecniche di incisione diretta e indiretta. Di seguito si procederà alle fasi di stampa* inchiostrazione e pulizia della lastra, scelta e ammollo della carta, conservazione delle stampe.

TECNICHE DI TESSITURA SU TELAIO A MANO TECNICA A PETTINE E LICCIO

Telaio pettine e liccio, base

TZD1B Alessandra Salino; durata ore 12; incontri n. 6; € 150,00

Principio di funzionamento del telaio manuale. Riduzioni al centimetro ordito e trama, titolazioni filati e calcoli occorrenze filati. Intreccio base in tela e utilizzo della carta tecnica. Note di ordito e trama ed effetti di colore su armatura tela. Progettazione di un provino a più effetti su carta. Materie prime e tipologie di filati con illustrazione di alcuni campioni di archivio. Orditura del provino progettato. Passatura del pettine e annodatura. Tessitura del provino con più disegni in intreccio tela. Tessitura con una navetta e con più navette di colore differente. Cimosse. Chiusura del lavoro. Distacco dal telaio.

Tessitura telaio pettine e liccio, avanzato

TZD2B Alessandra Salino; durata ore 16; incontri n. 8; € 180,00

Principio di funzionamento del telaio manuale. Riduzioni al centimetro ordito e trama, titolazioni filati e calcoli occorrenze filati Intreccio base in tela e utilizzo della carta tecnica. Note di ordito e trama ed effetti di colore su armatura tela. Materie prime e tipologie di filati con illustrazione di alcuni campioni di archivio. Studio un disegno a più colori per il progetto "sciarpa" su carta – Orditura del progetto. Passatura del pettine e annodatura – Tessitura del progetto a più colori in armatura tela (lunghezza 2 metri, larghezza 40 cm). Inserimento di tecniche "garza a giro" per effetti traforati. Chiusura del lavoro Distacco dal telaio. – Finissaggio.

Tessitura arazzo – Runner in tecnica "arazzo Kilim"

TZD3B Alessandra Salino; durata ore 16; incontri n. 8; € 190,00

Principio di funzionamento del telaio manuale. Riduzioni al centimetro ordito e trama, nozioni su titolazioni filati Realizzazione del bozzetto del progetto su carta – Orditura del progetto con un colore. Passatura del pettine e annodatura – Tessitura runner - arazzo con tecnica "kilim" (lunghezza 1 metro, larghezza 40 cm). Tessitura con una navetta e con più navette di colore differente. Creazione di cornici decorative. Tessitura motivo del bozzetto con forme rettilinee e curve – Tessitura con ago. Applicazione tecnica "soumak". Chiusura del lavoro. Distacco dal telaio.

Terrigrafia: fotografia su terracotta

ASE3B Matteo Rebuffa, Cinzia Petraroli; sabato 27 marzo, 10 aprile, 17 aprile, 15.00-18.00; Ronco B.se, Ecomuseo Scuola delle Terrecotte; € 200,00

Il laboratorio propone l'ardita idea di combinare la lavorazione della terracotta con la fotografia analogica astenopeica (priva di lenti). Il partecipante entrerà in contatto diretto e fisico con i materiali da utilizzare per la costruzione di una camera oscura rudimentale e della corrispondente tavoletta in terracotta. Quest'ultima costituirà la base sulla quale plasmare le nostre immagini. A ognuno verrà chiesto di portare una scatola di latta da trasformare in apparato fotografico dove sarà introdotto "il negativo" d'argilla anch'esso fabbricato manualmente per l'occasione. In quest'epoca di frenesia digitale, il presente laboratorio è pensato per indirizzare i partecipanti verso il cammino della semplicità e della lenta osservazione, dove l'errore non è visto come tale ma come una scoperta inaspettata che può portare a un diverso e originale risultato finale. Obiettivi: riciclare e costruire con le mani manipolare la terra capire la luce nelle sue manifestazioni prescindere della tecnologia elettronica attuale. Calendario: 1 incontro, introduzione teorica preparazione camera oscura + tavolette; 2 incontro, rifinitura camera + emulsionatura tavolette; 3 incontro, sessione fotografica: ripresa + sviluppo.



OPZIONE
TUTOR
LEZIONI
PERSONALIZZATE

I tuo Partner ideale

Con oltre 30 anni di esperienza nel settore, siamo oggi il player di riferimento in Italia nella gestione dei servizi di Facility Management Innovativo, Ristorazione Collettiva e sviluppo di Soluzioni IT per aziende multinazionali, industrie, realtà civili ed Enti Pubblici.

Prendiamo in carico la gestione dei Servizi di Cleaning Civile ed Industriale, manutenzioni d'impianti e Servizi alle Facilities in impianti industriali ed altri edifici. Operiamo con la massima efficienza e garantendo il massimo risultato per offrire ambienti adeguatamente sanificati ed igienicamente idonei.

Ci prendiamo cura dei tuoi ambienti

Scegli i nostri Servizi di Facility management innovativo

ECOSOSTENIBILITÀ & INNOVAZIONE

Il tuo risparmio, è un risparmio per l'ambiente. I nostri servizi prevedono estrema attenzione per la sostenibilità ambientale: l'obiettivo è di ridurre del 90% entro il 2022 l'utilizzo di plastica non riciclabile, ciò permette ai nostri clienti di avere il massimo risparmio sia in termini economici che di impatto sull'ambiente.

Via Torino, 5 - 13048 Santhià (VC)

tel 0161 921274

Responsabile Commerciale - 351 9362145

Lezioni personalizzate

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

allievi	1 lezione	3 lezioni	5 lezioni
1	€ 30,00	€ 85,00	€ 140,00
2	€ 40,00	€ 110,00	€ 180,00
3	€ 50,00	€ 140,00	€ 220,00

Moduli estesi

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

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

Temi possibili per le lezioni personalizzate:

Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano

per l'hobby o per il lavoro

Informatica e internet intuitivi

per Manager, Lavoratori, Pensionati e Studenti – Project management, software mappe mentali, metodi efficaci di aggregazione della conoscenza, metodi di ricerca efficaci, servizi internet – Creare pagine web (grafica creativa, impaginazione siti internet, pubblicazione; – Gestire una vetrina sul web (e-commerce).

