



**Università  
Popolare Biellese**

**GUIDA AI CORSI  
GENNAIO GIUGNO 2022**

**[www.upbeduca.it](http://www.upbeduca.it)**



## Università Popolare Biellese per l'educazione continua

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

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

## gennaio-giugno 2022 guida ai corsi

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

segreteria via Lorenzo Delleani 33/d  
tell. 015.8497380 - 338.3865500  
e-mail: segreteria@upbeduca.it

orari da lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-  
19.30; sabato 10.00-12.00

per informazioni sulle altre segreterie si rimanda  
alla Guida Corsi 2021-2022

per informazioni su "Corsi: orari, costi, modalità" si rimanda  
alla Guida Corsi 2021-2022

composizione: UPBeduca  
Biella – novembre 2021

stampa  
novembre 2021

## UPBeduca Junior

---

### English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (2-3 anni)

**LZX1B** Giulia Chiorino; gennaio-maggio, martedì, 16.00-16.45; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

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

**LZX3B** Giulia Chiorino; gennaio-maggio, sabato, 11.15-12.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

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: Fairy Tale – Storytelling (5-10 anni)

**LEX8B** 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: Board Games, English Speaking Lab for Kids

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

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

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

**AZ16B Riki Massini; periodo, giorni e orari da concordare; info in segreteria**

## Canto lirico e moderno (13-16 anni), lezioni individuali

**AZ16E Domenico Tacchio; febbraio-aprile, martedì, 17,00-21,00; Cossato; info in segreteria**

L'arte del cantare è l'atto di produrre musica per mezzo della voce. La voce umana può produrre un'infinità di suoni, così come solo la musica può esprimere. Il percorso, basato sull'arte del linguaggio vocale, è uno strumento pedagogico-formativo a supporto della crescita personale. I partecipanti giungeranno a una maggiore consapevolezza e padronanza dell'uso della propria voce. Attraverso vocalizzi, esercizi di respirazione e spiegazione dettagliata anche meccanica della funzione fonatoria, si acquisirà una progressiva competenza dello strumento voce. Le lezioni prevedono esercizi pratici introdotti da una sessione di teoria

## Recitazione 1 livello (11-18 anni)

**Tecniche di espressione e consapevolezza corporea**

**AZ17B Domenico Tacchio; febbraio-aprile, lunedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

La principale azione dell'attore è recitare, verbo che porta con sé il senso della ripetizione, ri-citare. Per poter ripetere un'azione ed essere credibili, l'attore dovrebbe scoprire se stesso nella sua globalità. Più onesto sarà con sé e meglio giungerà all'intenzione delle battute, all'anima del suo personaggio, alla verità del testo da interpretare e quindi riuscirà a emozionare il pubblico. Il percorso formativo è ideato dal docente Domenico Tacchio, per favorire una migliore relazione dei canali fondamentali di espressione del corpo e della voce. Si utilizzeranno diverse tecniche di rilassamento, di presa di coscienza corporea, movimento, espressione vocale, giochi di fiducia e concentrazione, il tutto in una modalità ludica e creativa

## GiocaYoga

**SZ24B Giada Mora; febbraio-aprile, sabato, 10,00-11,30; Biella, UPBeduca; € 95,00**

**SZ25B Giada Mora; febbraio-aprile, venerdì, 17,00-18,30; Cossato; € 95,00**

Attraverso il gioco, la narrazione e l'invenzione di storie, le posizioni (asana) dello Yoga e l'attenzione al respiro, il GiocaYoga accompagna bambini e ragazzi verso la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni favorendo concentrazione,

ascolto, collaborazione, rispetto di sé e dell'altro. Questo metodo di approccio allo Yoga è strutturato per poter essere adattato a tutte le fasce dell'età evolutiva, ideale è poter suddividere i gruppi in base allo sviluppo motorio e attentivo: 3-6 anni 7-10 anni 11-14 anni e 15-18 anni

## **Meditazione per bambini (8-14 anni)**

**SZ26B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, martedì,  
17,00-18,00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

La mia voce guiderà le meditazioni incentrate sugli elementi naturali: acqua, aria, terra, fuoco. Sono meditazioni adatte a bambine/i, ragazzine/i, sono semplici, ma efficaci. Lo scopo è rilassarsi e scaricare le energie in eccesso. A loro piacerà. Munirsi di tappetino, copertina e calzettoni

### ***Formazione per insegnanti***

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

**CZ00B Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 6 maggio 2022, 27 maggio 2022, 10 giugno 2022, 16.30-19.30; Cossato o online, € 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

#### **Bullismo e cyberbullismo: conoscere per intervenire**

**CZ01B Elena Mascolo, Alessia Frontori; 5 marzo 2022, 9 aprile 2022, 14 maggio 2022, 9.30-12.30; Cossato o online; € 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

#### **Teacher training ADHD**

**CZ02B Elena Mascolo, Alessia Frontori; 19 marzo 2022, 9 aprile 2022, 9.00-13.00; Cossato o online; € 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 risorse emotive e migliorare la relazione con l'alunno; favorire una didattica che supporti l'apprendimento; migliorare il clima

scolastico, migliorando le relazioni tra studenti, tra docenti e studenti, docenti e genitori

## ***Progetto genitori***

### **Star bene a scuola: metodo di studio e autostima**

**CZ03B Elena Mascolo, Alessia Frontori; 4 febbraio 2022, 4 marzo 2022, 17.00-19.30; Cossato; € 50,00**

Programma: due incontri 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

## ***Progetto età evolutiva***

### **Rafforzare l'autostima: sviluppare la fiducia in se stessi (10-14 anni)**

**CZ00E Alessia Frontori; aprile-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 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

### **Mappe lab: imparare a costruire mappe concettuali**

**CZ01E Alessia Frontori; febbraio-marzo, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 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



## ***Mamme si nasce!... genitori si diventa***

### **I Capricci! da 3 a 16 anni... Urla e punizioni?**

**CZ04B Sara Bortolozzo; mercoledì, 12 gennaio 2022, 19.45-21.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 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

### **3-16 anni, come affrontare l'adolescenza, le emozioni e a volte le prepotenze dei nostri figli**

**CZ05B Sara Bortolozzo; mercoledì, 16 febbraio 2022, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 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

## ***In classe con te: a scuola col sorriso***

### **W L'insegnante!**

**CZ06B Sara Bortolozzo; mercoledì, 16 febbraio 2022, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00**

Fare il precettore non è un mestiere facile! Passione, energia, amore e ...! in questi puntini possiamo metterci tutto ciò che rappresenta per noi la figura dell'educatore. A tutto ciò aggiungiamo BenEssere e anche la possibilità di imparare piccole tecniche legate PNL e non solo che possono aiutare gli insegnanti a vivere meglio la quotidianità, lo stress e le situazioni difficili. Obiettivo: dare gli strumenti per affrontare i momenti di forte stress o ripetitivi per poter vivere meglio la classe

