



CARAMAGNA
PIEMONTE



CAVALLERMAGGIORE



MURELLO



ANNO ACCADEMICO
2024/2025



COMUNE DI
CARAMAGNA P.T.E.



CITTÀ DI
CAVALLERMAGGIORE



COMUNE DI
MURELLO



I CORSI DI CARAMAGNA

Ginnastica dolce	pag. 5
Ginnastica posturale	pag. 6
Corso di ballo	pag. 7
Corso di informatica	pag. 8
Laboratorio teatrale	pag. 9
Aromatologia	pag. 10
Laboratorio di autoproduzione	pag. 11
Sogni profumati	pag. 12
Microbiota in armonia	pag. 12
Equilibrio femminile	pag. 12
Poetica piemontese	pag. 13

I CORSI DI CAVALLERMAGGIORE

Backrack system	pag. 15
Pilates e ginnastica del benessere	pag. 16
Corso di ballo	pag. 17
Laboratorio di autoproduzione	pag. 18
Sogni profumati	pag. 19
Microbiota in armonia	pag. 19
Equilibrio femminile	pag. 19
Aromatologia	pag. 20
La finanza in rosa	pag. 21
Intrecci per le festività	pag. 22
Cinema insieme	pag. 22
Corso di Inglese	pag. 23
Tu chiamale se vuoi... emozioni	pag. 24
Acqua: oro blu	pag. 25
Serata di poesie in Piemontese	pag. 26

I CORSI DI MURELLO

Hatha Yoga	pag. 28
Nascita del Cristianesimo	pag. 29
Poetica Haiku	pag. 30
Narrativa di viaggio	pag. 31
Laboratorio teatrale	pag. 32
Fiori di Bach ed emozioni	pag. 33
Tu chiamale se vuoi... emozioni	pag. 34
Qi Gong	pag. 35





PER ISCRIZIONI

COMUNE DI CARAMAGNA

Tel. 0172/89004

interno 6

protocollo@comune.caramagnapiemonte.cn.it

GINNASTICA DOLCE

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	Andrea Canavesio
N.° LEZIONI	10 o 20
ORARI	17.00 - 18.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

L'attività di ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti lenti e poco ritmati, che coinvolgono il corpo dalla testa ai piedi. Si esegue sia in ortostatismo che in posizione seduta (dove possibile).

La ginnastica dolce è facilmente eseguibile per ogni fascia di età, si presta molto alle persone più anziane che vorrebbero eseguire un'attività in piena sicurezza dato il suo livello di esecuzione molto elementare.

Le lezioni terminano con una parte più ludica per stimolare altri tipi di centri nervosi.

CALENDARIO

OTTOBRE	17 - 24 - 31
NOVEMBRE	7 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	5 - 12 - 19
GENNAIO	16 - 23 - 30
FEBBRAIO	6 - 13 - 20 - 27
MARZO	6 - 13 - 20

Possibilità di iscriversi a 10 lezioni

- 1° periodo: ottobre - dicembre
- 2° periodo: gennaio - marzo

o a tutte e 20 le lezioni.



CORSO A NUMERO CHIUSO (max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: **€ 50** (per 10 lezioni)

GINNASTICA POSTURALE

SEDE	Palestra comunale
DOCENTE	Andrea Canavesio
N.º LEZIONI	10 o 20
ORARI	18.00 - 19.00 (Giovedì)

PROGRAMMA

La ginnastica posturale è un'attività mirata alla correzione della postura, l'esecuzione di esercizi costanti e con cadenza settimanale consente al corpo di lavorare nel tempo ottenendo benefici globali sul fisico e sui piccoli disturbi del corpo.

È adatta a tutti, ma necessita di una discreta consapevolezza e coordinazione del corpo per via di posizioni e/o esercizi più energici rispetto alla ginnastica dolce. Si esegue su tappetino e in ortostatismo eventualmente con l'ausilio di pesi ed elastici.

CALENDARIO

OTTOBRE	17 - 24 - 31
NOVEMBRE	7 - 14 - 21 - 28
DICEMBRE	5 - 12 - 19
GENNAIO	16 - 23 - 30
FEBBRAIO	6 - 13 - 20 - 27
MARZO	6 - 13 - 20

Possibilità di iscriversi a 10 lezioni

- 1° periodo: ottobre-gennaio
- 2° periodo: febbraio-aprile

o a tutte e 20 le lezioni.