Autocad 2D

Autocad 3D

Lingue

Inglese, spagnolo, francese, tedesco, altre su richiesta

Scrittura creativa

Altri temi su richiesta

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



L'INCONTRO

Emporio della Calzatura



**Via Quintino Sella, 12
Quaregna Cerreto
tel. 015/8285300**

Convenzionato con upb

Biella: L'incontro del Pomeriggio

**Palazzo Ferrero, C.so del Piazza 25, ore 16.00, ingresso gratuito
(con il patrocinio della Città di Biella)**

lunedì 9 novembre 2020

Alberto Galazzo – Il cassetto delle cose perdute

giovedì 12 novembre 2020

Fulvio Conti – Espressioni di diletto

lunedì 16 novembre 2020

Marcello Vaudano – Federico Strobino, una vita italiana
giovedì 19 novembre 2020

Daniela Lazzarin – Cos'è l'energia Reiki

lunedì 23 novembre 2020

Tereseo Gamaccio – Le concessioni delle patenti dei fab-
bricanti di lana biellesida 1733 al 1793

giovedì 26 novembre 2020

Antonella De Matto – Vita di Lorenzo de' Medici detto il
Magnifico

lunedì 30 novembre 2020

Federico Zorio – "Regina del Monte di Oropa prega per
noi" ex voto in tempo di guerra

giovedì 3 dicembre 2020

Anna Bosazza – Pierino Delpiano, un eroe utile a molti

giovedì 10 dicembre 2020

Carlo Dezzuto – Nel centenario di Raffaello: "San Luca di-
pinge la Madonna"

lunedì 14 dicembre 2020

Stefano Leardi – Caterina, Illustre Signora Capitana. Vita e
vicende di una nobildonna tra Cinquecento e Seicento

giovedì 17 dicembre 2020

Maria Chiara Leone – Il romanzo antico greco e romano

lunedì 21 dicembre 2020

Paola Cantoia – Invito alla lettura

lunedì 11 gennaio 2021

Roberto Perinu – La dea Kali

giovedì 14 gennaio 2021

Fulvio Giublena – Come e perché abbinare cibi e bevande

lunedì 18 gennaio 2021

Guido Parravicini – L'evoluzione dell'universo

giovedì 21 gennaio 2021

Maurizio Regis – Berlino 1936, le Olimpiadi della discrimi-
nazione

lunedì 25 gennaio 2021

Elena Tosatti – La prima impressione che diamo e riceviamo:
l'importanza di presentarsi al meglio

giovedì 28 gennaio 2021

Chiara Franchini – Il ghetto di Shanghai

lunedì 1 febbraio 2021

Gianfranco Pavetto – La commedia dell'arte (parte prima)

giovedì 4 febbraio 2021

Graziana Bolengo – Se ben che siamo donne ... un quadro
di famiglia

lunedì 8 febbraio 2021

Gianfranco Pavetto – La commedia dell'arte (parte secon-

da)
 giovedì 11 febbraio 2021
 Gloria Meluzzi – La rivoluzione americana di Alexander Hamilton
 giovedì 18 febbraio 2021
 Ruth Cerruto – Alla tavola di Mosè. Il cibo nella tradizione ebraica tra norme e simbologia
 lunedì 22 febbraio 2021
 Fulvio Conti – La poesia di Saffo
 giovedì 25 febbraio 2021
 Rita Monteferrario – La comprensione di sé attraverso il corpo
 lunedì 1 marzo 2021
 Riccardo Quaglia – La Sindone nel Biellese: iconografia e devozione
 giovedì 4 marzo 2021
 Filippo De Luca – Visita guidata al Museo degli Alpini di Biella
 lunedì 8 marzo 2021
 Silvia Delzoppo – Storia delle donne: il diritto di voto
 giovedì 11 marzo 2021
 Matteo Rebuffa – Agli albori della fotografia: la preistoria e i primi pionieri
 lunedì 15 marzo 2021
 Guido Colombino – Primo Levi, il dramma del sopravvissuto
 giovedì 18 marzo 2021
 Carlo Dezzuto – La fontana dei fiumi di Bernini
 lunedì 22 marzo 2021
 Stefano Leardi – Tra Masino e Biella. Storie di nobildonne, doti e alleanze matrimoniali tra Cinquecento e Seicento
 giovedì 25 marzo 2021
 Flavio Fazzini – La tavola di Dio
 lunedì 29 marzo 2021
 Paola Cantoia – Dante Alighieri: l'inferno maccheronico degli studenti
 giovedì 8 aprile 2021
 Gloria Meluzzi – Supereroi e superproblemi: un viaggio nella storia del fumetto americano
 lunedì 12 aprile 2021
 Alberto Zola – Le palafitte protostoriche del lago di Viverone
 giovedì 15 aprile 2021
 Gianluca Alimonti – Il clima e le controversie attuali
 lunedì 19 aprile 2021
 Elena Tosatti – Riconsiderare e ripartire: riflessione sui momenti difficili
 giovedì 22 aprile 2021
 Maria Chiara Leone – La prostituzione in Grecia e a Roma
 lunedì 26 aprile 2021
 Andrea Osella – Una nuova mitologia: Mazinga, Goldrake e i Robottoni del Sol Levante
 giovedì 29 aprile 2021
 Visita guidata al Museo Menabrea
 lunedì 3 maggio 2021
 Rita Negro – Il colore e il suo linguaggio metaforico nei

dipinti degli impressionisti
 giovedì 6 maggio 2021
 – Fabio Ferrero – Epidemie nel passato e nel presente
 lunedì 10 maggio 2021
 Alberto Galazzo – Il cassetto delle cose perdute

Biella: L'incontro della Sera

Palazzo Ferrero, C.so del Piazzo 25, ore 21.00, ingresso gratuito (con il patrocinio della Città di Biella)

martedì 10 novembre 2020
 Franco Ferlisi – Sbirciare nella mente di Dio: accenni di genetica umana
 martedì 15 dicembre 2020
 Andrej Basso – L'emigrazione italiana nell'Impero russo dal sec. XVIII al 1917
 martedì 12 gennaio 2021
 Riccardo Quaglia – Dante al cinema: La Vita Nuova e la Commedia negli anni del muto
 martedì 23 febbraio 2021
 Maurizio Pellegrini – Il cinema in tasca: dal Super8 al cellulare
 martedì 16 marzo 2021
 Fulvio Conti – Chiesa e Papato nella Divina Commedia
 martedì 13 aprile 2021
 Chiara Meluzzi, Sonia Cenceschi – Effetto CSI e falsi miti: la scienza delle intercettazioni
 martedì 11 maggio 2021
 Studenti vs Dante