## Comunicazione linguistica

---

### Inglese 0 per iniziare

**LZ20B** Giulia Chiorino; gennaio-maggio, venerdì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

**LZ21B** Giulia Chiorino; gennaio-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

Un corso di inglese base; l'occasione ideale per imparare una lingua a partire dal suo alfabeto

### Inglese 7 focus per viaggiare

**LZ24B** Deborah Miller; gennaio-marzo, venerdì, 16.30-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

**LZ22B** Deborah Miller; aprile-maggio, venerdì, 16.30-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

**LZ23B** Deborah Miller; aprile-maggio, venerdì, 18.30-20.00; Ponderano, Sala associazioni; € 70,00

### Inglese 8 conversazione

**LZ25B** Deborah Miller; gennaio-marzo, venerdì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

### Approccio alla dialettologia araba

**LZ74E** Giulia Marzana; aprile-maggio, martedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

La lingua araba, usata in diversi Paesi dal Medio Oriente al nord Africa, conta al suo interno un vasto numero di dialetti. Questo breve corso intende fornire un'introduzione a questo mondo variegato ed affascinante, attraverso l'analisi di aspetti storico-geografici, linguistici e culturali. Il corso è in italiano, pertanto non è necessario conoscere la lingua araba. Materiale fornito dal docente. Programma: 1. i Paesi arabofoni, definizioni, lingua e dialetto, arabo standard e arabo dialettale; 2. arabo mediano e livelli diastratici; origine e caratteristiche dei dialetti neoarabi; 3. imperialismo e triglossia, classificazioni dialettali; 4. varietà dialettali del Mashreq; 5. varietà dialettali del Maghreb, casi particolari di Malta e Andalus

### Letteratura e filosofia cinese

**LZ75B** Giulia Marzana; febbraio-giugno, lunedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

La letteratura cinese vanta più di due millenni di produzione scritta; nella sua lunga storia si inseriscono generi letterari molto

diversi: poesia, storiografia, narrativa e filosofia per citarne alcuni. Durante il corso si affronteranno i generi e gli autori più rappresentativi della produzione letteraria cinese, a partire dall'antichità sino ai giorni nostri. Il corso è in lingua italiana, pertanto non è necessario conoscere il cinese. Dispense fornite dal docente. Programma 1. Cina antica - le prime testimonianze; 2. Cina antica – le filosofie; 3. Epoche Qin e Han; 4. Epoca Tang; 5. Epoca Song; 6. La dinastia Yuan; 7. Epoca Ming; 8. Epoca Qing; 9. Il teatro cinese; 10; Letteratura moderna I; 11. Letteratura moderna II; 12. Letteratura moderna III; 13. L'epoca contemporanea I; 14; L'epoca contemporanea II; 15. La poesia cinese

## Scrittura Cinese tradizionale

**LZ76B Giulia Marzana; maggio-giugno, martedì,  
18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00**

Eleganti e affascinanti, i caratteri tradizionali non sono solo vestigia della Cina antica, bensì sono ancora oggi utilizzati dai maestri calligrafi e nelle moderne Hong Kong, Macao e Taiwan. Con un excursus sulla storia della scrittura cinese e analizzando alcuni caratteri di uso quotidiano, questo breve corso vi introdurrà alla scrittura cinese non semplificata. Materiale fornito dal docente. Programma: 1. calligrafia e tecniche di scrittura; 2. origini della scrittura, tra mito e archeologia; 3. storia e stili calligrafici; 4.5.6. studio dei caratteri

## Piemontese

**LZ81B Andrea Di Stefano; febbraio-aprile, sabato,  
14.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 95,00**

Come si scrive in Piemontese? Come va letta una poesia in Piemontese? Il Piemontese ha grammatica e letteratura? Se vi siete mai posti queste domande, potrete soddisfare la vostra curiosità frequentando questo corso che, dedicato alla grafia e alla grammatica del Piemontese di Biella e alla storia della letteratura, vi introdurrà alla lettura, alla scrittura e alla composizione in Piemontese e vi proporrà la lettura di brani letterari

## Italiano per stranieri 1 base

**LZ91B Matteo Quaranta; gennaio-aprile, lunedì,  
19.30-21.00; Cossato; € 90,00**

Il corso si articolerà in lezioni di competenza linguistica e culturale, in cui si analizzerà l'uso dell'italiano in determinate situazioni comunicative ("in posta", "al supermercato", "per strada", "al ristorante"...). Gli argomenti saranno trattati in ottica interculturale (con un confronto continuo tra la cultura italiana e quella di provenienza degli studenti). In ciascuna lezione lo studente sarà invitato a effettuare una riflessione sulla lingua nelle sue varie componenti (grammatica, lessico, fonetica...), dopo

averne praticato l'uso all'interno di attività specifiche sulle quattro abilità di base: ascoltare, leggere, parlare e scrivere. Si utilizzeranno dispense preparate ad hoc dal docente, materiali autentici cartacei (dépliant, articoli di giornale, testi di canzoni...), supporti multimediali (film, canzoni, Internet...). I testi saranno a un livello di competenza comunicativa elementare. Sono inoltre previsti momenti di verifica e un test finale al fine di verificare la conoscenza della lingua. Per gli studenti interessati c'è la possibilità di effettuare un esame il cui superamento permette di ottenere il Certificato CILS (Certificato di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena

## **Italiano per stranieri 2 avanzato**

**LZ92B Matteo Quaranta; gennaio-aprile, lunedì,  
21.00-22.30; Cossato; € 90,00**

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

## **Tutte le lingue: lezioni personalizzate**

**WZ00B orari da concordare; info in segreteria**

## Informatica

---

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

**JZ00B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

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

**JZ01B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

**JZ02B** Ivana Azzariti; gennaio-marzo, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

**JZ03B** Ivana Azzariti; aprile-giugno, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

### Informatica e internet intermedio

**JZ04B** Alessandro Turricelli; febbraio-aprile, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

Approfondisci le competenze digitali per navigare su internet in sicurezza, fare acquisti, utilizzare la posta elettronica, creare contenuti, e molto altro...

