



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento dell'educazione, della cultura
e dello sport
Divisione della formazione professionale
Istituto della formazione continua

Corsi per adulti
Centro Monda 3
6528 Camorino

indirizzo postale Casella postale 2170
6501 Bellinzona
telefono 091 814 16 71
e-mail decs-ifc@edu.ti.ch
internet www.ti.ch/cpa



Primavera
2023

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti



Informazioni generali

I Corsi per adulti del Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport promuovono l'apprendimento lungo l'arco di tutta la vita attraverso un'offerta di corsi diversificata, presente nelle aree urbane e periferiche, accessibile e di qualità. La direzione ha sede a Camorino e si avvale della collaborazione di 23 coordinatori regionali, responsabili della gestione dei corsi nella località di loro competenza; i docenti coinvolti sono più di 300.

Direttrice Istituto della formazione continua

Manuela Guggiari – manuela.guggiari@edu.ti.ch

Vicedirettrice e responsabile Corsi per adulti

Pamela Lunini-Küng – pamela.lunini@edu.ti.ch

Responsabili di area

Lara Blumer	Movimento e benessere	lara.blumer@edu.ti.ch
Noemi Carta	Cultura generale, Arte e creatività	noemi.carta@edu.ti.ch
Karin Cerini	Enogastronomia	karin.cerini@edu.ti.ch
Flavio Poggi	Informatica e nuove tecnologie	flavio.poggi@edu.ti.ch
Esteban Risi	Lingue	esteban.risi@edu.ti.ch
Antonije Milanovic	Contabilità	antonije.milanovic@edu.ti.ch

Contatti

091 814 16 71, decs-ifc@edu.ti.ch, www.ti.ch/cpa

Offerta dei corsi

- **Corsi Online:** corsi che si svolgono interamente a distanza. Iscrivendosi a questa tipologia di corso, si accettano le condizioni di partecipazione sulla formazione a distanza consultabili sul sito www.ti.ch/cpa > informazioni generali per tutti i corsi.

Eventuali aggiornamenti dell'Ordinanza sui provvedimenti per combattere l'epidemia di COVID-19 nella situazione particolare saranno pubblicati sul sito www.ti.ch/cpa.

Iscrizione e convocazione ai corsi

L'iscrizione avviene direttamente online (www.ti.ch/cpa). Per informazioni è possibile rivolgersi al coordinatore regionale di riferimento. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio. A scopo informativo, agli iscritti saranno inoltre inviate periodicamente delle comunicazioni relative all'offerta di corsi. Per le iscrizioni ai corsi di lingue si vedano le specifiche condizioni a pagina 6.

Condizioni di partecipazione

I corsi sono aperti a tutti gli interessati a partire dai 15 anni di età compiuti, fatta eccezione per alcuni in cui le condizioni sono specificate. La responsabilità della copertura assicurativa per eventuali infortuni, danni, furti, ecc. è del partecipante.

Materiale didattico

Non è compreso nella tassa di iscrizione.

Rimborsi

Se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la Direzione può richiedere CHF 40.– per spese amministrative. A corso iniziato, di regola non avvengono rimborsi delle tasse di iscrizione e degli importi per il materiale e gli alimenti. Riguardo ai corsi di lingue si vedano le specifiche condizioni a pagina 6.

Attestato di frequenza

Con l'80% di presenza, su richiesta, verrà rilasciato un attestato di frequenza.

Sospensione delle lezioni

Le lezioni sono sospese nei periodi di vacanza scolastica. In caso di avvenimenti speciali la Direzione può decidere di sospendere le lezioni. Informazioni aggiornate sono pubblicate sul sito www.ti.ch/cpa.

Vacanze scolastiche

Vacanze di Carnevale, dal 18 febbraio al 26 febbraio; di Pasqua, dal 7 aprile al 16 aprile 2023 (compresi i giorni iniziali e terminali indicati). Sono inoltre giorni di vacanza lunedì 1 maggio, giovedì 18 maggio, venerdì 19 maggio, lunedì 29 maggio e giovedì 8 giugno 2023.



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua
Swiss Quality Certificate for Adult Continuing Education Institutions



Conferenza della Svizzera italiana
per la formazione continua degli adulti



VERBAND DER SCHWEIZERISCHEN VOLKSHOCHSCHULEN
ASSOCIATION DES UNIVERSITÉS POPULAIRES SUISSES
ASSOCIAZIONE DELLE UNIVERSITÀ POPOLARI SVIZZERE
ASSOCIAZIUN DA LAS UNIVERSITADS POPULARAS SVIZRAS

Indice	4	Istituto della formazione continua	27	—	Ceramica
6	Lingue		28	—	Crescere insieme grandi e piccoli
	7	Elenco dei corsi di lingue	28	—	Disegno e pittura
11	Contabilità		30	—	Fotografia
	11	Elenco dei corsi di contabilità	31	—	Gioielli
12	Informatica e nuove tecnologie		32	—	Lavori in carta
	12	— Excel	32	—	Lavori in legno
	13	— Fotografia su PC o MAC	33	—	Mosaico
	13	— Grafica	33	—	Sartoria
	13	— Informatica	34	—	Tessili, maglia e ricami
	14	— Internet	35	—	Varie
	15	— Mac	37	Enogastronomia	
	15	— Office	37	—	Birre
	16	— OneNote	37	—	Cocktail e altre bevande
	16	— Tecnologia	38	—	Crescere insieme grandi e piccoli
	16	— Word	39	—	Dessert e dolci
17	Cultura generale		39	—	Enologia
	17	— Alla scoperta del nostro cantone	42	—	Ricette dal mondo
	18	— Ambiente, scienza e natura	44	—	Tecniche di cucina
	19	— Architettura e storia dell'arte	47	—	Visite e degustazioni
	19	— Casa e famiglia	48	Movimento e benessere	
	20	— Comunicazione	48	—	Attività psicofisiche
	20	— Conoscenza di sé e sviluppo personale	48	—	Benessere
	22	— Crescere insieme grandi e piccoli	49	—	Cardiofitness
	22	— Dichiarazione delle imposte	51	—	Crescere insieme grandi e piccoli
	22	— Filosofia e storia	51	—	Danza
	23	— Leggere, scrivere e raccontare	52	—	Ginnastica posturale
	24	— Musica	53	—	Salute
	24	— Sostenibilità	53	—	Sport
25	Arte e creatività		55	—	Tecniche di rilassamento e meditazione
	25	— Bellezza e cura di sé	56	—	Tonificazione
	26	— Calligrafia	57	—	Vivere la natura
	26	— Casa, orto e giardino	58	—	Yoga
			61	—	Formazione per volontari
			62	—	Fondounimpresa

Ulteriori proposte pubblicate esclusivamente online: www.ti.ch/cpa

Elenco delle località e dei rispettivi coordinatori regionali

BEDIGLIORA	Nadia Rodriguez , 091 606 26 19, cpa.rodriquez@gmail.com	LUGANO	Angela Besomi , 079 560 54 45, cpa.besomi@gmail.com <i>arte e creatività, enogastronomia</i>
BELLINZONA	Stefania Borsa , 079 678 83 32, cpa.borsa@gmail.com <i>lingue</i> Tatiana Gamboni , 077 501 77 14, cpa.gamboni@gmail.com <i>contabilità</i> Nicole Guerra-Sauter , 076 310 81 09 cpa.sauter@gmail.com <i>cultura generale, arte e creatività</i> Mariella Wüest , 079 284 24 74, cpa.wueest@gmail.com <i>informatica, movimento e benessere, enogastronomia</i>		Eliana Fuchs-Recalcati , 079 413 68 41 cpa.fuchs.recalcati@gmail.com <i>contabilità, cultura generale, informatica e nuove tecnologie, movimento e benessere</i> Silvia Gasperi , 076 575 12 57, cpa.gasperi@gmail.com <i>lingue</i>
BIASCA	Monica Piantoni , 079 682 51 82, cpa.mlobianco@gmail.com	MENDRISIO	Alessandra Fontana-Fumagalli , 077 510 48 07 cpa.fontana.fumagalli@gmail.com
BODIO	Maria Teresa Citino , 091 873 20 82 (ufficio) 079 206 33 67, cpa.citino@gmail.com	MINUSIO	Viviana Grilli , 078 611 49 35, cpa.grilli@gmail.com
CAMIGNOLO MONTECENERI	Luciana Demarchi , 077 418 73 29, cpa.demarchi@gmail.com	MORBIO INFERIORE MORBIO SUPERIORE	Loredana Ineichen , 076 578 11 80, cpa.ineichen@gmail.com
CASLANO	Nadia Rodriguez , 091 606 26 19, cpa.rodriquez@gmail.com	PURA	Nadia Rodriguez , 091 606 26 19, cpa.rodriquez@gmail.com
CHIASO	Marica Grandi , 079 951 77 89, cpa.grandi@gmail.com	RIVA SAN VITALE	Marica Grandi , 079 951 77 89, cpa.grandi@gmail.com
FAIDO	Cinzia Zanzi , 076 792 06 94, cpa.zanzi@gmail.com	ROVEREDO GR	Carmela Casella Fasani , 079 239 52 97 cpa.casella@gmail.com
GERRA PIANO CUGNASCO-GERRA	Silvana Chinelli , 079 681 08 26, cpa.chinelli@gmail.com	SONVICO LUGANO	Michela Manzolini , 091 943 55 51, cpa.manzolini@gmail.com
GIUBIASCO	Tatiana Gamboni , 077 501 77 14, cpa.gamboni@gmail.com <i>movimento e benessere</i> Nicole Guerra-Sauter , 076 310 81 09 cpa.sauter@gmail.com <i>cultura generale, arte e creatività</i>	TESSERETE CAPRIASCA	Barbara Sassi Cantinotti , 076 225 69 73 cpa.sassi@gmail.com
GRAVESANO	Davide Patriarca , 077 405 67 09, cpa.patriarca@gmail.com	VALLE DI BLENIO	Monica Piantoni , 079 682 51 82 cpa.mlobianco@gmail.com
LOCARNO	Kasia Besara , 077 969 95 02, cpa.kasiabesara@gmail.com	VIGANELLO LUGANO	Angela Besomi , 079 560 54 45, cpa.besomi@gmail.com



Stampato in Ticino
su carta svizzera



Manuela Guggiari
Direttrice dell'Istituto
della formazione continua

L'Istituto della formazione continua si colora

Da anni lo slogan dei Corsi per adulti è “Colora il tuo tempo libero”. Nel 2023 l'università popolare della Svizzera italiana compie 60 anni. Per questo importante traguardo l'IFC cambia look e riorganizza la sua offerta. Ne discutiamo con la sua direttrice.

Cosa vi ha portati a questa idea di cambiamento?

L'avvicinarsi dell'importante traguardo dei 60 anni dei Corsi per adulti ci ha fatto riflettere su come siano cambiati negli anni e alla struttura attuale dell'offerta. La pandemia ha cambiato molte abitudini, ad esempio i corsi “online” sono ormai una realtà. Abbiamo sentito l'esigenza di ristrutturare l'offerta anche per integrarla meglio con gli altri corsi offerti dall'IFC. Dalla prossima edizione avremo quindi due grandi tipologie di corsi. Quelli per il tempo libero (che i Corsi per adulti colorano ormai da 60 anni) e quelli per la professione. Nella nuova categorizzazione speriamo che sia più facile orientarsi e scegliere il corso più appropriato.

Chi vi ha accompagnati in questa scelta?

Quando abbiamo iniziato a riflettere sulla struttura dei nostri corsi è stato spontaneo pensare anche alla forma nella quale ci proponiamo al pubblico. Abbiamo quindi chiesto ai colleghi del Centro sistemi informativi responsabili del Centro competenza web di aiutarci con le loro competenze grafiche. Sono stati molto bravi a capire le nostre esigenze e particolarità senza perdere di vista l'anima che caratterizza il nostro istituto.

Che cosa cambierà concretamente?

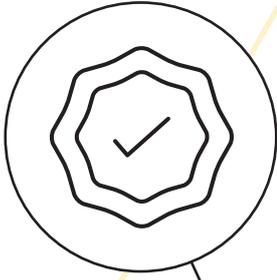
La veste grafica dell'IFC sarà completamente nuova e di riflesso anche i Corsi per adulti cambieranno. Cambierà quindi la grafica del programma, che resterà cartaceo e arriverà come consuetudine 2 volte all'anno nelle nostre bucalettere, ma cambierà anche il sito web, che diventerà più intuitivo e semplice per tutti i nostri corsi.

Che significato avrà la nuova linea grafica?

I colleghi grafici ci hanno aiutati a creare un simbolo che racchiude i nostri ambiti di attività, con una declinazione di forme e di colori che ci rappresenta.

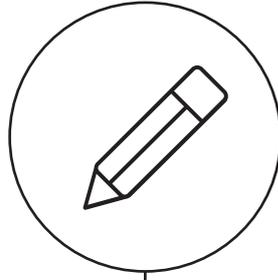
Gli stessi simboli ed i 4 colori scelti si ritroveranno in tutte le nostre forme di comunicazione, che siano cartacee o virtuali. Nella pagina accanto si trova un'anteprima del simbolo che rappresenterà l'Istituto della formazione continua per i prossimi anni.

Il nuovo sito web sarà “online” dalla prossima estate. Con la nuova edizione del programma dei Corsi per adulti (Agosto 2023) i corsi verranno proposti nella loro nuova veste grafica. Speriamo che il nostro numeroso ed affezionato pubblico apprezzerà gli sforzi per semplificare, chiarire e rinnovare la nostra offerta.



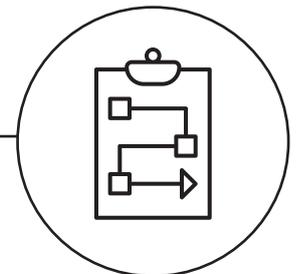
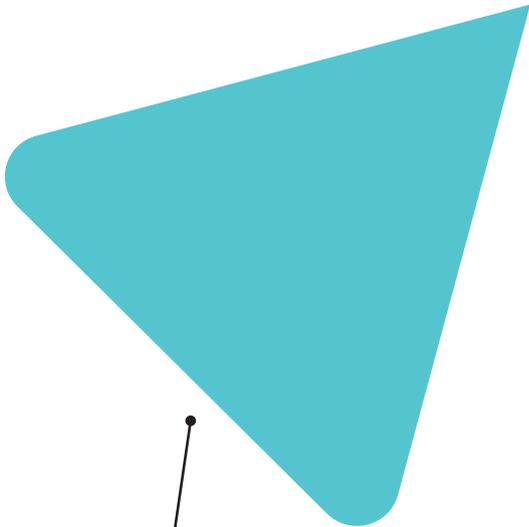
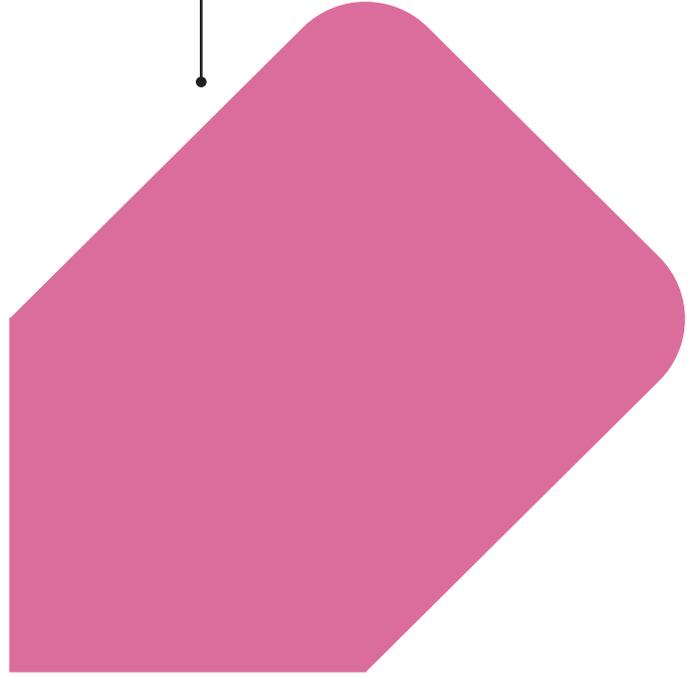
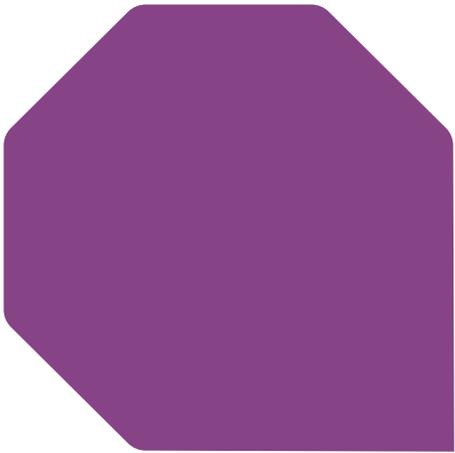
Certificazione

Attraverso i numerosi corsi dell'IFC è possibile ottenere diversi tipi di certificazioni, in funzione delle tipologie. Proponiamo certificati, diplomi cantonali e preparazioni ad esami federali di vario livello.



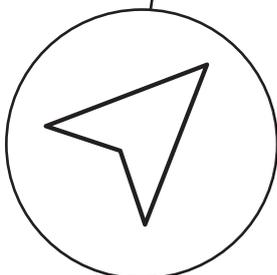
Progettazione

La progettazione è al centro delle nostre attività. La nostra squadra di formatori professionisti lavora quotidianamente alla creazione di nuovi corsi, assicurandone la professionalità e la qualità.



Pianificazione

Insieme al nostro segretariato e ai coordinatori regionali, pianifichiamo i vari corsi nei luoghi e nei tempi che meglio si addicono alle varie offerte e alle tipologie di corsisti. Siamo sempre molto attenti ad essere presenti su tutto il territorio per andare incontro al nostro pubblico.



Accompagnamento

La consulenza in ambito formativo e l'accompagnamento di progetti che riguardano l'evoluzione professionale fanno parte integrante della nostra offerta, che sia attraverso delle misure strutturate, percorsi "ad hoc" o per tutti coloro che desiderano avviare e gestire una propria attività imprenditoriale.



Livello	Descrizione delle competenze secondo il Portfolio europeo delle lingue (PEL)	
A1 Base	È in grado di capire e utilizzare espressioni familiari e quotidiane nonché frasi molto semplici per soddisfare bisogni concreti. È in grado di presentare sé stesso o qualcun altro e porre a una persona domande che la riguardano – p. es., su domicilio, conoscenti, oggetti che possiede, ecc. – e può rispondere allo stesso tipo di interrogativi. È in grado di comunicare in maniera semplice, a condizione che l'interlocutrice o l'interlocutore parli lentamente, in modo chiaro e si mostri disposto ad aiutare chi parla.	
A2 Elementare	È in grado di capire frasi ed espressioni usate frequentemente e di senso immediato (p.es., informazioni sulla propria persona e sulla famiglia oppure su acquisti, lavoro, ambiente circostante). È in grado di comunicare in situazioni semplici e abituali che comportano uno scambio di informazioni semplice e diretto su temi e attività familiari e correnti. È in grado di descrivere, con l'ausilio di mezzi linguistici semplici, la propria provenienza e formazione, l'ambiente circostante e fatti relazionati ai bisogni immediati.	
B1 Intermedio	È in grado di capire i punti principali di un discorso, a condizione che venga usata una lingua chiara e standard e che si tratti di argomenti familiari inerenti al lavoro, alla scuola, al tempo libero, ecc. È in grado di districarsi nella maggior parte delle situazioni riscontrabili in viaggi nelle regioni in cui si parla la lingua. È in grado di esprimersi, in modo semplice e coerente, su argomenti familiari e inerenti alla sfera dei suoi interessi. È in grado di riferire un'esperienza o un avvenimento, di descrivere un sogno, una speranza o un obiettivo e di fornire motivazioni e spiegazioni brevi relative a un'opinione o a un progetto.	
B2 Intermedio superiore	È in grado di capire il contenuto principale di testi complessi su argomenti astratti e concreti nonché di comprendere una discussione nell'ambito del suo campo di specializzazione. Sa comunicare con un grado di scorrevolezza e di spontaneità tali da permettere un'interazione normale con chi parla la propria lingua madre, senza che ciò richieda grandi sforzi da entrambe le parti. È in grado di esprimersi in modo chiaro e dettagliato su una vasta gamma di argomenti e di esporre un punto di vista su un problema attuale, indicando i vantaggi e gli inconvenienti delle diverse possibilità.	
C1 Avanzato	È in grado di capire una vasta gamma di testi esigenti e di una certa lunghezza come pure di comprendere significati impliciti. È in grado di esprimersi in modo scorrevole e spontaneo, senza dare troppo spesso la netta impressione di dover cercare le sue parole. È in grado di utilizzare la lingua con efficacia e flessibilità nella vita sociale, professionale o nell'ambito della sua formazione e del suo studio. È in grado di esprimersi in modo chiaro, strutturato e dettagliato su fatti complessi, utilizzando in modo adeguato mezzi linguistici per connettere le varie parti di un testo.	
C2 Padronanza	È in grado di capire senza difficoltà praticamente tutto quello che legge o ascolta. È in grado di riassumere, in un'esposizione coerente, informazioni provenienti da diverse fonti scritte e orali, riportandone le motivazioni e le spiegazioni. È in grado di esprimersi in modo spontaneo, molto scorrevole e preciso e di rendere chiare anche più sottili sfumature di senso, pur se si tratta di fatti complessi.	
Progressione dei corsi di lingue	Corsi annuali (ottobre-maggio) Classic (50 ore) progressione parziale (½ livello) Intensivo annuale (100 ore) progressione integrale	Corsi semestrali (ottobre-gennaio, primavera: febbraio-maggio) Small (24 ore) progressione parziale (¼ livello) Intensivo semestrale (50 ore) progressione parziale (½ livello)
	Il livello di competenza linguistica richiesto è indicato per ogni corso. Sono previste proposte formative con programmi didattici e obiettivi specifici (si veda la descrizione dei singoli corsi).	
Informazioni generali	Le lezioni dei corsi seguono il calendario scolastico sino al completamento di quelle previste. Il numero (minimo e massimo) di partecipanti per classe è indicato per ogni corso.	
Livello dei corsi	I corsi sono destinati sia a principianti, sia a chi già possiede conoscenze preliminari della lingua. La progressione dei corsi è presentata sopra oppure nella descrizione del corso. Il personale livello di competenza raggiunto può essere appreso consultando www.testpodium.com .	
Attestazione di fine corso	Al termine di un corso, su richiesta, il docente rilascia un attestato di frequenza; è necessaria la presenza ad almeno l'80% delle lezioni.	
Tassa d'iscrizione	Gli studenti in possesso della carta IOSTUDIO (rilasciata dal DECS) beneficeranno di uno sconto del 25% sulla tassa d'iscrizione. La frequenza alle lezioni è ammessa a partire dai 15 anni di età. Le indicazioni sul materiale didattico (non compreso nella tassa d'iscrizione), saranno fornite dal docente alla prima lezione.	
Informazioni riguardanti l'iscrizione	L'iscrizione avviene al più tardi due settimane prima della data d'inizio ed è possibile online oppure tramite il coordinatore regionale di riferimento indicato nell'elenco dei corsi. La convocazione al corso o la comunicazione dell'annullamento sarà trasmessa al più tardi una settimana prima della data d'inizio.	
Rimborsi	Per i corsi di 25 o più lezioni, se un iscritto rinuncia a frequentare un corso a convocazione avvenuta, la tassa di iscrizione è rimborsata con una trattenuta di CHF 40.– per spese amministrative. Se un partecipante rinuncia entro le prime 3 lezioni, gli è rimborsata la metà della tassa. Non avvengono altri rimborsi. Per gli altri corsi di lingue, in caso di rinuncia a convocazione avvenuta, la direzione dei corsi richiede CHF 40.– per spese amministrative. A corso iniziato di regola non avvengono rimborsi o è chiesto il pagamento integrale della tassa qualora non fosse ancora avvenuto.	

Elenco dei corsi di lingue

CODICE	CLASSE (livello richiesto)	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
CINESE								
Corso small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.						
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
49241	15° sem. (intermedio)	C. Marini	6-8	12 ma	20.00-21.50	28.02	CHF 395.–	
FRANCESE								
Le français vite et bien		Il corso è rivolto a chi desidera apprendere il francese velocemente, attraverso un metodo che consente di acquisire le competenze comunicative di base con facilità. In modo semplice e funzionale si scopriranno le differenze culturali e il linguaggio della vita quotidiana in Francia.						
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
49211	1° sem. (principianti)	O. Dumitru	8-10	12 ma	20.00-21.50	28.02	CHF 295.–	
49212	4° sem. (A2.2)	O. Dumitru	8-10	12 ma	18.00-19.50	28.02	CHF 295.–	
Conversazione e ripasso della grammatica in francese		Il corso è rivolto a chi desidera esercitare l'espressione orale e l'ascolto per comunicare con maggiore spontaneità e fiducia in situazioni autentiche e personali. Le attività didattiche sono basate su materiali audiovisivi, articoli di giornale e testi vari, scelti in base agli interessi dei partecipanti.						
ONLINE		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
	49213	N. Lévy	8-10	12 me	19.00-20.50	1.03	CHF 295.–	
INGLESE								
Corso small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.						
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>						
51210	3° sem. (A1.2)	A. Fontana	8-12	12 gio	18.00-19.50	2.03	CHF 295.–	
Corso intensivo semestrale		Due sere a settimana per acquisire le basi della lingua inglese a un ritmo sostenuto. Un corso di 50 ore di formazione, rivolto a chi intende dedicarsi con regolarità e impegno all'apprendimento di un linguaggio di uso quotidiano. Lezioni bisettimanali: lunedì e mercoledì						
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
49221	1° sem. (principianti)	da definire	8-12	25 lez.	18.00-19.50	27.02	CHF 560.–	
Conversazione in inglese		Dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli spunti per la conversazione e il ripasso di importanti regole grammaticali. Testi e temi di attualità saranno le basi di discussione.						
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com, oppure online</i>						
16221	(B2.2)	N. Jaks	8-10	12 lu	19.00-20.25	27.02	CHF 225.–	
ONLINE		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>						
	26210	(A2.2)	F. Mattei	8-10	12 ma	12.00-13.15	28.02	CHF 225.–
	26211	(B1.2)	F. Mattei	8-10	12 me	18.00-19.50	1.03	CHF 295.–
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
49224	(B1.2)	M. Niculescu Powell	8-10	12 ma	20.00-21.50	28.02	CHF 295.–	
49225	(B2.2)	M. Niculescu Powell	8-10	12 gio	18.00-19.50	2.03	CHF 295.–	
Easy English online – step by step		Il corso è rivolto a chi desidera migliorare l'inglese con un approccio comunicativo. Le lezioni online permetteranno di scoprire nuovi canali di comunicazione che possono facilitare l'apprendimento della lingua, stimolando anche un senso di divertimento. I veri protagonisti delle lezioni sono quindi i partecipanti che, grazie al materiale autentico e ai temi di attualità, acquisiscono le competenze per esprimersi con sicurezza – passo dopo passo. Livello richiesto A2.2.						
ONLINE		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>						
	49227	K. Egli	5-8	12 mer	12.40-13.30	1.03	CHF 235.–	