Cossato: L'incontro del Pomeriggio

UPBeduca, Via Martiri della Libertà 14, ore 16.00, ingresso gratuito (con il patrocinio della Città di Cossato)

mercoledì 11 novembre 2020
 Alberto Galazzo – Il cassetto delle cose perdute
 mercoledì 18 novembre 2020
 Rita Monteferrario – La comprensione di sé attraverso il corpo
 mercoledì 25 novembre 2020
 Marcello Vaudano – Federico Strobino, una vita italiana
 mercoledì 2 dicembre 2020
 Alberto Zola – Le palafitte protostoriche del lago di Viverone
 mercoledì 16 dicembre 2020
 Fulvio Morezzi – Il crescendo rossiniano
 mercoledì 13 gennaio 2021
 Fulvio Conti – La poesia di Saffo
 mercoledì 20 gennaio 2021

- d. Fulvio Dettoma – La città di Cossato attraverso cento anni del Bollettino Parrocchiale
 mercoledì 27 gennaio 2021
 Chiara Franchini – Il ghetto di Shanghai
 mercoledì 3 febbraio 2021
 Antonella De Matto – Vita di Lorenzo de' Medici detto il Magnifico
 mercoledì 10 febbraio 2021
 Gianluca Alimonti – Il clima e le controversie attuali
 mercoledì 24 febbraio 2021
 Lina Rey – Dopo il diluvio...
 mercoledì 3 marzo 2021
 Paola Cantoia, Gianfranco Pavetto – Leopardi, poeta dell'800 o dei giorni nostri?
 mercoledì 10 marzo 2021
 Roberto Perinu – La dea Kali
 mercoledì 17 marzo 2021
 Domenico Calvelli – Religioni monoteiste: storia ed evoluzione
 mercoledì 24 marzo 2021
 Elena Tosatti – Le emozioni: queste nostre amiche/nemiche amatissime
 mercoledì 31 marzo 2021
 Graziana Bolengo – Se ben che siamo donne ... un quadro di famiglia
 mercoledì 14 aprile 2021
 Silvia Delzoppo – Storia delle donne: il diritto di voto, alcune donne elette
 mercoledì 21 aprile 2021
 Guido Parravicini – L'evoluzione dell'Universo
 mercoledì 28 aprile 2021
 Elena Gallo – Visita a Palazzo La Marmora (Biella)

Biella: Minicorsi

"Mente locale", AIMA, Via Antonio Gramsci 29

Nell'ambito della sezione, sono stati istituiti dei corsi di breve durata (cinque/sei incontri), a frequentazione gratuita ma con obbligo di iscrizione – I contenuti sono proposti nelle relative aree tematiche: DVRTB, Flavio Fazzini, I simboli dell'arte; AMI2B, Alberto Galazzo, MusicAscolto: Colonna sonora; DAL9B, Guido Colombino, Momento poetici nell'Iliade; DAPQS, Graziana Bolengo, Briciole di storia: 1821... protagonisti di una rivolta.



Alcune iniziative si sono rese possibili grazie alla collaborazione di:

AIMA–Associazione Italiana Malattia di Alzheimer, Biella
Associazione Arcieri Prealpi Biellesi, Biella
Associazione Nazionale Marinai d'Italia, sez. di Biella
Associazione Vino & Vino, Biella
Birrificio Un Terzo, Pralungo (BI)
Circolo San Lorenzo, Candelo (BI)
CRI–Croce Rossa Italiana, Comitato di Biella
E20progetti, Biella
ECOLE–Economic Literacy for Empowerment, Vercelli
Fatti ad arte, Biella
Feltyde, grafica e stampa, Biella
Fondazione Italiani, Roma
Golf Ponte Cervo, Biella
Informagiovani, Biella
Informagiovani, Cossato (BI)
Libreria Vittorio Giovannacci, Biella
Max Mister Dog, Dorzano (BI)
Miscele Culturali, Biella
Newsbiella.it, quotidiano online
Orientalia Bugellae, Biella
Petali e Pensieri, Tollegno (BI)
Rete Biella TV–Telebiella
Sport Center, Gaglianico (BI)
TCI–Club Territoriale, Biella
UNIEDA–Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma
UNPLI–Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, sez. di Biella
UPTER–Università Popolare di Roma



FARMACIA ROLANDO

FARMACIA ROLANDO N.

Via Milano 119 | 13856 - Vigliano Biellese BI
telefono 015 510211 - farमारolando@libero.it

www.farmaciarolando.com

facebook: [farmaciarolando](https://www.facebook.com/farmaciarolando)

orario di apertura:

lun-ven 08.00-13.00 14.00-19.30

sabato 08.00-13.00 15.00-19:00

i nostri servizi :

- autodiagnostica (colesterolo, profilo lipidico; enzimi epatici;
acido urico; psa; test gravidanza; pcr; microalbuminuria;
sangue occulto nelle feci; test gravidanza, PT)

- holter pressorio
- holter ecg
- ecg
- misurazione pressione endoculare
- test del sonno
- foratura lobi auricolari

Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi

Il sottoscritto

cognome *nome*

nato a *in data*

residente in via *n.*

cap *località* *pr*

telefoni *e-mail*

codice fiscale (obbligatorio)

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

versa la quota associativa di € 25,00 per l'anno sociale 2020/2021 di UPBeduca. Tale quota dà diritto ad agevolazioni d'acquisto, omaggi e assicurazioni. Non può essere in alcun caso restituita.

data *firma*

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

cod.	titolo del corso	contributo

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

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

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

data *firma*

pagamento tramite:

bancomat - carta di credito - contanti - assegno - Hype

1. Tessera Associativa e questa ricevuta. Si prega di conservare la presente ricevuta, che fa fede dell'avvenuto pagamento. Inoltre, lei si impegna a portare con sé sempre la tessera associativa in regola con l'anno in corso, che le potrà essere richiesta in qualsiasi momento

2. Attivazione dei corsi. I corsi si attivano a insindacabile decisione di UPBeduca al raggiungimento del numero minimo di iscritti per coprire le spese (che varia a seconda del corso e della sede); oppure qualora il corso non raggiungesse il numero minimo per essere attivato, al partecipante si potrà proporre: a) aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti; b) riduzione del numero di ore del corso lasciando immutata la quota di partecipazione (meno partecipanti più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente); nel caso che il corso venga annullato verrà restituito il contributo versato

3. Cambiamenti di corso. Possono essere autorizzati cambiamenti di Corsi fino al giorno prima dell'inizio del corso. Dopo questa data non potranno essere autorizzati cambiamenti fatto salvo il cambiamento di livello nell'ambito della stessa materia. Il cambiamento deve essere formalizzato in segreteria