CORSO A NUMERO CHIUSO (max 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: **€ 50** (per 10 lezioni)

CORSO DI BALLO

SEDE	Palestra comunale
DOCENTI	Giovanni e Lia LO JACONO
N.° LEZIONI	14
ORARI	21.00 - 22.30 (Venerdì)

PROGRAMMA

Il corso di 14 lezioni permetterà l'avvicinamento al ballo con la possibilità, per chi non ha mai ballato, di poter imparare le figure base.

Per chi invece ha già una buona base, il corso permetterà di consolidare le competenze già acquisite e imparare figure più complesse.

Durante le lezioni i docenti si dedicheranno all'insegnamento del ballo liscio, ballo da sala e balli di gruppo.

Possibilità di iscriversi anche individualmente, non solo coppie.

CALENDARIO

OTTOBRE	18 - 25
NOVEMBRE	8 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE	6 - 13 - 20
GENNAIO	10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO	7



CORSO A NUMERO CHIUSO (min 10 - max 14 iscritti)
INTEGRAZIONE: € 70

CORSO DI INFORMATICA

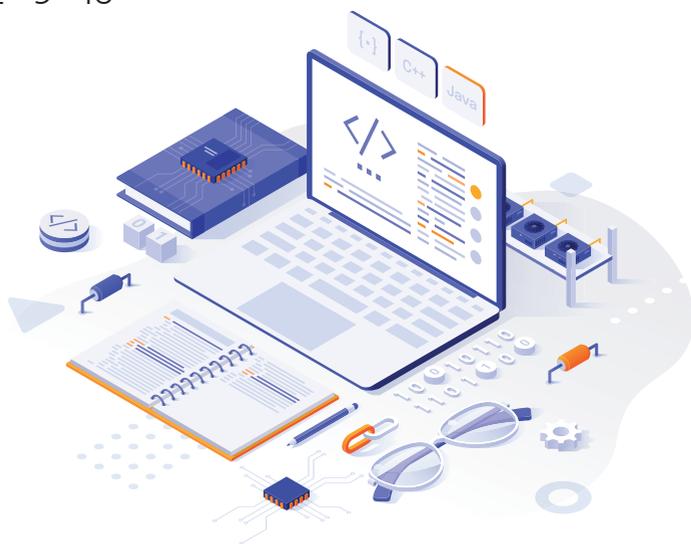
SEDE	Sala cortile comunale
DOCENTI	Manuela ARES
N.º LEZIONI	10
ORARI	18.00 - 19.30 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Il laboratorio di informatica è indirizzato a coloro che desiderano avvicinarsi per la prima volta a scoprire il mondo multimediale per imparare ad utilizzare strumenti tecnologici.

CALENDARIO

FEBBRAIO	12 - 19 - 26
MARZO	5 - 12 - 19 - 26
APRILE	2 - 9 - 16



CORSO A NUMERO CHIUSO (min 7 - max 10 iscritti)
INTEGRAZIONE: € 60

LABORATORIO TEATRALE

SEDE: Sala cortile comunale
DOCENTE: **Adriana RIBOTTA**
N.º LEZIONI: 10
ORARI: 20.00 - 22.00 (Lunedì)

CALENDARIO

OTTOBRE 14 - 21 - 28
NOVEMBRE 4 - 11 - 18 - 25
DICEMBRE 2 - 9 - 16



CORSO A NUMERO CHIUSO (10/16 iscritti)
INTEGRAZIONE: € 60

AROMATOLOGIA

SEDE:	Sala cortile comunale
DOCENTE:	Laura LUINO
N.º LEZIONI:	3
ORARI:	20.30 - 22.00 (Martedì)

PROGRAMMA

Nella **prima serata** impareremo cosa sono gli oli essenziali, come sono composti, da dove derivano, a cosa servono e come riconoscere gli oli essenziali di qualità.

Nella **seconda serata** vedremo come utilizzarli nella quotidianità, scopriremo le proprietà degli oli essenziali per grandi e piccini e capiremo come creare un piccolo “pronto soccorso” domestico.

Nella **terza serata** si andrà a comprendere come gli oli essenziali siano di grandissimo beneficio per migliorare il benessere non solo fisico ma anche mentale e psichico, come poter gestire piccoli e grandi disturbi come insonnia, ansia, mancanza di concentrazione.