### Impariamo a usare Smartphone e Tablet-Android base

**JZ05B** Alessandro Turricelli; gennaio, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Acquisisci le nozioni per poter utilizzare un dispositivo Android in maniera autonoma e produttiva

### Impariamo a usare Smartphone e Tablet-IOS Apple

**JZ06B** Elisa Bossotto; febbraio, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Acquisisci le nozioni per poter utilizzare un dispositivo Apple in maniera autonoma e produttiva

### Photoshop per la post-produzione fotografica

**JZ07B** Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 120,00

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

## **Illustrator 2: grafica vettoriale e illustrazione**

**JZ08B    Elisa Bossotto; gennaio-marzo, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 120,00**

Il corso di Illustrator 2 è la prosecuzione del livello 1 (base) e prevede l'approfondimento del programma, imparando a gestire strumenti ed 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

## **Creare un canale YouTube, lezioni personalizzate**

**IY12B    Alessandro Turricelli; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca**

## **Crea il tuo sito web con Wordpress**

**JZ09B    Daniele Morganti; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 120,00**

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

## **Elaborazione e fotoritocco: corso base per ottenere immagini perfette**

**JZ10B    Daniele Morganti; aprile-giugno, mercoledì, 19.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 120,00**

Questo corso vi accompagnerà in tutto quello che è l'elaborazione fondamentale, l'organizzazione e la condivisione di un'immagine. Saper gestire i propri scatti è a tutti gli effetti un aspetto da non sottovalutare. Scopriremo l'altra metà dello scatto, quella che la rende speciale, i trucchi e i segreti che oggi si nascondono dietro a questa materia

## Autocad avanzato

**IPA3B Giorgio Billa; gennaio-marzo, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 145,00**

Approfondimento dei comandi per disegnare con relative opzioni, modificare oggetti tramite grips, spiegazione dei layer, selezione rapida per modificare più in fretta gli oggetti, gli stili di quota, stili di testo per la personalizzazione del disegno, inserimento di blocchi e immagini in un file, salvataggio dei file in diversi formati. Stampa su spazio carta con le relative finestre mobili

## Autocad 3D base

**IPA1B Giorgio Billa; aprile-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 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

## 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**

Nell'ambito del progetto "Saperi diffusi"

## **Le scienze del diritto e della natura**

---

### **Criminologia 2**

**EZ00B Antonino Salamone; gennaio-marzo, martedì, 18.00-19.15; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Il Corso intende fornire in continuità con Criminologia 1 gli strumenti per poter affrontare con maggior consapevolezza e analisi critica i problemi legati al fenomeno della criminalità, non mancando di accennare alle più recenti forme di criminalità legate alle nuove tecnologie informatiche (Cybercrime, cyberbullismo, cyberstalking e in genere tutte quelle forme di aggressione telematica che integrano il cd. Cyber-odio). Si introdurrà infine il tema specifico della "criminalità negli appalti", capitolo del più ampio tema della criminalità negli affari (cd "criminalità economica")

### **Contabilità, avanzato**

**EZ01B Giuseppe Dindelli; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 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. Si completerà il corso con la chiusura e la stesura del Bilancio e la riapertura dei conti. Per chi vuole migliorare le proprie competenze in ambito amministrativo-contabile e aspirare a migliorare il proprio ruolo all'interno dell'azienda

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

#### **Le alternative al materasso**

**EZ02B Luigi Galleran; gennaio-febbraio, giovedì, 19.40-20.40; Biella, UPBeduca e online; € 90,00**

Il corso propone un approfondimento ragionato sul funzionamento dei mercati finanziari con particolare focus sui prodotti di investimento, al fine di rendere i partecipanti in grado di effettuare scelte consapevoli e di gestire autonomamente i propri risparmi. Elenco degli argomenti trattati: – i principi basilari su cui poggiano gli investimenti: diversificazione, correlazione e profilatura – i mercati finanziari: regole e funzioni – strumenti obbligazionari; obbligazioni subordinate ed 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 – valute, oro e cryptovalute (bitcoin) – strumenti finanziari derivati: futures e opzioni (cenni) – analisi



fondamentale ed 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. Durante la trattazione faremo ampio riferimento al contesto economico e politico attuale, analizzando di volta in volta

## Arte, musica, spettacolo

---

### Anatomia Artistica

**AZ00B** **Andrea Osella; febbraio-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

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 proporzioni, struttura muscolare, volto, mani e piedi, corpo statico e in movimento

### Laboratorio di Fumetto

**AZ01B** **Gloria Meluzzi; febbraio-aprile, venerdì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

Per scrivere e disegnare un fumetto ci vogliono pazienza e dedizione. In questo laboratorio destinato ai disegnatori in erba ed ai più navigati andremo a realizzare le tavole che compongono la vostra storia: dallo storyboard, alla matita fino alla colorazione digitale

### Creazioni di bigiotteria, laboratorio

**AZ02B** **Antonella Casellato; febbraio-aprile, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

**AZ02E** **Antonella Casellato; febbraio-aprile; martedì, 18.30-20.30; Cossato; € 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

### Pasta al sale: la Pasqua

**AZ03B** **Martina Gariglio; febbraio-aprile, giovedì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

Pensierini fatti in casa per ogni ricorrenza

### Argilla forme e progetti

**AZ04B** **Roberta Platinetti; marzo-maggio; martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

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

## **Ritrattistica per umani: corso fotografico di ritratto**

**AZ05B 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 pratico di fotografia**

**AZ06B Daniele Morganti; maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

La fotografia nella pratica, 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. Otto lezioni pratiche di cui quattro con uscita fotografica di tre ore



## **MusicAscolto: colonna sonora**

**AZ07B Alberto Galazzo; gennaio-febbraio, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; gratuito**

Sei tappe per raccontare le radici e un po' di storia delle colonne sonore dei film, con commento e ascolto di quelle che sono passate alla storia – (Nell'ambito del progetto "Saperi diffusi")

## **MusicAscolto: Wagner, la tetralogia**

**AZ08B Maurizio Regis; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 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

## **Analisi della discografia dei Queen**

**AZ19P Nicola Bizzo; febbraio-marzo, lunedì, 20.00-21.30; Ponderano, Sala associazioni; € 70,00**

Discografia dei Queen con particolare attenzione alla drammaturgia interna tra le canzoni e il loro rapporto con l'album

## **Cantare sano e bello: divertiamoci cantando**

**AZ09B Simona Carando; marzo-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 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**

**AZ10B Simona Carando; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 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

## **Chitarra Fingerpicking & Fingerstyle, elettrica Rock-Blues, acustica Blues: Lezioni personalizzate**

**AZ11B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero**

## **Basso elettrico**

**AZ12B Maurino Dellacqua; gennaio-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

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

## Percussioni

**AZ13B** Maurino Dellacqua; gennaio-maggio, lunedì, 20.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00

## Tastiere: lezioni personalizzate

**AZ14B** Veronica Pramaggiore; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

## Home Recording: lezioni personalizzate

**AZ15B** Maurino Dellacqua; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Cosa serve e nozioni base su software musicali (Ableton Live, Studio One, Logic Pro X)