4. Cambiamenti di programmi. Le informazioni relative ai programmi dei corsi contenute nella guida sono state confermate dai docenti. È possibile però che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcune situazioni possano cambiare senza che si alteri l'impianto didattico originario. In definitiva le informazioni finali saranno quelle pubblicate sul sito www.upbeduca.it

5. Recupero delle lezioni perdute. Le lezioni perdute per assenza volontaria non verranno recuperate. Verranno recuperate quelle a causa di indisponibilità del docente o della sede

6. Sostituzione del docente. Si può verificare che il docente del corso sia impossibilitato a svolgerlo. Sarà cura di UPBeduca sostituirlo attingendo dall'albo interno dei professionisti che hanno offerto le loro prestazioni didattiche nella stessa materia. La sostituzione del docente non è mai motivo di richiesta di rimborso. UPBeduca garantisce la professionalità del nuovo docente e la continuità didattica. Quest'ultima potrà avere variazioni sostanziali solo con il consenso dei partecipanti

7. Restituzione delle quote. I contributi ai corsi vanno restituiti solo nel caso in cui i corsi: a) non vengano attivati per il non raggiungimento del numero minimo di iscritti; b) per indisponibilità della sede prescelta. La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi, per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare. La quota associativa non verrà mai restituita. Il contributo ai corsi non verrà restituito in caso di sostituzione del docente (punto 6). Non verrà riconosciuto nessun rimborso per le assenze dalle lezioni

8. Durata dei crediti. I rimborsi relativi ai corsi non attivati hanno una durata di 1 anno accademico e si estinguono alla data del 30 giugno dell'anno successivo. Entro i termini di cui prima è possibile chiedere il rimborso della somma relativa al contributo ai corsi, essendo la quota associativa non rimborsabile, oppure utilizzare il contributo per partecipare ad altri corsi. Rammentiamo che aderendo a UPBeduca assume la carica di socio a tutti gli effetti e che tutte le cifre relative ai corsi sono da considerarsi contributi del socio alle spese di realizzazione del/i corso/i e che con la chiusura del bilancio sociale saranno integrate alle entrate devolute dai soci all'associazione

(Firma per accettazione)

Modulo di valutazione dei corsi

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

corso _____

docente _____

rispetto alle tue aspettative, come giudichi il corso e i suoi contenuti?

ottimo buono sufficiente scarso

qual è la tua valutazione sulle metodologie adottate dal docente?

ottimo buono sufficiente scarso

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

ottimo buono sufficiente scarso

quale risultato ritieni di stare ottenendo?

ottimo buono sufficiente scarso

vuoi motivare ulteriormente i tuoi giudizi?

data _____

firma (leggibile) _____

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



Sede principale: Biella - Via Lorenzo Delleani 33d



Palazzo Ferrero: Biella Piazza - Corso del Piazza 29



Sede: Cossato - Via Martiri della Libertà 14

Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza

UPBeduca - Università Popolare Biellese per l'educazione continua

Il sottoscritto

cognome *nome*

nato a *in data*

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

1. _____

titolo *sede*

2. _____

titolo *sede*

3. _____

titolo *sede*

di cui ha regolarmente frequentato le lezioni (almeno i due terzi) nel corso dell'anno accademico 2020/2021, come attestato in calce dal docente/i del/i corso/i.

data *firma del corsista*

firma/e del/i docente/i

1. _____

2. _____

3. _____



Cossato

tel 015 9842630

Piazza Piave 4
Cossato (BI), 13014

ORARI DI APERTURA

lunedì: 08:30-20:30

martedì: 08:30-20:30

mercoledì: 08:30-20:30

giovedì: 08:30-20:30

venerdì: 08:30-20:30

sabato: 08:30-20:30

domenica: 08:30-12:30 / 15:30-19:30

SERVIZI

Servizi POS

Servizi CC

Pago Bancomat

Parcheeggio

Assenza Barriere

Giftcard

REPARTI

Ortofrutta

Macelleria

Pescheria

Corsi

Biella

Acquerello; 83

Aerobica; 138

Aerobica Pilates; 138

Algoritmo: tra logica e filosofia; 79

Anatomia sottile; 125

Andar per erbe; 154

Angeologia; 124

Apicoltura e miele; 154

Arabo 1 elementare; 57

Arabo 2 pre-intermedio; 57

Architettura d'interni; 149

Argilla e le sue forme; 87

Aromatologia; 124

Arte: leggere le icone; 106

Arte: tutti i colori del nero; 107

Ascolta il tuo inconscio; 112

Astrologia; 104

Audiotecnica amatoriale; 95

Autocad; 72

Autostima; 121

Avvicinamento alla musica; 92

Balli di gruppo; 97

Basso elettrico; 93

Basso elettrico (6-14 anni), lezioni personalizzate; 27

Benessere famigliare: 3-16 anni, come affrontare l'adolescenza; 40

Benessere famigliare: coaching per mamme e papà; 40

Benessere famigliare: figli disattenti; 39

Benessere famigliare: giochiamo insieme; 38

Benessere famigliare: i capricci da 3 a 16 anni; 39

Benessere famigliare: i miei figli non mi ascoltano; 39

Benessere famigliare: le emozioni dei nostri figli; 40

Benessere famigliare: sono un genitore, mi sento disarmato; 38

Benessere famigliare: urla e punizioni; 39

Benessere scolastico: dal Corpo al foglio, i prerequisiti per la grafomotricità; 32