CALENDARIO

APRILE 1 - 8 - 15

LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE

SEDE:	Sala cortile comunale
DOCENTE:	Laura LUINO
N.º LEZIONI:	1
ORARI:	20.00 - 21.30 (Martedì)

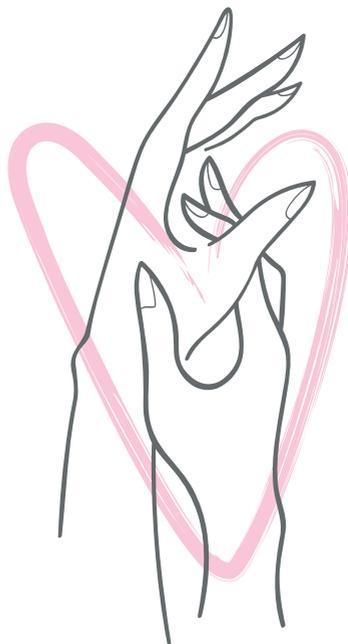
PROGRAMMA

Durante il laboratorio i partecipanti si cimenteranno nella produzione di una pomata balsamica, sali da bagno o pediluvio e una crema mani.

Verranno forniti ingredienti naturali (cera d'api, oli essenziali, burro di Karitè) i contenitori e le ricette. Ogni partecipante creerà i propri prodotti che potrà portare a casa.

CALENDARIO

DICEMBRE 17



CORSO A NUMERO CHIUSO (max. 20 iscritti) - INTEGRAZIONE: € 15

SOGNI PROFUMATI ***Oli Essenziali per un sonno ristoratore***

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Scopri come utilizzare gli oli essenziali per migliorare la qualità del sonno e favorire il rilassamento.

1 lezione: Sala Cortile Comunale - Mar. 8 Ottobre - 20.00/21.30

MICROBIOTA IN ARMONIA ***Oli Essenziali per la salute dell'intestino***

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Impara come gli oli essenziali possono contribuire a mantenere un microbiota intestinale sano e bilanciato.

1 lezione: Sala Cortile Comunale - Mar. 5 Novembre - 20.00/21.30

EQUILIBRIO FEMMINILE ***Oli Essenziali per il benessere delle donne***

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Approfondisci l'uso degli oli essenziali per supportare la salute ed il benessere delle donne in ogni fase della vita.

1 lezione: Sala Cortile Comunale - Mar. 3 Dicembre - 20.00/21.30

CORSI LIBERI

POETICA PIEMONTESE

SEDE	Sala Cortile Comunale
DOCENTE	Luigi Vaira
N. INCONTRI	1
ORARIO	20.30 - 22.00 (Martedì)

PROGRAMMA

Serata dedicata alla poesia piemontese

CALENDARIO

APRILE 22



CORSO LIBERO - Nessuna integrazione



CITTÀ DI
CAVALLERMAGGIORE



PER ISCRIZIONI

**UFFICIO CULTURA
DEL COMUNE DI CAVALLERMAGGIORE**

Tel. 0172/38.10.55

BACKRACK SYSTEM

Esercizi innovativi per il rimedio ai dolori della colonna vertebrale

SEDE	Palestra "L'Ora di ginnastica" - V.lo Garneri n. 2
DOCENTE	Staff della Palestra
N.º LEZIONI	10 (per ogni step)
ORARI	19.00 - 20.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Backrack è un supporto spinale ortopedico progettato per il sollievo di diverse problematiche del mal di schiena, è stato testato e approvato da medici, fisioterapisti, chiropratici, osteopati, ortopedici e neurochirurghi. E' semplice da usare e non è invasivo, è sicuro e non ha effetti collaterali, viene utilizzato con esercizi specifici tenuti da personale specializzato e formato.

Backrack può aiutarti nel tuo lavoro, per curare e prevenire la maggior parte dei problemi della colonna vertebrale e garantisce la decompressione vertebrale sulla fascia lombare, toracica e cervicale dando una piacevole sensazione di leggerezza e libertà di movimento.

L'obiettivo principale è quello di mantenere e aumentare il benessere della persona. Il programma di esercizi è di tipo rieducativo per la riduzione del dolore e del rom articolare e prevede una fase di mantenimento e una fase di conservativa.

Ai primi 5 iscritti in omaggio l'asciugamano da posizionare sul Backrack.