## Laboratorio di tamburi a cornice (tamburello)

Musica popolare del Sud Italia tra esorcismo e corteggiamento coreutico

**AZ16B** Raffaele Luongo; febbraio-marzo, giovedì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

Finalità del laboratorio sarà quella di apprendere e sviluppare le tecniche di base del tamburello per l'esecuzione dei brani di musica popolare del Sud Italia. Il laboratorio si svilupperà in due parti: nella prima parte si darà attenzione al ruolo del tamburello nella tradizione popolare fra ritualità e magia e contestualmente si inizierà a prendere confidenza con i ritmi e le tecniche esecutive di pizzica, tammurriata, tarantella e tarantella del Gargano da parte dei partecipanti; nella seconda parte si approfondirà la pratica nell'esecuzione dei diversi ritmi tramite l'ascolto di brani della tradizione popolare del Sud Italia. Sarà un viaggio alla scoperta di un rito antico che rimane tutt'oggi attuale e che ci fornirà una chiave di lettura per scoprire un frammento di storia di patrimonio culturale dell'Italia. Il laboratorio si articolerà in 6 lezioni della durata di un'ora e mezza



## Recitazione e laboratorio teatrale

**AZ17B** Luigi Galleran, Cristina Salaorni; gennaio-maggio, lunedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

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

## Invito a Teatro

**AZ18B Luigi Galleran coordinamento; gennaio-maggio, domenica, Milano; numero minimo 30; € 150,00**

Invito a teatro è un'iniziativa promossa dalla Provincia di Milano/Settore cultura, giunta alla trentaduesima edizione. Assisteremo a cinque spettacoli teatrali in cinque teatri diversi; essi saranno scelti da UPBeduca e verranno comunicati, con le date stabilite, agli iscritti durante la prima uscita. È previsto il trasferimento in autobus da Biella a Milano, con partenza dalla Piazza del mercato e possibilità di fermata intermedia a Carisio (eventuale). Il contributo comprende sia il costo dell'abbonamento che il trasferimento in autobus. Nota sugli orari: partenza ore 10.30, pranzo libero, gli spettacoli generalmente iniziano alle 16.00; rientro indicativo a Carisio/ Biella tra le 19 e le 20. Nota bene: l'accesso ai teatri avverrà previa esibizione del Green Pass, della misurazione della temperatura corporea e sarà necessario tenere la mascherina durante lo spettacolo e anche durante le eventuali pause

## Come si scrive un film

**AZ19B Giancarlo Nicoli; gennaio-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00**

L'obiettivo del corso è di fornire a chi desidera scrivere una sceneggiatura cinematografica o semplicemente un soggetto da proporre a un produttore o a un regista, 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, sua specificità. Dall'idea alla sceneggiatura. Che cos'è e come si scrive un soggetto cinematografico. Il trattamento e la scaletta filmica. La sceneggiatura letteraria e il découpage tecnico. La struttura classica in tre atti. L'impaginazione di una sceneggiatura: il modello americano. Norme tecniche per misurare la durata di un film. Esempi di sceneggiatura famose. Soggettisti e sceneggiatori famosi. Scriviamo insieme una sceneggiatura

## **Le scienze dell'uomo**

---

### ***La lingua e la letteratura***

#### **Poesia, sapienza e filosofia nella Grecia arcaica**

**DZ01B Fulvio Conti; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

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

#### **Leggere i classici: "Le Baccanti" di Euripide**

**DZ10B Carlo Dezzuto; gennaio-marzo, lunedì, 16.15-17.45; Biella; € 90,00**

L'ultima opera del tragediografo greco contiene una visione pessimistica nei confronti dell'uomo e della divinità: in qualunque modo l'uomo si rapporti con la divinità, rischia di cadere nell'empietà e nella rovina. La divinità, ancora una volta, si rivela tirannica e arbitraria nei confronti dell'uomo. Una tragedia di intensa attualità, che verrà letta insieme, passo per passo, in italiano, alla scoperta di un testo ancor oggi sconvolgente

#### **Antigoni a confronto**

**DZ12B Carlo Dezzuto; aprile-giugno, lunedì, 16.30-17.50; Biella; € 90,00**

La tragedia della giovane obiettrice di coscienza, che disobbedisce alla legge in nome di una morale superiore, resa celebre da Sofocle, viene reinterpretata nel Novecento da Anouilh e Brecht. I tre testi teatrali vengono letti, commentati e confrontati in classe, in italiano, per tentare di comprendere come talvolta la disobbedienza può costituire la grandezza di un uomo

#### **Il Purgatorio di Dante**

**DZ00B Fulvio Conti; gennaio-marzo, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00**

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

#### **Giovanni Camerana (1845-1905) tra Scapigliatura e misticismo alpino**

**DZ04B Riccardo Quaglia; febbraio-marzo, giovedì, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; € 80,00**

Il corso intende presentare la figura e l'opera di Giovanni Camerana, poeta dalla personalità complessa, normalmente annoverato tra gli esponenti della Scapigliatura benché la composizione dei suoi versi si estenda molto oltre i confini cronologici di quel movimento. Le diverse interpretazioni succedutesi negli anni, in particolare, spesso trascurano o relativizzano l'importanza della nutrita serie di poesie dedicate al santuario e alla Madonna di Oropa che invece fu un riferimento costante nella vita del poeta, grazie anche alla frequentazione di personalità biellesi, tra cui spicca il pittore Lorenzo Delleani (1840-1908)

## L'opera poetica di Garcia Lorca

**DZ05B Guido Colombino; marzo-maggio, lunedì, 15.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00**

Un viaggio tra le varie anime del poeta spagnolo, appassionato cantore della sua terra di origine. Dai primi componimenti alle opere della maturità, prima della morte per mano dei franchisti. Non è necessario alcun testo; i materiali saranno forniti dal Docente

## La poesia contemporanea

**DZ00E Marco Conti; marzo-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Cossato; € 90,00**

Modelli classici e trasgressioni. Come si legge una poesia: il linguaggio della prosa e il linguaggio della poesia. I testi e le esperienze esemplari. La poesia verso la prosa: il secondo Novecento e la poesia contemporanea. Tra arte visiva e testo: il *caviardage*. Comporre un *haiku*; comporre un *pantoum*. (il corso sarà attivato con un minimo di nove allievi)



## La storia e il pensiero

### Storia della Chiesa Biellese

Corso valido come aggiornamento insegnanti IRC

**DZ13B Carlo Dezzuto; febbraio-aprile, mercoledì, 16.30-18.00; partner: AIMC (Associazione Italiana Maestri Cattolici) e Diocesi di Biella; Biella, Palazzo Ferrero e Seminario; € 80,00**