CODICE	CLASSE (livello richiesto)	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Freetime English Refresher		Destinato a chi desidera apprendere la lingua seguendo ritmi e modalità meno impegnative. Sarà posto l'accento sulle espressioni di uso quotidiano e sulle situazioni di viaggio in cui la conoscenza della lingua inglese può risultare utile. Ritmo e contenuti saranno adattati ai partecipanti.					
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
51211	Beginner: corso 2	J. Flint	8-10	12 ma	9.30-10.50	28.02	CHF 225.–
51212	Pre-Interm: corso 5	J. Flint	8-10	12 gio	9.30-10.50	2.03	CHF 225.–
51213	Pre-Interm: corso 6	J. Flint	8-10	12 me	9.30-10.50	1.03	CHF 225.–
Leggere e capire Shakespeare in inglese!		L'arte di Shakespeare è teatro, è l'arte della voce; leggere Shakespeare significa ascoltare e parlare. Ogni settimana verranno assegnate scene da leggere individualmente al di fuori delle lezioni (traduzione o originale). Le lezioni saranno suddivise in lettura ad alta voce, visione di diverse interpretazioni professionali e discussione. Livello di lettura richiesto: C1.					
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>					
49223		M. Powell	8-10	12 gio	20.00-21.50	2.03	CHF 295.–
Smart English for business		Il corso è dedicato a chi possiede conoscenze intermedie della lingua (livello B1) e desidera migliorare le proprie abilità linguistiche in ambito lavorativo. Con un approccio pratico, durante le lezioni si simuleranno tipiche situazioni professionali che richiedono conoscenze specifiche e generiche della lingua inglese.					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>					
49226		K. Egli	5-8	12 mar	12.40-13.30	28.02	CHF 235.–
This is not a selfie: autoritratto con 10 oggetti		I partecipanti selezioneranno una serie di fotografie raffiguranti oggetti significativi, per poi esporle al resto della classe con termini in inglese adatti al loro livello. Sarà dato spazio al ripasso del lessico legato a oggetti, forme, colori ed espressioni linguistiche necessarie per esprimere gusti personali. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>					
49222		L. Campana	6-8	2 gio	20.00-21.50	2.03	CHF 95.–
ITALIANO							
Corsi small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.					
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com, oppure online</i>					
16251	1° sem. (principianti)	da definire	8-10	12 lu	18.00-19.50	27.02	CHF 295.–
16252	16° sem. (B2.2)	B. Canale	8-10	12 lu	18.00-19.50	27.02	CHF 295.–
		Preparazione al CILS (B2, C1, C2), primavera 2023					
Locarno		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
33261	1° sem. (principianti)	B. Canale	8-10	12 mer	20.00-21.50	1.03	CHF 295.–
33263	6° sem. (A2.2)	B. Canale	8-10	12 mer	18.00-19.50	1.03	CHF 295.–
Corso intensivo semestrale		Due sere a settimana per acquisire le basi della lingua italiana a un ritmo sostenuto. Un corso di 50 ore di formazione, rivolto a chi intende dedicarsi con regolarità e impegno all'apprendimento di un linguaggio di uso quotidiano. Lezioni bisettimanali: lunedì e mercoledì					
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>					
49251	1° sem. (principianti)	da definire	8-12	25 lez	18.00-19.50	27.02	CHF 560.–
Ripasso della grammatica italiana		Per le persone che hanno una buona conoscenza della lingua parlata ma che non hanno sicurezza con le strutture grammaticali. La grammatica sarà approfondita con esercizi mirati.					
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com, oppure online</i>					
16253	Parte 2 di 2	B. Canale	8-10	12 lu	20.00-21.50	27.02	CHF 295.–
		Preparazione al CILS (B1, B2, C1) Primavera 2023					
Lugano		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i>					
49252		M. Guaita	8-10	12 mer	20.00-21.50	1.03	CHF 295.–

CODICE	CLASSE (livello richiesto)	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LATINO							
Alla scoperta del latino sulle tracce degli antichi Romani		L'obiettivo del corso è di scoprire le peculiarità della lingua latina, abbinando l'apprendimento ad affascinanti approfondimenti culturali che permetteranno di comprendere il legame tra lingua e territorio, con particolare attenzione al Ticino e alla Svizzera. Sono benvenute persone con competenze pregresse, ma il corso è aperto anche a chi non possiede conoscenze preliminari della lingua. Nel semestre successivo sarà possibile seguire un approfondimento differenziato a seconda del livello di conoscenza linguistico.					
Camignolo 21231		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> R. Libotte					
			8-10	12 mer	19.00-20.50	1.03	CHF 295.–
PORTOGHESE (BRASILIANO)							
Portoghese Brasiliano: lingua e cultura		Un corso pratico per principianti, ma anche per chi – avendo una minima conoscenza di base – vuole praticare la lingua. La discussione dei temi rende possibile l'acquisizione delle competenze orali mentre l'uso dei testi aiuta nella comprensione grammaticale.					
Gravesano 28241		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> D. Oliveira Marques					
			8-10	12 lun	19.00-20.50	27.02	CHF 295.–
ROMANCIO (SURSILVANO)							
Romancio (sursilvano)		Il romancio si suddivide in diverse forme scritte e parlate, tutte mutuamente intelligibili. Nel corso si insegna e pratica il sursilvano (romancio della Surselva), dando anche informazioni sulle altre forme della lingua (idiomi tradizionali e rumantsch grischun).					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>						
53201	J.-J. Furer						
2° sem. (elementare)			6-8	12 gio	19.00-20.50	2.03	CHF 395.–
RUSSO							
Corsi small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.					
Bellinzona 16291	1° sem. (principianti)	<i>Iscrizioni a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com, oppure online</i> T. Pissoglio Polozova					
			8-10	12 mar	18.00-19.50	28.02	CHF 295.–
Chiasso 24201	1° sem. (principianti)	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> N. Gotti					
			8-10	12 mar	21.00-21.50	28.02	CHF 295.–
SPAGNOLO							
Corsi small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.					
Locarno 33271	1° sem. (principianti)	<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> M. Gonzalez Cavalli					
			8-10	12 mar	19.50-21.40	28.02	CHF 295.–
Bellinzona 16241	2° sem. (A1.1)	<i>Iscrizioni a Stefania Borsa — 079 678 83 32 — cpa.borsa@gmail.com, oppure online</i> G. Mottis-Flores					
			8-10	12 mer	20.00-21.50	1.03	CHF 295.–
16242	10° sem. (B1.2)	G. Mottis-Flores					
			8-10	12 mer	18.00-19.50	1.03	CHF 295.–
Spagnolo "rapido"		Il corso è rivolto a chi desidera apprendere lo spagnolo velocemente ma in modo efficace, attraverso un metodo che consente di acquisire le competenze comunicative di base con facilità. Non sono richieste conoscenze preliminari della lingua.					
Lugano 49281	1° sem. (principianti)	<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i> D. Trillat					
			8-10	12 mer	20.00-21.50	1.03	CHF 295.–
49282	3° sem. (elementare)	D. Trillat					
			8-10	12 lun	20.00-21.50	13.02	CHF 295.–
Perfezionare lo spagnolo mediante la visione di film		L'obiettivo è di migliorare la comprensione dello spagnolo e praticarlo oralmente tramite la visione e discussione di noti film spagnoli e latino americani in lingua originale con sottotitoli. Livello minimo di conoscenza della lingua richiesta B1.					
Lugano 49283		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasper@gmail.com, oppure online</i> D. Trillat					
			8-10	8 lu	18.00-19.50	27.02	CHF 195.–

CODICE	CLASSE (livello richiesto)	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Spagnolo per viaggiatori		Destinato a chi vuole intraprendere un viaggio in un paese dove si parla lo spagnolo e desidera apprendere un frasario tipico di un viaggiatore. Un corso utile per sapersi destreggiare in situazioni comuni e soddisfare le curiosità su usi e costumi. Non sono necessarie conoscenze preliminari della lingua.					
Roveredo (GR) 53240		<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i> G. Mottis-Flores 8-10 12 lu 19.00-20.50 27.02 CHF 295.–					
TEDESCO							
Corsi small		Attraverso l'applicazione di principi e metodi di insegnamento adatti ad un pubblico adulto, i corsi di lingue si propongono di sviluppare le quattro abilità linguistiche, dando la priorità alla comprensione e all'espressione orale per permettere ai partecipanti di sostenere una conversazione. Si darà comunque spazio anche alla comprensione e redazione di testi scritti. Per favorire il raggiungimento di questi obiettivi è auspicata la regolare presenza alle lezioni e la disponibilità allo studio individuale.					
Chiasso 24251 1° sem. (principianti)		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> da definire 8-10 12 gio 18.00-19.50 2.03 CHF 295.–					
Lugano 39201 1° sem. (principianti)		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasperi@gmail.com, oppure online</i> da definire 8-10 12 mar 18.00-19.50 28.02 CHF 295.–					
39202 13° sem. (B1+)		D. Mannu 8-10 12 mar 18.00-19.50 28.02 CHF 295.–					
Corsi intensivi semestrali		Due sere a settimana per acquisire le basi della lingua tedesca a un ritmo sostenuto. Un corso di 50 ore di formazione, rivolto a chi intende dedicarsi con regolarità e impegno all'apprendimento di un linguaggio di uso quotidiano.					
Locarno 33211 1° sem. (principianti)		<i>Iscrizioni a Kasia Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> da definire 8-12 25 lez 18.00-19.50 28.02 CHF 560.– Lezioni bisettimanali: martedì e giovedì					
Lugano 39203 1° sem (principianti)		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasperi@gmail.com, oppure online</i> da definire 8-12 25 lez 18.00-19.50 27.02 CHF 560.– Lezioni bisettimanali: lunedì e mercoledì					
Conversazione in tedesco		Dagli interessi dei partecipanti si sceglieranno gli spunti per la conversazione e il ripasso di importanti regole grammaticali. Testi e temi di attualità saranno le basi di discussione.					
Lugano 39206 (B1+)		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasperi@gmail.com, oppure online</i> E. Gamper 8-10 12 lun 18.00-19.50 27.02 CHF 295.–					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
26201 (B1.2)		F. Mattei 8-10 12 lun 19.30-21.20 27.02 CHF 295.–					
26202 (B2.2)		F. Mattei 8-10 12 mar 20.00-21.50 28.02 CHF 295.–					
Tedesco in ambito professionale		Il corso, tenuto in tedesco, si propone di porre le basi per affrontare con maggiore sicurezza le diverse situazioni che richiedono competenze specifiche; ad esempio nelle telefonate, negli incontri d'affari, nei viaggi di lavoro, nella corrispondenza. Sono richieste conoscenze intermedie della lingua (livello B1).					
Lugano 39204		<i>Iscrizioni a Silvia Gasperi — 076 575 12 57 — cpa.gasperi@gmail.com, oppure online</i> M. Barth 8-10 12 mar 20.00-21.50 28.02 CHF 295.–					
ONLINE		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
39205		M. Eberstark Bianchi 8-10 12 ven 9.00-10.50 3.03 CHF 295.–					

COMPETENZE DI BASE**Alfabetizzazione**

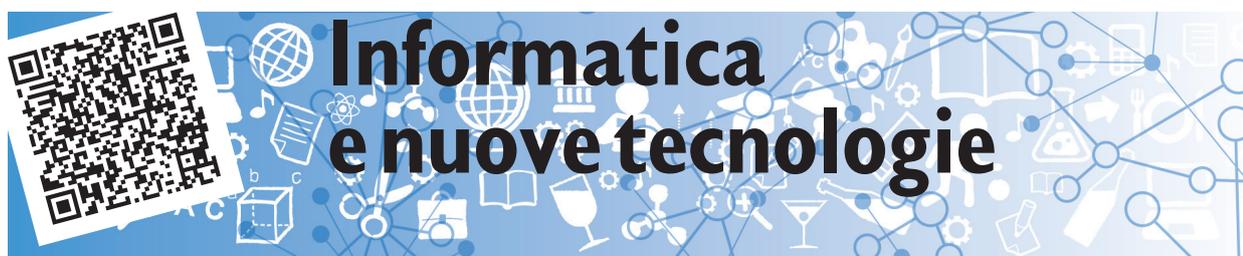
Durante il corso si imparano le basi della lettura e della scrittura. Per adulti poco o non scolarizzati, ma che sanno comunicare in italiano. Febbraio-maggio, 16 lezioni, 2 ore a settimana, CHF 192.–, a Bellinzona, Chiasso, Locarno, Lugano.

Scrivere e leggere

Un corso per affinare le competenze nella lettura e nella scrittura. Per adulti di madrelingua italiana o con buone conoscenze dell'italiano. In presenza: febbraio-aprile, 10 lezioni, 2 ore a settimana, CHF 120.–, Bellinzona. Online: febbraio-maggio, 14 lezioni, 1h30 a settimana, CHF 126.–.

Informazioni e iscrizioni:

Associazione Leggere e Scrivere, 091 825 39 34
info@leggere-scrivere.ch – www.leggere-scrivere.ch



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
EXCEL							
MS Excel: Business Intelligence		Grazie agli strumenti di business intelligence (BI) saremo in grado di acquisire dati per trovare informazioni principalmente tramite l'esecuzione di query. Questi strumenti ci consentiranno anche di preparare i dati per l'analisi, creare report, dashboard automatiche e visualizzazioni dei dati. Le informazioni estrapolate ci aiuteranno ad accelerare e migliorare i processi decisionali. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam inoltre aver installata la versione di Windows 10 con MS Office 2016 o successiva in lingua italiana. Auspicata una buona conoscenza dell'applicativo.					
ONLINE	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-41038	F. Poggi	6-8	7 lun	18.30-21.20	06.03	CHF	350.–
MS Excel: introduzione		Si impara, con esempi concreti, a usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Bellinzona	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-17008	P. Mongillo	6-12	5 lun	18.00-19.50	06.03	CHF	185.–
Lugano	Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-59034	C. Ermanni	6-12	8 mar	20.00-21.50	07.03	CHF	280.–
ONLINE	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-41012	F. Lucchetta	6-8	6 mar	20.00-21.50	07.03	CHF	220.–
	Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam inoltre aver già installata la versione di Windows 10 con MS Office 2016 o successiva in lingua italiana.						
MS Excel: approfondimento		Si consolidano i concetti basilari di gestione delle formule e delle funzioni e si approfondiscono gli strumenti più utili, all'insegna della velocità e dell'automazione. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Bellinzona	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-17009	P. Mongillo	6-12	5 mar	18.00-19.50	18.04	CHF	185.–
Lugano	Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-59035	C. Ermanni	6-12	8 mar	18.00-19.50	07.03	CHF	280.–
ONLINE	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-41023	S. Campoccia	6-8	6 gio	18.00-19.50	27.04	CHF	220.–
22/23P-03-41026	F. Lucchetta	6-8	6 mar	20.00-21.50	02.05	CHF	220.–
	Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. Aver installato la versione di Windows 10 e MS Office 2016 o successive in lingua italiana. È auspicata una discreta conoscenza dell'applicativo o aver seguito il corso "MS Excel: I"						
MS Excel: come strutturare un foglio di calcolo elettronico	NUOVO	Si impara, con esempi concreti, a usare cartelle e fogli di lavoro: immissione dei dati, formattazione, impaginazione, uso di formule e funzioni, rappresentazioni grafiche. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Balerna	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-41016	F. Poggi	6-8	3 mer	18.30-21.20	08.03	CHF	160.–
VBA in MS Excel: velocizzare le operazioni ricorrenti con le macro		Usi giornalmente MS Excel e sei stanco di perdere tempo a rifare sempre le stesse operazioni di formattazione, controllo dati o altro? Bene! Questo corso ti permetterà di velocizzare il tuo lavoro creando macro personalizzate. Si partirà dalla base della programmazione fino alla creazione di veri e propri automatismi. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Locarno	Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-33032	G. Ambrosone	6-8	6 mar	19.00-20.50	07.03	CHF	220.–
ONLINE	Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com , oppure online						
22/23P-03-33033	G. Ambrosone	6-8	6 mer	19.00-20.50	08.03	CHF	220.–
	Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. Aver installato la versione di Windows 10 e MS Office 2016 o successive. È auspicata una buona conoscenza dell'applicativo.						

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
FOTOGRAFIA SU PC O MAC							
Adobe Lightroom dallo scatto al Web	NUOVO	Ognuno di noi dispone di una grande quantità di scatti, memorizzati qua e là nel nostro computer, spesso dobbiamo inviare, postare o pubblicare immagini con parametri personalizzati e la tempistica non gioca a nostro favore. Grazie all'utilizzo di Adobe Lightroom impareremo a creare archivi dinamici e preset personalizzati per pubblicare le nostre immagini su FB (Meta), Instagram o sul nostro sito web. Il partecipante dovrà disporre del proprio computer portatile con installata la versione di Adobe Lightroom Classic. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Mendrisio	22/23P-03-41043	F. Poggi	6-8	7 mer	18.30-21.20	29.03	CHF 350.-
		Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online Il corso avrà modalità blended: in presenza 29.03 – 26.04 e 17.05; online 19.04 – 03.05 e 10.05.					
GRAFICA							
Adobe Illustrator: Introduzione		Adobe Illustrator è uno dei migliori programmi di grafica vettoriale presenti sul mercato. In questo corso impareremo a utilizzare al meglio gli strumenti di base per la creazione di oggetti vettoriali, inserimento di testi e immagini. Come esempi si creeranno mockup e locandine, semplici forme grafiche e altro ancora. Questo corso è particolarmente utile per chiunque voglia avvicinarsi al mondo della grafica. Il partecipante deve disporre del suo computer portatile con già installato Adobe Illustrator. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Canobbio	22/23P-03-59044	E. La Rosa	6-8	6 mar	18.30-20.20	14.03	CHF 220.-
		Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online					
INFORMATICA							
Crea la tua prima App senza codice: introduzione		Durante il corso si apprende come sviluppare semplici ma efficaci APP per Android o per iOS Apple, su introduzione piattaforme con interfaccia grafica semplice e intuitiva. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze di linguaggi di programmazione. Nel tuo smartphone o tablet creeremo un "cassetto segreto", un quiz personalizzato per i tuoi alunni, un assistente vocale e traduttore, una lista delle cose da fare e altre App. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. Sono auspiccate conoscenze base sull'utilizzo del computer.					
ONLINE	ONLINE	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online					
	22/23P-03-41017	S. Campoccia	6-8	6 gio	20.00-21.50	09.03	CHF 220.-
Crea la tua prima App senza codice: approfondimento		In questo corso saranno trattati gli elementi essenziali quali l'animazione per creare videogames, programmi istruttivi su dispositivi mobili, l'uso di sensori quali GPS, Bluetooth, comunicare con un file Excel, comunicare con un social media o col web. Tutti gli argomenti saranno allineati alle ultimissime Release delle varie piattaforme. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam e aver seguito il corso "Crea la tua prima App: introduzione".					
ONLINE	ONLINE	Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online					
	22/23P-03-41024	S. Campoccia	6-8	5 gio	20.00-21.50	27.04	CHF 185.-
DaVinci Resolve: montaggio e linguaggio cinematografico	NUOVO	Chi ama il cinema alzi la mano. In questo corso impareremo a lavorare col programma di editing in uso a Hollywood: completo, facile e gratuito. Montare clip, aggiungere musica, applicare transizioni o titoli sarà la nostra base di partenza. Aggiungeremo anche l'editing di clip personalizzate dinamicamente, effetti grafici ed audio professionali. Infine, per non legarci troppo alla tecnica, in ogni lezione analizzando storiche scene di film famosi, capiremo le regole del montaggio cinematografico. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. Conoscenza di base del proprio sistema operativo. Aver già installato la versione di DaVinci Resolve 18.					
ONLINE	ONLINE	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online					
	22/23P-03-21021	S. Campoccia	6-8	6 mar	18.00-19.50	18.04	CHF 220.-
Informatica: introduzione		Per chi non ha esperienza con il computer (PC) ma è intenzionato a "rompere il ghiaccio". Si tratteranno nozioni di base sul mouse e tastiera, finestre e programmi, file e cartelle, trasferimento di dati da e su dispositivi interni ed esterni, scrittura di lettere. È inoltre previsto un primo approccio alla rete Internet e alle possibilità offerte in rete. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Balerna	22/23P-03-41015	F. Lucchetta	6-12	5 mer	14.00-15.50	08.03	CHF 185.-
		Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online					
Camignolo	22/23P-03-21018	S. Campoccia	6-12	5 sab	09.00-10.50	11.03	CHF 185.-
		Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online					
Locarno	22/23P-03-33002	A. Giovanelli	6-10	5 mer	18.30-20.20	08.03	CHF 185.-
		Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online Si utilizzerà la versione di Windows 10 in lingua italiana					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Informatica: approfondimento		Per chi ha seguito il corso "Informatica: introduzione" o possiede conoscenze di base del PC e le vuole consolidare. Argomenti trattati: introduzione ai programmi più diffusi (Word, Excel, PowerPoint); Internet (configurazione browser, motori di ricerca, social media,...) e cloud. Sicurezza, virus, backup dati. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Balerna	22/23P-03-41027	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		F. Lucchetta	6-12	5 mer	14.00-15.50	03.05	CHF 185.–
Camignolo	22/23P-03-21025	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Campoccia	6-12	5 sab	09.00-10.50	29.04	CHF 185.–
Locarno	22/23P-03-33003	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Giovanelli	6-10	5 mer	18.30-20.20	19.04	CHF 185.–
		Si utilizzerà la versione di Windows 10 in lingua italiana					
Videogiochi: fatti, miti e paure		I giochi digitali sono ovunque, anche sui telefonini, e spesso hanno contenuti inaspettatamente violenti. È facile demonizzare il videogioco, ma occorre semmai conoscerlo per capirlo e sceglierlo bene. La conferenza presenta il quadro della situazione di un mondo poco familiare agli adulti e propone strumenti e linee-guida per orientare le scelte d'acquisto e di fruizione costruttiva del videogioco.					
Canobbio	22/23P-03-59001	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Attivissimo	6-25	1 lun	20.00-21.50	13.04	CHF 30.–
INTERNET							
Facebook & Instagram: Introduzione		Facebook (FB) e Instagram sono i social network più utilizzati e i siti più cliccati dopo Google. Che sia per pubblicizzare il proprio lavoro, per incontrare nuove persone o per comunicare con parenti lontani, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto, invitare amici a eventi e molto altro ancora. Durante il corso saranno creati nuovi profili, utilizzeremo gli strumenti fondamentali e i metodi per la tutela della privacy. Sono richieste conoscenze base di utilizzo del computer.					
Camignolo	22/23P-03-21014	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Campoccia	6-10	2 mer	19.00-20.50	08.03	CHF 70.–
Minusio	22/23P-03-42019	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Campoccia	6-10	2 lun	20.00-21.50	27.03	CHF 70.–
Facebook & Instagram: approfondimento		Utilizzate già Facebook (FB) e Instagram ma volete capire come armonizzare al meglio le informazioni vostre e dei vostri amici? Pubblicate un post e non capite come mai non raggiunga il vostro pubblico? Questo corso è pensato per chi conosce già queste piattaforme e vuole: gestire le amicizie, filtrare le informazioni in funzione del pubblico (chi vedrà cosa), creare Pagine e inserzioni della vostra attività, creare profili Business, creare Gruppi, amministrare meglio la privacy e altro ancora. Inoltre elementi di <i>Digital marketing</i> e <i>SEO</i> , <i>Digital media</i> , programmi <i>Online</i> di aiuto all'editing. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. È richiesto un profilo Facebook già attivo.					
ONLINE	22/23P-03-21022	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Campoccia	6-8	3 mer	18.00-19.50	19.04	CHF 110.–
MS PowerPoint: tecniche di presentazione		Attraverso il corso, che unisce tecniche di presentazione a PowerPoint, i partecipanti avranno modo di comprendere e visionare gli aspetti rilevanti per una presentazione efficace. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam inoltre aver già installata la versione di Windows 10 con MS Office 2016 o successiva in lingua italiana.					
ONLINE	22/23P-03-42007	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Bacciarini	6-12	1 mar	09.30-12.20	06.06	CHF 50.–
Netiquette – Buone regole online		Ci sono delle regole da rispettare quando ci rivolgiamo agli altri nella comunicazione in rete e degli aspetti ai quali prestare particolare attenzione. Attraverso questo corso Netiquette – Buone regole online, si evidenzieranno gli aspetti prioritari attraverso la definizione dei principi applicabili. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam.					
ONLINE	22/23P-03-42006	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Bacciarini	6-12	1 mar	09.30-11.20	13.06	CHF 30.–
Newsletter con MailChimp		Si apprende come realizzare delle campagne newsletter efficaci e moderne utilizzando MailChimp. Si scopriranno le strategie migliori e gli strumenti per creare e gestire le funzionalità di questo programma. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam. Per il corso non sono necessari software particolari o di un hosting, è però richiesta una buona competenza informatica.					
ONLINE	22/23P-03-21047	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Raggi	6-8	2 gio	19.00-20.50	20.04	CHF 70.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
PromuoviTI Online							
			Questo corso è dedicato a chi deve rappresentare la propria immagine aziendale o personale per il mondo digitale. Vengono presentati i principali strumenti presenti sul web come per esempio Google My Business, Tik Tok, YouTube Instagram, Facebook, LinkedIn e le strategie comunicative già utilizzate da altre aziende o brand al fine di poter capire i meccanismi e le tendenze della comunicazione odierna. L'obiettivo del corso è poter accompagnare ogni identità personale e aziendale, con il proprio caso specifico, fornendo soluzioni personalizzate oppure rispondere a quelle domande tecniche a cui non si è mai riusciti a dare una risposta. Il partecipante dovrà portare il proprio computer portatile e le credenziali di accesso dei propri canali (Email, Facebook, Instagram, LinkedIn, ecc.).				
Camorino	22/23P-03-17028	<i>Iscrezioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Tafaro	6-8	8 mer	19.00-20.50	08.03	CHF 280.–
WordPress: crea il tuo sito web							
		Si apprende a sviluppare e gestire siti Web professionali, per blog e aziende. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro senza esperienze e conoscenze nel settore. I partecipanti alla fine del corso sapranno creare un semplice sito Web. Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam.					
		<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
ONLINE	22/23P-03-21010	A. Bianchi	6-8	6 lun	19.00-20.50	06.03	CHF 220.–
	22/23P-03-21046	D. Raggi	6-8	6 mar	19.00-20.50	18.04	CHF 220.–
MAC							
iMovie							
		In questo corso faremo una breve introduzione tecnica per poi immergerci completamente in iMovie. Vedremo tutte le funzionalità di iMovie: montare clip, aggiungere musica ed effetti sonori, applicare filtri o transizioni, titoli e tanto altro ancora. A fine corso i partecipanti saranno in grado di progettare un film da condividere con amici e parenti. Necessario disporre del proprio computer portatile Mac con versione iMovie 10.1 o superiore in lingua italiana.					
Camorino	22/23P-03-17029	<i>Iscrezioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Tafaro	6-8	4 mar	17.15-19.05	07.03	CHF 145.–
Mac: Introduzione							
		Questo corso s'indirizza a coloro che hanno acquistato un computer Mac e vogliono approfittare al meglio di tutti i principali strumenti presenti nel sistema macOS (versione minima: macOS Big Sur 11). Si discuterà di quale metodo sia il migliore per una corretta archiviazione dei dati, si vedrà come personalizzare l'interfaccia grafica, creare nuovi utenti e condividerne le risorse, implementare al meglio Foto e Musica con i dispositivi mobili, utilizzare iCloud e iCloud Drive come pure una corretta strategia di backup con Time Machine. Il partecipante dovrà disporre del proprio computer portatile con versione macOS Big Sur 11 o successiva.					
Canobbio	22/23P-03-59045	<i>Iscrezioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 077 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Tafaro	6-8	7 lun	19.00-21.50	17.04	CHF 350.–
OFFICE							
MS Office: introduzione							
		Per chi desidera avere dimestichezza nell'utilizzo professionale e quotidiano di programmi di produttività come quelli contenuti nel pacchetto MS Office. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Locarno	22/23P-03-33004	<i>Iscrezioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Giovanelli	6-10	8 lun	18.30-20.20	06.03	CHF 280.–
ONLINE	22/23P-03-59036	C. Ermanni	6-12	8 mer	20.00-21.50	08.03	CHF 280.–
		Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam inoltre aver già installata la versione di Windows 10 con MS Office 2016 o successiva in lingua italiana.					
MS Office: approfondimento							
		Riservato a chi ha frequentato il corso "MS Office: introduzione" o possiede delle nozioni di Word, Excel e PowerPoint e desidera approfondire gli strumenti offerti dal pacchetto MS Office. Si utilizzerà la versione di Windows 10 e MS Office 2016.					
Locarno	22/23P-03-33005	<i>Iscrezioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Giovanelli	6-10	8 mar	18.30-20.20	07.03	CHF 280.–
ONLINE	22/23P-03-59037	C. Ermanni	6-12	8 gio	20.00-21.50	09.03	CHF 280.–
		Disporre di un computer con una connessione Internet, microfono e webcam inoltre aver già installata la versione di Windows 10 con MS Office 2016 o successiva in lingua italiana.					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ONENOTE							
MS OneNote: appunti digitali		OneNote è un blocco appunti digitale per la memorizzazione di testi, immagini, audio e video per scopi didattici o professionali. Che voi siate studenti universitari o capi progetto è lo strumento ideale per ordinare, condividere, consolidare informazioni. Impareremo a strutturare al meglio i contenuti rendendoli accessibili sia nella rete aziendale che sul web.					
Canobbio	22/23P-03-59039	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Reccati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.reccati@gmail.com, oppure online</i> F. Poggi	6-10	3 lun	14.00-15.50	13.03	CHF 110.–
TECNOLOGIA							
Digitalizzare i propri ricordi		Avete ancora delle vecchie VHS, nastri super 8, diapositive oppure un altro supporto, ma non sapete come digitalizzarli? In questo corso vedremo quali strumenti servono per portare vecchi supporti analogici nel mondo digitale. Ogni partecipante può portare un supporto vecchio (VHS, diapositive, etc.) per capire quali strumenti servono nel caso specifico.					
Camorino	22/23P-03-17030	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> P. Tafaro	6-8	1 lun	17.00-19.50	06.03	CHF 50.–
iPhone senza barriere		In questo corso faremo un'introduzione alle funzioni principali del vostro iPhone, come a esempio configurare la posta, utilizzare il calendario, aggiungere nuovi contatti ed installare nuove applicazioni. Occorre disporre del proprio iPhone con versione iOS 16 o superiore. Il corso verrà erogato nelle seguenti date: ma 18.04 – 25.04 – 09.05; me 03.05.					
Camorino	22/23P-03-17031	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> P. Tafaro	6-8	4 mar	17.00-18.50	18.04	CHF 145.–
Mobilità elettrica		Siete incuriositi dai veicoli elettrici che sempre più spesso vedete per strada? Questo corso fa per voi. Si parlerà del mondo EV, partendo da una panoramica sulle tipologie di mezzi di trasporto elettrici e ibridi, passando per l'analisi di vantaggi e svantaggi, fino a trattare qualche informazione tecnica. Per scoprire il nuovo modo di spostarsi, che un giorno farà parte della realtà quotidiana di tutti.					
Balerna	22/23P-03-41020	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> F. Lucchetta	6-8	1 lun	20.00-21.50	17.04	CHF 30.–
Smartphone e Tablet Android		Tutti possediamo uno smartphone o un tablet. Le ultime restrizioni sanitarie ci hanno dato sempre più l'occasione per utilizzare questi strumenti digitali. La nostra sarà una carrellata su Internet, installare e disinstallare APP, copiare le foto sul PC, e sulle funzioni e i metodi di utilizzo di questi, forse per alcuni, misteriosi oggetti. Scoprirete come utilizzarli con soddisfazione. È possibile portare il proprio smartphone o tablet durante il corso.					
Camignolo	22/23P-03-21013	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Campoccia	6-10	3 mer	17.00-18.50	08.03	CHF 110.–
Minusio	22/23P-03-42011	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> S. Campoccia	6-10	3 lun	18.00-19.50	27.03	CHF 110.–
WORD							
		Disporre di un computer con una connessione a Internet, microfono e webcam inoltre avere già installata la versione Windows 10 e MS Office 2016 o successiva. Auspicata una buona conoscenza dell'applicativo.					
MS Word: automazione documenti		In questo corso si vedrà come automatizzare i documenti grazie all'integrazione di campi personalizzati come sommari e indici analitici, segnalibri e riferimenti incrociati. Grazie agli stili saremo in grado in pochi passaggi di creare documenti professionali.					
ONLINE	22/23P-03-41040	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> F. Poggi	6-8	1 lun	18.30-21.20	08.05	CHF 50.–
MS Word: campi modulo personalizzati		Con l'integrazione di campi moduli personalizzati saremo in grado di creare documenti professionali per la raccolta e compilazione in serie di grandi informazioni, limitando al massimo gli errori di inserimento grazie alla parametrizzazione e protezione dei contenuti.					
ONLINE	22/23P-03-41041	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> F. Poggi	6-8	1 lun	18.30-21.20	15.05	CHF 50.–
MS Word: utilizzo di stampa unione		La creazione di lettere in serie è uno degli strumenti più importanti di Word, infatti grazie alla connessione a tabelle di Word oppure di Excel siamo in grado di automatizzare la stampa oppure l'invio di mail a centinaia di destinatari. Nel corso impareremo a strutturare il collegamento tra il documento principale e l'origine dati creando un modello ad hoc.					
ONLINE	22/23P-03-41042	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> F. Poggi	6-8	1 lun	18.30-21.20	22.05	CHF 50.–