CALENDARIO STEP 1

OTTOBRE 4 - 11 - 18 - 25
NOVEMBRE 8 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE 6 - 13

CALENDARIO STEP 2

GENNAIO 10 - 17 - 24 - 31
FEBBRAIO 7 - 14 - 21 - 28
MARZO 7 - 14

CORSO A NUMERO CHIUSO

INTEGRAZIONE: **€ 80** (pagamento in loco)

PILATES E GINNASTICA DEL BENESSERE

SEDE	Palestra Joy's Fitness Club - Via Martinetto
DOCENTE	Staff della palestra
N.° LEZIONI	50
ORARI	20.15 - 21.15 (Lunedì) 20.15 - 21.15 (Mercoledì)

PROGRAMMA

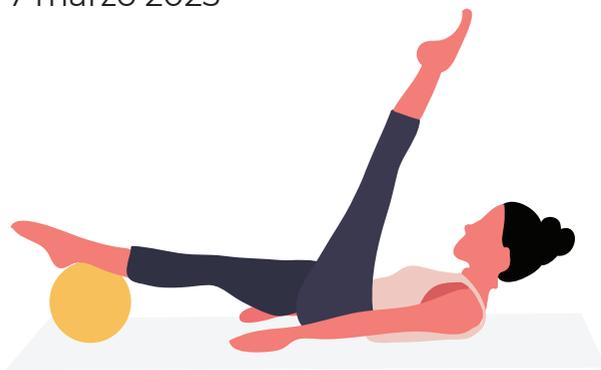
Corso storico nei programmi UNITRE, dove si ricerca il benessere fisico e psicofisico utilizzando discipline efficaci, semplici ed adatte a tutti.

La base di lavoro è il pilates, disciplina ormai riconosciuta ed apprezzata; unendo altre tecniche di allenamento, di respirazione e di benessere si raggiunge il 100% del risultato ricercato...cioè il benessere psicofisico che tanto desideriamo.

Star bene fisicamente, psicologicamente ed energeticamente fa star BENE, e star bene con se stessi fa star bene chi ci circonda.

CALENDARIO

Dal 7 ottobre 2024 al 7 marzo 2025



CORSO A NUMERO CHIUSO

INTEGRAZIONE: € 160 (pagamento in loco)

CORSO DI BALLO (step 1 - step 2)

SEDE	Ala Comunale
DOCENTI	Sig.ri Germano FISSORE e Monica RAMELLO Coppia di classe internazionale danze standard (Scuola Danze Futura '93)
N.º LEZIONI	10 (per ogni step)
ORARI	20.30 - 21.30 (Martedì)

PROGRAMMA

Il ballo è un ottimo esercizio fisico che permette di allenare tutti i muscoli del nostro corpo, primi fra tutti quelli del sorriso, perché la danza permette di esprimere la propria personalità, rilassarsi e scaricare le tensioni giornaliere.

Muovere il corpo seguendo il ritmo della musica: nemmeno i più pigri possono resistere. Il ballo è divertimento, allegria, ma anche una vera attività sportiva completa da praticare a tutte le età. A cosa fa bene:

- Cuore – il movimento migliora la circolazione, abbassa la pressione arteriosa, i livelli di colesterolo
- Stress – praticare un'attività piacevole stimola la produzione di endorfine, contrastando lo stress
- Muscoli – L'esercizio aerobico ossigena il sangue, migliora l'elasticità e il tono muscolare
- Ossa – Migliora la postura, previene l'osteoporosi, placa il mal di schiena
- Mente – Stimola la memoria e mantiene attivi i riflessi, migliora l'autostima

Inoltre aiuta a mantenere sotto controllo il peso, aiuta a superare la timidezza, contrasta l'ansia. Il ballo rende felici, migliora la condizione mentale e combatte la depressione. I balli trattati saranno il valzer, la mazurka e la polka, il valzer lento, il tango, il fox trot, la cumbia e la bachata.

Il corso di dieci lezioni prevede l'avvicinamento al ballo con l'insegnamento delle figure base per chi non ha mai ballato. per chi sa già ballare o ha frequentato i corsi precedenti il corso prevede il ripasso delle figure base e l'inserimento di figure più complesse, l'utilizzo corretto dei piedi e del corpo e la postura. In base alle capacità degli iscritti, naturalmente, potranno essere insegnate anche all' interno dello stesso corso anche figure più complesse e avanzate.

CALENDARIO STEP 1

OTTOBRE	22 - 29
NOVEMBRE	5 - 12 - 19 - 26
DICEMBRE	3 - 10 - 17
GENNAIO	14

CALENDARIO STEP 2

GENNAIO	21 - 28
FEBBRAIO	4 - 11 - 18 - 25
MARZO	11 - 18 - 25
APRILE	1

CORSO A NUMERO CHIUSO (max 15 coppie)

INTEGRAZIONE: **€ 80** (per ogni step)

LABORATORIO DI AUTOPRODUZIONE

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTI	Laura Luino
N.° LEZIONI	1
ORARI	17.30 - 19.00 (Martedì)

PROGRAMMA

Durante il laboratorio i partecipanti si cimenteranno nella produzione di alcuni prodotti: ad esempio una pomata balsamica, sali da bagno o pediluvio e una crema mani.