Bigiotteria, laboratorio; 87

Birra, degustazioni; 147

Cajon (8-14 anni), lezioni personalizzate; 27

Canto: canta e stai bene; 92

Canto: cantare sano e bello, divertiamoci cantando; 91

Canto: cantare sano e bello, il solista; 91; 92

Caravaggio; 106

Chitarra acustica; 92; 93

Chitarra acustica (7-14 anni); 27

Chitarra elettrica (6-14 anni), lezioni personalizzate; 27

Chitarra Fingerpiking; 93

Cinema: costruire una sceneggiatura; 98

Cinese: lingua e cultura; 58

Colore: come agisce; 149

Come vivere in armonia; 122

Comunicazione e il suo potere (Ia); 114

Conoscere il vino; 146
 Contabilità; 20; 77
 Coro-Laboratorio; 91
 Corpo ci parla (il); 117
 Coscienza: la trama del mondo reale; 115
 Costituzione Italiana (la); 77
 Cristallo terapia; 123
 Cucito creativo; 150
 Cucito dall'A alla Z; 151
 Cucito dalla A alla Z; 151
 Cucito pomeriggio creativo; 150; 151
 Cucito pronto intervento; 149; 150
 Cura e forza delle parole (la); 117
 Curriculum efficace; 22; 114
 Dante: Purgatorio; 102
 Danza contemporanea (8-10 anni); 28
 Danza orientale; 95; 96
 Découpage; 88
 Disegno; 83
 Disegno artistico, base; 83
 Disegno e Pittura; 84
 Disegno spontaneo; 83
 Disegno, anatomia artistica; 85
 Disegno, tecnica mista; 85
 Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 104
 Ecologia domestica; 124
 Educazione alimentare: punto di vista esperienziale; 147
 Educazione cinofila; 80; 154
 Educazione finanziaria; 22; 78
 Enologia; 146
 Escursioni in Valle Cervo e dintorni; 15; 80
 Falegnameria e restauro; 159; 160
 Fiori e idee; 148
 Fitness; 138
 Floriterpia; 122
 Forme artistiche; 86
 Fotografia di base: ottenere il massimo; 89
 Fotografia: fotoritocco; 72; 89
 Fotografia: le origini; 88
 Fotografia: nella pratica; 89
 Fotografia: ritrattistica; 89
 Francese 1 elementare; 47
 Francese 2 pre-intermedio; 47
 Francese 3 intermedio; 47
 Francese 4 post-intermedio; 47
 Francese 5 avanzato; 47
 Francese 7 focus; 47; 48
 Francese 8 conversazione; 19; 48
 Francese, lezioni personalizzate; 48
 Frutteto famigliare; 155
 Fumetto; 86
 Fumetto, character design; 87
 Fumetto, illustrare la fantascienza; 85
 Giapponese 1 elementare; 58
 Giapponese 2 intermedio; 59
 Giapponese 3 avanzato; 59
 Giapponese 8 conversazione; 19
 Ginnastica classica: corpo libero; 137
 Ginnastica Pilates; 138
 Ginnastica posturale Metodo Reme; 139
 Ginnastica posturale Total Body; 139
 Ginnastica ritmica articolare; 136
 Ginnastica: camminare; 139
 Ginnastica: Gym; 137
 Ginnastica: Slow Gym; 137
 Ginnastica: Ton Up; 140
 Golf; 141
 Grafica d'arte; 106; 107
 Grafologia; 112; 113
 Grecia arcaica: poesia, sapienza, filosofia; 101
 Gruppo artistico RiCircolo; 65
 Hula hawaiana; 96
 Iliade, momenti poetici; 101
 Illustrator, grafica vettoriale; 73
 Imparare a scrivere; 103
 Incontro del Pomeriggio (I'); 171
 Incontro della Sera (I'); 173
 Informatica, approfondimento; 71
 Informatica, base; 71
 Informatica, ECDL-ICDL, preparazione agli esami; 71
 Informatica, laboratorio; 71
 Informatica, siti Web; 73; 74
 Informatica, tutoraggio tecnologico Open Lab; 74
 Inglese 0 per iniziare; 49
 Inglese 1 elementare; 49
 Inglese 2 pre-intermedio; 49
 Inglese 3 intermedio; 50
 Inglese 4 post-intermedio; 50
 Inglese 5 avanzato; 50
 Inglese 6 competenza; 51
 Inglese 7 focus; 51; 52
 Inglese 7 focus (11-14 anni); 27
 Inglese 7 focus (6-10 anni); 26
 Inglese 7 focus (8-10 anni); 26
 Inglese 7 focus: English Hooray (3^a elementare); 26
 Inglese 7 focus: English Nanny (2-3 anni); 25
 Inglese 7 focus: English Nanny (4 anni); 25
 Inglese 7 focus: English Nanny (5 anni); 26
 Inglese 7 focus: Fairy Tale – Storytelling (5-10 anni); 26
 Inglese 7 focus: reading, and conversation (14-16 anni); 27
 Inglese 7 focus: reading, letteratura per bambini (6-10 anni); 27
 Inglese 8 conversazione; 19; 52
 Inglese, lezioni personalizzate; 53
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, approfondimento; 71
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, base; 71
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, laboratorio; 71
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, Smartphone e Tablet (IOS); 73