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE							
Energie rinnovabili: energia eolica		L'attività prevede un incontro in aula con un responsabile AET in cui verranno date tutte le informazioni e curiosità sul Parco edico del San Gottardo, inaugurato nel 2020. Si proseguirà all'aperto lungo il sentiero dell'energia, diviso in sette postazioni che invitano a riflettere sulla produzione di elettricità.					
Faido	22/23P-04-26307	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> P. Jolli	6-6	1 sab	10.30-12.00	17.06	CHF 50.–
Faido e la Belle Epoque: il sentiero dei lazzaroni		Nel periodo della Belle Epoque (1896-1914), Faido divenne il terzo polo turistico del Cantone. I turisti che, grazie alla costruzione della linea ferroviaria del San Gottardo, poterono soggiornare a Faido, appartenevano principalmente all'alta borghesia e alla nobiltà milanese. Partendo dai vecchi alberghi e dalle ville risalenti a quell'epoca prospera, il percorso si snoda lungo il panoramico "sentiero dei lazzaroni", frequentato dai turisti di quell'epoca.					
Faido	22/23P-04-26304	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Viscontini	6-12	1 dom	10.00-12.00	30.04	CHF 55.–
Gallerie stradali e sicurezza	NUOVO	Guidare su strade e autostrade è parte integrante del nostro quotidiano e lungo i nostri percorsi troviamo spesso delle gallerie. Queste ultime, meritano particolare attenzione e una migliore conoscenza: il loro funzionamento è altamente tecnologico e conoscerne la struttura e le misure di sicurezza aiuta a prevenire diversi rischi. Due professionisti del settore vi condurranno in un'interessante scoperta del mondo racchiuso all'interno di una delle nostre gallerie così che possiate affrontarle con maggior consapevolezza. Si sconsiglia la partecipazione a chi soffre di claustrofobia.					
Lugano	22/23P-04-60315	<i>Iscrezioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> L. Turra – D. Albani	8-16	1 sab	13.30-17.30	15.04	CHF 45.–
La Casa dei Landfogti della Bricola di Rivera	NUOVO	Storia di una locanda attraverso i secoli, da luogo di ristoro per mercanti e pellegrini durante il Medioevo a locanda dei Sindicatori svizzeri, che nel corso del Seicento hanno lasciato un segno del loro passaggio facendo dipingere sulle pareti dell'edificio principale il loro stemma di famiglia, spesso accompagnato da un motto. Faceva parte del complesso della Casa dei Landfogti anche il vicino oratorio di San Pietro, edificato nel 1647. Ritrovo alle ore 14.00 presso la corte della Casa dei Landfogti.					
Camignolo	22/23P-04-21306	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Pianezzi	8-10	1 dom	14.00-16.00	07.05	CHF 45.–
La chiesa di S. Giorgio a Prato Leventina		Escursione con lo storico autopostale Saurer del 1954 fino a Prato Leventina. Visita alla chiesa parrocchiale con il suo magnifico campanile a sei piani, l'interessante e discussa "Via Crucis" di Fra Roberto Pasotti. Durante l'escursione avremo anche la possibilità di mostrare alcune opere del primo periodo pittorico di Fra Roberto che si trovano presso il Convento dei Cappuccini a Faido.					
Faido	22/23P-04-26302	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> G. Brenni	8-12	1 sab	14.00-16.00	01.04	CHF 95.–
La nuova centrale idroelettrica del Ritom	NUOVO	La nuova centrale rappresenta per il Canton Ticino il più grande progetto idroelettrico degli ultimi 50 anni. La mattinata prevede la presentazione del progetto presso l'Infopoint ed, in seguito, una visita al cantiere. Per la visita in cantiere è obbligatorio indossare scarpe robuste da montagna, nonché equipaggiamento di sicurezza (gilet e casco) che sarà distribuito prima della visita.					
Faido	22/23P-04-26306	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> Ritom SA	8-10	1 sab	09.30-11.00	10.06	CHF 50.–
La trasmissione dei valori delle Processioni di Mendrisio		Le Processioni della Settimana Santa di Mendrisio dal 2019 sono inserite nella lista rappresentativa dei beni immateriali culturali dell'UNESCO e sono la quarta candidatura che la Svizzera ha portato all'attenzione del comitato internazionale, l'unica ticinese. La trasmissione della tradizione vivente delle due Processioni, così come la tecnica della realizzazione e del restauro dei Trasparenti è fondamentale per permettere alle future generazioni di continuare ad essere attori partecipi e consapevoli del valore di questo patrimonio. La storica dell'arte Anastasia Gilardi vi condurrà alla scoperta dei valori che hanno permesso alle Processioni di essere inserite nella lista dei beni UNESCO.					
Mendrisio	22/23P-04-41310	<i>Iscrezioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> A. Gilardi	10-12	1 mar	19.00-21.30	04.04	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Le gole del Piottino: la via storica		Le gole del Piottino sono state per secoli un punto nevralgico per il transito delle merci e delle persone in Leventina. In quest'escursione, accompagnati da una guida che fornirà importanti nozioni storiche, percorreremo un sentiero dal Dazio Grande al Dazio Vecchio e, a seguire, il sentiero che attraversa l'orrido sul fiume Ticino, costruito nel tardo medioevo sul versante destro della valle, riaperto dopo importanti restauri.					
Faido	22/23P-04-26303	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Viscontini	8-12	1 dom	10.00-12.00	23.04	CHF 45.–
L'oratorio di Sant'Ambrogio a Camignolo		Un viaggio nella storia della Valle Carvina attraverso la visita guidata all'oratorio di Sant'Ambrogio al castello, monumento storico nazionale edificato nel X secolo, al cui interno si possono ammirare affreschi appartenenti a diverse epoche, tra cui il ciclo tardo romanico nell'abside. Ritrovo sul piazzale in zona Sant'Ambrogio, in seguito breve salita a piedi verso l'oratorio.					
Camignolo	22/23P-04-21305	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Pianezzi	8-10	1 sab	14.00-16.00	22.04	CHF 45.–
On ice: il fascino del ghiaccio al Museo di Leventina		La visita guidata della mostra permetterà di scoprire in modo ludico differenti aspetti storici e sociologici che si sviluppano attorno al ghiaccio. Sarà l'occasione per scoprire alcuni aspetti inediti di uno dei fenomeni più importanti dell'hockey svizzero: il derby tra le squadre di Ambri-Piotta e Lugano. La visita libera della mostra permanente permetterà infine di ripercorrere gli aspetti storici, identitari e culturali della Leventina. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Faido	22/23P-04-26301	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> Guida Museo di Leventina	6-8	1 sab	10.00-12.00	18.03	CHF 55.–
AMBIENTE, SCIENZA E NATURA							
Alla ricerca dei funghi primaverili		Escursione condotta da un micologo esperto e organizzata con lo scopo di far conoscere più da vicino il variegato mondo dei funghi. Sono richiesti abiti e calzature adatte. Ogni partecipante dovrà portare il proprio pranzo al sacco.					
Faido	22/23P-04-26305	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> F. Beretta	8-10	1 sab	08.30-16.30	15.04	CHF 75.–
Astronomia elementare		L'astronomia, letteralmente "legge delle stelle", è tra le scienze più antiche. Ha risolto misteri quali, ad esempio, la nascita, la vita e la morte di stelle e galassie ma ha anche generato nuove e importanti domande che continuano a mantenere vivo l'interesse per lo studio del cosmo. Le serate si svolgono presso l'Osservatorio Calina di Carona e sono suddivise in teoria e osservazione. Teoria: uomo e universo; Sole; sistema planetario; Terra; mondo stellare; universo extragalattico; strumenti dell'astronomo. Osservazione: il cielo notturno ad occhio nudo; cartine stellari; osservazioni al telescopio (pianeti, stelle, nebulose).					
Lugano	22/23P-04-60311	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Fumagalli	10-12	10 mar	20.00-22.50	28.02	CHF 320.–
Amici dell'astronomia		Presso l'Osservatorio Calina di Carona si ha la possibilità di essere informati su quanto avviene nel mondo dell'astronomia e di effettuare osservazioni di oggetti celesti visibili nei vari periodi dell'anno. Il corso è riservato a persone con nozioni di base di astronomia.					
Lugano	22/23P-04-60312	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Fumagalli	12-12	5 lun	20.00-22.50	13.02	CHF 150.–
		Date del corso: 13 febbraio, 6 marzo, 3 aprile, 8 maggio, 5 giugno.					
	22/23P-04-60313	F. Fumagalli	12-12	5 mer	20.00-22.50	15.02	CHF 150.–
		Date del corso: 15 febbraio, 8 marzo, 5 aprile, 10 maggio, 7 giugno.					
Auto elettriche: esperienze pratiche a confronto con miti, paure		Le automobili elettriche, scattanti, silenziose e poco inquinanti sono la nuova tendenza del mercato ma possono davvero sostituire le auto tradizionali? Come smaltiremo le batterie? Quali saranno le conseguenze sull'occupazione? Le auto del futuro guideranno da sole? Il relatore, proprietario di due auto elettriche, smonta le credenze errate e le preoccupazioni più diffuse e propone dati, fatti concreti e criteri per consentire ad ognuno di valutare obiettivamente se un'auto elettrica sia adatta alle proprie esigenze con risultati spesso sorprendenti.					
Gravesano	22/23P-04-30304	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> P. Attivissimo	12-12	1 lun	20.00-21.50	27.03	CHF 30.–
Scoprire i serpenti del Ticino		Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica.					
Camignolo	22/23P-04-21302	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> G. Meier	6-6	1 gio	19.00-20.50	30.03	CHF 70.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ARCHITETTURA E STORIA DELL'ARTE							
Arte e mercato dell'arte: lo squalo da 12 milioni di dollari		Davanti a un dipinto famoso si chiede il valore commerciale. Il mercato dell'arte desta curiosità e ha un'importanza sempre più rilevante. Il corso intende parlare del mercato dell'arte, soprattutto, di arte in relazione alla recente classifica dei dipinti più costosi.					
Mendrisio	22/23P-04-41303	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. De Vita	8-12	3 gio	20.00-21.50	27.04	CHF 110.–
Arte segreta		Significati e simbologie occulte dietro all'apparente realtà di alcuni capolavori della storia dell'arte. Attraverso le immagini scopriremo i misteri che si celano nei dipinti di Jan van Eyck, Botticelli, Caravaggio e molti altri.					
Mendrisio	22/23P-04-41304	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	8-12	2 mer	15.00-17.00	01.03	CHF 75.–
Hieronymus Bosch		Cercheremo di comprendere il genio visionario di uno dei più discussi e controversi rappresentanti dell'arte fiamminga attraverso il suo universo simbolico; un ricco corredo di immagini ci permetterà di coglierne ogni particolare.					
Mendrisio	22/23P-04-41305	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	8-12	2 mer	20.00-21.50	22.03	CHF 75.–
Pazzia e arte		Quando il disagio mentale produce il genio artistico: comprendere la loro arte attraverso lo sguardo inquieto di Antonio Ligabue, Vincent Van Gogh e Louis Soutter.					
Mendrisio	22/23P-04-41306	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. Benati Mura	10-15	3 mer	15.00-17.00	10.05	CHF 85.–
Presenze d'arte e di storia nelle vie del borgo di Mendrisio		Visita guidata con la storica dell'arte Anastasia Gilardi nel nucleo di Mendrisio lungo un percorso lineare da San Giovanni (Museo d'arte), attraverso Piazza del Ponte e fino alla chiesa dei Cappuccini (e Accademia) con escursioni verso edifici e testimonianze curiose o di qualche interesse storico o artistico.					
Mendrisio	22/23P-04-41309	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Gilardi	8-10	1 sab	14.00-16.30	06.05	CHF 45.–
Surrealismo: tra sogno e realtà		Percorso sul movimento culturale del surrealismo e della metafisica, con particolare attenzione agli aspetti letterari ed estetici. Con l'ausilio di immagini, si riserveranno riflessioni sul senso di fare arte nel segno dell'inconscio, del sogno e del fragile rapporto con l'esistenza. Si prenderanno in considerazione specialmente le opere di De Chirico, Savinio, Mirò, Dalì, Magritte, Ernst, Delvaux, Hopper, Giacometti, Bacon.					
Mendrisio	22/23P-04-41301	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		I. De Vita	8-12	5 ven	14.00-15.50	03.03	CHF 160.–
CASA E FAMIGLIA							
Alla ricerca delle nostre radici: l'albero genealogico		Introduzione alla genealogia, seguita da un pomeriggio pratico all'Archivio di Stato di Bellinzona dove ogni partecipante potrà consultare i Ruoli della popolazione del proprio comune di appartenenza. Dopo aver individuato la propria famiglia, ciascuno imparerà a leggere le registrazioni e a raccogliere le informazioni essenziali per l'elaborazione del proprio albero genealogico che verrà creato durante le due lezioni conclusive. Sarà possibile esaminare ed elaborare dati relativi esclusivamente a famiglie attinenti in Ticino. Date delle lezioni teoriche: 4 e 25 aprile, 2 maggio. Data e orario della lezione pratica a Bellinzona saranno concordati con il docente.					
Locarno	22/23P-04-33301	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Stoppa	6-6	4 mar	20.00-21.50	04.04	CHF 210.–
Diritti e doveri di inquilini e piccoli proprietari		Questo corso trasmetterà le nozioni di base del diritto di locazione con un approccio rivolto alla pratica. Inquilini e piccoli proprietari impareranno a gestire e a risolvere i problemi con cui si trovano confrontati nel rapporto di locazione.					
Bellinzona	22/23P-04-17303	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Dellagana-Rabufetti	12-20	2 mer	19.15-21.30	19.04	CHF 70.–
Pillole di galateo		Sei curiosa/o di sapere a quali aspetti è opportuno prestare attenzione quando inviti qualcuno a cena o ad un evento speciale? Queste "pillole di galateo" sono ciò che fa per te. Il corso spiegherà come gestire al meglio inviti, menu, mise en place, accoglienza, comportamento a tavola e congedo.					
Camignolo	22/23P-04-21309	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Negrini	7-9	1 lun	19.00-21.30	03.04	CHF 65.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La Scandinavia in casa tua: come arredare in stile nordico		Trasforma la tua casa e rendila unica, più accogliente e funzionale. Impara l'arte del decluttering, un metodo semplice ed efficace per ritrovare nei tuoi spazi il benessere e la serenità. Con l'aiuto della docente, ogni partecipante potrà esaminare un ambiente della propria casa ed elaborare un progetto di riorganizzazione/rinnovo. Si analizzeranno le criticità e si darà spazio alla riorganizzazione degli interni grazie a piccoli accorgimenti e a una sapiente scelta del colore e delle luci. Date del corso: 14, 21 e 28 marzo, 11, 18 e 25 aprile.					
Online		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-30302	M. Braca	6-8	6 mar	20.00-21.25	14.03	CHF 195.–
COMUNICAZIONE							
Come esprimersi e valorizzarsi attraverso i colori		Impariamo ad esprimere la nostra personalità, a comunicare e a valorizzare la nostra immagine attraverso l'uso consapevole del colore; impariamo inoltre ad usare la ruota cromatica per creare abbinamenti di colori corretti. Argomenti trattati: il colore é emozione, il colore é comunicazione; il colore nella moda; basi di armocromia; ruota cromatica e le armonie cromatiche.					
Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-18302	N. Maurino Finocchiaro	6-6	1 gio	19.00-21.30	30.03	CHF 75.–
Corso assistito dal cavallo: sperimentare il feedback olistico		 Come possiamo comunicare un'osservazione critica al nostro interlocutore senza per questo cadere in un conflitto? La lezione fornirà strumenti utili per rafforzare la capacità di osservazione e percezione degli elementi di comunicazione non verbale che si manifestano durante un'intervista. Il lavoro fatto con il cavallo (senza montare in sella) darà inoltre la possibilità di sperimentare un bio-feedback autentico e privo di giudizio.					
Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-27304	K. Knupp	7-9	1 sab	09.00-17.00	01.04	CHF 140.–
Esprimi la tua personalità e valorizza la tua immagine		Rivolto alle donne che desiderano imparare a valorizzare la propria immagine attraverso uno stile coerente con la propria personalità, gli obiettivi, il contesto e lo stile di vita. Argomenti trattati: comunicazione non verbale e consapevolezza di sé; cura di sé; autostima; moda, stili e comunicazione; ruoli, obiettivi e valorizzazione della propria immagine; riconosci il tuo stile e crea il tuo mood board.					
Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-18303	N. Maurino Finocchiaro	6-6	1 gio	19.00-21.30	20.04	CHF 75.–
Immagine: come sono e come voglio apparire		La nostra immagine deve comunicare agli altri ciò che siamo. Con l'aiuto di una consulente, impareremo a valorizzare la nostra immagine scegliendo i colori e le forme che meglio si addicono alla nostra persona, per esaltare la nostra unicità!					
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-17301	S. Tischhauser	8-8	1 sab	09.00-16.00	11.03	CHF 110.–
Interpretazione del disegno del bambino		Perché alcuni bambini non colorano, fanno contorni neri, persone senza occhi, teste grandi o piccole, alberi con un buco nel tronco o sole con occhi e bocca? Imparare i codici di questo strumento espressivo consente di cogliere disagi che il bambino non sa esprimere verbalmente. Si vedranno vari test: della figura umana, della casa, della famiglia, degli animali e dell'albero. Sede a Pregassona.					
Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-60310	C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	22.04	CHF 120.–
La gestione del conflitto con l'adolescente		Prendendo spunto da materiali diversi e dall'esperienza diretta dei partecipanti, gli incontri sono un invito a riflettere sul conflitto come espressione del bisogno dell'adolescente di costruire la propria individualità e autonomia, sottraendosi progressivamente al controllo dei genitori. Un compito evolutivo importante, certo, ma talvolta molto faticoso sia per i genitori sia per i figli. Gli incontri vogliono essere un momento di condivisione nell'intento di individuare strategie e avere qualche strumento in più per affrontare con i nostri figli la bellezza e le tortuosità dell'adolescenza. Date del corso: martedì 14 e 21 marzo, martedì 4 aprile.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-21307	R. Bruno-Pagnamenta	8-10	3 mar	20.00-21.25	14.03	CHF 60.–
CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE							
Autostima: un viaggio alla scoperta del proprio valore		Avere una buona autostima significa avere fiducia nelle proprie capacità, sentirsi degni d'amore e in grado di affrontare le inevitabili crisi e sfide della vita. Il corso alternerà momenti teorici all'esplorazione delle seguenti pratiche di vita quotidiana: auto- consapevolezza, accettazione di sé, responsabilità delle proprie scelte, auto-affermazione, fedeltà ai propri valori, porsi obiettivi e impegnarsi per raggiungerli. Sede a Pregassona.					
Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-04-60304	P. Guggisberg Nocelli	8-12	4 lun	18.30-20.45	06.03	CHF 160.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Empatia: l'arte di sentire dentro		Cos'è l'empatia? Perché è utile? Come possiamo metterla in pratica? In questo corso approfondiremo questo straordinario tema tramite delle attività pratiche in grado di favorire la crescita personale. L'obiettivo è quello di conoscere i principi fondamentali della capacità empatica, sperimentando e acquisendo delle competenze che possano essere messe in pratica nelle situazioni di vita quotidiana.					
Riva San Vitale	22/23P-04-48301	<i>Isrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> V. Tino	8-10	2 lun	20.00-21.25	17.04	CHF 65.–
Grafologia teorica e pratica		La grafologia è la disciplina che studia la scrittura, stabilisce il rapporto tra il gesto grafico e la personalità e permette di approfondire ciò che dall'animo umano emerge. Ogni scrittura è unica e ci mostra il nostro carattere, come gestiamo l'emotività, la capacità di interagire con gli altri e il tipo di intelligenza. Verranno spiegati i segni principali che consentono una conoscenza basilare per potere comprendere la propria grafia e si analizzeranno varie scritture. Sede a Pregassona.					
Lugano	22/23P-04-60307	<i>Isrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	11.03	CHF 120.–
Il mondo dei sogni		I sogni sono messaggi importanti che ci vengono inviati dal nostro inconscio. Tuttavia, generalmente non siamo in grado di interpretarli e comprenderne il vero significato. Imparare a ricordare e ad analizzare i propri sogni può aiutarci a prendere maggior consapevolezza di ciò che siamo e di come viviamo.					
Camignolo	22/23P-04-21301	<i>Isrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	18.03	CHF 120.–
Il risveglio del femminile		Riconnettersi al femminile e al proprio mondo interiore consente di vedere, comprendere e liberarsi da resistenze, conflitti e vecchi condizionamenti che impediscono di fluire e vivere pienamente la propria vita. Obiettivo del corso: riconoscere il proprio valore e la propria unicità per ritrovare benessere, gioia di vivere e creatività.					
Giubiasco	22/23P-04-28302	<i>Isrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	25.03	CHF 120.–
Linguaggio del colore		I colori hanno una grande importanza e influenzano molti aspetti della vita. Tutto ha un colore e di conseguenza una vibrazione (ad esempio il cibo, gli abiti, le emozioni, i chakra). Conoscere il significato dei colori permette di approfondire la conoscenza di sé e utilizzare questo importante strumento in maniera più consapevole favorisce il proprio benessere.					
Camignolo	22/23P-04-21304	<i>Isrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	01.04	CHF 120.–
Linguaggio del corpo		Attraverso le espressioni, i gesti e gli atteggiamenti comunichiamo ciò che non possiamo o non vogliamo dire con le parole. Osservando il linguaggio del corpo guardiamo con più attenzione il corpo fisico ma scopriamo anche il corpo emotivo, quello razionale e quello energetico. Questo ci consente di conoscere meglio noi stessi e ci permette di relazionarci in modo più efficace con gli altri.					
Giubiasco	22/23P-04-28303	<i>Isrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> C. Lupo	8-8	1 sab	08.30-16.20	29.04	CHF 120.–
Paura di un esame? Ce la puoi fare!		Esercizi e tecniche di rilassamento per aumentare la concentrazione, l'autostima e la sicurezza per poter affrontare l'esame senza ansia. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Gerra Piano	22/23P-04-27303	<i>Isrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> K. Knupp	6-8	1 sab	08.30-12.20	22.04	CHF 100.–
PNL: Il potere del cambiamento		Il percorso sul cambiamento è orientato alla crescita e allo sviluppo della propria persona. Rappresenta una possibilità per provare a riprogettarsi e ridefinire se stessi in funzione dei propri obiettivi, utilizzando efficacemente le proprie risorse migliori grazie alla PNL: un insieme di modelli, capacità e tecniche per pensare e agire efficacemente nel mondo.					
Lugano	22/23P-04-60302	<i>Isrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Donadelli	8-10	6 mer	20.00-21.50	01.03	CHF 185.–
Sereni con power-pensieri		William James disse: "La più grande scoperta della mia generazione è che gli esseri umani possono modificare la propria vita modificando il proprio atteggiamento mentale". Scoprite il potere che i pensieri hanno sul comportamento, come interagiscono con le emozioni e praticate tecniche dell'igiene mentale per sentirvi sereni attraverso i vostri pensieri, soprattutto in periodi difficili.					
Gerra Piano	22/23P-04-27301	<i>Isrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> Knupp	6-10	2 mar	20.00-21.50	21.03	CHF 100.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Tre passi per riprendere in mano la propria vita		Immaginate di trasformare lo stress quotidiano in una forza che vi spinge a creare la vita che volete vivere. In questo corso scopriremo come prenderci cura dei nostri sogni e come inserire nella nostra vita quello che ci interessa veramente. Tre semplici passi per cominciare subito a realizzare un'esistenza ricca di senso. 1. Capire che cosa vogliamo realizzare. 2. Scoprire le ragioni emotive per cui vogliamo raggiungere questo risultato. 3. Rimuovere le trappole mentali che ce lo impediscono. Sede a Pregassona.					