Verranno forniti ingredienti naturali (cera d'api, oli essenziali, burro di Karité), i contenitori e le ricette.

Ogni partecipante creerà i propri prodotti che potrà portare a casa

CALENDARIO

DICEMBRE 16

CORSO A NUMERO CHIUSO (max. 20 iscritti)

INTEGRAZIONE: € 15

SOGNI PROFUMATI
Oli Essenziali per un sonno ristoratore

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Scopri come utilizzare gli oli essenziali per migliorare la qualità del sonno e favorire il rilassamento.

1 lezione: Sala Turcotto - Martedì 22 Ottobre - 17.30/18.30

MICROBIOTA IN ARMONIA
Oli Essenziali per la salute dell'intestino

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Impara come gli oli essenziali possono contribuire a mantenere un microbiota intestinale sano e bilanciato.

1 lezione: Sala Turcotto - Martedì 19 Novembre - 17.30/18.30

EQUILIBRIO FEMMINILE
Oli Essenziali per il benessere delle donne

DOCENTI **Laura Luino**

PROGRAMMA

Approfondisci l'uso degli oli essenziali per supportare la salute ed il benessere delle donne in ogni fase della vita.

1 lezione: Sala Turcotto - Martedì 10 dicembre - 17.30/18.30

CORSI LIBERI - Nessuna integrazione

AROMATOLOGIA

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTI	Laura Luino
N.° LEZIONI	1
ORARI	17.30 - 18.30 (Martedì)

PROGRAMMA

Nella **prima serata** impareremo cosa sono gli oli essenziali, come sono composti, da dove derivano, a cosa servono e come riconoscere gli oli essenziali di qualità.

Nella **seconda serata** vedremo come utilizzarli nella quotidianità, scopriremo le proprietà degli oli essenziali per grandi e piccini e capiremo come creare un piccolo “pronto soccorso” domestico.

Nella **terza serata** si andrà a comprendere come gli oli essenziali siano di grandissimo beneficio per migliorare il benessere non solo fisico ma anche mentale e psichico, come poter gestire piccoli e grandi disturbi come insonnia, ansia, mancanza di concentrazione.

CALENDARIO

FEBBRAIO 11 - 18 - 25

LA FINANZA IN ROSA

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	Francesca Volpato
N.º LEZIONI	3
ORARI	17.30 - 18.30 (Giovedì)

PROGRAMMA

LA FINANZA AL FEMMINILE

Com'è cambiato nel tempo il ruolo della donna investitrice. Quanto le donne hanno la gestione economica e finanziaria delle famiglie e delle aziende

LA FINANZA SOSTENIBILE

Si può investire in modo green? Come si può generare valore economico e al contempo valore ambientale?

IL PASSAGGIO GENERAZIONALE

Come fare risparmiare i nostri eredi, un'analisi sulla possibilità e le alternative che permettono una buona pianificazione successoria.

CALENDARIO

NOVEMBRE 7 - 14 - 21



CORSO LIBERO - Nessuna integrazione

CREIAMO INTRECCI NATALIZI PER LE FESTIVITÀ

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	FRUTTERO Marinella e amiche
N.º LEZIONI	2
ORARI	16.30 - 18.00 (Lunedì)

PROGRAMMA

Sono ormai prossime le festività natalizie. Prepariamo degli originali intrecci natalizi per addobbare le nostre case o per fare un gradito regalo.

CALENDARIO

NOVEMBRE 25

CINEMA INSIEME

SEDE	Sala Turcotto
REFERENTI	MILANO Dario, ORALDI Simone, DEMICHELIS Franco
ORARI	15.30 (Martedì)

PROGRAMMA

In collaborazione con la biblioteca civica/videoteca Nuto Revelli, proiezione di due film ogni mese presso la sala Turcotto.

Il titolo/scheda del film sarà disponibile presso la biblioteca.

CALENDARIO

Da OTTOBRE 2024 ad APRILE 2025
primo e terzo martedì del mese.



CORSI LIBERI - Nessuna integrazione

CORSO DI INGLESE

SEDE:	Sala Turcotto
DOCENTE:	SARAVESI Sharon
N.º LEZIONI:	10
ORARI:	20.30 - 22.00 (Venerdì)

PROGRAMMA

Le lezioni verranno suddivise in due parti: grammatica e conversazione/vocabolario.