Interior Design; 148
 Italiano per stranieri 1 base; 60
 Italiano per stranieri 2 avanzato; 60
 Italiano per stranieri, lezioni personalizzate; 60
 Italiano, lingua dei segni; 60
 Laboratorio vocale-strumentale; 65
 Latino; 101
 Latino, leggendo Cesare; 101
 Lavoro a maglia; 153; 154
 Legatoria e stampa; 161; 162
 Leggere l'impresa; 20
 Letteratura italiana; 102
 Letteratura italiana: origini; 102
 Lezioni personalizzate; 167
 Lingua dei segni; 60
 Linguaggio del corpo (il); 116
 Liuteria; 161
 MAC-Mestieri d'arte contemporanei; 159
 Massaggio; 127
 Metodo Pilates; 129
 Miscele culturali; 64
 Movimento dell'uomo (il); 136
 Musei del mondo; 106
 MusicAscolto: allenare e affinare l'orecchio; 90
 MusicAscolto: colonna sonora; 90
 MusicAscolto: corali di Bach; 91
 MusicAscolto: opere giovanili di Mozart; 90
 MusicAscolto: Wagner, la tetralogia; 90
 Numerologia; 122; 123
 Olimpiadi: storia; 105
 Organizzazione e gestione eventi; 148
 Orto familiare naturale; 155
 Palestra per la mente (una); 116
 Panico: attacco come inizio di cambiamento; 113
 Pasta la sale, decorazioni; 88
 Pastello soffice e carboncino; 85
 Percussioni: Batteria; 93; 94
 Percussioni: Batteria metal-rock; 93
 Percussioni: Cajon; 93
 Percussioni: Rullante; 94
 Personal branding; 117
 Photoshop, migliorare le immagini; 72
 Photoshop, post-produzione fotografica; 73
 Pianoforte; 94
 Pianoforte (9-14 anni); 94
 Pilates; 130; 131
 Pittura a olio, tecnica; 84
 Pittura murale; 83
 Portamento; 121
 Portoghese 1 elementare; 53
 Portoghese 2 pre-intermedio; 53
 Portoghese, lezioni personalizzate; 53
 Potatura; 155
 Primo soccorso; 121
 Prodotti chimici, utilizzo e smaltimento; 79
 Progetto didattico La vita L'arte La musica La storia; 64
 Progetto didattico upbeduca@school; 63
 Progetto Ecomuseo dell'Arte Organaria; 64
 Progetto L'altra scuola di fa in strada; 63
 Progetto Museovivo; 64
 Progetto MusicArte; 64
 Psicologia quotidiana; 111
 Psicologia: piccoli e grandi temi del nostro vivere; 111
 Psicologica del disegno: interpretazione; 113
 Public speaking; 118
 Qi Gong; 128
 Reiki Usui; 128; 129
 Ricerca musicale: il cassetto delle cose perdute; 65
 Riflessologia; 126; 127
 Rilassamento; 125; 126
 Rileggiamo la storia mondiale nelle opere d'arte, 4; 105
 Risparmio, rischi e opportunità; 78
 Russo 1 elementare; 57
 Russo 2 pre-intermedio; 57
 Russo 3 intermedio; 57
 Sanscrito 1; 59
 Sanscrito 2; 59
 Scrittura creativa; 102
 Shiatsu; 128
 Silvoterapia; 155
 Simboli nell'arte (i); 106
 Soft Skills; 21
 Sogni raccontano (i); 111
 Spagnolo 1 elementare; 19; 53
 Spagnolo 2 pre-intermedio; 53
 Spagnolo 3 intermedio; 19; 53
 Spagnolo 7 focus; 54; 55
 Spagnolo 8 conversazione; 55
 Spagnolo, lezioni personalizzate; 55
 Squardo sul territorio (uno); 15; 79
 Stilismo: il figurino di moda; 152; 153
 Storia del design italiano; 148
 Tango argentino; 97
 Tastiere, lezioni personalizzate; 94
 Teatro a domicilio; 65
 Teatro per adolescenti (11-18 anni); 28
 Teatro: lettura ad alta voce; 97
 Teatro: recitazione e laboratorio; 97
 Tecniche energetiche; 127
 Tecniche sartoriali; 151; 152
 Tedesco 1 elementare; 55
 Tedesco 2 pre-intermedio; 55
 Tedesco 3 intermedio; 56
 Tedesco 4 post-intermedio; 56
 Tedesco 5 avanzato; 56
 Tedesco 7 focus; 56
 Tedesco 8 conversazione; 56
 Tedesco, lezioni personalizzate; 57

Territorio del Museo (il); 105
Terzo settore: la riforma; 20
Tessitura, tecniche; 162
Ton Up; 140
Ton Up, Sweet; 140
Tutoraggio tecnologico Open Lab; 74; 167
Volontari per la cultura; 15; 64; 79
Web, Asp.Net; 74
Web, HTML-CSS; 74
Web, Javascript-DOM; 74
Web, wordpress; 73
Wedding Planner; 147
Yoga; 131; 132; 133; 134; 135; 136
Zumba; 139

Brusnengo

Yoga; 131; 132

Candelo

Cucina creativa; 145
Gelati e cioccolato; 146
Pasticceria, torte & c.; 145

Cavaglià

Bigiotteria, laboratorio; 87
Inglese 0 per iniziare; 49
Inglese 1 elementare; 49
Inglese 2 pre-intermedio; 49
Pastello soffice e carboncino; 85
Spagnolo 1 elementare; 53
Spagnolo 3 intermedio; 53
Yoga; 131; 132

Cossato

Acquerello; 83
Allenamento funzionale; 141
Argilla e le sue forme; 87
Arte di raccontare; 103
Benessere famigliare: accompagnare la genitorialità; 37
Benessere famigliare: dialogo emotivo in famiglia; 37
Benessere famigliare: emozioni in gioco, per genitori e figli; 36
Benessere famigliare: genitori e figli in adolescenza; 37
Benessere famigliare: lo sviluppo dei bambini; 36
Benessere famigliare: parent training ADHD; 38
Benessere famigliare: parent training autismo; 38
Benessere scolastico: bullismo e cyberbullismo, conoscere per intervenire; 35
Benessere scolastico: bullismo e cyberbullismo, laboratorio di prevenzione e contrasto; 33
Benessere scolastico: cyberbullismo, i social network; 36
Benessere scolastico: emozioni in gioco (3-5 anni); 32
Benessere scolastico: emozioni in gioco (6-10 anni); 32
Benessere scolastico: filodiretto con l'autostima (10-14 anni); 33
Benessere scolastico: funzioni esecutive a scuola; 35

Benessere scolastico: imparare a studiare; 32
Benessere scolastico: insegnare con i neuroni a specchio; 34
Benessere scolastico: mappe lab, laboratorio di mappe concettuali; 33
Benessere scolastico: neuroscienza e disgrafia; 34
Benessere scolastico: personalizzare la didattica (PDP e PEI); 34
Benessere scolastico: sportello di ascolto per i genitori; 35
Benessere scolastico: Star bene a scuola, studio e autostima; 36
Benessere scolastico: teacher training autismo; 35
Chitarra, rock e rock& roll; 93
Comunicazione e il suo potere (la); 114
Cucito creativo; 150
Cucito pomeriggio creativo; 150; 151
Curriculum efficace; 114
Découpage; 88
Disegno; 83
Floriterpia; 122
Forme artistiche; 86
Fotografia di base: ottenere il massimo; 89
Ginnastica Pilates; 138
Ginnastica posturale Metodo Reme; 139
Gruppo artistico RiCircolo; 65
Hula hawaiana; 96
Incontro del Pomeriggio (l'); 173
Inglese 1 elementare; 49
Inglese 2 pre-intermedio; 49
Inglese 3 intermedio; 50
Inglese 4 post-intermedio; 50
Inglese 7 focus; 51; 52
Inglese 7 focus (11-14 anni); 27
Inglese 7 focus (6-10 anni); 26
Inglese 8 conversazione; 52
Italiano, lingua dei segni; 60
Lavoro a maglia; 153; 154
Lingua dei segni; 60
Mente attiva (una); 115; 116
Pittura a olio e acrilico; 85
Pittura e creazioni materiche; 84
Qi Gong; 128
Riflessologia; 126
Rilassamento; 125
Runologia; 125
Shiatsu; 128
Spagnolo 1 elementare; 53
Spagnolo 2 pre-intermedio; 53
Teacher training ADHD; 34
Teatro: recitazione e laboratorio; 97
Tedesco 1 elementare; 55
Tedesco 2 pre-intermedio; 56
Tedesco 7 focus; 56
Yoga; 131; 132; 133; 136
Gaglianico
Tennis; 142
Tiro con l'arco; 142