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60306	A. Barella	8-10	5 mar	20.00-21.50	07.03	CHF	160.–

CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI

Alla scoperta di alpaca e lapaca		Alpaca e lama negli ultimi anni sono diventati una realtà visibile anche alle nostre latitudini. Con questo corso si desidera far conoscere questi stupendi animali in una visione a 360°. Partendo dalle origini, passando per le loro peculiarità fino al loro accudimento. Scopriremo come si comportano e vedremo concretamente come utilizzare le risorse che ci mettono a disposizione. Rivolto a bambini tra i 10 e i 12 anni accompagnati da un adulto.					
---	--	---	--	--	--	--	--

Giubiasco		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-28304	N. Guerra Sauter	7-7	1 sab	14.00-17.00	13.05	CHF	75.–

Scoprire i serpenti del Ticino		Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica. Saranno presenti esemplari di serpenti vivi. Il corso è rivolto a bambini tra i 7 e i 15 anni accompagnati da un adulto.					
---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-21303	G. Meier	6-6	1 ven	19.00-20.50	31.03	CHF	70.–

DICHIARAZIONE DELLE IMPOSTE

Dichiarazione d'imposta per persone fisiche		Corso per la dichiarazione d'imposta delle persone fisiche non assoggettate all'imposta alla fonte. Sarà esaminata la struttura della dichiarazione e saranno trasmesse le nozioni e i rimedi di diritto per una corretta compilazione di ciascun modulo.					
--	--	---	--	--	--	--	--

Bellinzona		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-17302	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	14.03	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 14 e mercoledì 15 marzo.					

Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-18301	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	20.03	CHF	60.–
		Date del corso: lunedì 20 e martedì 21 marzo.					

Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-21308	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	04.04	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 4 e mercoledì 5 aprile.					

Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-27302	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	28.03	CHF	60.–
		Date del corso: martedì 28 e mercoledì 29 marzo.					

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60314	A. Eglin	12-15	2 lez	19.00-21.15	19.04	CHF	60.–
		Date del corso: mercoledì 19 e giovedì 20 aprile.					

Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-41308	M. Di Zio	12-15	2 lez	19.00-21.15	26.04	CHF	60.–
		Date del corso: mercoledì 26 e giovedì 27 aprile.					

FILOSOFIA E STORIA

Filosofia della fisica: la questione del tempo		Da sempre, ma ancor più nel ritmico incedere della quotidianità moderna, il tempo appare come l'instancabile metronomo dell'universo. Tuttavia, i fatti sperimentali della fisica moderna impongono nuove verità e apparenti illogicità: da Newton fino alle recenti teorie di gravità quantistica passando per Einstein e la sua relatività, la tradizionale concezione fisica del tempo si incrina, evolvendosi assieme alle interpretazioni che la grande filosofia ne ha saputo dare. Senza presupporre conoscenze pregresse, questo corso a cavallo fra fisica e filosofia propone un'indagine divulgativa ma mai inesatta sul tema del tempo, si interroga sulla sua esistenza, sul suo scorrere, sui suoi paradossi.					
---	--	---	--	--	--	--	--

Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-04-60301	C. Alfieri	8-12	4 mer	18.00-19.50	01.03	CHF	135.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Filosofia e arte: vedere il pensiero		Il corso verte sulla relazione tra l'arte che pone domande fondamentali sulla filosofia e la filosofia che sostanzia l'esperienza artistica, ovvero tra l'arte condizionata da prospettive filosofiche e la filosofia che riconosce nella raffigurazione artistica il destino di un'epoca. Tra i temi: arte e filosofia del Rinascimento, Kant e il sublime, positivismo nell'impressionismo, Magritte ed Hegel.					
Lugano	22/23P-04-60317	I. De Vita	8-12	6 mer	19.00-20.50	19.04	CHF 185.–
<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>							
I classici del pensiero filosofico		Il corso intende proporre, in modo divulgativo e senza presupporre una specifica preparazione filosofica, un classico della filosofia. L'esame di estratti significativi dell'opera sarà inquadrato nella biografia dell'autore e nel contesto storico, sociale, culturale e politico della sua epoca. Il ciclo di incontri tratterà il tema: "La vita umana è un pendolo tra il dolore e la noia": origini e sviluppo della filosofia di Arthur Schopenhauer.					
Lugano	22/23P-04-60303	T. Moretti	10-12	4 gio	18.00-19.50	02.03	CHF 110.–
<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>							
Le storie del mondo: il Mediterraneo Orientale		La caduta dell'Impero Romano d'Occidente spezza per sempre l'unità del Mediterraneo: quel mare che si era abituato ad essere nostrum, sicuro e condiviso dai popoli che ne abitavano le sponde, diventa confine di civiltà. Questo corso seguirà il destino delle rive orientali del Mediterraneo, ricostruirà la trama della loro storia millenaria: dall'Impero Bizantino all'espansione islamica, dalle Crociate alla caduta di Costantinopoli, dall'imperialismo veneziano allo splendore ottomano fino al declino turco, le guerre mondiali e la delicata situazione del Medio Oriente nel Novecento. Con un approccio storico-scientifico basato sulle fonti, si racconterà il mondo che per l'Europa ha nei secoli rappresentato "l'altro" con cui scontrarsi. Ripercorrendo gli eventi, si comprenderà quanto il confine tra Oriente e Occidente sia stato permeabile e intuiremo che il continuo confronto con i vicini dall'altro lato del mare ha contribuito alla formazione dell'identità europea.					
Lugano	22/23P-04-60308	C. Alfieri	8-12	6 mer	18.00-19.50	29.03	CHF 185.–
<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>							
Pensare e costruire il mondo: temi della filosofia occidentale		Questo corso di filosofia si propone di indagare il rapporto tra il pensiero scientifico e filosofico nella tradizione occidentale evidenziandone gli esiti anche dal punto di vista sociale, etico e politico. Per partecipare non è necessario aver frequentato i precedenti cicli di incontri. Il tema previsto per la primavera è: "(Ri)pensare la Terra: la filosofia e la questione ecologica".					
Lugano	22/23P-04-60309	T. Moretti	10-12	6 gio	18.00-19.50	30.03	CHF 150.–
<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>							
Realtà e finzione		Come dice Hegel, l'esistenza è in parte apparenza e solo in parte realtà, per cui non tutto ciò che esiste merita l'enfatico nome di reale. La realtà va distinta non solo dall'apparente e dall'accidentale, ma anche dall'immaginario che però, a modo suo, è anch'esso reale. Una carrellata di differenti posizioni filosofiche circa la nozione di realtà.					
Mendrisio	22/23P-04-41307	P. Fontana	12-12	10 lun	20.00-21.50	06.03	CHF 195.–
<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>							
LEGGERE, SCRIVERE E RACCONTARE							
In cammino con Dante, viaggio all'Inferno		A 700 anni dalla morte di Dante, la serata si prefigge di celebrare il Sommo Poeta ripercorrendo in breve i contenuti del suo capolavoro medievale, la "Divina Commedia", tramite la visione delle straordinarie immagini di Gustave Doré e la lettura di alcuni brani significativi della prima Cantica, l'Inferno.					
Roveredo (GR)	22/23P-04-31302	G. Mottis	10-12	1 gio	20.00-21.50	06.04	CHF 45.–
<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>							
Libera scrittura		Sfruttando l'enorme potenziale liberatorio che le parole ci permettono, faremo un piccolo viaggio introspettivo partendo dal mondo degli Haiku, passando per la poesia. I partecipanti avranno modo di cimentarsi di prima persona nella creazione di scritti, in un contesto di massima libertà espressiva, godendo del beneficio che queste due tipologie di "contenitori di emozioni" permettono.					
Lugano	22/23P-04-60316	B. Migliavacca Nascioli	6-8	3 mer	20.00-21.50	22.03	CHF 145.–
<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>							
Malleus maleficarum e la caccia alle streghe nel XV-XVII secolo		Il "Malleus maleficarum", conosciuto da tutti come "Il martello delle streghe" (1486), è ritenuto il primo manuale scritto da due inquisitori tedeschi per i giudici laici d'Europa, con lo scopo di fornire un utile strumento per riconoscere, catturare, interrogare, torturare e condannare le streghe. Opera conosciutissima anche nella Svizzera italiana, ci permetterà di entrare nell'atmosfera cupa e superstiziosa di una delle peggiori persecuzioni della storia.					
Roveredo (GR)	22/23P-04-31301	G. Mottis	10-12	1 gio	20.00-21.50	16.03	CHF 45.–
<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>							

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA	
Sulle tracce di Ulisse								
			La vitalità di Ulisse/Odisseo è straordinaria: ancora oggi gli sono intitolati spettacoli teatrali, trasmissioni televisive, romanzi e poesie. Tutti ne conoscono il nome, molti hanno letto o sentito raccontare qualche sua avventura, ma raramente ci si ferma a pensare perché continui a vivere nel nostro immaginario ben più di qualsiasi altro eroe o personaggio mitico o letterario. Il corso si propone di affrontare proprio questo interrogativo: attraverso la lettura e la discussione di alcuni tra i testi più significativi che lo vedono protagonista, cercheremo di indagare attorno alle ragioni che continuano a renderlo attuale, vero e proprio emblema dell'essere umano. Durante le quattro serate perviste, leggeremo insieme e discuteremo alcuni testi, scritti in epoche diverse (da Omero a Dante fino ai più recenti), che hanno contribuito allo sviluppo delle sue potenzialità. I testi verranno forniti durante il corso.					
Gravesano	22/23P-04-30301	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> M. Contestabile	6-10	4 lun	20.30-22.10	06.03	CHF 180.–	
MUSICA								
Chitarra ritmica per principianti			Durante questo corso si apprendono gli accordi, l'accompagnamento strumentale e vocale delle canzoni, gli arpeggi. È necessario avere il proprio strumento.					
Giubiasco	22/23P-04-28305	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> A. Allegrini	9-10	8 lun	20.00-21.50	20.03	CHF 210.–	
Il tuo sogno è suonare un corno delle Alpi?			Questo corso offre l'opportunità di avvicinarsi ad un vero corno delle Alpi e di conoscerne l'origine e l'utilizzo nella storia attraverso immagini, pubblicazioni e racconti. Dalla seconda lezione saranno trasmesse le nozioni di base per suonare le prime note e si scoprirà che è solo questione di tecnica! Noleggio bocchino (CHF 15.– per 2 settimane) poi obbligo all'acquisto (CHF 70.–). Più CHF 75.– per il noleggio dello strumento fino a fine corso. RC privata obbligatoria.					
Giubiasco	22/23P-04-28301	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> M. Fässler	8-10	7 mer	18.00-19.50	08.03	CHF 215.–	
Introduzione al canto corale			Il corso intende far vivere ai partecipanti l'emozione del canto corale, fornendo le basi della lettura delle note e della tecnica vocale. Sarà possibile (facoltativamente) partecipare alle prove del coro I Cantori delle cime di Lugano, a partire dalle 19.30. Il corso è aperto agli uomini tra i 20 e i 50 anni, che desiderano scoprire la vita di coro, caratterizzata dal canto ma anche da significativi momenti di vita sociale. Non sono necessarie competenze musicali.					
Lugano	22/23P-04-60305	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> M. Rigamonti	5-20	3 gio	18.30-19.20	09.03	CHF 100.–	
Ukulele orchestra			Imparando insieme le basi dello strumento, arriveremo ad eseguire ed incidere alcuni intramontabili classici in questa inusuale formazione! Prerequisiti: nessuno, oltre a possedere un ukulele. Per info sull'acquisto dello strumento contattare il docente.					
Gravesano	22/23P-04-30303	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> M. Mantello	8-8	10 mar	20.00-21.50	21.03	CHF 290.–	
SOSTENIBILITÀ								
Programma "zero rifiuti"			Scopriamo i principi sui quali si basa un programma "zero rifiuti" attraverso degli esempi concreti e analizziamo le diverse sfaccettature di questo concetto, soprattutto nell'ottica dei consumatori. Quali sono le strategie a nostra disposizione? Come possiamo ridurre, o ancora meglio, prevenire gli sprechi? Nel secondo incontro cercheremo di scoprire i segreti dell'ecologia quotidiana: cosa significa esattamente avere uno stile di vita "zero rifiuti"? È davvero possibile avere una casa, un guardaroba, una cucina zero rifiuti?					
Online	22/23P-04-41311	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> V. Ferdani	9-9	2 mar	19.30-21.30	14.03	CHF 65.–	



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
BELLEZZA E CURA DI SÉ							
Armocromia e le sue stagioni			Grazie a drappi colorati, scopriremo quali sono i nostri "colori amici", ovvero quelle tonalità che esaltano al meglio le nostre caratteristiche naturali, donando luminosità al viso. Vedremo come utilizzare questa palette di colori nel trucco e scopriremo inoltre il colore e il taglio di capelli più adatto a ciascuna. Più CHF 20.– per il materiale. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.				
Minusio	22/23P-05-42310	F. Ferrini	6-8	4 gio	20.00-22.15	02.03	CHF 180.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Crea il tuo cosmetico: creme fatte in casa		Si scopre come creare unguenti, oleoliti e balsami usando arnica, calendula e altri ingredienti semplici e naturali. Più CHF 25.– per il materiale.					
Biasca	22/23P-05-18303	C. Ticozzi	8-9	1 mer	20.00-22.30	26.04	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
Crea il tuo cosmetico: saponi e prodotti derivati		Un'esperienza pratica e divertente per riscoprire le tecniche di base per creare da sé saponi naturali. Più CHF 20.– per il materiale.					
Biasca	22/23P-05-18304	C. Ticozzi	8-9	1 mer	20.00-22.30	03.05	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
Crea il tuo cosmetico: scrub, maschere, peeling		Scrub, maschere per il viso, peeling doccia e creme per il corpo fai da te? È possibile, con ingredienti semplici ed efficaci. Più CHF 20.– per il materiale.					
Biasca	22/23P-05-18302	C. Ticozzi	8-9	1 mer	20.00-22.30	19.04	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
Cura del piede		Corso pratico. Dopo un'introduzione teorica per conoscere le tecniche di base e l'utilizzo di prodotti specifici, si applicheranno sui propri piedi sani, le tecniche per averne una corretta cura: taglio delle unghie, limatura, cura delle cuticole e della pelle, applicazione dello smalto.					
Giubiasco	22/23P-05-28304	L. Schnoz-Anastasia	6-6	1 sab	09.00-12.00	25.03	CHF 60.–
		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
Cura del viso: skincare routine		Si impara a scegliere e a utilizzare correttamente peeling, sieri, creme e maschere secondo il proprio tipo di pelle per una corretta cura del viso.					
Gravesano	22/23P-05-30310	S. Gasperi	7-8	1 gio	19.30-22.00	16.03	CHF 55.–
		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
Make up estivo		Si imparerà a realizzare un trucco adeguato alla stagione calda, utilizzando tecniche e prodotti specifici che permettono un trucco naturale ma comunque di grande effetto. Più CHF 20.– per il materiale.					
Minusio	22/23P-05-42306	F. Ferrini	6-6	1 sab	09.00-12.00	06.05	CHF 60.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo (corso A)		Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: palline per il bagno, burro di cacao, balsamo piedi, esfoliante rigenerante e tanto altro. Più CHF 35.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21301	D. Giannetta	8-9	2 lun	19.30-22.30	06.03	CHF 95.–
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
Oli essenziali: prodotti naturali per la cura del corpo (corso B)		Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti originali e profumati per la cura del corpo: sali per manicure, deodorante, olio nutriente per capelli, acqua di colonia e tanto altro. Più CHF 35.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21306	D. Giannetta	8-9	2 lun	19.30-22.30	17.04	CHF 95.–
		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Profumi, emozioni, natura: crea il tuo cosmetico naturale			Lasciati stupire dalla magia del profumo e dalla cosmesi naturale. Realizzeremo una crema per il corpo che ogni partecipante potrà personalizzare con la propria essenza preferita. Si riceveranno inoltre indicazioni utili per leggere gli INCI (Nomenclatura Internazionale degli Ingredienti Cosmetici). Più CHF 25.– per il materiale.				
Riva San Vitale	22/23P-05-48305	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Gentile	6-6	1 ven	19.00-22.00	21.04	CHF 60.–
Saponificazione con metodo a freddo		Si imparerà la base della saponificazione con il metodo a freddo e l'utilizzo di erbe, fiori e radici. Saranno mostrate anche varie tecniche (incisione, stampo, packaging) per personalizzare la saponetta realizzata. Date del corso: mercoledì 19 aprile, dalle ore 19.00 alle 22.00 e mercoledì 26 aprile, dalle ore 19.00 alle 21.00. Più CHF 10.– per il materiale.					
Riva San Vitale	22/23P-05-48304	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		L. De Maria	6-6	2 mer	vedi sopra	19.04	CHF 95.–
SOS pelle al sole			Scopri come donare nuova luminosità alla tua pelle e preparala all'esposizione solare dei mesi più caldi dell'anno. Durante la lezione si prepareranno prodotti naturali (scrub, olio corpo) e si potenzierà con oli essenziali una crema dopo sole realizzata dalla docente. Si riceveranno inoltre indicazioni utili per leggere gli INCI (Nomenclatura Internazionale degli Ingredienti Cosmetici). Più CHF 30.– per il materiale.				
Biasca	22/23P-05-18301	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Gentile	6-6	1 ven	19.00-22.00	31.03	CHF 60.–
Trucchi del trucco		Colori e segreti del trucco. Strategie personalizzate per valorizzare al meglio il proprio viso. Si apprendono le nozioni di base per avere un viso luminoso e ben truccato. Più CHF 20.– per il materiale.					
Minusio	22/23P-05-42305	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
		F. Ferrini	8-8	4 gio	20.00-22.30	20.04	CHF 135.–
Trucchi del trucco: pronte in 5 minuti		Tutti i segreti per prepararsi al mattino creando un make-up fresco, semplice e curato in soli 5 minuti. Più CHF 10.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30311	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Gasperi	7-8	1 gio	19.30-22.00	20.04	CHF 55.–
Trucco anti-age		Tutti i trucchi per mettere in risalto i punti forti del viso. Per un aspetto fresco e curato in pochi minuti. Più CHF 10.– per il materiale.					
Mendrisio	22/23P-05-41306	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Gasperi	8-8	1 mar	19.30-22.00	07.03	CHF 50.–
CALLIGRAFIA							
Calligrafia giapponese		In Giappone, la pratica legata alla scrittura (chiamata shodo ovvero via della scrittura) è una vera e propria forma d'arte che, tramite il miglioramento a livello tecnico, conduce ad un perfezionamento interiore dell'individuo. Durante il corso ci si avvicina alla calligrafia e alla cultura giapponese usando pennello, inchiostro e carta. Aperto anche a chi ha già partecipato al corso base e vuole approfondire ulteriormente questa arte. Più CHF 20.– per il materiale.					
Lugano	22/23P-05-38302	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		N. Tono Cadei — K. Carmine	8-9	5 mar	19.30-21.30	07.03	CHF 135.–
Calligrafia: corsivo inglese con variazioni		Studio dello stile romantico dell'ottocento scritto con pennino a punta fine e inchiostro su cartoncini. Obiettivo del corso: creare biglietti d'auguri. Durante le lezioni saranno proposte variazioni, decorazioni e svolazzi che abbelliscono ulteriormente la scrittura. Orario delle lezioni: dalle ore 17.00 alle 19.00 oppure dalle ore 19.20 alle 21.20. Più CHF 35.– per il materiale.					
Lugano	22/23P-05-38312	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		G. Hess	9-9	8 mer	vedi sopra	22.03	CHF 175.–
CASA, ORTO E GIARDINO							
Alla scoperta dei Bonsai in una giornata		Una giornata per avvicinarsi alla tecnica e all'arte giapponese della coltivazione dei bonsai. È prevista un'introduzione su storia, botanica e tecnica, per poi passare alla parte pratica con la formazione di un piccolo bonsai (di conifera o latifolia). Più CHF 20.– per il materiale.					
Casiano	22/23P-05-23305	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com, oppure online</i>					
		J. Jaccard	7-7	1 sab	9.00-16.30	11.03	CHF 95.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Coltivazione delle orchidee		Corso di base sulla coltivazione dell'orchidea Phalaenopsis, la regina di quasi tutte le case! Durante il corso saranno trasmesse nozioni sulla storia, la coltivazione e la botanica di questa particolare pianta. La lezione si svolgerà in una serra specializzata nella coltivazione delle orchidee. Sede a Camorino. Più CHF 13.– per il materiale.					
Giubiasco	22/23P-05-28302	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Martina	6-8	1 lun	18.30-20.30	20.03	CHF 60.–
Come formare un bonsai di Latifoglia o di Conifera		Nel corso verranno date le conoscenze basilari, teoriche e pratiche atte alla formazione, cura e mantenimento che permetteranno di ottenere da una semplice "piantina" un bonsai. Durante la pratica di laboratorio si avrà la possibilità di mettere in pratica le conoscenze teoriche ricevute. Scegliendo tra le diverse essenze a tema: il melo, fico e il ginepro, ogni partecipante darà sfogo alla sua creatività e perfezionando le tecniche di stilizzazione modellerà il proprio bonsai. Più CHF 53.– (circa) per bonsai e vaso. Sede a Magadino.					
Gerra Piano	22/23P-05-27305	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
		L. Tamburello	6-6	2 sab	09.00-13.00	22.04	CHF 135.–
Composizione floreale: tavola o porta fiorite per Pasqua		Decoriamo la porta d'entrata o la tavola per Pasqua. Una lavorazione a forma d'uovo, su base di legno decorata con rami, nastri, piantine o fiori recisi e materiali naturali. Più CHF 40.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21305	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Pagnamenta	8-8	1 mar	19.00-22.00	04.04	CHF 45.–
Decorazioni primaverili		Creazione di una composizione primaverile, costruzione della base con rami, riempimento con la spugna e fiori freschi primaverili. Più CHF 45.– per il materiale.					
Lugano	22/23P-05-38304	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		L. Sargenti Poretto	6-6	1 mer	18.30-20.30	15.03	CHF 60.–
Innesto alberi da frutta		Si apprendono i diversi modi di innesto. Più CHF 10.– per il materiale di innesto.					
Gordola	22/23P-05-29301	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Regazzi	9-12	1 sab	08.30-12.00	08.04	CHF 55.–
Oli essenziali: prodotti naturali per la pulizia della casa		Con oli essenziali e ingredienti naturali, si realizzano prodotti per la pulizia della casa: pastiglie per la lavastoviglie, spray per i vetri, gel anticalcare, brillantante e altro ancora. Più CHF 20.– per il materiale.					
Riva San Vitale	22/23P-05-48307	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Giannetta	6-6	1 lun	19.30-22.30	08.05	CHF 60.–
Orto familiare		Come curare l'orto di casa per avere un ottimo raccolto. Consigli per la semina e la coltivazione. Sede a Banco.					
Pura	22/23P-05-46304	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Paratore	6-6	1 sab	09.00-12.00	29.04	CHF 60.–
Prato verde: lavori primaverili		Interventi primaverili per una buona gestione annuale del giardino. Pulizia post invernale, aeratione del terreno, risemina, concimazione e programma di gestione per la prossima stagione. Consigli per l'uso di prodotti adatti ad una buona manutenzione. Sede a Banco presso l'ex segheria.					
Pura	22/23P-05-46302	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Paratore	6-8	1 sab	09.00-12.00	11.03	CHF 60.–
Pulizia della casa: crea i tuoi saponi		Detersivo per il bucato in lavatrice, sapone per i piatti, detergente multiuso fatti in casa? È possibile, veloce, economico e soprattutto naturale. Più CHF 25.– (circa) per il materiale.					
Biasca	22/23P-05-18305	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
		C. Ticozzi	8-9	1 mer	20.00-22.30	10.05	CHF 50.–
CERAMICA							
Ceramica e magie di vetro		Si realizzano ciotole in grès modellando l'argilla con due diverse tecniche. Successivamente, si procede alla colorazione utilizzando la fusione di vetro e smalto. Cottura in uno speciale forno. Date del corso: 11 e 25 marzo. Più CHF 30.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30304	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Tomaino	6-6	2 sab	14.00-16.00	11.03	CHF 130.–
Ceramica Raku		Utilizzando diverse tecniche di modellaggio dell'argilla, si realizzano manufatti che verranno smaltati con tipici colori raku. Nella seconda parte del corso, i partecipanti assisteranno alla cottura raku in uno speciale forno. Date del corso: sabato 6 e sabato 20 maggio, dalle ore 13.00 alle 17.00. Più CHF 70.– per il materiale. Sede a Nerocco.					
Pura	22/23P-05-46306	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		B. Jaccard	6-6	2 sab	vedi sopra	06.05	CHF 140.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Ceramica: coppette dessert e alzatina		Modellando l'argilla grès si realizzano delle piccole coppe per il gelato o dessert e un'alzatina per frutta o dolci. Colorazione con smalti e cottura in forno speciale. Più CHF 70.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30302	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Tomaino	6-6	6 gio	19.00-21.00	02.03	CHF 210.–
Ceramica: scatole per le spezie		Si realizzano scatole di media dimensione da utilizzare in cucina o per la casa. Decorate a crudo con ingobbi (colori a base di argilla). Più CHF 50.– per il materiale.					
Mendrisio	22/23P-05-41307	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> F. Tomaino	8-8	2 mer	18.00-20.00	15.03	CHF 75.–
Ceramica: vasi da fiori		Si realizzeranno vasi in grès modellando l'argilla. In seguito, gli oggetti verranno decorati, smaltati e cotti in uno speciale forno. Date del corso: 1, 22 e 29 aprile. Più CHF 50.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30306	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Tomaino	6-6	3 sab	09.00-12.00	01.04	CHF 170.–
Decorazione su ceramica		Obiettivo del corso: imparare a decorare oggetti in ceramica (dalla porcellana al grès) seguendo la tecnica "a terzo fuoco". Adatto a tutti. Verranno forniti modelli decorativi di vario genere e livello di difficoltà. Le lezioni saranno accompagnate da una dispensa sulla storia della decorazione su ceramica. Più CHF 8.– per il materiale.					
Mendrisio	22/23P-05-41303	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> I. Benati Mura	6-6	10 lun	09.30-11.30	20.03	CHF 305.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI							
Ceramica e magie di vetro		Si realizzano ciotole di varie forme con la tecnica delle lastre. Gli adulti aiuteranno i bambini nella lavorazione. Colorazione con smalti e vetri decorativi, cottura in forno speciale. Rivolto a bambini dai 5 anni in su accompagnati da un adulto. Date del corso: 18 marzo e 1 aprile. Più CHF 30.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30305	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Tomaino	6-6	2 sab	14.00-16.00	18.03	CHF 100.–
Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio d'animazione		Disegni, sabbia, plastilina e oggetti prendono vita per raccontare le nostre emozioni in una storia. Ci si avvicina al fantastico mondo del cinema d'animazione, scoprendo le diverse tappe per realizzare un cortometraggio personale. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Più circa CHF 10.– per il materiale. Rivolto a ragazze e ragazzi dai 9 anni in su accompagnati da un adulto.					
Camignolo	22/23P-05-21303	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> A. Tamagni	5-6	2 sab	09.30-12.30	25.03	CHF 125.–
Manutenzione della bicicletta		Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale. Lavaggio bicicletta e catena, regolazione sella e manubrio, sostituzione camera d'aria (con riparazione), spiegazione su come funzionano il cambio e i freni. Corso rivolto ragazze e ragazzi tra gli 8 e i 15 anni di età accompagnati da un adulto. Sede a Rivera.					
Camignolo	22/23P-05-21312	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Brenni	6-6	1 sab	13.30-16.30	22.04	CHF 90.–
Scultura del legno: a tutto tondo		Realizziamo un'opera scultorea! Un componente della coppia scolpirà uno gnomo stilizzato e l'altro, con tecniche diverse, potrà realizzare un accessorio a scelta (ad esempio: uno zainetto, un rastrello, un palloncino). Alla fine della giornata, le due parti del lavoro saranno unite così da completare l'opera. Corso rivolto a bambini dai 10 anni in su accompagnati da un adulto. Più CHF 25.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21313	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Lagger	6-6	1 sab	09.30-16.30	06.05	CHF 115.–
Stampini e decorazioni su carta per la festa della mamma		Realizza dei timbri personalizzati e, con questi, decora un biglietto e della carta regalo da utilizzare per la festa della mamma. Corso rivolto a bambini dai 5 anni in su accompagnati da un adulto. Più CHF 15.– (circa) per il materiale.					
Riva San Vitale	22/23P-05-48306	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> J. Moltoni	6-6	1 sab	09.00-12.00	06.05	CHF 60.–
DISEGNO E PITTURA							
Acquerello		Studio della tecnica dell'acquerello nei suoi molteplici aspetti. Sede a Magliaso.					
Caslano	22/23P-05-23301	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriguez@gmail.com, oppure online</i> A. Gabrielli Panzera	9-10	8 lun	09.00-11.30	06.03	CHF 230.–
	22/23P-05-23302	A. Gabrielli Panzera	9-10	8 mar	13.30-16.00	07.03	CHF 230.–
	22/23P-05-23303	A. Gabrielli Panzera	9-10	8 mer	09.00-11.30	08.03	CHF 230.–
	22/23P-05-23304	A. Gabrielli Panzera	9-10	8 gio	13.30-16.00	09.03	CHF 230.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Carnet de voyage		Scoprire lo splendido villaggio di Carona con taccuino alla mano, una passeggiata artistica di disegno dal vero per ritrarre scorci suggestivi e storici presenti nel borgo. Accompagnati da una guida visiteremo la chiesa di Santa Marta con i suoi meravigliosi affreschi del periodo tardogotico. Due sabati di disegno sulle orme dei grandi viaggiatori carnettisti per rendere memorabile il vostro carnet. Il corso è adatto per coloro che hanno già familiarità con il disegno dal vero. Più CHF 7.– per la visita guidata alla chiesa.					
Lugano	22/23P-05-38323	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> B. Pinoli	9-10	2 sab	10.00-15.00	22.04	CHF 85.–
Disegno a matita: tutti possono farcela con il metodo Betty Edwards (modulo 1)		Ispirato al metodo Betty Edwards "Disegnare con la parte destra del cervello", questo corso introduttivo propone esercizi guidati per migliorare l'osservazione e fornisce le basi del disegno con tecnica a matita. Argomenti trattati: cosa e come osservare, abbozzare, ridelineare, l'uso progressivo delle matite.					
Lugano	22/23P-05-38301	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Steib	8-12	5 lun	20.15-22.15	06.03	CHF 135.–
Disegno a matita: tutti possono farcela con il metodo Betty Edwards (modulo 2)		Ispirato al metodo Betty Edwards "Disegnare con la parte destra del cervello", questo corso di approfondimento propone esercizi guidati per imparare a disegnare il viso con tecnica a matita. Si parte dal canone greco per arrivare a copiare visi reali da fotografie applicando i concetti e le tecniche apprese nel corso introduttivo. Requisiti: avere partecipato al corso introduttivo al metodo.					
Lugano	22/23P-05-38317	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Steib	8-12	5 lun	20.15-22.15	17.04	CHF 135.–
Figura e ritratto con modello/a		Si studia la figura umana intera (4 lezioni) e il suo volto (4 lezioni), esplorando varie tecniche, quali ad esempio: chiaroscuro con matita, carboncino, sanguigna, pastelli, acquerello, pastelli a cera. Il corso è rivolto a chi ha già una buona praticità nel disegno.					
Lugano	22/23P-05-38310	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. Günther-Quezada	8-9	8 mar	17.30-19.30	21.03	CHF 300.–
Illustrazione botanica		 Impareremo le tecniche di base per ritrarre meravigliose specie vegetali e botaniche con acquerello e matita. Più CHF 20.– per il materiale.					
Tesserete	22/23P-05-55301	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> L. Fasola Mengani	6-8	4 lun	20.00-22.00	13.03	CHF 160.–
Pittura astratta materica facile		Sprigionare la tua creatività con la pittura astratta facile. Passo passo ti verranno impartiti tutti i suggerimenti per realizzare quadri d'effetto con tecniche semplici e originali. Acrilico, paste materiche, stencil e utensili semplici saranno le basi per realizzare un trittico facile e personalizzato. Al termine del corso sarai in grado di realizzare capolavori utilizzando diverse tecniche pittoriche per quadri d'effetto in stile mixed media. Più CHF 40.– per il materiale.					
Gerra Piano	22/23P-05-27306	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> K. Priolo	6-6	1 sab	09.00-12.30	11.03	CHF 85.–
Mendrisio	22/23P-05-41308	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> K. Priolo	6-6	1 sab	09.00-12.30	18.03	CHF 85.–
Pittura astratta materica facile 3D		Uno stile dagli effetti grezzi e shabby chic con lavorazioni in paste modellabili 3D che impreziosiscono il lavoro finale. La base, un supporto di legno grezzo, sarà decorata con soggetti unici nel loro genere realizzati con acrilici, stencil, paste materiche, stucchi, gessi e paste modellabili in 3D. Più CHF 45.– per il materiale.					
Mendrisio	22/23P-05-41309	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> K. Priolo	6-6	2 mer	19.00-21.00	29.03	CHF 95.–
Pittura classica a olio		Le lezioni trasmetteranno le nozioni di base per disegnare e dipingere con la tecnica realistica, basata sulla sovrapposizione. Contenuti: composizione; imprimitura; disegno lineare; colore; forme; tonalità e prospettive. Più CHF 25.– (circa) per il materiale. Sede a Riazino.					
Gerra Piano	22/23P-05-27301	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> L. Khromova	6-6	5 gio	18.30-21.30	23.03	CHF 215.–
Pittura: tecnica a scelta		Scopri e sviluppa la tua creatività dipingendo. Durante le lezioni, i partecipanti lavoreranno ciascuno alla propria tela sulla base della tecnica scelta e riceveranno indicazioni puntuali utili per portare avanti il proprio lavoro. Le domande di ciascuno dei presenti saranno uno spunto per fornire indicazioni generali utili a tutti. Si lavora alle tecniche classiche della pittura da cavalletto.					
Bellinzona	22/23P-05-17301 22/23P-05-17302	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> C. Girelli C. Girelli	6-6 6-6	5 mer 5 mer	14.00-16.30 14.00-16.30	08.03 19.04	CHF 210.– CHF 210.–