Grammar

- *The articles*
- *Present simple*
- *Presente continuous*
- *Future Time*
- *Countable and uncountable nouns*

Conversation:

- *Colours*
- *Body parts -> presentation*
- *Give directions*
- *Numbers*
- *Family*
- *Days/Months/Seasons*
- *House*
- *Food and beverage*
- *Weather*

CALENDARIO

GENNAIO	17 - 24 - 31
FEBBRAIO	7 - 14 - 21 - 28
MARZO	7 - 14 - 21

CORSO A NUMERO CHIUSO (min. 7 iscritti) - INTEGRAZIONE: € 30

TU CHIAMALE SE VUOI...EMOZIONI

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	Serena Delfino , psicologa e psicoterapeuta
N. INCONTRI	4
ORARIO	20.30-21.30 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Da tempo sappiamo che alle classiche emozioni di base (rabbia, tristezza, gioia, disgusto e paura) si associano configurazioni emozionali molto più complesse come la vergogna, il senso di colpa, l'ironia, l'invidia, la timidezza, la compassione.

In queste 4 serate ci addenteremo insieme in questo mondo emozionale per conoscerlo un po di più e scoprirne potenzialità e aspetti critici.

CALENDARIO

MARZO 5 - 12 - 19 - 26



CORSO LIBERO - Nessuna integrazione

ACQUA: ORO BLU

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	Dott.ssa Chiara Audusio, geologa e accompagnatrice naturalistica
N. INCONTRI	3 + 1 uscita sul territorio
ORARIO	20.30-21.30 (Mercoledì)

PROGRAMMA

- **Il ciclo dell'acqua:** fiumi sopra e sotto terra
- **Potabile o minerale:** perché non è tutta la stessa acqua
- **I fontanili:** sorgenti di pianura, scienza, natura e... gita con accompagnatore naturalistico alla scoperta dei fontanili murellesi.

Un ciclo di tre incontri per avvicinarsi ad un elemento che sia allo stato solido, sia allo stato liquido o gassoso è essenziale per la vita di ogni essere vivente.

Quanto sappiamo di questa semplice molecola fatta di due parti di idrogeno ed una di ossigeno? Quanta ne abbiamo? Da dove arriva? Come si muove e come la usiamo?

Semplici domande a cui cercheremo di dare una risposta anche per imparare a risparmiare ed usare meglio una risorsa preziosa.

Uscita sul territorio: gita con accompagnatore naturalistico alla scoperta dell' universo acqua.

CALENDARIO

APRILE 2 - 9 - 16 (lezioni)

USCITA sul territorio:

data da concordare con la docente a fine lezioni

CORSO LIBERO - Nessuna integrazione (assicurazione € 10 per uscita)

CANSON SENSÀ NÒTE

Serata di poesie in piemontese

SEDE	Sala Turcotto
DOCENTE	Luigi Vaira
N.º LEZIONI	1
ORARI	20.30 - 22.00 (Venerdì)

*“La gent tante vòte a sà nen lòn ch’a sia...
na canson sensà nòte a l’ é mach poesia”*

PROGRAMMA

Serata di poesie in piemontese. Il sommarivese Luigi Vaira è da sempre innamorato della lingua delle sue radici a cui ha dedicato gli ultimi 15 anni di studio e scrittura. Una serata per celebrare la lingua delle nostre radici, durante la quale verranno lette alcune sue poesie, intervallando curiosità e parole che conserviamo nella memoria ma che non sono più di uso comune.

Un ricordo speciale sarà riservato a **Davide Damilano** che di Vaira è stato maestro ed amico prezioso.

CALENDARIO

APRILE 4



PER ISCRIZIONI

BIBLIOTECA CIVICA "LA BUFERA"

Tel. 350 16 40 160

Mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

Venerdì dalle 18.00 alle 20.00

Sabato dalle 10.00 alle 12.00

HATHA YOGA

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Tiziana MOZZONE

Insegnante di Hatha Yoga, ginnastica dolce e posturale dal 2005. Appassionata di tecniche olistiche e naturali, è presidente dell'Associazione "L' Albero", la quale ha la finalità di portare a conoscenza e di promuovere tecniche di benessere della persona. Da undici anni segue i malati di Parkinson nel mantenimento della mobilità muscolare ed attraverso l'esercizio fisico.