In occasione delle iniziative della Diocesi di Biella per ricordare i 250 anni della sua istituzione, il corso si propone di ripercorrere la storia della Chiesa Biellese dalla presenza evangelizzatrice di Sant'Eusebio fino ai giorni nostri, soffermandosi sui principali eventi che l'hanno interessata



## **Briciole di storia: 1600... quando a Biella si litigava**

**DZ02B** **Graziana Bolengo; maggio, martedì, 16.00-17.00; Biella, UPBeduca; gratuito**

Quattro incontri per conoscere attraverso documenti, racconti, immagini episodi curiosi della storia del nostro territorio. Quest'anno parleremo di liti tra nobili e tra le due Università del Piazzo e del Piano nel corso del XVII secolo – (Nell'ambito del progetto "Saperi diffusi")

## **1922-2022, 100° Anniversario fondazione Sezione Alpini Biella**

**DZ03B** **Filippo De Luca; febbraio, lunedì, 17.30-19.00; Biella, UPBeduca; gratuito**

Incontro dedicato all'anniversario dei 100 anni della costituzione della sezione Alpini Biella

## **La filosofia greca dai presocratici all'età ellenistica**

**DZ14B** **Rodolfo Boccalatte; febbraio-aprile; mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

## **Storia delle Religioni**

**DZ13P** **Don Andrea Crevola; febbraio-marzo, mercoledì, 20.30-22.00; Ponderano, Sala associazioni; € 70,00**

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

**DZ08B** **Ruth Cerruto; febbraio-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 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) – Dall'alba della filosofia greca al suo infuocato tramonto (con intervalli di lettura di racconti, brani di romanzi e poesie) Un viaggio alla ricerca di sé stessi

## **La storia dell'arte e l'archeologia**

### **Roma e il Barocco**

**DZ01E** **Francesco Tempia Maccia; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Cossato; € 90,00**

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

### **Egittologia**

**DZ07B** **Giulia Marzana; febbraio-maggio, venerdì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

L'Antico Egitto, con le sue piramidi e le sue immense ricchezze, ha da sempre rappresentato uno dei capitoli più affascinanti della storia dell'umanità. Il corso, procedendo in ordine cronologico, tratterà la storia e l'arte di questa meravigliosa civiltà; a partire dai monumenti e dai ritrovamenti più significativi, si analizzeranno l'ideologia, le credenze e la società dell'Egitto antico. Dispense fornite dal docente. Programma: Il neolitico e la nascita della civiltà in Antico Egitto. L'Antico Regno: Djoser, Snefru, Cheope e le piramidi di Giza. Il Medio Regno e il secondo periodo intermedio. I Thutmosidi: Akhenaton, Nefertiti e Tutankhamon; l'età di El-Amarna. I Ramessidi: Ramses II e l'Esodo. Il terzo periodo intermedio e la fase finale dell'impero

### **Arte contemporanea: Guida a Mondrian e Kandinskij**

**DZ11B** **Carlo Dezzuto; aprile-giugno, lunedì, 15.00-16.15; Biella; € 90,00**

Il corso si propone di suggerire le linee di lettura per interpretare le principali opere di questi due artisti così importanti nel percorso dell'arte del primo Novecento, al fine di coglierne l'intensa valenza spirituale: due letture del mondo aperte al trascendente, per consentire all'uomo la possibilità di guardarsi da un punto di vista collocato al di là del ristretto ambito dell'esperienza quotidiana

### **Leggere le icone**

**DZ09B** **Carlo Dezzuto; gennaio-marzo, lunedì, 15.00-16.15; Biella; € 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

## Uno sguardo sul territorio

progetto per la formazione di "volontari per la cultura" – valido come aggiornamento insegnanti IRC

**EZG1B docenti diversi; gennaio-aprile, sabato (quind.), 9.30-12.30; Biella, Palazzo Ferrero e Seminario Vescovile; partner: Diocesi di Biella. Associazione Italiana Maestri Cattolici, UNPLI Piemonte; gratuito**

"Noi insieme per la cultura" è un programma di UPBeduca, per favorire la partecipazione dei cittadini alle attività di supporto dei servizi culturali nella città di Biella e della sua provincia – Lo scopo è anche quello di creare un gruppo di volontari in grado di svolgere attività di volontariato di supporto per manifestazioni, eventi, aperture straordinarie di luoghi d'arte, comprese le iniziative stesse di UPBeduca – Attraverso proposte di incontri coinvolgenti e stimolanti che spaziano dall'accoglienza all'organizzazione di eventi, dalla conoscenza del territorio alle attività di normale gestione di un servizio culturale verranno coinvolti docenti e partecipanti in un excursus di conoscenze che attraverserà diversi aspetti culturali – Il tema del 2022 è suggerito dal 250° anniversario di Erezione della Diocesi – Sono previste tre sessioni di formazione: 22 gennaio, 19 febbraio e 19 marzo; tre visite guidate: 5 febbraio, 5 marzo, 2 aprile; uno stage finale facoltativo: 9 e 30 aprile – (Nell'ambito del progetto "Saperi diffusi")

# Le scienze della mente e della comunicazione

## Piccoli e grandi temi del nostro vivere

Proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo

**CZ00B Elena Tosatti; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00**

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 ed il compito difficile dell'essere genitori, nonni e dell'essere figli. Gli argomenti saranno molteplici e selezionati anche in accordo con la classe.

## Il corpo ci parla

Impariamo ad ascoltarlo e a comprenderlo

**CZ01B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, lunedì, 21.00-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 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 diario come terapia per se stessi, Workshop

**DZ15B Jordie Confortini; 29 gennaio e 26 febbraio 2022, sabato, 9.30-12.30; Biella, UPBeduca; € 20,00**

"Il diario era il mio sciacquanima" ha scritto Amélie Nothomb, scrittrice belga. Numerosi studi di psicologia e psicoterapia hanno dimostrato che tenere una conversazione con sé stessi aiuta a

elaborare e superare le difficoltà, a diminuire la sensazione di solitudine, a raccontarsi e a ricordare. Basta un foglio, una penna, o anche solo le note del nostro cellulare per ritagliare nella nostra vita frenetica un momento in cui sedersi, respirare, chiederci come siamo, conoscersi e crescere. Attraverso esercizi di scrittura creativa, imparerai a tenere un diario e farne un'abitudine che gioverà al tuo umore e alla tua mente, troverai la forma espressiva che più si adatta a te e vedrai la tua vita snodarsi, come una storia a lieto fine.