Si approfondiscono a scelta la pittura a olio e/o acrilica.

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Lugano	22/23P-05-38309	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. Günther-Quezada	8-9	8 mar	19.40-21.40	21.03	CHF 195.–
FOTOGRAFIA							
A spasso fotografando		 Imparare a fotografare passeggiando su strade sterrate e/o facili sentieri osservando la natura ed il paesaggio. È richiesta una discreta condizione fisica (camminata dalle 4 alle 6 ore, con dislivello tra i 500 e i 700 metri). Pranzo in capanna o al sacco. È concesso l'uso di qualunque apparecchio fotografico ad eccezione del cellulare.					
Mendrisio	22/23P-05-41304	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> D. Canonica	7-8	1 dom	09.00-17.00	23.04	CHF 105.–
Camminata senza difficoltà tecniche, in alta Valle di Muggio, con un occhio al Sasso Cordona, passando dal Rifugio Prabello. In caso di brutto tempo l'uscita viene rinviata al 30 aprile. Ritrovo alle ore 9.00 a Muggio.							
Tesserete	22/23P-05-55302	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> D. Canonica	7-8	1 dom	09.00-17.00	07.05	CHF 105.–
Camminata senza difficoltà tecniche, in Capriasca, al balcone di Lugano passando dalla Capanna Monte Bar. In caso di brutto tempo l'uscita viene rinviata al 14 maggio. Ritrovo alle ore 9.00 a Corticiasca.							
	22/23P-05-55303	D. Canonica	7-8	1 dom	09.00-17.00	28.05	CHF 105.–
Camminata senza difficoltà tecniche, al cospetto dei Denti Della Vecchia, passando per la Capanna Pairolo. In caso di brutto tempo l'uscita viene rinviata al 14 maggio. Ritrovo alle ore 9.00 a Cimadera.							
Ambientazioni fotografiche all'aperto con modella		Si affronteranno le tecniche fotografiche del ritratto all'aperto per valorizzare sia la modella, sia il paesaggio circostante usando la macchina fotografica digitale reflex, mirrorless o bridge. Due lezioni pratiche all'aperto (una di giorno, una di notte) e una per la discussione del lavoro svolto. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Lezioni: sabato 6 maggio, dalle ore 9.30 alle 12.00, giovedì 11 maggio, dalle ore 19.00 alle 21.30, giovedì 25 maggio, dalle ore 18.00 alle 20.00.					
Lugano	22/23P-05-38320	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> M. Manzolini-Bühning	9-10	3 lez	vedi sopra	06.05	CHF 115.–
Dal cinema alla fotografia con Alfred Hitchcock		 Si approfondisce il tema della fotografia con modelli immergendosi nello stile inconfondibile di Alfred Hitchcock. È necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, una mirrorless o una bridge. Date del corso: domenica 2 aprile, dalle ore 9.00 alle 13.30 e lunedì 17 aprile, dalle ore 18.00 alle 20.00. Più CHF 10.– per il materiale.					
Lugano	22/23P-05-38316	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> M. Manzolini-Bühning	9-10	2 lez	vedi sopra	02.04	CHF 110.–
Fotografia 1		Ci si avvicina alla ripresa fotografica, dal punto di vista tecnico e da quello espressivo. Requisito: essere in possesso di una reflex, bridge o mirrorless.					
Bellinzona	22/23P-05-17303	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> D. Noël	8-10	5 lez	vedi sotto	20.04	CHF 145.–
Date del corso: 20 e 27 aprile, 4 e 11 maggio, dalle ore 19.00 alle 21.00; 6 maggio, dalle ore 9.00 alle 12.00.							
Gerra Piano	22/23P-05-27303	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> D. Noël	8-10	5 lez	vedi sotto	25.04	CHF 145.–
Date del corso: martedì 25 aprile e martedì 2, 9, 16 maggio, dalle ore 19.00 alle 21.00; sabato 13 maggio, dalle ore 9.00 alle 12.00.							
Lugano	22/23P-05-38311	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> M. Manzolini-Bühning	9-12	10 lez	vedi sotto	22.03	CHF 205.–
Lezioni: nove mercoledì, dalle ore 18.00 alle 20.00 (oppure dalle ore 20.15 alle 22.15) e un sabato, 2 ore, in giornata.							
Mendrisio	22/23P-05-41305	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> D. Canonica	9-12	6 lez	vedi sotto	20.04	CHF 140.–
Date del corso: quattro giovedì, dalle ore 20.00 alle 22.00 e due sabati, dalle ore 14.30 alle 16.30. Le date delle lezioni saranno comunicate al momento dell'iscrizione.							

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Fotografia 2		Approfondimento della tecnica e della creatività. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o conoscere le tecniche di base.					
Bellinzona	22/23P-05-17304	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Noël	8-10	3 sab	09.00-12.00	20.05	CHF 140.–
		Sviluppo di tre temi in diversi luoghi del Bellinzonese: paesaggio con il grandangolo, ritratto ambientato, acqua in movimento. È necessario possedere una reflex, bridge o mirrorless.					
Lugano	22/23P-05-38308	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	9-12	8 lez	vedi sotto	21.03	CHF 175.–
		Lezioni: sei martedì, dalle ore 18.00 alle 20.00; due lezioni (due ore ciascuna) di sabato o domenica (data e orario da definire). Adatto a chi possiede una reflex, mirrorless o bridge.					
Fotografia: la transumanza			Ci immergeremo nella magia del mondo alpestre seguendo tutte le fasi della transumanza delle capre da Osco a Predelp. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, mirrorless o bridge.				
Faido	22/23P-05-26306	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	8-10	1 sab	09.30-16.30	20.05	CHF 85.–
Fotografia: tra sport e architettura		Durante l'allenamento della squadra di hockey dell'Ambrì, si affronteranno le tecniche fotografiche da applicare per immortalare attività di movimento. Visiteremo inoltre la nuova Gottardo Arena così da trattare le tecniche fotografiche migliori per ritrarre opere architettoniche. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, mirrorless o bridge.					
Faido	22/23P-05-26307	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	9-12	1 sab	09.30-16.30	18.02	CHF 75.–
Fotografia: trucco e movimento			Fotografiamo la guggen "sbodaurecc" durante i preparativi di carnevale (trucco, vestizione, corteo ad Airolo). È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, mirrorless o bridge.				
Faido	22/23P-05-26305	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	8-10	1 sab	10.00-17.00	25.02	CHF 85.–
La foto astratta: luci e forme			Un viaggio nel mondo dell'astratto alla scoperta di nuove prospettive fotografiche. Date e orari delle lezioni: mercoledì 19 aprile, in sede a Caslano, dalle ore 20.00 alle 22.00 e sabato 22 aprile, all'aperto, dalle ore 9:00 alle 11:30 e dalle ore 13.30 alle 16:00.				
Caslano	22/23P-05-23306	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		G. Corti	7-9	2 lez	v. descrittivo	19.04	CHF 115.–
La fotografia paesaggistica			Il nucleo medievale con gli stretti vicoli, scalinate e portici; il torchio delle noci, uno dei più grandi ed antichi a leva rimasto nel Cantone; le tre chiese e le numerose fontane fanno del borgo di Sonvico un luogo da immortalare. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche e possedere una reflex, mirrorless o bridge.				
Sonvico	22/23P-05-53301	<i>Iscrizioni a Michela Manzolini-Bühning — 091 943 55 51 — cpa.manzolini@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	8-12	1 sab	09.30-16.00	03.06	CHF 80.–
La macrofotografia in natura e nel quotidiano			Alla scoperta di un piccolo universo. È necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Requisito: essere in possesso di una reflex o mirrorless con obiettivo Macro. Date del corso: giovedì 27 aprile, dalle ore 18.30 alle 21.00, sabato 6 maggio, dalle ore 14.30 alle 17.00; lunedì 15 maggio, dalle ore 18.00 alle 20.00.				
Lugano	22/23P-05-38319	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Manzolini-Bühning	9-10	3 lez	vedi sopra	27.04	CHF 90.–
GIOIELLI							
Collana Mala		La parola Japamala è composta dai termini sanscriti japa (ripetizione sussurrata) e mālā (ghirlanda). Una Japamala è un rosario composto da 108 grani (pietre) che viene usato per la ripetizione rituale di mantra, nomi delle divinità e preghiere in varie religioni assumendo nomi differenti nelle varie tradizioni. Il numero delle pietre che compongono una Japamala non è ovviamente casuale e possiede molteplici significati tra i quali: per il numero 1, la consapevolezza suprema, per il numero 0, il cosmo, per il numero 8, gli aspetti della natura (terra, acqua, aria, fuoco), individualità (ashamkara), mente (manas) e intuizione percettiva (buddhi). Durante il corso sarà possibile approfondire questi aspetti e realizzare la propria personale Mala. Spetterà ai partecipanti acquistare le pietre, il Guru e un annodatore (per le principianti) o una pinza da bigiotteria (per chi avesse già dimestichezza con i nodi). La docente porterà il resto (fili e minuterie). Più CHF 10.– per il materiale consegnato dalla docente.					
Lugano	22/23P-05-38322	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Pagani	7-8	1 sab	09.30-15.00	13.05	CHF 95.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Collane e bracciali in perle e pietre semipreziose: creazione, modifica o riparazione		Con la tecnica di annodatura con filo di seta o con la tecnica del concatenamento con filo d'argento, si potranno realizzare, modificare o riparare collane, bracciali e orecchini. Costo del materiale a partire da CHF 20.– per le modifiche e le riparazioni e a partire da CHF 50.– per la creazione di nuovi gioielli.					
Gerra Piano	22/23P-05-27304	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> F. Gianoni-Gemetti	8-10	1 sab	09.00-17.00	13.05	CHF 85.–
Lugano	22/23P-05-38303	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> F. Gianoni-Gemetti	8-10	1 sab	09.00-17.00	11.03	CHF 85.–
	22/23P-05-38318	F. Gianoni-Gemetti	8-10	1 sab	09.00-17.00	22.04	CHF 85.–
Gioielli in argento: orecchini o ciondolo in filigrana		Grazie ad una particolare tecnica, realizzeremo delle palline in filigrana con la tecnica dell'Art Clay Silver. Queste palline potranno essere utilizzate per realizzare un ciondolo o degli orecchini. Costo del materiale a partire da CHF 45.– a dipendenza dei gioielli realizzati.					
Lugano	22/23P-05-38321	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> P. Catti Pura	6-6	1 mar	19.00-22.00	09.05	CHF 60.–
LAVORI IN CARTA							
Bombe di semi / Samenbomben		Utilizzeremo l'impasto della carta fatta a mano per creare delle bombe di semi ecologiche da piantare in giardino o in un vaso. Ottima idea regalo per ogni occasione. Più CHF 25.– per il materiale.					
Corso bilingue: italiano e tedesco		Aus dem handgefertigten Papierteig stellen wir umweltfreundliche Samenbomben her, die wir dann in den Garten oder in einen Topf pflanzen können. Eine tolle Geschenkidee für jeden Anlass. Der Kurs wird in zwei Sprachen angeboten: Italienisch und Deutsch. Zuzüglich CHF 25.– für Material.					
Minusio	22/23P-05-42303	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> K. Mandelli Ghidini	6-6	1 sab	09.00-12.00	18.03	CHF 60.–
Carta fatta a mano		Impareremo a creare fogli di carta riciclati ed ecologici. Inoltre, vedremo come colorarli con materie naturali, aggiungeremo al loro interno inclusioni (ad esempio glitter) e semi piantabili in modo da dare letteralmente vita a originalissimi biglietti di auguri adatti ad ogni occasione! Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Gravesano	22/23P-05-30312	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> K. Mandelli Ghidini	6-6	1 sab	10.00-15.00	01.04	CHF 80.–
Memory book		Ideato per contenere disegni, calligrafie, testi o illustrazioni creando così un interessante dialogo tra le pagine cucite. Di semplice realizzazione si presta anche a lavori da realizzare con i bambini o con materiale di recupero, in un'ottica di riuso creativo. Più CHF 12.– (circa) per il materiale.					
Riva San Vitale	22/23P-05-48309	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> J. Moltoni	6-6	1 sab	09.00-16.00	25.03	CHF 85.–
LAVORI IN LEGNO							
Dall'idea alla realizzazione di una scultura: disegno		Disegno e progettazione della propria opera. Nozioni generali di disegno a matita, proporzioni anatomiche e disegno dello scultore su tre livelli (anatomia a stanghe, massa muscolare, vestiti, pelo, piume, ecc.). Lo stesso soggetto, potrà essere realizzato nelle successive tappe di questo percorso (<i>Dall'idea alla realizzazione di una scultura: modellazione e Dall'idea alla realizzazione di una scultura: scultura</i>).					
Camignolo	22/23P-05-21302	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Lagger	8-8	2 sab	09.30-16.30	18.03	CHF 140.–
Dall'idea alla realizzazione di una scultura: modellazione		Contenuti: plastilina; strutture portanti per modelli fragili; esempi pratici; elaborazione della strategia da adottare per la realizzazione della propria scultura; disegno del grezzo da tagliare. Da ultimo: modellazione della propria figura da scolpire. Lo stesso soggetto, potrà essere realizzato nella successiva tappa di questo percorso (<i>Dall'idea alla realizzazione di una scultura: scultura</i>). Più CHF 30.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21310	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Lagger	8-8	2 sab	09.30-16.30	22.04	CHF 140.–
Dall'idea alla realizzazione di una scultura: scultura		Realizzazione della propria scultura a tutto tondo: nozioni di base. tecnica di affilatura e realizzazione pratica. Costo del materiale: da CHF 10.– a CHF 50.– in funzione delle dimensioni e del tipo di legno scelto.					
Camignolo	22/23P-05-21314	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Lagger	8-8	2 sab	09.30-16.30	13.05	CHF 140.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Falegnameria: specchio		Corso dedicato ai principianti. Si apprenderà il corretto uso degli attrezzi. Si costruirà una specchiera con cornice in legno di dimensioni 100 cm x 50 cm. Più CHF 150.– per il materiale.					
Mendrisio	22/23P-05-41301	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Galli	6-6	4 lun	19.30-22.00	06.03	CHF 180.–
Intaglio e scultura del legno		Corso rivolto a chi ha già nozioni di intaglio e scultura. Si crea un manufatto in legno. Costo del materiale da CHF 15.– a CHF 30.– a seconda del lavoro realizzato. Date del corso: 11, 12, 13 e 14 aprile 2023. Sede ad Ambri.					
Faido	22/23P-05-26303	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		V. Bronner	6-6	4 lez	09.00-16.30	11.04	CHF 330.–
Intaglio e scultura del legno: corso avanzato		Corso rivolto a chi ha già nozioni di intaglio e scultura. Dedicato a chi vuole approfondire la creazione della parte "testa-viso". Costo del materiale da CHF 15.– a CHF 30.– a dipendenza del lavoro realizzato. Date del corso: 27, 28 e 29 maggio 2023.					
Faido	22/23P-05-26304	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		V. Bronner	6-6	3 lez	09.00-16.30	27.05	CHF 260.–
Restauro di mobili		Ripristino della funzionalità, pulizia, tinteggiatura e lucidatura di un proprio mobile (es. sgabello, sedia, comodino, cofanetto). Scelta tra restauro classico o shabby chic. Costo del materiale a partire da CHF 80.–. Sede a Breganzona.					
Lugano	22/23P-05-38307	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-38313	N. Righini	8-8	8 lun	19.30-22.00	20.03	CHF 250.–
		N. Righini	8-8	8 mer	19.30-22.00	22.03	CHF 250.–
MOSAICO							
Mosaico: crea la tua piuma			Portiamo leggerezza nelle nostre case o nei nostri giardini con queste piume decorate a mosaico. Date del corso: sabato 11 marzo, dalle ore 9.00 alle 16.30; domenica 12 marzo, dalle ore 9.00 alle 11.30. Costo del materiale da CHF 40.– a CHF 60.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Pura	22/23P-05-46301	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Jacquerd	6-6	2 lez	vedi sopra	11.03	CHF 180.–
Mosaico: mandala			In un ambiente tranquillo e rilassante, ciascuno realizzerà il proprio mandala. Ordine, sensibilità e calma, favoriranno l'espressione attraverso materiali, forme e colori. Costo del materiale da CHF 30.– a CHF 50.– a dipendenza di ciò che si realizza.				
Pura	22/23P-05-46303	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Jacquerd	6-6	1 sab	10.00-17.00	01.04	CHF 115.–
Mosaico: speciale weekend		Si lavora con piastrelle e tasselli a scelta. Ogni partecipante potrà realizzare l'oggetto che desidera (es. tavolino, vassoio, specchio). Date del corso: sabato 6 maggio, dalle ore 9.00 alle 16.30; domenica 7 maggio, dalle ore 9.00 alle 11.30. Costo del materiale da CHF 20.– a CHF 80.– a dipendenza di ciò che si realizza.					
Pura	22/23P-05-46305	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Jacquerd	6-6	2 lez	vedi sopra	06.05	CHF 180.–
SARTORIA							
Macchina da cucire		Rivolto a chi ha acquistato una macchina da cucire ma non sa come utilizzarla correttamente. Durante le lezioni si vedranno: aghi, piedini, infilatura, pulizia, tecniche di cucito. Durante ciascuna lezione, oltre ad imparare qualcosa di nuovo sull'utilizzo della macchina da cucire, si realizzerà un piccolo lavoretto. Non è necessario portare la propria macchina da cucire.					
Riva San Vitale	22/23P-05-48301	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		M. Nava	7-7	4 lun	20.00-22.00	27.02	CHF 135.–
Sartoria 1		Solo per principianti. Apprendimento delle funzioni di base della macchina per cucire (funzionamento, infilatura, tipologie di punti, soluzioni a problemi frequenti) e esercitazioni pratiche. Non è necessario portare la propria macchina per cucire.					
Minusio	22/23P-05-42301	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
		L. Palli-Dadò	8-8	2 gio	20.00-22.00	02.03	CHF 75.–
Sartoria 1 + 2		Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Non è necessario portare la propria macchina per cucire.					
Gravesano	22/23P-05-30301	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
		N. Antognini	6-8	4 mer	19.30-22.00	01.03	CHF 180.–
Riva San Vitale	22/23P-05-48308	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-48302	M. Nava	7-7	5 gio	20.00-22.00	02.03	CHF 155.–
		M. Nava	7-7	5 ven	15.30-17.30	03.03	CHF 155.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Viganello		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-56301	C. Lagger	8-8	5 gio	20.00-22.00	09.03	CHF 135.–
	22/23P-05-56302	C. Lagger	8-8	4 mer	14.00-16.30	15.03	CHF 135.–
Sartoria 2		Corso rivolto ad intermedi e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. Non è necessario portare la propria macchina per cucire.					
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-42302	L. Palli-Dadò	8-8	4 gio	20.00-22.30	16.03	CHF 135.–
	22/23P-05-42304	L. Palli-Dadò	8-8	4 gio	20.00-22.30	20.04	CHF 135.–
Sartoria per principianti: borsa estiva		Impareremo le basi per un corretto utilizzo della macchina da cucire e confezioneremo una bella borsa estiva! È possibile (ma non obbligatorio) portare la propria macchina da cucire.					
Viganello		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-56303	C. Lagger	8-8	3 gio	20.00-22.00	20.04	CHF 100.–
Tagliacuci		Come infilare e usare una macchina tagliacuci in modo efficace. È necessario portare la propria macchina.					
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-42308	L. Palli-Dadò	6-6	2 gio	20.00-22.00	25.05	CHF 95.–
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-48303	M. Nava	7-7	2 lun	20.00-22.00	17.04	CHF 85.–