N.º LEZIONI 8

ORARI 20.15 - 21.15 (Venerdì)

PROGRAMMA

Il percorso volge al raggiungimento di questi obiettivi:

- Conoscenza del proprio corpo, acquisendo gradualmente fluidità e forza
- Equilibrio della mente attraverso la gestione dell'ansia e dello stress

CALENDARIO

OTTOBRE 4 - 11 - 18 - 25

NOVEMBRE 8 - 15 - 22 - 29

CORSO A NUMERO CHIUSO (min 6 - max 15 partecipanti)

INTEGRAZIONE: € 50 a persona per l'intero ciclo di lezioni

NASCITA DEL CRISTIANESIMO

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Don Maurilio Scavino

Classe 1974, diplomato come perito grafico pubblicitario, si è iscritto presso la facoltà teologica dell'Italia Settentrionale, sezione parallela di Milano. Ordinato presbitero della Chiesa Cattolica nel 2002, ha iniziato il suo ministero facendo esperienza in situazioni di frontiera, presso la Comunità di Maria Speranza Nostra in Barriera di Milano a Torino (tre anni) ed a San Luca, a Mirafiori Sud sempre di Torino (due anni). Giunto presso la comunità di Pianezza ha quindi iniziato un percorso di docenza presso l'Istituto Comprensivo Statale di Druento, divenendo collaboratore del dirigente (vice-preside) dal 2011 al 2016. Attualmente è parroco di Racconigi, Murello ed amministratore parrocchiale di Foresto e ricopre l'incarico diocesano di Moderatore dell'Unità Pastorale 52.

N.º LEZIONI

1

ORARI

20.30 - 21.30 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Nascita del Cristianesimo: contesto storico e sociale in cui si è sviluppato.

CALENDARIO

DICEMBRE

11

CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI
SENZA INTEGRAZIONE

POETIKA HAIKU

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Mario Secco

Classe 1958 (8 giugno). Marito (Mariuccia).
Papà (Alberto). Nonno (Raffaele, Riccardo).
Motociclista (Moto Guzzi California Vintage).
Tifoso (Miami Dolphins di Football Americano).
Lavoratore (consulente informatico ed O.S.S.).
Pensionato (dal 2020).
Da sempre appassionato alla scrittura.
Definisco "Pensieri" ciò che altri chiamano "Poesie",
pertanto mi è difficile definirmi "poeta". Nell'anno
di grazia 2006, incontro per la prima volta l'Haiku e
da allora, ormai, scrivo solo più così.

N.º LEZIONI 2

ORARI 20.30 - 22.00 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Primo incontro: l'haiku – oltre l'haiku – le deroghe.

- L'haiku- definizione di haiku; descrizione delle sue regole di composizione perché c'è altro oltre l'haiku.
- Oltre l'haiku – poetica haiku e non poesia haiku
- Le deroghe – due esempi di deroga alla regola più difficile

Secondo incontro: genesi dell'haiku – piccoli haijin.

- Genesi dell'haiku- l'origine storica: dal come è nato al perché è nato
- Piccoli haijin – una grande e contemporaneamente piccola sorpresa

Calendario

GENNAIO 8 - 15

CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI

SENZA INTEGRAZIONE

NARRATIVA DI VIAGGIO

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Fabio e Sarah

Fabio, fotografo freelance, e Sarah, compagna di vita e di avventure, condividono una passione profonda per il viaggio che li porta ad esplorare il mondo non solo con la macchina fotografica ma anche con occhi aperti all'incontro ed alla scoperta.

N.° LEZIONI

2

DURATA

20.30 - 22.00

PROGRAMMA

Abbiamo imparato che il viaggio è fatto di quei momenti imprevedibili, dove ciò che ti aspetti svanisce e lascia spazio a qualcosa di molto più intenso. È attraverso queste esperienze che comprendiamo quanto sia importante vedere il mondo con i nostri occhi, lasciandoci sorprendere ogni volta.

Attraverso le nostre fotografie proveremo a raccontarvi queste emozioni.

CALENDARIO

GENNAIO

22 - 29



CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI
SENZA INTEGRAZIONE

LABORATORIO TEATRALE

Spazio fuori, spazio dentro

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE **Marco Mucaria**
Attore per passione e professione, ha un'agenda fittissima di appuntamenti e laboratori teatrali. Laureando in Scienze dell'educazione, collabora attivamente al Caffè Intervallo, gestito da Voci Erranti, di cui è presidente nella forma della cooperativa sociale e formazione teatrale.