## **Mindfulness: come smettere di preoccuparsi**

**CZ04B Loredana Caso; febbraio-aprile, martedì, 12.30-14.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

**CZ04E Loredana Caso; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 90,00**

Quanto tempo passiamo tutti i giorni a pensare a noi stessi, alle nostre azioni, a quello che abbiamo fatto e a quello che ancora dobbiamo fare? Ogni giorno le nostre vite sono piene di impegni da portare a compimento, con il risultato che le giornate diventano nient'altro che una somma di cose fatte o da fare. Tutto questo ci causa ansia e dolore, e non ci permette di vivere bene. Passiamo più tempo a pensare alla nostra vita che a viverla per davvero. La "mindfulness" ha l'obiettivo di insegnarci a essere presenti alle nostre vite, di farci scoprire il valore del "non sapere" e il valore di imparare a stare con noi stessi, senza giudicare e senza pensare troppo. Solo vivendo.

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

**CZ05B Rita Negro; marzo-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00**

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 evidenzianti la capacità di essere sinceri con se stessi e gli altri

## La cura e la forza delle parole

**CZ06B Rita Negro; marzo-aprile, martedì, 21.00-22.30;  
Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00**

“Ti proteggerò dalle paure, dalle ipocondrie, dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo, Ti sollevèrò 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 ad 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 evidenzianti la capacità di essere in grado di ascoltare e di "aprirsi" all'Altro.

## Ascolta il tuo inconscio

**CZ07B Rita Negro; febbraio, martedì, 21.00-22.30;  
Biella, Palazzo Ferrero; gratuito**

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

## L'arte del feedback e della delega

**CZ08B Silvia Marchiori; febbraio-marzo, sabato,  
10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 90,00**

Se avete un'attività con anche un solo collaboratore è certo vi capiti di dover fornire un feedback o dover delegare un lavoro. Non sembrano due atti comunicativi difficili ma nella pratica le cose, per un motivo o per l'altro, non funzionano come le avevamo pensate. Si finisce per non delegare (perché ci va più tempo e lo facci meglio io!) o per fornire feedback che non portano i risultati sperati. Un corso pratico e concreto per imprenditori, manager e liberi professionisti

## Gestione del tempo

**CZ09B Silvia Marchiori; febbraio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

24 ore al giorno non bastano! Quante volte, correndo tutto il giorno per riuscire a sbrigare i mille impegni della quotidianità, vi siete detti questa frase? Quante volte avreste voluto fermarvi per riordinare le idee e creare un piano d'azione ordinato e fattibile che lasciasse anche tempo per hobby, famiglia e riposo? Un corso pratico per acquisire strumenti concreti e veramente calabili nella quotidianità.

## Comunicazione funzionale

**CZ10B Silvia Marchiori; marzo-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00**

Vi è mai capitato di voler dire una cosa ed essere fraintesi? Vi è mai successo di pensare "nessuno mi capisce quando parlo"? Al lavoro vi capita di comunicare una cosa e in risposta viene fatto esattamente l'opposto? È molto probabile che la vostra comunicazione necessiti di un'aggiustatina. Un corso pratico per acquisire strumenti concreti, alla portata di tutti, per una comunicazione efficace.

## Salute e benessere

---

### Educare al benessere con le discipline olistiche

**SZ00B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

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.

### Runologia: "conoscenza e utilizzo delle rune"

**SZ01B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 21.00-22.30 Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

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

### Educare alla sostenibilità ambientale: "ecologia domestica"

**SZ00E Francesca Casellato; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 95,00**

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 detersivi e saponi naturali per la pulizia della casa e del corpo; Tutti noi con piccoli gesti quotidiani possiamo fare qualcosa per l'ambiente e valorizzare il bene primario dell'umanità: la Terra...

## **Cristal Cromo-Terapia: "Cristalli e colori per il benessere", pratica esperienziale**

**SZ01E Francesca Casellato; febbraio-aprile, martedì, 21.00-22.30; Cossato; € 95,00**

Incontri dedicati al rilassamento, a sperimentare e praticare le varie disposizioni armonizzanti con i cristalli e il supporto dei suoni e aromi per il benessere psico-fisico. Non è richiesto nessun prerequisito. Ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi di colore chiaro, portare tappetino, cuscino e coperta. Avvertenze: La cristallo energetica non sostituisce in alcun modo la diagnosi e la terapia medica o psicologica, ma si propone di fornire delle conoscenze utili per prendere coscienza di se stessi, delle proprie necessità evolutive e di preservare il benessere.

## **Cristal Cromo-Terapia: "Cristalli e colori per il benessere", seminario livello II**

**SZ02B Francesca Casellato; 16 e 23 gennaio 2022, domenica, 9.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 80,00**

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 rilassamento, meditazione guidata e visualizzazione attraverso la musica, i colori, i cristalli e gli aromi. Il corso Livello II è di approfondimento sulla conoscenza Teorico-Pratica e Sensoriale dei Cristalli. Si spiegheranno inoltre cosa sono e come realizzare le griglie energetiche con i cristalli. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito; ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi.

## **Oli essenziali per il benessere**

**SZ02B Francesca Casellato; 13 e 20 gennaio 2022, domenica, 9.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 80,00**

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

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



## Shiatsu

**SZ03B Roberta Masera; febbraio-maggio, venerdì,  
18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 100,00**

Lo Shiatsu nasce in Cina 5 mila anni fa e successivamente viene sviluppato in Giappone. Letteralmente si può tradurre "pressione con le dita", lo Shiatsu considera il corpo umano come un insieme di elementi energetici, fisici e psicologici collegati tra di loro e questi a loro volta collegati alle energie circostanti, dove tutto si muove grazie alla presenza del Ki, l'energia vitale, che scorre lungo i canali energetici o meridiani. Durante il corso gli allievi impareranno la teoria di base dello shiatsu, le varie tecniche di massaggio in diverse posizioni e al termine sapranno eseguire un massaggio shiatsu completo per la gioia di amici e parenti. Programma del corso: meridiani e cinque elementi (teoria) benefici e controindicazioni (teoria) tecniche di pressione e posizioni dell'operatore shiatsu in posizione prona, supina, laterale e seduta

## Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 1

**SZ04B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, giovedì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

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

## Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 2

**SZ05B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, lunedì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

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

## Scambi Reiki, Meditazioni e Chakra

**SZ06B Daniela Lazzarin; febbraio-aprile, giovedì,  
9.30-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

Al corso possono partecipare solo reikisti. Sono incontri riservati a tutti i reikisti che vogliono riprendere "in mano" l'energia Reiki. Faremo scambi in modo che a rotazione tutte, tutti ricevano e diano Reiki. Faremo meditazioni per rilassarci e ripasseremo i chakra. Munirsi di tappetino, copertina, cuscino e calzoncini