TESSILI, MAGLIA E RICAMI

Alla scoperta della tecnica Boro giapponese: tessuto rettangolare		La tecnica Boro è un'antica forma di rammendo artistico utilizzata nella cultura giapponese. I tessuti vengono riparati e ricuciti insieme con un'attenzione particolare alle risorse e all'evitare lo spreco. Durante il corso, dopo un'introduzione dedicata alle sue origini e caratteristiche, si avrà la possibilità di sperimentare questa tecnica realizzando un tessuto. Più CHF 20.– per il materiale.					
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-30307	F. Tomaino	6-8	3 mar	19.00-21.30	14.03	CHF 150.–
Borsa a rete ecologica / Ökologische Netztasche	NUOVO	Realizzeremo una borsa a rete comoda e pratica da portare sempre con sé. Design vintage ma assolutamente moderna e alla moda. Semplice da realizzare. Più CHF 25.– per il materiale.					
Corso bilingue: italiano e tedesco		Wir fertigen eine bequeme und praktische Netztasche, die Du einfach überall mitnehmen kannst. Vintage- Design, aber absolut modern und modisch. Einfach zu häkeln. Der Kurs wird zweisprachig angeboten: Italienisch und Deutsch. Zuzüglich CHF 25.– für Material.					
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-42307	K. Mandelli Ghidini	6-6	1 sab	09.00-12.00	06.05	CHF 60.–
Borsa granny square	NUOVO	Corso facile e divertente! Nel primo incontro realizzeremo i quadrati che, durante la seconda lezione, saranno assemblati per dare vita ad una bellissima borsa. Il lavoro sarà completato con l'inserimento di una fodera (già pronta). Date del corso: sabato 11 e 25 marzo. Più CHF 30.– per il materiale.					
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-41302	K. Mandelli Ghidini	6-6	2 sab	09.00-12.00	11.03	CHF 110.–
Borsa vintage estiva	NUOVO	Partendo da semplici catenelle, si realizzerà una borsa estiva a mezza luna. Lavorando a punto alto in costa, otterremo una borsa ad onde e rigature. La docente consiglierà sull'acquisto del cotone e dei manici (costo variabile, a dipendenza della scelta).					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-21308	S. Massera	7-8	2 mar	13.30-16.30	18.04	CHF 110.–
	22/23P-05-21309	S. Massera	7-8	2 gio	19.00-22.00	04.05	CHF 110.–
Lana: dalla tosatura alla realizzazione del filo		In questo corso approfondiremo la conoscenza di una delle fibre più usate da sempre: la lana. Nello specifico, scopriremo le proprietà della lana di alpaca. Incontreremo l'animale e toccheremo con mano le diverse tipologie di lana, per poi effettuare i passaggi della lavorazione vera e propria (lavaggio, tintura, cardatura, filatura). Infine, ci cimenteremo nella filatura introducendo l'utilizzo del fuso. Più CHF 40.– per il kit comprendente fuso e lana cardata. Sede a S. Antonino.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-05-28303	N. Guerra Sauter	6-6	1 sab	13.30-17.30	06.05	CHF 80.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Maglione ai ferri circolari: tecnica top down		 Molti dei nostri maglioni sono lavorati top down principalmente perché questa lavorazione conferisce più flessibilità in fase di lavorazione (facile adeguamento del lavoro alle misure per sonali o alle preferenze "in corso d'opera"). Durante le lezioni si imparerà a lavorare un maglione con semplice aumento per il raglan. Il costo del materiale varierà a dipendenza delle scelte e sarà possibile discuterne con anticipo (anche prima dell'iscrizione) con la docente.					
Lugano	22/23P-05-38315	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> P. Chesani	5-5	4 ven	13.30-16.30	24.03	CHF 240.–
Patchwork geometrico		Durante il corso si realizza un tessuto geometrico cucito a macchina. Adatto anche ai principianti. Più CHF 50.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30308	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> F. Tomaino	6-8	3 mar	19.00-21.30	02.05	CHF 150.–
Pochette multiuso in lino cerato		 Realizzeremo una o più pochette multiuso, in lino cerato. Queste creazioni personalizzate saranno utili per i trucchi, per i medicinali, per le matite e le penne e per tanto altro. Sarà possibile scegliere tra diverse grandezze e colori. La pochette si trasformerà facilmente in una piccola borsetta aggiungendo un moschettone e un nastro. Costo del materiale a partire da CHF 12.–.					
Gerra Piano	22/23P-05-27302	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> N. Löhner	7-8	1 sab	09.00-12.00	25.03	CHF 50.–
Tessili da cucina: lino		Durante il corso si realizzano tessuti per la cucina in lino. Ogni allievo potrà scegliere una o più forme di base (tovaglette, asciugamani, sottobicchieri e tovaglioli), che verranno poi rifinite e decorate con applicazioni di tessuto e ricami. Più CHF 60.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30309	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> F. Tomaino	6-8	3 mer	19.00-21.30	03.05	CHF 150.–
Uncinetto: acchiappasogni o mandala		 Realizzeremo un bellissimo e coloratissimo acchiappasogni o mandala all'uncinetto. Non sono richieste conoscenze particolari. Facile e divertente! Più CHF 25.– per il materiale. Sede a Pregassona.					
Lugano	22/23P-05-38305	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> K. Mandelli Ghidini	6-6	1 gio	09.00-12.00	16.03	CHF 60.–
Uncinetto: collana estiva		 Camicie bianche, canotte e smanicati diventano speciali se indossati con una bella collana colorata! Il corso insegnerà le tecniche per realizzare due tipi di collane in fettuccia con punti semplici all'uncinetto (spighetta rumena e pop corn). Costo del materiale a partire da CHF 10.–.					
Minusio	22/23P-05-42309	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> S. Schweingruber	6-6	1 sab	09.00-12.00	13.05	CHF 60.–
Uncinetto: copricostume con lavorazione top down		Realizzeremo un copricostume di facile esecuzione ma di estremo impatto visivo, utilizzando la tecnica top-down (con inizio dal collo) e senza cuciture. Il modello si adatta a tutte le taglie ma impareremo ad adeguare le misure e la lavorazione. Vedremo anche un inizio alternativo del lavoro all'uncinetto. Più CHF 30.– per il materiale.					
Gravesano	22/23P-05-30313	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> K. Mandelli Ghidini	6-6	1 sab	09.00-12.00	29.04	CHF 60.–
Uncinetto: pupazetto amigurumi		Gli amigurumi sono pupazzi tridimensionali interamente realizzati all'uncinetto. Durante il corso si apprenderanno le basi di questa tecnica giapponese e si realizzerà un simpatico pupazetto a scelta tra alcune proposte. Requisiti: è richiesta la conoscenza delle basi del lavoro all'uncinetto (maglia bassa). Costo del materiale a partire da CHF 15.– a dipendenza dell'oggetto realizzato.					
Lugano	22/23P-05-38306	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> A. Marchesi-Jermi	8-8	3 gio	19.00-22.00	16.03	CHF 120.–
Uncinetto: scialle o sciarpa 3D		 Realizzeremo uno scialle triangolare con lavorazione 3D da indossare anche come sciarpa. Sono richieste conoscenze di uncinetto. Si utilizzeranno punti classici e punti meno conosciuti. Più CHF 35.– per il materiale. Sede a Pregassona.					
Lugano	22/23P-05-38314	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> K. Mandelli Ghidini	5-6	2 gio	10.00-12.00	23.03	CHF 115.–
VARIE							
Affilatura dei coltelli		I coltelli con l'uso perdono il loro taglio ottimale e occorre ravvivare il filo di lama. Come fare? Argomenti trattati: teoria di lame e materiali; descrizione dei metodi di affilatura; esercitazioni pratiche con pietre, acciaio e apparecchi. Più CHF 5.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21304	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Lagger	8-10	1 sab	09.00-11.30	01.04	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Apicoltura		Si apprendono le informazioni necessarie e si esplorano le fasi dell'impianto e delle misure sanitarie. Conoscenza del miele e dei prodotti correlati. Più CHF 10.– per il materiale. Lezioni teoriche: giovedì 9 e 16 marzo, dalle ore 20.00 alle 22.00; lezioni pratiche: quattro sabati all'aperto nel Bellinzonese, dalle ore 10.00 alle 12.00, in date da concordare con il docente.					
Giubiasco	22/23P-05-28301	<i>Iscrizioni a Nicole Guerra Sauter — 076 310 81 09 — cpa.sauter@gmail.com, oppure online</i> F. Salvi	8-10	6 lez	vedi sopra	09.03	CHF 160.–
Ciak si gira: realizziamo un cortometraggio d'animazione		Disegni, sabbia, plastilina e oggetti prendono vita per raccontare le nostre emozioni in una storia. Ci si avvicina al fantastico mondo del cinema d'animazione, scoprendo le diverse tappe per realizzare un cortometraggio personale. Non sono necessarie conoscenze di disegno, cinema e informatica. Più circa CHF 10.– per il materiale.					
Camignolo	22/23P-05-21307	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> A. Tamagni	6-8	5 lun	20.00-21.50	17.04	CHF 180.–
Manutenzione della bicicletta		Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale.					
Camignolo	22/23P-05-21311	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> C. Brenni	6-6	1 sab	09.00-12.00	22.04	CHF 60.–
Faido	22/23P-05-26301	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> M. Pizzocher	6-6	1 sab	13.30-18.30	11.03	CHF 90.–
Manutenzione della bicicletta: corso avanzato		Spurgo impianto frenante idraulico e pulizia/sostituzione componenti; centratura ruote; smontaggio e pulizia/sostituzione serie sterzo; smontaggio e pulizia/sostituzione movimento centrale. Costo del materiale: da CHF 25.– in su (a dipendenza delle riparazioni/sostituzioni effettuate).					
Faido	22/23P-05-26302	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> M. Pizzocher	5-6	1 sab	13.30-18.30	25.03	CHF 110.–
Motosega in tutta sicurezza: teoria e pratica		Durante la prima lezione si apprenderà a riconoscere i pericoli derivanti dall'utilizzo errato della motosega e saranno fornite indicazioni su equipaggiamento adatto, misure di sicurezza, tecniche di taglio, ecc. Durante la seconda lezione, si imparerà come montare/smontare la motosega, effettuarne la manutenzione ed eseguire correttamente la sezionatura della legna da ardere. Date del corso: martedì 9 maggio, dalle ore 20.00 alle 22.00, presso le Scuole Medie di Morbio Inferiore (aula D221); sabato 13 maggio, dalle ore 9.00 alle 12.00, presso il Centro di Istruzione della Protezione Civile di Rivera. Più CHF 15.– per il materiale.					
Morbio Inferiore	22/23P-05-44301	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> M. Ineichen	9-9	2 lez	vedi sopra	09.05	CHF 75.–

INCLUSIONE SOCIALE

Dalla pianta all'unguento

Formatrice	Katiuscha Mathyer
Luogo	Lugano
Giorno e ora	lunedì, 17.30 – 19.30
Numero di incontri	1
Date	lunedì 24 aprile 2023
Costo	40.–

Iscrizioni:

Cultura e Formazione, associazione atgabbes,
cultura.formazione@atgabbes.ch, telefono 091 970 37 29



CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
BIRRE							
Birre non convenzionali e stili emergenti		NUOVO	Il mondo della birra è in continua evoluzione. L'esplosione del numero di nuovi birrifici ha portato alla nascita di stili moderni e alla riscoperta di alcuni quasi scomparsi nel tempo. Al corso degusteremo e analizzeremo birre non convenzionali, ma non per questo meno gustose. Più CHF 30.– per le birre.				
Riva San Vitale	22/23P-06-48004	G. Genoni	9-12	1 ven	20.00-22.30	21.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Birre svizzere e premiate (parte 2)		A questo corso si degusteranno e si analizzeranno alcune birre prodotte in Svizzera da differenti birrifici, che hanno vinto una medaglia agli ultimi Swiss Beer Awards. Non è necessario aver partecipato alla prima parte del corso. Più CHF 30.– per le birre.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48015	G. Genoni	9-12	1 mer	20.00-22.30	03.05	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Birre ticinesi e formaggi della Valle di Blenio		NUOVO	Un percorso degustativo attraverso le birre del nostro Ticino e i formaggi della Valle di Blenio. Più CHF 35.– per gli alimenti e le birre.				
Biasca	22/23P-06-18003	A. Piantoni	8-12	1 mer	20.00-22.30	26.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
Birre trappiste europee		Al mondo attualmente esistono solamente 10 birrifici trappisti. In questo corso si degusteranno e si analizzeranno alcune birre trappiste provenienti da nazioni e birrifici diversi. Si scoprirà inoltre come sono nate queste birre e a quali condizioni possono essere definite tali. Più CHF 30.– per le birre.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48003	G. Genoni	9-12	1 mer	20.00-22.30	29.03	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Birre: speciale Belgio		Viaggio sensoriale nel tempo: dalle fermentazioni storiche alle innovazioni stilistiche, per conoscere l'affascinante mondo della birra belga. Degustazione guidata di 6 birre: esame visivo, olfattivo, gustativo e giudizio critico per imparare ad apprezzare la tecnica e le caratteristiche di queste straordinarie birre. Più CHF 25.– per le birre.					
Minusio	22/23P-06-42012	R. Storni	8-12	1 gio	20.00-22.30	06.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Le birre del mondo incontrano prelibatezze ticinesi		NUOVO	I sapori della tradizione ticinese incontrano le birre del mondo. Degusteremo 6 birre abbinata a formaggi, affettati, un dolce ed un abbinamento a sorpresa. Se il tempo lo permette il corso si svolgerà all'aperto. Più CHF 35.– per gli alimenti e le birre.				
Minusio	22/23P-06-42011	R. Storni	8-12	1 gio	20.00-22.30	25.05	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
COCKTAIL E ALTRE BEVANDE							
Cocktail del proibizionismo		Impareremo a realizzare i più celebri drinks dei ruggenti anni 20 e 30. Il Gimlet, il Sazerac, Blue Bazar, Wisky sour, ecc. Più CHF 40.– per i cocktail.					
Bodio	22/23P-06-19004	R. Docourt	8-12	1 gio	19.30-22.00	23.03	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i>					
Cocktail tropicali e frozen		NUOVO	Impareremo a preparare fantastici cocktail tropicali. Dalla preparazione di sciroppi e puree fresche alla realizzazione di cocktail tiki, fusion e frozen. Cocktail preparati: Hurricane, Margarita, Pinha colada, Caipirinha, Mai Tai, Daiquiri. Più CHF 40.– per i cocktail				
Minusio	22/23P-06-42004	R. Docourt	8-12	1 gio	19.00-21.30	11.05	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Degustare l'acqua: il mondo dell'idrosommelier		La classe è anche acqua! Incolore, inodore, insapore, eppure dietro ad un bicchiere di acqua si nasconde molto di più. Una serata per conoscere il mondo dell'idrosommelier e per capire le differenze organolettiche dell'oro blu. Più CHF 25.– per le bibite.					
Lugano	22/23P-06-38005	E. Mozzini	8-12	1 gio	20.00-22.30	20.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gli aperitivi all'italiana: spritz & co.		Il prodotto "Made in Italy" che ha reso celebre l'aperitivo in tutto il mondo. Cocktail preparati: Spritz, Americano, Negroni, Boulevardier, Aperol sour, Twist Americano. Più CHF 40.– per i cocktail.					
Minusio	22/23P-06-42005	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> R. Docourt					
			8-12	1 gio	19:00-21:30	20.04	CHF 45.–
Happy hour		Organizza l'aperitivo perfetto per una serata tra amici: 8 finger food e 4 drink. Più CHF 25.– per alimenti e cocktail.					
Tesserete	22/23P-06-55001	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> S. Varenna					
			8-12	1 lun	19.00-22.30	20.03	CHF 50.–
Japanese Cocktails		Una serata alla scoperta dei cocktail d'ispirazione nipponica. Partiremo dalle regole della mixologia per preparare e degustare alcuni cocktail a base di Sakè e ingredienti giapponesi. Il tutto accompagnato da sfiziosi snack. Più CHF 45.– per ingredienti e cocktail.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48005	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> C. Volpi					
			9-12	1 ven	19.00-21.30	17.03	CHF 45.–
Viaggi di spirito "il Gin"		Degustando il gin! Approfondimenti su origine e caratteristiche di questo distillato secco prodotto dalla distillazione di un fermentato messo a macerare con una miscela di erbe, spezie, piante e radici, tra cui le bacche di ginepro, che ne caratterizzano il profumo ed il gusto. Più CHF 45.– per il gin.					
Bellinzona	22/23P-06-17002	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			9-12	1 mer	19.30-22.00	08.03	CHF 45.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI							
Ai fornelli con mamma o papà: pranzo dai sapori arabi		Il corso propone un viaggio in terre lontane dove i bambini potranno cucinare un pranzo ricco di nuovi e deliziosi sapori. Cucineremo un pranzo a base di ricette arabe. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21014	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari					
			7-7	1 sab	09.30-13.00	22.04	CHF 60.–
Ai fornelli con mamma o papà: Sushi		Creeremo un prelibato piatto della cucina giapponese, preparando diversi tipi di sushi con pesce, alghe nori, verdure. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21007	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori					
			7-7	1 sab	09.30-13.00	25.03	CHF 60.–
Arrotolato disegnato		A macchie come una giraffa, con i cuoricini oppure con il tuo nome... insieme prepareremo un classico arrotolato con ripieno goloso e un aspetto del tutto unico. Più CHF 15.– per gli alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17011	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> S. Beggia					
			7-7	1 mer	14.00-16.30	10.05	CHF 60.–
Biscotti pasquali		Un, due, tre Pasqua! Prepareremo insieme dei golosi biscotti a tema pasquale con svariate decorazioni. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17005	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> S. Beggia					
			7-7	1 mer	14.00-16.30	22.03	CHF 60.–
Cupcake dolce... fantasia		Un momento creativo da trascorrere insieme! Prepareremo golosi cupcakes che i bambini potranno sbizzarrirsi a decorare per renderli ancora più buoni. Il corso è adatto anche a chi ha scelto un'alimentazione vegana. Iscrizione: un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44002	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> L. Quattro					
			7-7	1 sab	09.30-12.00	13.05	CHF 60.–
Dolci biscotti per Pasqua		Prepareremo insieme dei buonissimi biscotti a tema pasquale e poi ci divertiremo a decorarli con sfiziose glasse. Iscrizione: un adulto con un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44001	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> M. Giacobbe-Spanò					
			7-7	1 sab	09.30-12.00	01.04	CHF 60.–
Empanadas argentinas e canastitas		Prepariamo insieme le empanadas argentine classiche e le sfiziose canastitas ripiene (simili a delle empanadas ma aperte). Cucineremo le ricette classiche di carne, caprese e molte altre. Iscrizione: un adulto con un/a bambino/a (dai 6 ai 12 anni). Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Minusio	22/23P-06-42007	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> L. Caligiuri					
			7-7	1 sab	09:00-12:30	29.04	CHF 60.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
La cuoca con il mappamondo: speciale Europa		NUOVO Speciale Europa: ricette del nostro continente da scoprire e cucinare insieme! Una tappa per niente scontata in cui impareremo a cucinare piatti ricercati e stravaganti. Iscrizione di un adulto e un/a bambino/a (da 7 a 12 anni). Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Tesserete		Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-55010	L. Quattro	7-7	1 sab	10.30-13.30	22.04	CHF	60.–
Polpette in salsa teriyaki e origami		Prepariamo una tipica ricetta giapponese con polpette di manzo e onighiri. Dopo pranzo faremo un origami: le composizioni con la carta giapponesi. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale		Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-48010	Y. Kanaya De Micheli	7-7	1 sab	10.00-13.00	11.03	CHF	60.–
DESSERT E DOLCI							
Brioche e cornetti... che passione!		NUOVO Impariamo a preparare i diversi tipi di impasto, i classici "giri", le farciture e i piccoli segreti di ogni passaggio per creare brioche e cornetti belli e gustosi. Durante il corso è previsto un piccolo spuntino preparato dalla docente in precedenza. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Faido		Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-26003	I. Peduzzi	8-12	1 lun	18.30-22.00	17.04	CHF	50.–
Colomba di pasta sfoglia con crema		Ogni partecipante confezionerà la propria colomba dall'inizio alla fine. Una meraviglia per la vista e per il palato! Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Faido		Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-26002	I. Peduzzi	8-12	1 lun	18.30-22.00	20.03	CHF	50.–
Dalla marmellata alla crostata		NUOVO La crostata: il classico dolce della nonna, non così scontato! Dalla preparazione di alcuni tipi di marmellata, all'impasto della pasta frolla si arriverà a preparare delle crostate deliziose agli occhi e al palato. Più CHF 25.– per gli alimenti. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Riva San Vitale		Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-48011	B. Sansossio	8-10	1 ven	16.00-19.30	10.03	CHF	50.–
Dolci senza sensi di colpa. Nuove ricette!		Vuoi imparare a sostituire ingredienti calorici con ingredienti fit? Creeremo dei dolci senza sensi di colpa, nutrienti, leggeri, belli e buoni. Più CHF 25.– per gli ingredienti.					
Tesserete		Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-55015	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	04.05	CHF	50.–
Pasticceria mignon!		Confezioneremo dei mini cannoncini, sfogliatine, e altri dolci in versione mignon. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Faido		Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-26004	I. Peduzzi	8-12	1 lun	18.30-22.00	24.04	CHF	50.–
Sua maestà il tiramisù		Impareremo a realizzare il tiramisù classico e alcune sfiziose varianti. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete		Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-55013	S. Varena	8-12	1 lun	19.00-22.30	17.04	CHF	50.–
Torte e biscotti last minute		Prepareremo gli impasti base della pasticceria: il pan di Spagna, il roulé, la pasta frolla e la pasta sfoglia; per torte e biscotti veloci e dal grande gusto. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona		Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-17010	E. Rizzuti	8-12	1 mer	18.30-22.00	03.05	CHF	50.–
Torte e cake muffins senza glutine e lattosio		NUOVO A questo corso verranno proposte sfiziose ricette di torte e cake muffins, dolci e salate, senza lattosio, glutine e uova. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale		Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-48014	D. Vassalli	9-10	1 ven	19.00-22.30	31.03	CHF	50.–
ENOLOGIA							
Alla scoperta dei vini naturali		Il vino, la viticoltura, la fermentazione e il lavoro in cantina. Verrà spiegata la differenza tra il vino convenzionale, quello biologico, il biodinamico e il vino naturale. Degusteremo vini naturali con un piccolo buffet. Più CHF 45.– per i vini e gli alimenti.					
Camignolo		Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online					
22/23P-06-21018	P. Kaempf	9-12	1 mar	19.30-22.00	09.05	CHF	45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Bollicine		Origine e caratteristiche delle tipologie e dei diversi metodi di produzione delle amate "bollicine". Più CHF 60.– per i vini.					
Bodio	22/23P-06-19001	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	8-12	2 mer	19.30-22.00	03.05	CHF 75.–
Minusio	22/23P-06-42017	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	8-12	2 lun	20:00-22:30	17.04	CHF 75.–
Borgogna versus Piemonte		Le diversità e le analogie tra il Pinot Nero e il Nebbiolo, protagonisti assoluti di due grandi aree di produzione, acclamate in tutto il mondo per i loro vini. Più CHF 60.– per i vini.					
Minusio	22/23P-06-42014	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	8-12	1 mar	20:00-22:30	02.05	CHF 45.–
Cioccolato e vino		 Sua maestà il cioccolato! Alla scoperta del meraviglioso mondo della cioccolata abbinato a vini e distillati. Più CHF 50.– per vini e alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17009	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 mar	19.30-22.00	25.04	CHF 45.–
Conoscenza dei vini 1		Un interessante viaggio alla scoperta del vino: si impara ad apprezzarne la qualità, riconoscerne i difetti, valutarne la provenienza e conoscere le caratteristiche dei diversi vitigni. Più CHF 120.– per i vini.					
Bellinzona	22/23P-06-17001	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	4 lun	19.30-22.00	27.02	CHF 120.–
Lugano	22/23P-06-38004	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini	8-12	4 gio	20.00-22.30	16.03	CHF 120.–
	22/23P-06-38001	S. Angioletti	8-12	4 lun	20.00-22.30	20.03	CHF 120.–
Conoscenza dei vini 2		Continua il tuo viaggio nell'affascinante mondo enologico. Approfondimento della conoscenza dei vini, dalla teoria alla degustazione. Più CHF 130.– per i vini.					
Biasca	22/23P-06-18001	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i> A. Piantoni	8-12	4 mar	20.00-22.30	14.03	CHF 120.–
Lugano	22/23P-06-38002	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Angioletti	10-15	4 lun	20.00-22.30	24.04	CHF 120.–
Minusio	22/23P-06-42015	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	8-12	4 mar	20:00-22:30	28.02	CHF 120.–
Conoscenza dei vini al buio		 Un interessante viaggio alla scoperta del vino completamente al buio in collaborazione con Unitas. Si impara ad apprezzare la qualità, riconoscere i difetti, valutare la provenienza e conoscere le caratteristiche dei diversi vitigni, senza l'ausilio della vista. Un'esperienza sensoriale in un contesto unico per scoprire gusti, profumi e suoni dell'enologia. Più CHF 25.– per i vini. Sede: Casa Andreina, Lugano					
Gravesano	22/23P-06-28005	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	8-12	1 gio	19.45-22.30	20.04	CHF 45.–
Grandi vini premiati		 Entriamo nel mondo del prestigio con vini scelti e selezionati dai migliori intenditori. Si assaggeranno vini valutati "3 bicchieri dal Gambero Rosso" e vini di alta classifica dei "centesimi Parker". Più CHF 70.– per vini e alimenti.					
Lugano	22/23P-06-38003	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> S. Angioletti	10-15	1 lun	20.00-22.30	05.06	CHF 45.–
I grandi rossi italiani incontrano i salumi della Valle di Blenio		 Degusteremo alcune delle etichette più famose di vini rossi italiani che saranno accompagnati da buonissimi salumi della nostra Valle di Blenio. Più CHF 45.– per vini e salumi.					
Biasca	22/23P-06-18002	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlbianco@gmail.com, oppure online</i> M. Piantoni	8-12	1 gio	20.00-22.30	23.03	CHF 45.–
I Nebbioli del Nord		Un viaggio attraverso i nebbioli del nord, dalla Valtellina al Piemonte. Più CHF 45.– per i vini. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Bellinzona	22/23P-06-17004	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana	9-12	1 mer	19.30-22.00	15.03	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
I vini delle isole italiane: Sardegna			Breve storia del vino e come arrivò in Italia la vite e la cultura della coltivazione e vinificazione. Focus sulla Sardegna scoprendo le particolarità di alcuni suoi vini oltre il Cannonau. Più CHF 45.– per i vini.				
Camignolo	22/23P-06-21019	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> P. Kaempf					
			9-12	1 gio	19.30-22.00	20.04	CHF 45.–
Il Piemonte		Alla scoperta dei diversi vitigni autoctoni del Piemonte che vantano una storia che risale all'antichità. Più CHF 60.– per i vini.					
Bodio	22/23P-06-19002	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			8-12	2 mer	19.30-22.00	22.03	CHF 75.–
Il Pinot Nero		Il vitigno per eccellenza tra spumanti e grandi vini rossi del mondo. Più CHF 50.– per i vini.					
Bellinzona	22/23P-06-17006	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			9-12	1 lun	19.30-22.00	27.03	CHF 45.–
Il Sangiovese		Tutte le espressioni del vitigno responsabile di grandi vini dal Chianti al Brunello. Più CHF 50.– per i vini.					
Bellinzona	22/23P-06-17007	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			9-12	1 mar	19.30-22.00	18.04	CHF 45.–
La Bondola			Un tempo era il vitigno più diffuso nel Cantone Ticino, noto dal 1785, oggi sempre più raro. La Bondola è coltivato solo in Ticino, in particolare nel Sopraceneri e per la sua salvaguardia è in corso l'iter per l'ottenimento del presidio Slow Food. Più CHF 30.– per i vini.				
Riva San Vitale	22/23P-06-48001	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli					
			9-12	1 lun	20.00-22.30	13.03	CHF 45.–
La Svizzera in Bianco			La Svizzera offre un'ampia gamma di vitigni, sia autoctoni sia internazionali, utilizzati per produrre vini bianchi locali. Durante la degustazione faremo un viaggio sensoriale delle diverse zone svizzere col bicchiere in mano. Più CHF 40.– per i vini.				
Riva San Vitale	22/23P-06-48002	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> A. Valli					
			9-12	1 mer	20.00-22.30	19.04	CHF 45.–
La verticale: 6 annate di un prestigioso vino ticinese			La verticale, degustazione ideale per capire le differenze tra le diverse annate di uno stesso vino. Degusteremo 6 diverse annate di un prestigioso vino del Ticino. Più CHF 60.– per i vini.				
Minusio	22/23P-06-42013	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			8-12	1 mer	20.00-22.30	26.04	CHF 45.–
Swiss Wine Pro (la Svizzera nel bicchiere)		Prosegue il viaggio enologico attraverso i cantoni della Svizzera, per sostenere ed apprezzare la produzione dei vini e la diversità dei vitigni coltivati nelle diverse regioni. Più CHF 45.– per i vini.					
Gravesano	22/23P-06-28004	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli					
			8-12	1 mer	20.00-22.30	29.03	CHF 45.–
Vini artigianali del Ticino			Una degustazione di vini artigianali che vi porterà a scoprire sfumature diverse e uniche del nostro territorio! Più CHF 25.– per vini e affettati.				
Lugano	22/23P-06-38006	<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i> E. Mozzini					
			8-12	1 gio	20.00-22.30	27.04	CHF 45.–
Vini dei Grigioni			Approfondiamo le conoscenze delle regioni viticole della Svizzera. Focus sul Grigioni e i suoi capolavori enologici. Più CHF 45.– per i vini.				
Gravesano	22/23P-06-28003	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli					
			8-12	1 gio	20.00-22.30	02.03	CHF 45.–
Vini dell'Alsazia			Alsazia meravigliosa regione vitivinicola con le sue sette sorelle nelle diverse versioni dei suoi vini. Più CHF 50.– per i vini.				
Minusio	22/23P-06-42016	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> G. Fontana					
			8-12	1 mer	20.00-22.30	01.03	CHF 45.–
Vini vulcanici: Boom			Il terroir è importante per il carattere dei vini, i suoli di origine vulcanica regalano vini di impronta minerale complessa e ricca. Vini originali, da zone uniche. Più CHF 40.– per i vini.				
Gravesano	22/23P-06-28006	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Valli					
			8-12	1 mer	20.00-22.30	26.04	CHF 45.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Vino in pillole		NUOVO L'ABC del vino: per imparare le basi della tecnica di degustazione del vino. Più CHF 35.– per i vini.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44010	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> A. Valli	9-12	1 mar	20.00-22.30	25.04	CHF 45.–
RICETTE DAL MONDO							
Apericena: boule e tapas!		Un salto nella cultura spagnola per assaporare le sue tipiche tapas, stuzzichini perfetti come antipasti o aperitivi. Se poi accompagnati da una buona sangria... il buonumore ed il successo sono assicurati! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21006	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	31.05	CHF 50.–
Apericena: i sapori dell'India		NUOVO Prepariamoci alla bella stagione fatta di serate all'aperto con tante idee per allestire un apericena indiano con i fiocchi. Sfizioso come solo un aperitivo può essere ma completo come una cena. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21017	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	11.05	CHF 50.–
Cena giapponese VEG		NUOVO La cucina giapponese è molto varia e complessa, ma estremamente vicina alla cultura VEG. Al corso impareremo sfiziose ricette per una gustosa cena dall'antipasto al dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21009	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori	8-12	1 mar	19.00-22.30	09.05	CHF 50.–
Cena marocchina VEG		NUOVO La cucina marocchina è molto varia grazie all'influenza di diverse culture: berbera, moresca, mediterranea e araba e all'utilizzo di spezie ed erbe aromatiche. Al corso prepareremo una cena veg dall'antipasto al dessert. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21011	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	30.03	CHF 50.–
Cena siriana Nuove ricette!		La Siria è conosciuta per la sua arte gastronomica antica che ha tratto profitto dalla cucina ottomana e francese. Durante questa serata cucineremo diverse ricette tipiche. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21013	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	20.04	CHF 50.–
Cucina coreana: menù completo		NUOVO Viaggio sensoriale in Corea. Prepareremo un menù completo a base di Kimchi (verdure), Bibimbap (riso), Bulgogi (carne di manzo) e Jjimdalgal (carne di pollo) accompagnato da tè di zenzero e cannella. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Minusio	22/23P-06-42006	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> S. Kim Caretti	8-12	1 gio	19.00-22.30	16.03	CHF 50.–
Cucina e spiritualità di Bahia, Brasile		Per chi è nato in Bahia il cibo, le spezie ed i colori sono più che un'esperienza gastronomica, sono esperienze spirituali. In questo corso impareremo come preparare sfiziose ricette e, allo stesso tempo, la cultura e le tradizioni di questa meravigliosa parte del Brasile. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	22/23P-06-28001	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> D. Oliveira Marques	8-12	1 sab	19.00-22.30	18.03	CHF 50.–
Cucina messicana vegana		NUOVO Mangiare vegano può essere facile e saporito. Impareremo a cucinare i piatti tipici di questo paese gustosi, saporiti, speziati e VEG. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44004	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> L. Robinson	8-12	1 mar	19.00-22.30	28.03	CHF 50.–
Cucinare nel wok		Il wok consente di cuocere al vapore o di friggere. Al corso impareremo le tecniche di cottura nel wok della verdura, del riso, della pasta, della carne e dei gamberi. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21008	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Mori	8-12	1 mar	19.00-22.30	18.04	CHF 50.–
Empanadas argentinas gourmet		Partiamo per un viaggio virtuale per l'Argentina: impariamo a preparare le empanadas gourmet con tre sapori diversi, accompagnate da salsa chimichurri e vino argentino. Pronti? Si parte! Più CHF 25.– per gli alimenti e il vino.					
Minusio	22/23P-06-42009	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> L. Caligiuri	8-12	1 sab	09.00-12.30	13.05	CHF 50.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Empanadas argentinas mix: gourmet e classiche		Prepareremo le empanadas argentine classiche di pollo e manzo, la variante gourmet humita con besciamella e mais e le empanadas vegetariane. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Minusio	22/23P-06-42008	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> L. Caligiuri	8-12	1 sab	09:00-12:30	06.05	CHF 50.–
Finger food napoletano		Cucineremo una selezione di rustici napoletani in versione mini per un assaggio della spettacolare rosticceria partenopea e a seguire un tipico dolce locale. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55005	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> V. Maione	8-12	1 gio	19:00-22.30	02.03	CHF 50.–
Il mezzé: antipasti arabi VEG		Il mezzé... una selezione di antipasti e stuzzichini da tutto il mondo arabo preparati con ingredienti VEG. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21012	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 mar	19:00-22.30	04.04	CHF 50.–
Il segreto di una buona tajine Nuove ricette!		Prepareremo diverse ricette utilizzando la tajine, un particolare piatto in terra cotta con il coperchio a forma di cono capace di potenziare al massimo l'aroma e il gusto dei cibi. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21010	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> S. Houari	8-12	1 mar	19:00-22.30	14.03	CHF 50.–
Invito a cena nel Veneto		Il Veneto è la regione del fegato, delle sarde, dei risotti, delle paste e fagioli e dell'Amarone! Impareremo a realizzare gustose ricette della regione! Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21003	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19:00-22.30	05.04	CHF 50.–
La cucina abruzzese		Conosciamo insieme la cucina abruzzese attraverso i suoi profumi, ingredienti e sapori. Cucineremo le ricette tipiche della regione. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55007	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> S. Varena	8-12	1 lun	19:00-22.30	13.03	CHF 50.–
Lengua a la vinagreta argentina		La lengua a la vinagreta è un piatto classico della cucina argentina! Il piatto delle feste e della tradizione a base di lingua di manzo e accompagnato da insalata russa. Insieme ai piatti cucinati berremo un gustoso vino argentino. Più CHF 25.– per gli alimenti e il vino.					
Minusio	22/23P-06-42010	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> L. Caligiuri	8-12	1 sab	09:00-12:30	27.05	CHF 50.–
Menù goloso partenopeo		Il menù si compone di 3 invitanti portate: bruschette con peperoni saltati in padella, pasta e patate al forno con provola e una deliziosa torta caprese. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55014	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> V. Maione	8-12	1 mar	19:00-22.30	18.04	CHF 50.–
Paella		Cucineremo la paella: piatto tradizionale della cucina spagnola a base di riso, zafferano, verdure, carne o frutti di mare. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21004	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19:00-22.30	26.04	CHF 50.–
Panini dal Mondo!		Dal Cile a Cuba, dall'Inghilterra alla Svezia... ci sono panini originali, stravaganti che stuzzicano il palato facendo provare gusti fuori dal comune, prepariamoli insieme! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44005	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> L. Robinson	8-12	1 mer	19:00-22.30	03.05	CHF 50.–
Pasta al forno napoletana e polpette al sugo		La pasta al forno napoletana condita con un delizioso sugo di gustose polpette. Un piatto ricco, saporito e tipico dei pranzi domenicali con dessert a sorpresa. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55009	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> V. Maione	8-12	1 gio	19:00-22.30	23.03	CHF 50.–
Poke e bibimbap		Il Poke è un piatto hawaiano a base di pesce crudo marinato in una ciotola di riso. Il bibimbap è un piatto coreano creato con verdure e carne. Entrambe le ricette sono sane, equilibrate e possono essere preparate anche con ingredienti vegetali. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48009	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> Y. Kanaya De Micheli	8-10	1 mar	19:00-22.30	07.03	CHF 50.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Rainbow roll sushi							
			Il sushi più arcobaleno del Giappone! Durante il corso impareremo a preparare uno dei più famosi ed apprezzati rotoli uramaki con i prodotti del mediterraneo e l'avocado. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-48007	S. Varenna	8-10	1 mer	19.00-22.30	05.04	CHF	50.–
Sapori avventurosi dalla Via della Seta							
			La cucina della Via della Seta è un ricco mosaico. Un viaggio di ricette e sapori che parte dalla Cina e arriva al Mar Mediterraneo. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-21016	S. Houari	8-12	1 gio	19.00-22.30	04.05	CHF	50.–
Taboulé & Ma'loube							
		Nuove ricette!	Prepariamo una cena colorata e saporita, composta da diversi piatti tipici della cucina siriana e libanese. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Hassan	8-12	1 gio	19.00-22.30	11.05	CHF	50.–
Tapas y sangria: molto di più di un aperitivo							
			Le tapas sono dei piccoli assaggi di ricette tipiche della tradizione culinaria spagnola. Impareremo a prepararle insieme gustandole con una deliziosa sangria. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Morbio Inferiore		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineicheni@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-44003	L. Robinson	8-12	1 mer	19.00-22.30	29.03	CHF	50.–
TECNICHE DI CUCINA							
Antipasti e aperitivi di pasta salata							
			Impareremo a creare appetitosi aperitivi e antipasti come tartellette, mini pizzette e altre prelibatezze a base di pasta salata. Più CHF 20.– per gli alimenti.				
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-26001	I. Peduzzi	8-12	1 lun	18.30-22.00	06.03	CHF	50.–
Apericena primaverile: con prodotti di stagione.							
		Nuove ricette!	Impariamo a preparare un apericena con i flocchi! Sfizioso come solo un aperitivo può essere, ma non impegnativo come una cena. Si imparano tante ricette smart per stupire con poco! Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-42002	P. Ritter	8-12	1 gio	19.00-22.30	27.04	CHF	50.–
Buddha bowl: la ciotola della salute							
			Creare un pasto equilibrato e completo utilizzando cibi che danno energia ma che non appesantiscono non è facile! In questo corso imparerai a creare un piatto completo sano per i tuoi pranzi fuori casa. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-55012	L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	13.04	CHF	50.–
Cheesecake							
			La famosa torta a base di formaggio, fresca e dal gusto inconfondibile. Impareremo a realizzare 6 differenti cheesecake e diverse creme e coperture. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Tesserete		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-55008	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	22.05	CHF	50.–
Cotture chimiche naturali e le tecniche di cottura della carne							
			Scopriremo le tecniche di cottura della carne: dalla brasatura alla lessatura fino alla cottura sottovuoto, per ottenere il risultato migliore a seconda della tipologia di carne. Il tutto accompagnato da contorni crudi in cottura chimica di acidi naturali e spezie. Più CHF 30.– per gli alimenti				
Morbio Inferiore		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineicheni@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-44007	D. Bucher	8-12	1 gio	19.00-22.30	23.03	CHF	50.–
Cucinare con le erbe aromatiche							
			Impariamo ad usare ed abbinare le erbe aromatiche con gli alimenti giusti preparando una deliziosa cena. Più CHF 25.– per gli alimenti.				
Lugano		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-38009	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	21.03	CHF	50.–
Cucinare nel forno a legna							
			Il corso insegna a cuocere tre tipi di alimenti (il pane, la pizza ed alcune torte) nel tradizionale forno a legna. Più CHF 30.– per gli alimenti. La lezione teorica viene svolta venerdì 05 maggio, orario 20.00-22.00 (sede Minusio). Le lezioni pratiche sono previste: sabato 06 e 13 maggio, orario 10.00-13.30 (sede Brione sopra Minusio).				
Minusio		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
22/23P-06-42001	M. Bonzanigo	8-8	3 ven	20:00-22:00	05.05	CHF	120.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Cupido tra i fornelli		Menu dedicato alla festa degli innamorati dall'antipasto al dessert. Iscrivetevi con il/la vostro/a partner per imparare ricette sfiziose e passare una piacevole serata. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55003	<i>Iscrezioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	13.02	CHF 50.–
Dolci di Pasqua facili e veloci		Impossibile resistere al richiamo dei dolci pasquali. Durante il corso impareremo alcuni segreti per realizzare ricette veloci e pratiche che raccontano però alcune delle tradizioni più importanti. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Biasca	22/23P-06-18005	<i>Iscrezioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
		E. Rizzuti	8-10	1 gio	19.00-22.30	30.03	CHF 50.–
Hamburger		Tutti i segreti per preparare un hamburger perfetto con quattro carni diverse. Le salse e gli ingredienti di qualità faranno la gioia di grandi e piccini. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21002	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	29.03	CHF 50.–
I legumi al posto della carne		I legumi contengono pochi grassi e tante fibre. Impariamo a inserire ceci, lenticchie e fagioli nei nostri menù settimanali con le salse di accompagnamento più adatte. Durante il corso cucineremo anche alcune ricette a base di asparagi, ortaggio di stagione. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Roveredo (GR)	22/23P-06-31001	<i>Iscrezioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Asietti	8-12	1 sab	09.00-12.30	01.04	CHF 50.–
Il Brunch		Il brunch, grande protagonista della domenica. Una semplice colazione? Un banale pranzo o il solito pic-nic? Certo che no. Il brunch unisce il meglio dei tre mondi con pietanze dolci e salate che deliziano il palato. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48012	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		B. Sansossio	8-10	1 sab	09.00-12.30	06.05	CHF 50.–
Tesserete	22/23P-06-55016	<i>Iscrezioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	08.05	CHF 50.–
Insalate alternative: un pasto gustoso e sano		Un modo alternativo di preparare le insalate... Le insalate possono essere un pasto completo e saziante, ma anche sfizioso e leggero: con l'aggiunta di proteine e grassi salutari sono un ottimo modo per rimanere sani e in forma. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44006	<i>Iscrezioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
		L. Robinson	8-12	1 mer	19.00-22.30	24.05	CHF 50.–
La paella valenciana e di marisco		Impariamo tutti i segreti di uno dei piatti a base di riso più famosi al mondo. Cucineremo la paella valenciana e di marisco per una serata in puro stile spagnolo. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55002	<i>Iscrezioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	06.02	CHF 50.–
La pizza con il super cornicione: dall'impasto al forno di casa		Prepareremo l'impasto a mano utilizzando il "Licoli", una sorta di lievito madre liquido. Impareremo a stendere, farcire e cuocere la pizza napoletana contemporanea, quella con il bordo pronunciato. Infine la gusteremo accompagnata da una birra artigianale e una sfiziosa sorpresa! Più CHF 28.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21015	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		B. Borghi	8-12	1 gio	19.00-22.30	27.04	CHF 50.–
L'apericena perfetto!		Per gli amanti dell'aperitivo, un corso per imparare a realizzare direttamente a casa ricette sfiziose con cui stupire gli ospiti. Più CHF 25.– per gli alimenti. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Biasca	22/23P-06-18004	<i>Iscrezioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
		E. Rizzuti	8-10	1 gio	19.00-22.30	11.05	CHF 50.–
Lievitati: pane, panini, focacce		Preparazione dei vari impasti con diverse farine, ingredienti e lievito madre. Alcune ricette possono essere modificate per eventuali intolleranze. A fine corso degustazione con le pietanze cucinate. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48013	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Vassalli	9-10	1 ven	15.00-18.30	24.03	CHF 50.–
Microricette: facili, gustose e veloci		Tante ricette facili, gustose e veloci per chi è sempre di corsa e non ha molto tempo per pranzo e cena. Impareremo che anche in poco tempo, con gli ingredienti necessari, è possibile mangiare bene, sano e vegetariano. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48008	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		S. Canavesi	8-10	1 lun	19.00-22.30	17.04	CHF 50.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Mille modi di preparare le uova							
		È nato prima l'uovo o la gallina? Prepareremo uova strapazzate, omelette ripiene, frittate e molto altro. Ricette e segreti per cucinare le uova in molte maniere, il tutto servito con i contorni. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55006	Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	06.03	CHF 50.–
Pane, pizze, focacce e panzerotti							
		Prepareremo i diversi impasti per le nostre ricette imparando tutti i trucchi per pane, pizze, focacce e panzerotti da 10 e lode. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17008	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online E. Rizzuti	8-12	1 mer	18.30-22.00	19.04	CHF 50.–
Panini Gourmet							
		Non solo semplici panini, ma vere e proprie leccornie. Impareremo a creare diverse tipologie di panini a base di ingredienti e abbinamenti gourmet. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Lugano	22/23P-06-38008	Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	14.03	CHF 50.–
Pasta fresca e ripiena							
		Impareremo le tecniche della pasta fresca e ripiena attraverso la preparazione di 6 ricette. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55004	Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	27.02	CHF 50.–
Pasticceria e panetteria senza glutine							
		Impareremo a preparare dal pane ai dolci! Tante ricette sfiziose vegane/vegetariane e tradizionali: sane, senza glutine e lattosio. Trucchi e consigli per cucinare a casa come in una vera "Bakery". Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bodio	22/23P-06-19003	Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online L. Quattro	8-12	1 gio	19.00-22.30	06.04	CHF 50.–
Pesce, molluschi e crostacei							
		Preparazioni di lago e di mare da veri chef. Impareremo anche la tecnica per aprire le ostriche e cucinare l'astice. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17012	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online E. Rizzuti	8-12	1 mer	18.30-22.00	24.05	CHF 50.–
Piadina originale romagnola							
		Prepareremo la piadina originale romagnola e la sua variante: il cassone ripieno! Il tutto utilizzando esclusivamente il mattarello e il tagliere di legno, seguendo le antiche ricette della cucina romagnola. Farciremo le piadine e il cassone con i classici ingredienti tra cui l'immane squacquerone. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Roveredo (GR)	22/23P-06-31002	Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online D. Peri	8-12	1 dom	09.00-12.30	07.05	CHF 50.–
Polpette sfiziose!							
		Si cucineranno polpette di carne, di pesce e di verdura. Cotte al sugo, fritte o in padella con tanta fantasia! Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21001	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	15.03	CHF 50.–
Puntine marinate							
		Vuoi cambiare il gusto delle tue grigliate? Tutti i segreti per preparare delle succulente puntine con gustose marinature. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21005	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online F. Valsangiacomo	8-12	1 mer	19.00-22.30	10.05	CHF 50.–
Ricette vegan: a tutto lenticchie!							
		Durante il corso prepareremo un menu vegano, dall'antipasto al dolce, a base di lenticchie. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Gravesano	22/23P-06-28002	Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online A. Hassan	8-12	1 gio	19.00-22.30	16.03	CHF 50.–
Riso, risotti e paella							
		Impareremo a conoscere tutti i tipi di riso e come adoperarli in cucina dall'antipasto al dolce compreso. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Bellinzona	22/23P-06-17003	Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online E. Rizzuti	8-12	1 mer	18.30-22.00	29.03	CHF 50.–
Sotto vetro: come conservare frutta e verdura							
		In primavera ed in estate la frutta e la verdura sono abbondanti. Al corso daremo tutti i suggerimenti per conservare in modo sicuro le verdure e la frutta in vaso per l'inverno. Più CHF 20.– per gli alimenti.					
Camignolo	22/23P-06-21020	Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online E. Rizzuti	8-12	1 lun	19.00-22.30	08.05	CHF 50.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Street food		Conosciamo il cibo di strada e realizziamo idee semplici e creative per un aperitivo o una cena creativa. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Tesserete	22/23P-06-55011	S. Varenna	8-12	1 lun	19.00-22.30	03.04	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
Sua maestà il baccalà		Baccalà e stoccafisso sono due alimenti protagonisti di molte ricette da Nord a Sud. Idee e suggerimenti per preparazioni raffinate e gustose. Più CHF 30.– per gli alimenti.					
Riva San Vitale	22/23P-06-48006	S. Varenna	8-10	1 mer	19.00-22.30	22.03	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
Sua maestà il ragù		Preparazione di salse e ragù che condiscono piatti delicati di facile preparazione. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Lugano	22/23P-06-38010	S. Varenna	8-12	1 mar	19.00-22.30	28.03	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
Tartare e le sue variazioni Nuove ricette!		Impareremo a preparare gustose tartare di carne, pesce, avocado e verdura. Più CHF 25.– per gli alimenti.					
Minusio	22/23P-06-42003	P. Ritter	8-12	1 gio	19.00-22.30	23.03	CHF 50.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
VISITE E DEGUSTAZIONI							
Degustazione in cantina “I Terroir del Ticino, quattro regioni a confronto”		Presso il Caveau Ticino della cantina Matasci Vini, la sommelière Rita Tramontana ci accompagnerà in una serata dedicata al Ticino, al suo Terroir, alla morfologia del terreno, ai vitigni tradizionali e nuovi. Si degusteranno quattro vini Merlot di differenti regioni vitivinicole del Cantone per cercare di distinguere e riconoscere i diversi terroir. I vini saranno accompagnati da uno spuntino a base di affettati, formaggi e pane locale. Il corso è preceduto da una visita guidata delle cantine Matasci. Più CHF 25.– per i vini e spuntino.					
Minusio	22/23P-06-42018		8-12	1 gio	19.00-22.00	30.03	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i>					
Degustazione in cantina: Moncucchetto		Nel cuore di Lugano si visiterà la cantina Moncucchetto, un luogo ricco di storia dove degusteremo i suoi vini locali. Più CHF 25.– per i vini.					
Lugano	22/23P-06-38007		8-12	1 sab	10.00-12.30	01.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Angela Besomi — 079 560 54 45 — cpa.besomi@gmail.com, oppure online</i>					
Degustazione in vigna Cadenazzi		Visiteremo l'Azienda agricola e vitivinicola Cadenazzi a Corteglia e degusteremo i loro prodotti. Più CHF 25.– per i vini e il tagliere di salumi di produzione propria.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44009		8-12	1 sab	16.00-19.00	03.06	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					
Visita e degustazione: Tenuta vitivinicola Trapletti		Visiteremo la tenuta vitivinicola Trapletti a Coldrerio e degusteremo i loro vini in cantina. Più CHF 25.– per vini e tagliere di affettati e formaggi locali.					
Morbio Inferiore	22/23P-06-44008		8-12	1 sab	16.00-19.00	29.04	CHF 45.–
		<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>					



Movimento e benessere

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ATTIVITÀ PSICOFISICHE							
Qi Gong		Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.					
Camignolo		<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-21915	S. Hoenes	8-12	9 mer	18.30-19.20	29.03	CHF 160.–
		Sede a Rivera.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-33909	A. Giles	7-10	6 mer	18.10-19.00	01.03	CHF 125.–
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-41904	S. Hoenes	8-12	7 mar	18.20-19.10	28.02	CHF 140.–
Tai ji quan: i principi della pratica		Nell'arte del Tai ji quan il movimento è condotto dalla mente in maniera fluida, connessa e armoniosa. Si praticano esercizi individuali o di coppia con lo scopo di introdurre il potere del corpo, della mente e dell'energia interna. La corretta comprensione del movimento naturale fisiologico permetterà al nostro corpo di muoversi all'unisono con agilità, potenza ed energia. Il corso è rivolto a tutti, principianti e avanzati.					
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-41905	S. Hoenes	8-12	7 mar	19.30-20.20	28.02	CHF 140.–
BENESSERE							
Ayurveda & Yoga, vivere serenamente la pre- e menopausa		Consigli dell'Ayurveda per affrontare e alleviare i sintomi in modo naturale. In pre- e menopausa i livelli ormonali fluttuano alterando l'interazione armonica dei 3 Dosha (Vata, Pitta e Kapha). Tecniche per ripristinare naturalmente l'equilibrio mediante una corretta dieta ipotossica, un cambiamento dello stile di vita, uso di spezie, erbe e oli medicinali. Pratiche fisiche ed energetiche dello Yoga per riequilibrare i livelli ormonali e ridurre la fame nervosa.					
Gerra Piano		<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-27903	G. Camagni	10-12	1 dom	09.00-15.50	26.03	CHF 85.–
Ayurveda & Yoga: detox ed equilibrio psico-fisico		Programma ayurvedico per eliminare le tossine, fisiche e mentali. Uso di alimenti e rimedi naturali disintossicanti e pratiche che stimolano i processi che alleggeriscono il corpo e purificano la mente. Posture e tecniche dello Yoga per l'equilibrio dei tre Dosha (bio-energie) che velocizzano la pulizia degli organi interni ricaricando corpo e mente di nuova energia.					
Riva San Vitale		<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-48901	G. Camagni	10-10	1 sab	09.00-11.50	18.03	CHF 60.–
Ayurveda & Yoga: la combinazione vincente per una vita sana, lunga e serena		Come introdurre nella quotidianità le due discipline per mantenere una buona salute e un ottimo equilibrio psico-fisico. Consigli alimentari e di stile di vita, personalizzati in base alla propria tipologia bio-energetica e in accordo ai ritmi della natura. Posture Yoga, pratiche energetiche sui 7 Chakra, tecniche di respiro, rilassamento e meditazione, per vivere ogni giorno con positività ed energia.					
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-26901	G. Camagni	10-12	1 dom	09.00-15.50	07.05	CHF 90.–
Digitopressione – Autotrattamento		Jin Shin Do® è una sintesi di digitopressione giapponese, Medicina Tradizionale Cinese, filosofia taoista, Bioenergetica e principi di Psicologia Occidentale. Questo corso di autotrattamento è mirato a migliorare le proprie risorse di salute, benessere ed energia, grazie alla stimolazione manuale e delicata di 25 punti situati sui meridiani utilizzati nella Medicina Tradizionale Cinese.					
Faido		<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-26902	D. Meneghini	8-8	1 sab	09.00-15.50	04.03	CHF 115.–
Mendrisio		<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-41901	D. Meneghini	8-8	1 dom	09.00-15.50	05.03	CHF 125.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Digitopressione per il viso		 La bellezza naturale è collegata a tratti del viso rilassati. Questa tecnica di digitopressione, originariamente sviluppata per le estetiste, ma alla portata di tutti, utilizza punti sul viso, in una sequenza che comprende testa, nuca, mani e braccia. Lavoreremo in coppia, ciascuno su un partecipante, scambiandosi il trattamento.					
Faido	22/23P-07-26903	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> D. Meneghini	8-8	1 dom	09.00-15.50	12.03	CHF 115.–
Mendrisio	22/23P-07-41902	<i>Iscrezioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> D. Meneghini	8-8	1 sab	09.00-15.50	01.04	CHF 125.–
Digitopressione per rilassare testa, collo e spalle		Jin Shin Do® è una sintesi di Digitopressione Giapponese, Medicina Tradizionale Cinese, Filosofia Taoista, Bioenergetica e principi di Psicologia Occidentale. I partecipanti imparano a individuare e trattare i punti di maggior tensione muscolare, raggiungendo un profondo rilassamento immediato. Lavoreremo in coppia, ciascuno su un partecipante, scambiandosi il trattamento.					
Bellinzona	22/23P-07-17916	<i>Iscrezioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> D. Meneghini	8-8	1 sab	13.30-18.20	11.03	CHF 105.–
Il tapping: la digitopressione per sciogliere lo stress		Corso d'introduzione al metodo di auto aiuto "Emotional Freedom Techniques", anche conosciuto come "tapping". Il metodo attinge ai principi della Medicina Tradizionale Cinese e produce un beneficio a livello fisico, mentale ed emozionale. I partecipanti imparano ad applicare il metodo in modo autonomo col fine di poter sciogliere disagi legati allo stress. Sede ad Ascona. Date: sabato 18 e 25 marzo. Lavoreremo in coppia, ciascuno su un partecipante, scambiandosi il trattamento.					
Locarno	22/23P-07-33916	<i>Iscrezioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> L. Tenaglia	8-8	2 sab	15.00-16.40	18.03	CHF 75.–
Massaggio viso e testa		Il massaggio del viso e della testa ti mantiene giovane! Lo stress e ritmi di vita tipici della società odierna accelerano i processi d'invecchiamento della pelle. In questo corso teorico e pratico impareremo a rilassare e rassodare la pelle del viso per ritrovare la sua luminosità. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle due lezioni, praticherà il massaggio. Più CHF 5.– per materiale didattico e olio/crema da massaggio.					
Camignolo	22/23P-07-21904	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli	6-8	2 mer	20.00-21.50	29.03	CHF 100.–
Rilassiamoci con un massaggio: corso base		Il corso (teorico-pratico) di livello base insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio.					
Camignolo	22/23P-07-21903	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli	6-6	3 mer	20.00-21.50	01.03	CHF 140.–
Rilassiamoci con un massaggio: corso di approfondimento		Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso di base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il primo ciclo di incontri. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona alla quale, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, le persone scelte come "modelle/i" non dovranno essere affette da patologie. In caso di dubbi rivolgersi all'animatrice locale. Più CHF 5.– per il materiale didattico e l'olio da massaggio.					
Camignolo	22/23P-07-21905	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Biondolillo Binggeli	6-8	3 mer	20.00-21.50	26.04	CHF 140.–
CARDIOFITNESS							
Aerodance		Aerodance è un allenamento cardiovascolare a ritmo di musiche coinvolgenti e trascinanti. Grazie alle sue caratteristiche migliora la resistenza e mette in funzione il metabolismo dei grassi per produrre energia. Inoltre, muoversi a suon di musica aiuta la coordinazione e l'equilibrio, così come scaricare le tensioni accumulate.					
Morbio Inferiore	22/23P-07-44902	<i>Iscrezioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i> M. Casella	8-10	6 lun	10.10-11.00	27.02	CHF 130.–
Ballroom Fitness		 Chachacha, Rumba, Tango, Jive, Paso Doble, e tanti altri ritmi da apprendere e imparare per avvicinarsi al mondo del ballo. Una lezione di fitness strutturata in modo da apprendere passi base di diversi ritmi, da ripetere e applicare in facili coreografie ripetute per trarne il beneficio dell'allenamento cardio, del tono muscolare e del divertimento. Sede a Lamone.					
Gravesano	22/23P-07-30909	<i>Iscrezioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> P. Celetti	8-10	7 ven	20.20-21.10	21.04	CHF 145.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Brucia grassi		È un allenamento cardio a intervalli per tonificare e perdere peso, con focus su addome e glutei.					
Tesserete		<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-55902	S. Roberti	8-10	7 mer	20.10-21.00	01.03	CHF 150.–
Cross Training		L'allenamento incrociato permette di variare ogni lezione le catene muscolari utilizzate mantenendo un'alta intensità d'esecuzione. Lo scopo è quello di migliorare la composizione corporea, riducendo efficacemente il peso corporeo e il grasso immagazzinato.					
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-30905	S. Roberti	8-10	7 lun	12.40-13.30	17.04	CHF 145.–
Dance Fitness		Musiche e passi da tutto il mondo. Un Workout di danza divertente e coinvolgente, che dona benessere a corpo e mente. La danza rafforza la salute fisica e mentale, tonifica i muscoli, migliora la postura e la flessibilità sollevando l'umore.					
Corso bilingue: italiano e tedesco		Musik und Schritte aus aller Welt. Ein freudvolles und mitreißendes Tanz-Workout, das Wohlbefinden für Körper und Geist bringt. Tanzen stärkt die körperliche und geistige Fitness, strafft die Muskeln, verbessert die Haltung und Flexibilität und hebt die Stimmung.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-33905	C. Balzarini	7-10	6 lun	18.10-19.00	27.02	CHF 125.–
Flamenco Body Form ®		Fitness ballando: adatto a tutte le età e a chi ama ritmo e coordinazione! Un nuovo modo per tenersi in forma con musica spagnola! Semplici passi di danza flamenca con i pesini! Aumenta forza, resistenza, equilibrio, flessibilità, velocità, controllo, reazione e agilità, migliora coordinazione e il senso del ritmo! Mentre tonifichi il tuo corpo e bruci calorie, aumenti il buon umore e ti carichi di buona energia! Vieni e divertiti con noi! Porta con te 2 pesi da ½ kg oppure 2 bottigliette di acqua.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-28914	V. Nicola	8-12	10 lun	12.10-13.00	13.03	CHF 200.–
Locarno		<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-33915	V. Nicola	8-12	10 lun	14.10-15.00	13.03	CHF 200.–
Jump		Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico a disposizione, si tonificheranno i muscoli di pancia, cosce e glutei, si bruceranno calorie e si potranno riscontrare diversi altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Più CHF 5.– per l'utilizzo del trampolino.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-28905	C. Molina Maddalon	8-12	8 mar	18.00-18.50	18.04	CHF 155.–
	22/23P-07-28906	C. Molina Maddalon	8-12	8 mar	19.10-20.00	18.04	CHF 155.–
Più attivi e sani con il CrossFit		Il CrossFit è una forma di allenamento completa e adatta a tutti, che combina un insieme di movimenti eseguiti ad alta intensità per tonificare tutta la muscolatura. Si tratta di un mix di sollevamento pesi, esercizi a corpo libero e allenamento cardiovascolare. Sede a Camorino.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-28909	E. Lafranchi	7-12	6 lun	09.00-09.50	17.04	CHF 125.–
	22/23P-07-28910	E. Lafranchi	7-12	8 mer	09.00-09.50	19.04	CHF 155.–
Powerbound: il vero workout sul trampolino		Saltando a ritmo di musica sul trampolino elastico, tonificando i muscoli addominali, cosce e glutei. Permette di bruciare calorie e riscontrare altri benefici: primo fra tutti il buonumore! Più CHF 5.– per l'utilizzo del trampolino. Sede a Manno.					
Gravesano		<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-30903	S. Genini	8-10	8 gio	18.45-19.35	02.03	CHF 165.–
Step aerobico		L'allenamento cardio più famoso degli anni '90! Coreografie movimentate ma facili da seguire ci fanno sudare e soprattutto bruciare grassi rimanendo una lezione a basso impatto, lo Step permette di aggiungere l'effetto tonificante su gambe e glutei. Sede a Sant'Antonino.					
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-28918	P. Celetti	9-10	6 mar	09.20-10.10	28.02	CHF 130.–
Zumba Fitness ®		Fitness party ispirato a balli latino americani. Efficace per bruciare calorie in allegria.					
Biasca		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianca@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-18905	A. Rufo	9-10	7 mar	09.10-10.00	28.02	CHF 135.–
	22/23P-07-18911	A. Rufo	7-10	7 mer	18.10-19.00	01.03	CHF 135.–
Giubiasco		<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-28925	P. Celetti	9-10	6 gio	12.10-13.00	02.03	CHF 130.–
		Sede a Sant'Antonino.					