Milano

Teatro: invito a teatro; 98

Mongrando

Metodo Pilates; 129

Pilates; 130

Yoga; 131; 134

Ponderano

Inglese 1 elementare; 49

Inglese 2 pre-intermedio; 49

Inglese 3 intermedio; 50

Ronco Biellese

Fotografia: su terracotta; 163

Torrazzo

Yoga; 131; 134

Verrone

Inglese 3 intermedio; 50

Yoga; 131; 136

Vigliano Biellese

Pattinaggio: avviamento; 141

WebRoom - corsi online

Contabilità; 20

Curriculum efficace; 22

Educazione finanziaria; 22

Francese 8 conversazione; 19

Giapponese 8 conversazione; 19

Inglese 8 conversazione; 19

Italiano per stranieri 1 base; 19

Italiano per stranieri 2 avanzato; 19

Leggere l'impresa; 20

Soft Skills; 21

Spagnolo 1 elementare; 19

Spagnolo 3 intermedio; 19

Terzo settore: la riforma; 20

Corsi, Open Day

Festival di Arte-Musica-Spettacolo; 14

Festival di Salute e Benessere; 14

Docenti

Allegra, Linda; 153

Allorto, Enrico; 160; 161

Ambrosini, Giulia; 153; 154

Argentero, Alessandro; 79

Azzariti, Ivana; 71; 74; 167

Barale, Manuela; 105

Becchio Galoppo, Roberta; 137; 138; 139; 140

Beltrami, Bruna; 49; 50

Benvenuti, Elisa; 52; 55; 56

Bertini, Luca; 95

Bertuolo, Barbara; 132

Bigliocca, Eugenio; 146

Bilato, Claudio; 97

Billa, Giorgio; 72

Bolengo, Graziana; 63; 174

Bonicatti, Ermanno; 64; 105

Borotti, Michela; 96

Bortolozzo, Sara; 38; 39; 40; 121

Bortolozzo, Vania; 112; 139; 140

Bosso, Diletta; 125

Bossotto, Elisa; 72; 73; 148; 149

Bourkab, Sophie; 83; 85

Bovo, Caterina; 132

Brusegan Conte, Genny; 19; 49; 50

Carando, Simona; 91; 92

Caruso, Nicola; 49; 50; 52

Caruso, Vittorio; 93

Casazza, Andrea; 95

Casellato, Antonella; 87; 88

Casellato, Francesca; 122; 123; 124; 125

Cassani, Umberto; 159

Ceralli, Leonardo; 93

Cerruto, Ruth; 104

Chiappero, Cecilia Inés; 19; 53; 54

Chiocchetti, Elda; 142

Chiocchetti, Filippo; 20; 21; 22

Chiorino, Giulia; 19; 25; 26; 51

Cincotta, Sara Veronica; 32; 34; 35; 36; 38

Coda, Maria Gabriella; 49; 50; 51; 52

Colombino, Guido; 101; 102; 174

Conti, Fulvio; 101; 102

Conti, Marco; 102; 103

Corda, Anna; 22; 114

Costa, Mariella; 104

Costanzo, Marisa; 132

Damo, Marika; 86

Deandrea, Marina; 71

Dellacqua, Maurino; 27; 90; 92; 93

Dellacqua, Simone; 27; 92; 93

Delpiano, Edoardo; 136

DeMelo Vidal, Maria Leopoldina; 47; 53

Denti, Patrizia; 50; 52

DePalmas, Tiziana; 95
DeRienzo, Maria; 101
Detoma, Paolo; 154
Dezzuto, Carlo; 90; 91; 101; 106
DHerin, Marco ◀('); 132
Dindelli, Giuseppe; 20; 77; 78
Donino, Irena; 49; 50
Ebisuno, Sumio; 128
Fattah, Touria; 57
Fazzari, Eleonora; 77
Fazzini, Flavio; 105; 106; 174
Flem, Marina; 56
Franchini, Chiara; 58
Franchini, Luisa; 102
Frontori, Alessia; 33; 34; 35; 36; 38
Galazzo, Alberto; 63; 64; 65; 90; 91; 174
Galleran, Luigi; 78; 118
Gariglio, Martina; 55; 56; 88
Garzotto, Maria Elena; 54; 55
Ghirardi, Mariella; 154
Giublena, Fulvio; 147
Giustetti, Vanna; 150; 151; 152; 153
Gouzon, Lysiane; 48
Guabello, Walter; 93; 94
Guelpa, Elisa; 139
Guglielminotti Bianco, Carlo; 20
Hilali, Hamid; 50; 53
Janutolo Barlet, Emiliano; 15; 80
Jouida, Rachid; 65; 84; 85
Krachler, Stefania; 136
Laghi, Cristiano; 74
Laurenti, Matteo; 106; 107
Lava, Fabrizio; 64
Lazzarin, Daniela; 128; 129
Liatti, Chiara; 149; 150; 151
Lippi, Enzo; 160
Liva, Manuela; 127
Lucania, Flavia; 126; 127; 128
Maggia, Patrizia; 159; 161; 162
Magni, Valentina; 60
Maiolino, Gabriele; 148; 149
Marino, Laura; 26; 27; 49; 50; 51
Martelli, Cristina; 95
Martini, Alberto; 91
Mascolo, Elena; 32; 34; 35; 36; 115; 116
Massini, Riki; 27; 93
Meluzzi, Gloria; 86; 87
Mino, Ermanno; 146
Mirabella, Ignazio; 136
Molina, Susanna; 134; 135
Monteferraio, Rita; 126; 130; 131
Monteferrario, Rita; 116; 117
Morganti, Daniele; 72; 73; 89
Napolitani, Simona; 132; 133