## Qi Gong & Tai Chi

**SZ07B Natalina Bassetto; gennaio-maggio,  
mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo  
Ferrero; € 110,00**

## Qi Gong

**SZ07E Paolo Perona; gennaio-maggio, martedì,  
10.30-12.00; Cossato; € 110,00**



## Pilates, principianti

**SZ08B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,  
8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 120,00**

**SZ09B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,  
17.30-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

**SZ10B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì,  
17.30-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

## Pilates, avanzato 1

**SZ11B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

**SZ12B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

## Pilates, avanzato 2

**SZ13B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 19.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

## Ginnastica: Pilates e sinergia tra corpo e movimento

**SZ14B Elisa Quaglino; gennaio-maggio, venerdì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 95,00**

Lezione basata sull'equilibrio e consapevolezza del proprio corpo



## GAG

**SZ15B Elisa Quaglino; gennaio-maggio, mercoledì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 95,00**

Lezione basata sulla tonificazione di Gambe, Addominali e Glutei

## Allenamento funzionale

**SZ16B Flavia Spinelli; febbraio-maggio, lunedì, 10.00-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

**SZ17B Flavia Spinelli; febbraio-maggio, mercoledì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; € 95,00**

L'Allenamento Funzionale ha come finalità lo sviluppo di tutte le principali capacità motorie; forza, resistenza, potenza, equilibrio, agilità, coordinazione e mobilità articolare. Apprendimento di gesti motori che possono essere utilizzati nella vita di tutti i giorni

## Anandayoga, lo yoga della gioia

**SZ18B Ignazio Mirabella; gennaio-maggio, giovedì, 19.45-21.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00**

## Yoga sonoro e Mantra

**SZ19B Susanna Molina; 22 gennaio, sabato, 10.15-12.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00**

**SZ20B Susanna Molina; 21 maggio, sabato, 10.15-12.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00**

Nella pratica dello yoga sonoro, la voce accompagna il corpo nelle posizioni, le sostiene e le facilita. Grazie alla vocalità il suono attraversa l'interno e l'esterno del corpo, lo impregna e lo rivitalizza come un massaggio sottile. La pratica dello yoga sonoro è allegra, dona tono ed energia, la vibrazione dei mantra conduce alla meditazione.

## Yoga e Meditazione

**SZ21B Susanna Molina; 26 marzo, sabato, 10.15-12.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00**

Lo yoga porta all'ascolto profondo: attraverso le sensazioni e il respiro, il corpo si fa spazio e silenzio. Nel movimento lento e partecipe ogni gesto si compie senza scopo, così nell'assenza di volontà e di direzione il corpo è svuotato dalle proprie tensioni, si apre alla bellezza dell'istante. Tutto è perfetto per come si presenta, l'istante è l'unica realtà.

## Yin Yang Yoga

**SZ22B Roberta Masera; febbraio-maggio, martedì, 10.00-11.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00**

**SZ23B Roberta Masera; febbraio-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00**

Questo particolare stile di yoga trae ispirazione dagli insegnamenti di Paul Grilley e Sarah Powers, entrambi insegnanti e ricercatori di uno stile di yoga moderno. Si distingue dallo yoga classico perché prende in considerazione le più moderne scoperte scientifiche come per esempio la fascia e la connessione tra mente, sistema nervoso e movimento, incrementando i benefici dello yoga tradizionale. Si tratta di un'attività fisica funzionale al rilascio muscolare e tendineo, e che influisce positivamente anche sul tessuto fasciale, sulla mobilità articolare e su tutto il sistema organi e visceri del nostro corpo. Per una pratica corretta e bilanciata infatti abbiamo bisogno di una parte di energia Yin, passiva, interiore, rinfrescante e un'altra di energia Yang, dinamica, riscaldante ed espansiva. Lo yin yang yoga è adatto a tutti. La pratica prevede l'uso di molte posizioni (asana) pacifiche e di yoga flow, come l'ormai famoso Saluto al Sole, o il meno conosciuto Dragon Dance, oltre al pranayama e alla meditazione. Infine, semplicemente, ci si ascolta, si praticano la gentilezza e la gratitudine verso se stessi, chiavi fondamentali nella crescita personale di ognuno, anche e soprattutto fuori dal tappetino

## Il golf insieme a noi

**SZ25B    Benedetta Saja; marzo-aprile, 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)

## Teoria e pratica di ...

---

### Cucina base in 6 lezioni

**TZ00B** **Andrea Carolina Salerno; gennaio-febbraio, lunedì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00**

Corso di cucina per chi si vuole avvicinare per la prima volta o per chi ne sa già un pochino ma non si sente così forte in materia. Il corso si svolgerà in 6 lezioni passando dagli impasti di base ai brodi con le loro applicazioni, pasta fresca e sughi basici, preparazioni di carne, pesce e vegetariane. Inizio corso lunedì 31 gennaio 2022

### Cucina, avanzato

**TZ01B** **Andrea Carolina Salerno; febbraio-marzo, martedì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00**

Corso di cucina per chi si sente già pratico o comunque già sperimenta abitualmente. Il corso consisterà in 6 lezioni: prima lezione pasta sfoglia e impasti lievitato; seconda legumi; terza bisque e primo piatto di pesce; dalla quarta, preparazioni di pesce, carne e vegetariane. Inizio corso martedì 1 febbraio 2022

### Pasticceria

**TZ02B** **Andrea Carolina Salerno; febbraio-marzo, mercoledì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00**

In questo corso andremo attraverso le prime lezioni a fare assieme delle preparazioni basiche come frolla, sable, ganache, pan di Spagna con la realizzazione della propria torta personalizzandola, bignè e mousse, dacquoise con crema e meringhe; per concludere con le due ultime lezioni prepareremo delle torte o dei biscotti di stagione. Inizio corso mercoledì 2 febbraio 2022

### Le erbe spontanee in cucina

**TZ03B** **Pietro Ganni; aprile-maggio, martedì, 19.00-22.00; Vermogno; partner: Vermogno Vive; numero chiuso 8; € 130,00**

Il corso prevede tre lezioni teoriche dalle 19.00 alle 21.00 e tre pratiche dalle 19.00 alle 22.00 e si rivolge a chi, come cuoco o neofita in cucina, intende approfondire in modo teorico-pratico come gustare le principali erbe spontanee commestibili del territorio. I principali argomenti trattati saranno le caratteristiche sensoriali delle piante (relazionate alla morfologia e alla famiglia alla quale appartengono); particolare riguardo verrà dato alle erbe commestibili che sono diffuse sul territorio, ma che non hanno

ancora, per mancanza di saperi tradizionali locali (TEK – Traditional Environment Knowledge), una tradizione gastronomica locale. Nell'ultima parte ci concentreremo sulle pratiche di sussistenza gastronomica adottate dalla comunità biellese per far fronte alle carestie e, quindi, alle strutture rurali dove in passato si trasformava, al fine di conservare, il cibo locale. Un sabato mattina si terrà un'escursione in cerca di erbe