N.° LEZIONI 4

DURATA 20.45 - 21.45 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Momenti teatrali e di esplorazione dello spazio, sia esterno e quindi la parte della relazione con i componenti del gruppo, sia "Spazio dentro" per la consapevolezza di dove siamo e come stiamo.

CALENDARIO

FEBBRAIO 5 - 12 - 19 - 26

CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI
SENZA INTEGRAZIONE

FIORI DI BACH ED EMOZIONI

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Erica Beltramo

Laureata in chimica e tecnologie farmaceutiche, dopo aver lavorato 7 anni in laboratorio analisi ambientali ed alimenti, la passione per la medicina naturale, l'omeopatia, la fitoterapia ed i fiori di Bach ha preso il sopravvento. La sua continua formazione l'ha portata ed ancora la porta a consigliare la terapia naturale per riequilibrare l'organismo o supportare le terapie convenzionali. Le strategie naturali possono aiutarci a comprendere meglio i legami tra anima-mente-corpo ed affrontare i temi della vita serenamente e nel rispetto di noi stessi

N.° LEZIONI 4

DURATA 20.45 - 21.45

PROGRAMMA

Fiori di Bach: passeggiando in mezzo alle nostre emozioni, alla scoperta di come viverle al meglio con l'aiuto naturale dell'energia di supporto dei fiori di Bach.

Nozioni teoriche di base e percorso esperienziale per la scelta intuitiva

CALENDARIO

MARZO 5 - 12 - 19 - 26

CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI

SENZA INTEGRAZIONE

TU CHIAMALE SE VUOI... EMOZIONI

SEDE Sala Comunale "Ascanio Sobrero"

DOCENTE

Serena Delfino

Libera professionista presso il suo studio privato a Cuneo dove accoglie giovani adulti ed adulti. Consulente presso l' Asl Cn 1 per il progetto " Psicologia delle Cure Primarie", progetto pilota per l'istituzione a livello nazionale della figura dello "Psicologo di base". Consulente presso la LILT (Lega Italiana per la lotta contro i tumori) di Cuneo dove si occupa della salute dei pazienti oncologici e dei loro familiari.

N.º LEZIONI 5

DURATA 20.30 - 21.30 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Da tempo sappiamo che alle classiche emozioni di base (rabbia, tristezza, gioia, disgusto e paura) si associano configurazioni emozionali molto più complesse, come la vergogna, il senso di colpa, l'ironia, l'invidia, la timidezza, la compassione. In queste 5 serate ci addentreremo insieme in questo mondo emozionale per conoscerlo un po' di più e scoprirne potenzialità ed aspetti critici.

CALENDARIO

APRILE 2 - 9 - 16 - 23 - 30

CORSO APERTO A TUTTI GLI ISCRITTI

SENZA INTEGRAZIONE

QI GONG

SEDE	Sala Comunale "Ascanio Sobrero"
DOCENTE	Lidia Usai Biologa, operatrice shiatsu, diplomata in medicina tradizionale cinese, insegnante di Tai ji quan e qi gong
N.° LEZIONI	4
DURATA	20.45 - 21.45 (Mercoledì)

PROGRAMMA

Il Qi Gong , il cui significato è " lavoro con il soffio" è un'antica arte cinese che utilizza degli esercizi come mezzo per riequilibrare l'energia vitale dell'intero organismo. Nel mio approccio integro tecniche di movimento, respirazione ed automassaggio per riattivare il flusso vitale in cui ciascuno di noi è immerso, per migliorare l'efficienza motoria, il metabolismo e mantenersi in salute.

CALENDARIO

MAGGIO 7 - 14 - 21 - 28



CORSO A NUMERO CHIUSO (min 8 - max 20 partecipanti)

INTEGRAZIONE: € 40 a persona per l'intero ciclo di lezioni



L'Università per le tre età è aperta a tutti, senza limiti minimi o massimi di età, e non è necessario il possesso di alcun titolo di studio.

La quota di iscrizione viene fissata in € 25 e dà diritto a frequentare tutti i corsi liberi.

Per i Laboratori di attività fisica e psicofisica ed i Corsi di lingue straniere è previsto il versamento di un'integrazione di spesa.

Per i corsi ed i laboratori a numero chiuso le iscrizioni saranno accolte fino ad esaurimento dei posti disponibili.



**INFO ISCRIZIONI
PAG. 4**



**INFO ISCRIZIONI
PAG. 14**



**INFO ISCRIZIONI
PAG. 27**