Nardi, Stefano; 97
Neggia, Davide; 145; 146
Negro, Rita; 111; 112; 113; 117
Nicita, Franco; 133
Nicoli, Giancarlo; 98
Ninai; 94
Osella, Andrea; 83; 85
Pavetto, Gianfranco; 28; 65; 97; 98; 147
Pensotti, Elisa; 92
Perinu, Roberto; 59
Petraroli, Cinzia; 163
Pezzana, Eleonora; 48
Pezzana, Eleonora; 19
Pierozzi, Tiziana; 26; 27; 47; 48
Pizzinelli, Gloriana; 49; 50; 51; 52
Platinetti, Roberta; 87
Porta, Fabio; 154; 155
Pramaggiore, Veronica; 94
Prevosto, Davide; 65; 84
Quaglino, Elisa; 28; 137; 138
Quaranta, Matteo; 19; 60
Ramazio, Annalisa; 64
Rebuffa, Matteo; 53; 55; 88; 163
Regis, Maurizio; 90
Reimann, Sigrid; 56
Roione, Antonella; 50
Rondano, Federica; 133
Rossetti, Christian; 94
Roverselli, Luca; 115
Saja, Benedetta; 141
Salino, Alessandra; 162
Salino, Enrico; 160
Santoro, Erica; 56
Sanvido, Bruna; 52
Skoblikova, Tamara; 57
Sola, Barbara; 35; 36; 37
Tamietti, Manuela; 97
Terzo, Enrico; 147
Tommiello, Lara; 141
Torrello Viera, Rita; 65; 83
Tosatti, Elena; 111
Toso, Stefano; 132
Trapella, Erika; 122; 126; 128
Trogu, Massimiliano; 80; 154
Tseva, Eleni; 49
Tumedei, Luca; 147; 148
Turriceili, Alessandro; 71
Ugliengo, Federica; 103; 117; 141; 148
Vespa, Monica; 142
Vitelli, Roberta; 19; 58; 59
Vogliotti, Cristina; 85
Welding, Sharon; 51
Zamarco, Adele; 122; 123
Zorio Prachin, Ginette; 15; 47; 48; 80

Alimonti, Gianluca; 172; 174
Basso, Andrej; 173
Bolengo, Grazia; 171; 174
Bosazza, Anna; 171
Calvelli, Domenico; 174
Cantoia, Paola; 171; 172; 174
Cerruto, Ruth; 172
Colombino, Guido; 172
Conti, Fulvio; 171; 172; 173
DeLuca, Filippo; 172
Delzoppo, Silvia; 172; 174
DeMatto, Antonella; 171; 174
Dettoma, Fulvio; 174
Dezzuto, Carlo; 171; 172
Fazzini, Flavio; 172
Ferlisi, Franco; 173
Ferrero, Fabio; 173
Franchini, Chiara; 171; 174
Galazzo, Alberto; 171; 173
Gallo, Elena; 174
Gamaccio, Teresio; 171
Giublena, Fulvio; 171
Lazzarin, Daniela; 171
Leardi, Stefano; 171; 172
Leone, Maria Chiara; 171; 172
Meluzzi, Chiara; 173
Meluzzi, Gloria; 172
Monteferrario, Rita; 172; 173
Morezzi, Fulvio; 173
Negro, Rita; 173
Osella, Andrea; 172
Parravicini, Guido; 171; 174
Pavetto, Gianfranco; 171; 172; 174
Pellegrini, Maurizio; 173
Perinu, Roberto; 171; 174
Quaglia, Riccardo; 172; 173
Rebuffa, Matteo; 172
Regis, Maurizio; 171
Rey, Lina; 174
Tosatti, Elena; 171; 172; 174
Vaudano, Marcello; 171; 173
Zola, Alberto; 172; 173
Zorio, Federico; 171

Indice generale

Anno Accademico 2020-2021 guida ai corsi	3	Le scienze dell'uomo	99
UPBeduca: missione e struttura	6	La lingua e la letteratura	101
Sedi e segreterie	7	La storia e il pensiero	103
Corsi: orari, costi, modalità	10	La storia dell'arte e l'archeologia	105
I dieci giorni di UPBeduca	13	Le scienze della mente e della comunicazione	109
Palazzo Ferrero Open Day, 2020	14	Salute e benessere	119
Uno sguardo sul territorio, "volontari per la cultura"	15	Teoria e pratica di ...	143
UPBeduca WebRoom corsi on-line	17	UPBeduca Academy	157
UPBeduca Junior	23	Mestieri d'Arte	159
Benessere scolastico e familiare (UPBeduca Junior 2.0)	29	Falegnameria e restauro	159
Progetto evolutivo	32	Liuteria	161
Corsi di formazione per insegnanti	34	Legatoria e restauro di materiale cartaceo	161
Progetto genitori	35	Tecniche di tessitura su telaio a mano	162
Mamme si nasce!... genitori si diventa	38	Tecnica a pettine e liccio	162
Comunicazione linguistica	41	Terracotta	163
Le lingue in chiave europea	43	Lezioni personalizzate Opzione Tutor	165
Corsi	47	L'incontro	169
"Vivere l'Europa", progetti di ricerca: didattici, culturali, turistici	61	Biella: L'incontro del Pomeriggio	171
Progetti	63	Biella: L'incontro della Sera	173
Escursioni culturali	65	Cossato: L'incontro del Pomeriggio	173
Informatica	67	Biella: Minicorsi	174
ITQ-Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano	69	Allegati e indici	175
ECDL-ICDL	70	Partenariati	177
Le scienze del diritto e della natura	75	Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi	179
Arte, musica, spettacolo	81	Modulo di valutazione dei corsi	181
		Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza	183
		Indice analitico	185

Con la collaborazione di:



Prestiti Banca Sella

Realizziamo i tuoi desideri più grandi!

sella.it



Sella

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima della sottoscrizione leggere attentamente i fogli informativi disponibili sul sito www.sella.it. Salvo approvazione di Sella Personal Credit S.p.A.



CNA
Ambiente
Biella

Con CNA Ambiente ogni impresa trova **tutte le risposte** per la **corretta gestione delle attività ambientali**, alla **sicurezza** sui luoghi di lavoro, alla **formazione** ed alla **Medicina del Lavoro**.

Organizziamo **corsi di formazione** in ambito sicurezza, primo soccorso, antincendio e tanto altro. **Forniamo supporto** ai lavoratori e alle imprese relativamente alla salute e prevenzione dei rischi nei luoghi di lavoro.

Ci occupiamo di **consulenze e autorizzazioni igienico sanitarie** e ambientali legate all'aria, all'acqua ed al suolo. Aiutiamo gli imprenditori nella **gestione dell'autocontrollo degli alimenti** (Haccp) e della **privacy aziendale**.

CNA Ambiente Srl

Via della Repubblica 56, 13900, Biella (BI) | Tel: 015 351121 | Mail: mailbox@biella.cna.it

www.biella.cna.it

LAURETANA®

L'acqua più leggera d'Europa



Segui la leggerezza



www.lauretana.com



DAL *Birra* 1846
MENABREA
BIELLA
ITALIA



Via Ramella Germanin, 4
13900 Biella
tel. 015 25.22.320
www.birramenabrea.com