## Degustazione delle Birre

**TZ04B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Birrificio Un Terzo; € 120,00**

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



## Dalla punta dei capelli al tacco 12

**SZ24B Tiziana Bossi; febbraio-marzo, lunedì, 20.00-22.00; Biella, via Garibaldi 12; partner Biondo Hollywood; € 80,00**

Ti piacerebbe imparare a gestire i tuoi capelli impazziti, ogni mattina appena sveglia? Oppure prima di un evento? Vorresti capire le regole per valorizzare il tuo viso attraverso i capelli? e infine, ti piacerebbe capire e imparare come, attraverso forme e colori, valorizzare il tuo corpo? Ecco! Questo è il corso che fa per te! Sei appuntamenti: tre dedicati a capelli e forme del viso e tre al corpo, sue forme e cromocromia

## Wedding Planner

**TZ05B Luca Tumedei; febbraio-aprile, mercoledì, 19.30-21.00 Biella, UPBeduca; € 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

**TZ06B Luca Tumedei; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; partner: Petali e Pensieri; € 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

## Round Robin di Primavera e d'Estate

**TZ07B Chiara Liatti; gennaio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

**TZ08B Chiara Liatti; aprile-giugno, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 95,00**

Il Round Robin è un "gioco" il cui scopo è conoscere gente nuova ricamando insieme. Ogni partecipante preparerà una tela di tela aida e sceglierà un tema, in seguito questa tela verrà scambiata con gli altri partecipanti seguendo uno schema predefinito. Alla fine del "gioco" ogni tela sarà stata ricamata da tutti. Sarà importante rispettare le scadenze, avere la massima cura della tela su cui si lavora e cercare dei soggetti da ricamare che siano in armonia con il tema scelto dalla proprietaria e con i lavori già eseguiti. Per questo corso sono richiesti puntualità e organizzazione del lavoro

## Il pomeriggio creativo 1

**TZ09B Chiara Liatti; gennaio-marzo, venerdì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

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

## Il pomeriggio creativo 2

**TZ10B Chiara Liatti; aprile-maggio, venerdì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

## Tecniche sartoriali 2

**TZ11B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

**TZ12B Vanna Giustetti; febbraio-aprile, sabato, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00**

Il corso è indicato per le allieve che hanno frequentato il livello 1 e che desiderano approfondire la loro preparazione – Programma:

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

### **Tecniche sartoriali 3**

**TZ13B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, lunedì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

**TZ14B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, giovedì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

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 le attaccature 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

### **Cucito: pronto intervento, livello avanzato**

**TZ15B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, martedì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

**TZ16B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, mercoledì,  
19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

**TZ17B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, venerdì,  
16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

**TZ18B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, sabato,  
10.00-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

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

### **Cucito creativo 3**

**TZ19B** Vanna Giustetti; febbraio-aprile, martedì,  
16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00

Proseguimento del corso precedente

### **Laboratorio di uncinetto**

**TZ20P** Loredana Vezzani; febbraio-marzo, venerdì,  
18.30-19.30; Ponderano, sala associazioni; € 95,00

## Uncinetto

**TZ20B Giulia Marzana; febbraio-maggio, venerdì,  
16.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 95,00**

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

## Ricamo

**TZ21B Giulia Marzana; marzo-giugno, martedì,  
15.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 95,00**

Corso creativo che, partendo dalle basi, introdurrà i partecipanti a questo mondo vasto e affascinante. Durante gli incontri si apprenderanno i punti realizzando piccoli lavoretti, a partire da punto croce fino a punti di ricamo tradizionale più complessi. I lavoretti saranno concordati durante le lezioni a seconda delle preferenze dei corsisti – Dispense fornite dal docente Programma: punto croce e punto croce con perline; mezzo punto; punti base del ricamo tradizionale (punto erba, punto indietro, punto pieno, ecc.)

## La moda la faccio io!, maglia per principianti

**TZ22B Giulia Ambrosini; febbraio-aprile, martedì,  
10.00-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00**

La maglia fatta come noi l'abbiamo sempre desiderata, la soddisfazione di realizzare la propria moda, vedere nascere qualcosa dalle nostre mani e poi indossarla, creare qualcosa di unico per noi o per un regalo unico e creare tendenza...Ora possiamo! Unico limite la fantasia. Realizzandola a mano, anche se non hai mai preso in mano i ferri, anche se hai sempre pensato che fosse il lavoro della nonna, anche se fino a ora le hai sempre solo comperate. Con il corso base impariamo insieme come lavorare ai ferri dritti da maglia, come impostare il lavoro, come nascono i punti base e come lavorare con punto diritto, rovescio e legaccio

## Andar per erbe

**TZ23B Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio, lunedì, 19.00-21.00, sabato 9.00-13.00; Biella; € 100,00**

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 ad inizio corso. Gli spostamenti necessari a raggiungere i luoghi delle uscite avverranno con i propri mezzi

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

**TZ24B Fabio Porta; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 100,00**

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 fondamenti di agronomia e agroecologia, che sono alla base del funzionamento delle tecniche di coltivazione sostenibili. Una volta individuate le basi, ognuno potrà quindi applicarle alla propria coltivazione. Sarà inoltre sorprendente vedere come conoscere meglio la natura, insegni anche a conoscere meglio noi stessi e gli altri... Non è infatti un caso se l'ortoterapia, trova sempre più consensi nella riabilitazione di persone interessate da disagio sociale, disturbi post-traumatici da stress, patologie psicosomatiche da stress e dipendenze

## La potatura e gestione naturale del frutteto familiare

**TZ25B Fabio Porta; febbraio-marzo, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 100,00**

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 e molto altro ancora!

## **Terapia forestale: il potere curativo dei boschi...**

**TZ26B      Fabio Porta; maggio, lunedì, 19.00-20.30,  
sabato 9.00-12.30; Biella, Palazzo Ferrero; €  
100,00**

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...Interpreteremo quindi il linguaggio della natura, al fine di trovare delle risposte ai nostri problemi. Particolarmente suggestivo, sarà l'ascolto degli alberi, la ricerca delle 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 un mondo magico...Ma in realtà, quasi tutto spiegabile, con semplici concetti di fisica, chimica e psicologia fisiologica

***ultima pagina utile***

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



## ***quarta di copertina***

**ripescare il messaggio**

**pubblicità ???**