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gravesano	22/23P-07-30907	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> P. Celetti Sede a Lamone.	8-10	7 ven	18.00-18.50	21.04	CHF 145.–
Zumba Fitness Gold®		Zumba Gold è un programma semplice dove vengono proposte coreografie con passi di Merengue, Salsa, Tango, Flamenco e Cumbia. È un'attività fantastica per mente, corpo e spirito! Adatto a persone over 60, che hanno voglia di muoversi e divertirsi in compagnia.					
Biasca	22/23P-07-18906	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> A. Rufo	9-10	7 mar	10.20-11.10	28.02	CHF 135.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI							
Tiro con l'arco: adulto – bambino		Nello stand di tiro all'aperto (dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza) insieme ai nostri giovanissimi passeremo un pomeriggio da arcieri, come dei piccoli Robin Hood, dove potremo imparare le basi del tiro con l'arco in mezzo alla natura. A partire dai 6 anni. Più CHF 50.– a coppia per il noleggio del materiale. Data di riserva: domenica 30 aprile.					
Biasca	22/23P-07-18931	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> G. Raschetti	7-7	1 sab	13.30-16.20	29.04	CHF 75.–
Yoga in famiglia		Ti piacerebbe trascorrere un momento di spensieratezza con il tuo bambino in età scolastica? Un pomeriggio per socializzare, muoversi e divertirsi insieme, imparando alcune posizioni (asana) classiche dello yoga. Seguirà una merenda condivisa. Tassa per coppia: genitore-bambino.					
Camignolo	22/23P-07-21916	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni	8-8	1 mer	14.00-15.50	29.03	CHF 50.–
DANZA							
Boogie Woogie		Il Boogie Woogie è un ballo divertente e pieno di vita, molto semplice e versatile, adatto per ogni età e fisico! Ricorda l'atmosfera degli anni quaranta e cinquanta e l'elettricità contagiosa di quel mitico periodo. Iscrizione e tassa a coppia. Sede a Tavernes. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Gravesano	22/23P-07-30904	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> S. Casari	4-7	5 gio	20.00-20.50	02.03	CHF 240.–
Country line dance: primi passi		La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento.					
Lugano	22/23P-07-60909	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Gazzani Sede a Pregassona.	10-14	6 mar	19.00-19.50	28.02	CHF 115.–
Country line dance base: un passo avanti		La country line dance tonifica i muscoli, scioglie le articolazioni, sviluppa la coordinazione, migliora il portamento e allena cuore e polmoni. Non richiede un partner e contrasta lo stress grazie ad una buona dose di divertimento. Bisogna aver seguito il corso di Country line dance: primi passi.					
Lugano	22/23P-07-60910	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> F. Gazzani Sede a Pregassona.	10-14	8 mar	19.00-19.50	18.04	CHF 145.–
Danza Creativa: risvegliare la gioia del movimento naturale		In questo corso risveglieremo la gioia del movimento naturale del corpo. Ci muoveremo nella musica e con la musica per strutturare il movimento in modo consapevole, permettendo alla mente di riposarsi e riscoprire il piacere di affidarsi al corpo. A una prima fase di riscaldamento seguiranno degli esercizi di respirazione e movimento per lasciare infine spazio a una danza più libera. Sede a Personico. Tre mercoledì a distanza di due settimane: 8, 22 marzo e 5 aprile 2023. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.					
Bodio	22/23P-07-19901	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> S. Gemetti	7-8	3 mer	19.30-21.10	08.03	CHF 125.–
Tango: primi passi		Iniziare ad amare il tango è sentirsi in armonia con se stessi e con il partner. Iscrizione e tassa a coppia.					
Bellinzona	22/23P-07-17910 22/23P-07-17911	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> M. Rigo M. Rigo	6-8 6-8	5 gio 5 gio	20.00-21.15 20.00-21.15	09.03 20.04	CHF 225.– CHF 225.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
GINNASTICA POSTURALE							
Ginnastica dolce		Semplici esercizi mirati a effettuare in piedi e a terra con l'ausilio di musica rilassante, favorendo la flessibilità e la capacità motoria. Particolare attenzione sarà data al miglioramento della propria postura.					
Riva San Vitale	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-48902	C. Cipriano	7-8	7 mer	17.20-18.10	01.03	CHF	165.–
Ginnastica dolce – stretching dei meridiani		Lo stretching dei meridiani è una ginnastica dolce adatta a tutte le età. Eseguita regolarmente, aiuta a sentirsi più rilassati, energici e dinamici. Può inoltre aiutare a prevenire malesseri contribuendo al mantenimento di un buono stato di salute generale: mente, corpo e spirito.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-17913	M. Daldini	8-8	8 mer	20.00-20.50	01.03	CHF	160.–
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-60904	M. Daldini	9-12	8 gio	19.00-19.50	02.03	CHF	160.–
	Sede a Pregassona.						
Ginnastica per la schiena		Con una ginnastica mirata si cerca di stabilizzare e rinforzare la zona lombare, addominale e il pavimento pelvico.					
Bedigliora	<i>Iscrizioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-15901	C. Albisetti	9-14	10 lun	17.30-18.20	06.03	CHF	145.–
Metodo Pilates		Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-17901	A. Radic	7-8	6 mar	18.10-19.00	28.02	CHF	125.–
22/23P-07-17902	A. Radic	7-8	6 mar	19.20-20.10	28.02	CHF	125.–
Camignolo	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-21910	A. Zambelli Peroni	8-12	9 mer	18.40-19.30	29.03	CHF	160.–
22/23P-07-21911	A. Zambelli Peroni	8-12	9 mer	19.50-20.40	29.03	CHF	160.–
	Sede a Bironico.						
22/23P-07-21912	A. Zambelli Peroni	8-12	9 ven	09.00-09.50	31.03	CHF	160.–
22/23P-07-21913	A. Zambelli Peroni	8-12	9 ven	10.10-11.00	31.03	CHF	160.–
	Sede a Rivera.						
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-26909	M. Rigo	7-10	6 gio	18.10-19.00	02.03	CHF	145.–
Giubiasco	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-28919	P. Celetti	9-10	6 mar	10.30-11.20	28.02	CHF	130.–
22/23P-07-28923	P. Celetti	9-10	6 mer	12.10-13.00	01.03	CHF	130.–
22/23P-07-28926	P. Celetti	9-10	6 gio	13.20-14.10	02.03	CHF	130.–
	Sede a Sant'Antonino.						
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-30908	P. Celetti	8-10	7 ven	19.10-20.00	21.04	CHF	145.–
	Sede a Lamone.						
Morbio Inferiore	<i>Iscrizioni a Loredana Ineichen — 076 578 11 80 — cpa.ineichen@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-44901	M. Casella	8-10	10 lun	09.00-09.50	27.02	CHF	200.–
Tesserete	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-55901	S. Roberti	8-12	7 mer	19.00-19.50	01.03	CHF	150.–
Metodo Pilates – risveglio al lago		Per migliorare la nostra mobilità ci regaliamo alcune coccole mattutine di benessere per svegliare la propria energia. Con movimenti consapevoli e precisi rinforziamo la muscolatura profonda addominale, migliorando la postura, in modo da prevenire il mal di schiena. Al Parco Ciani praticheremo all'aria aperta con un'incantevole vista lago. In caso di pioggia la lezione sarà posticipata alla settimana successiva.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>						
22/23P-07-60931	S. Roberti	7-12	8 mer	09.30-10.20	19.04	CHF	155.–

NUOVO

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Metodo Pilates Gold		Il Metodo Pilates Gold è adatto a persone over 60. Permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.					
Camignolo	22/23P-07-21909	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Zambelli Peroni	8-12	9 mer	17.30-18.20	29.03	CHF 160.–
		Sede a Bironico.					
Giubiasco	22/23P-07-28928	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
		P. Celetti	9-10	6 gio	15.40-16.30	02.03	CHF 130.–
		Sede a Sant'Antonino.					

SALUTE

Aromaterapia: corso base

NUOVO

Corso base di aromaterapia dove si acquisiscono le conoscenze necessarie per poter usare oli essenziali in maniera semplice e sicura. Il corso è composto da una parte teorica basata sui principi dell'aromaterapia e le caratteristiche principali dell'olio essenziale e da una parte pratica basata sulla conoscenza di alcuni oli essenziali ed il loro utilizzo.

Camignolo	22/23P-07-21902	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
		D. Giannetta	8-10	1 sab	09.00-15.50	04.03	CHF 110.–

Omeopatia: rimedi per tutta la famiglia

Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. I partecipanti del corso impareranno a scegliere il rimedio indicato per certe situazioni acute, p.es. cadute, storte, ferite, tosse, raffreddore o febbre. In base alle regole dell'omeopatia classica, i partecipanti potranno continuare a studiare gli effetti benefici di ulteriori rimedi omeopatici.

Gerra Piano	22/23P-07-27904	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Mayer	8-10	1 sab	10.00-14.50	03.06	CHF 75.–
Roveredo (GR)	22/23P-07-31901	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Mayer	8-10	1 dom	14.00-17.40	14.05	CHF 75.–

Omeopatia: rimedi per animali domestici

Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. Conosceremo rimedi omeopatici per poter aiutare i propri amici a quattro zampe in casi acuti. Impareremo anche ad osservare i sintomi importanti nei casi cronici, facilitando all'omeopata la decisione del rimedio omeopatico per un trattamento costituzionale.

Gerra Piano	22/23P-07-27905	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
		A. Mayer	8-10	1 dom	10.00-14.50	04.06	CHF 75.–

Prenditi cura di te: Cromoterapia

NUOVO

La cromoterapia è un metodo dolce ed efficace per tutta la famiglia. Permette di prevenire ed allieviare classici malanni stagionali, come raffreddamenti, tosse, febbre e mal di gola. Applicando la luce colorata su punti ben precisi stimoleremo il sistema immunitario; la base di ogni benessere. Ci saranno sia momenti di teoria sia di pratica.

Riva San Vitale	22/23P-07-48907	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		B. Lupi	9-12	1 sab	14.00-16.50	25.03	CHF 65.–

Prenditi cura di te: ricette erboristiche

NUOVO

Conosceremo come raccogliere le erbe medicinali, come conservarle e come impiegarle. Scopriremo l'antica tecnica dei pediluvi con le erbe e impareremo più di 40 ricette e "rimedi della nonna" utili per tutta la famiglia.

Riva San Vitale	22/23P-07-48906	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i>					
		B. Lupi	9-12	1 sab	09.00-11.50	25.03	CHF 65.–

SPORT

Golf: corso di base per principianti

Corso ideale per coloro che desiderano apprendere una nuova disciplina sportiva. Si proporranno le basi tecnico-pratiche per poter giocare correttamente e si daranno spiegazioni dettagliate sulle regole di gioco e di etichetta comportamentale. Il tutto in un'area di allenamento riservata e con la possibilità di verificare quanto acquisito su 9 buche. Più CHF 40.– per il noleggio del materiale. In caso di pioggia verrà stabilito una data alternativa direttamente con il docente.

Bellinzona	22/23P-07-17930	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-17931	N. Valerio	5-5	2 sab	10.00-14.40	11.03	CHF 215.–
		N. Valerio	5-5	2 dom	10.00-14.40	12.03	CHF 215.–

Introduzione al Curling

Durante il corso verranno spiegate le regole di base per giocare a Curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio.

Faido	22/23P-07-26931	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
		Golf & Curling Faido	7-8	1 dom	09.30-12.00	05.03	CHF 65.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Introduzione al telemark sci a tallone libero		Si imparano le tecniche di base di questa particolare tecnica sciistica nata nel 1880 che ci accompagna ancora oggi. Il livello di esperienza richiesto è una conoscenza di base dello sci alpino/nordico. Sede: Airolo Lüina. Più CHF 22.– per l'impianto di risalita, noleggio di scarponi, attacco e sci.					
Faido	22/23P-07-26932	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> H. Bandi	6-6	1 ven	18.30-21.00	17.02	CHF 75.–
Mountain bike per principianti		Corso di mountain biking in compagnia: dalla tecnica di guida alle piccole riparazioni d'emergenza. Adatto per bici normali ed elettriche. Ogni partecipante si presenta con la propria mountain bike in stato impeccabile.					
Mendrisio	22/23P-07-41931	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> M. Rusconi	8-8	1 sab	09.30-16.30	29.04	CHF 110.–
Nordic walking		Tenersi o rimettersi in forma camminando con i bastoni e usando la giusta tecnica. Durante il corso si avrà modo di conoscere il materiale necessario, migliorare la propria resistenza, camminare con una corretta postura e con la giusta tecnica. Più CHF 10.– per noleggio bastoni. In caso di pioggia la lezione sarà posticipata alla settimana successiva.					
Riva San Vitale	22/23P-07-48930	<i>Iscrizioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> R. Brunner	8-10	3 gio	18.00-19.15	27.04	CHF 85.–
Padel per principianti		Il padel é un gioco molto simile al tennis, divertente, aggregativo e per tenersi in forma. Può essere praticato da persone di tutte le età, sesso e condizioni tecniche/fisiche. Al posto della racchetta si utilizza la pala e si gioca in un campo rettangolare e chiuso da pareti su quattro lati. Racchette e palline vengono messe a disposizione dal docente.					
Biasca	22/23P-07-18901	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> M. D'Amico	6-6	5 mar	19.00-20.15	07.03	CHF 255.–
Padel per avanzati		 Il corso Padel per avanzati è pensato per giocatori che hanno già una certa esperienza. Miglioreremo i colpi base e conosceremo l'uscita di parete o il rimbalzo al vetro; inclusa la didattica di tattica di gioco. Racchette e palline vengono messe a disposizione dal docente.					
Biasca	22/23P-07-18902	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> M. D'Amico	6-6	5 lun	19.00-20.15	06.03	CHF 255.–
Tiro con la pistola ad aria compressa		All'interno di un poligono di tiro si impara la tecnica base per il tiro con la pistola ad aria compressa (disciplina olimpica). I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Più CHF 30.– per il materiale (uso pistole, munizioni, bersagli, materiale didattico).					
Bellinzona	22/23P-07-17909	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> D. Guglielmini	8-8	5 lun	20.30-22.20	06.03	CHF 160.–
Lugano	22/23P-07-60901	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Reccati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.reccati@gmail.com, oppure online</i> A. Promutico Sede a Porza.	10-10	5 gio	20.00-21.50	02.03	CHF 160.–
Tiro con l'arco per principianti		Nello stand di tiro all'aperto, dotato di tutte le infrastrutture necessarie e delle appropriate misure di sicurezza, i partecipanti imparano le principali tecniche del tiro con l'arco istintivo. Più CHF 50.– per il noleggio del materiale.					
Biasca	22/23P-07-18930	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> G. Raschetti Sede a Lodrino. Data di riserva: domenica 23 aprile.	10-12	1 sab	09.00-15.50	22.04	CHF 85.–
Mendrisio	22/23P-07-41932	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> M. Collovà Sede a Meride.	9-12	1 sab	13.30-17.10	22.04	CHF 70.–
Tiro sportivo con la carabina: corso base		 Al poligono di tiro, di ultima generazione, impariamo la tecnica di base per il tiro con carabina piccolo calibro, distanza 50 metri. L'obiettivo del corso, d'intesa con la federazione svizzera di tiro, è di apprendere teoria e pratica della tecnica del tiro in appoggio. I partecipanti devono essere in possesso di una RC privata. Età minima: 20 anni. Più CHF 30.– per il materiale (uso carabine, munizioni, bersagli, materiale didattico).					
Bodio	22/23P-07-19903	<i>Iscrizioni a Maria Teresa Citino — 091 873 20 82 (uff.) — cpa.citino@gmail.com, oppure online</i> M. Strappazzon – D. Imperatori	6-6	5 sab	14.00-15.50	25.03	CHF 235.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
TECNICHE DI RILASSAMENTO E MEDITAZIONE							
Accogli le emozioni: sono la voce dell'anima		Le emozioni sono energie antiche che vengono dal profondo; riconoscerle è un atto fondamentale per la nostra evoluzione e per il nostro percorso. Scopriremo quali sono le tue emozioni depotenzianti e con delle specifiche tecniche di respiro apprendrai come gestirle per vivere più armoniosamente.					
Camignolo	22/23P-07-21906	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Sargenti	8-10	1 dom	09.30-15.10	26.03	CHF 90.–
Alla scoperta del proprio mondo interiore		Esistono le cadute, un tempo per accorgersi e un tempo per rialzarsi. Trasforma le ferite in occasioni di crescita e di gratitudine. Mediazione corporea significa utilizzare il corpo, attraverso il respiro consapevole, come strumento per prendersi cura di sé e ritrovare la carica e le risorse per affrontare le situazioni della vita in maniera più saggia.					
Mendrisio	22/23P-07-41903	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> L. Papagno	6-10	4 lun	20.00-21.15	27.03	CHF 145.–
Assaggi di meditazione		Un'introduzione teorica seguita dall'istruzione nella pratica della meditazione di presenza mentale e consapevolezza per chi volesse avvicinarsi per la prima volta a tale percorso.					
Giubiasco	22/23P-07-28915	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i> D. Bollini	8-8	1 sab	15.30-18.10	11.03	CHF 65.–
Attivazioni bioenergetiche®		 Le attivazioni bioenergetiche si fondano su tre elementi fondamentali: respirazione con delle tecniche antiche, visualizzazione e corretta intenzione. Grazie allo scioglimento di stress potremo ritrovare il benessere per mente e corpo, integrando molto velocemente un buon livello di energia, vitalità, lucidità e presenza. Per la prima volta in Ticino! Sede a Torricella-Taverne.					
Gravesano	22/23P-07-30906	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> B. Lupi	9-12	6 ven	10.00-11.50	21.04	CHF 175.–
Meditazione e respirazione		Attraverso la meditazione guidata e la respirazione consapevole, andremo a migliorare la gestione di ansia, paura, insonnia o stress, armonizzando i chakra e risvegliando il proprio potere interiore nascosto. Sede a Lamone.					
Gravesano	22/23P-07-30902	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> L. Galli	8-12	6 lun	20.00-20.50	17.04	CHF 130.–
Meditazione e Yoga a Orselina		Al Sacro Monte della Madonna del Sasso ad Orselina, un fine settimana dedicato alla consapevolezza nella pratica meditativa e all'ascolto del respiro nel corpo. Possibilità di pernottamento (massimo CHF 90.–). Date: sabato 6 e domenica 7 maggio.					
Locarno	22/23P-07-33914	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> E. Salvioni	10-11	2 lez	09.00-17.00	06.05	CHF 170.–
Respiro e meditazione per un rinnovato benessere		 Diverse tecniche respiratorie, calmanti, equilibranti, purificanti, rinvigorenti e meditative per aumentare l'energia vitale nel corpo e stabilizzare la mente. Yoga Nidra (il sonno yogico), meditazione guidata per eliminare lo stress, anche quello più intenso. Praticate regolarmente, migliorano la salute fisica e mentale, potenziano la capacità polmonare, riducono le reazioni emotive e permettono di mantenersi calmi e sereni, anche in mezzo al caos.					
Camignolo	22/23P-07-21901	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> G. Camagni	9-12	1 sab	09.00-11.50	06.05	CHF 60.–
Rifioriamo con la Mindfulness		 Sperimentiamo con tutti i sensi l'arrivo della primavera grazie a una mattina dedicata a un'esperienza Mindfulness. Proveremo a lasciare andare l'inverno e a sbocciare portando consapevolezza al qui ed ora, senza giudizio e con gli occhi curiosi di un bambino.					
Faido	22/23P-07-26906	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> D. Guzzetti – C. Valentinotti	8-12	1 sab	09.00-11.50	11.03	CHF 70.–
Serate di Mindfulness		 Mindfulness è portare attenzione al momento presente in una modalità particolare, intenzionalmente e senza giudizio. Ci incontreremo in un luogo ricco di energia per sperimentare insieme la consapevolezza attraverso pratiche formali ed informali.					
Faido	22/23P-07-26907	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> D. Guzzetti – C. Valentinotti	8-12	4 mar	18.00-19.15	16.05	CHF 120.–
Training autogeno: un metodo pratico e semplice per rilassarsi		Il training autogeno è una tecnica di rilassamento usata in ambito clinico nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica. Viene utilizzata anche in tutte quelle situazioni che richiedono il raggiungimento di un alto livello di concentrazione. In questo corso introduttivo si andrà alla scoperta pratica dei sei esercizi di rilassamento alla base del training autogeno. Sede a Lamone.					
Gravesano	22/23P-07-30901	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> A. Barella	10-12	6 lun	20.00-21.50	27.02	CHF 175.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
VIVERE LA NATURA							
Alla scoperta delle Hawaii: saggezza, ho'oponopono e danza hula-chants		Immersione nella cultura e tradizioni delle Hawaii. Le saggezze ci insegnano ad assumerci la responsabilità della nostra vita, accettando la propria realtà. Ho'oponopono ci permette di raggiungere una conciliazione con il vissuto e ballando la danza Hula sveglieremo le nostre energie interiori, abbracciando la voglia di vivere, Aloha! Pranzo al sacco. Sede ai Monti di Medeglia.					
Camignolo	22/23P-07-21933	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Manetti	8-12	1 sab	10.00-16.00	29.04	CHF 100.–
Ascoltiamo gli alberi: introduzione al dialogo		La comunicazione con la natura è la prima cosa che l'uomo ha imparato. Questo corso ci invita a entrare in ascolto e a instaurare un profondo dialogo con gli alberi per ri-allacciare questa unione benefica e ancestrale con la natura. Nel Parco di Villa Argentina.					
Mendrisio	22/23P-07-41930	<i>Iscrezioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i> C. Calderari	10-12	1 mar	19.00-22.00	18.04	CHF 40.–
Breathwalking – Passi che trasformano		Respirare e camminare: sono le attività più semplici e al contempo potenti strumenti di benessere psicofisico. Camminando nella bellezza dei nostri boschi passo dopo passo, respiro dopo respiro alternati a esercizi di rilassamento raggiungeremo un luogo tranquillo ed energetico in cui sperimenteremo una sessione di respiro circolare e consapevole. Pranzo al sacco. Data di riserva: domenica 4 giugno.					
Camignolo	22/23P-07-21931	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> L. Sargenti	8-10	1 dom	10.00-14.40	07.05	CHF 70.–
Camminare sui sentieri al chiaro di luna		Immersi nella natura accompagnati dall'energia lunare e dalle luci notturne. Per tutti coloro che sono in buona salute e amano camminare. Camminata alla Cima di Ur Bar: 7 km con 250 m dsl. Data di riserva: domenica 07 maggio. Ulteriori dettagli alla conferma.					
Camignolo	22/23P-07-21930	<i>Iscrezioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> N. Nay	9-12	1 ven	20.45-23.45	05.05	CHF 45.–
Camminata sui carboni ardenti		La preparazione a questa esperienza ha l'obiettivo di affrontare blocchi e paure. La camminata sui carboni ardenti (facoltativa in questo corso) favorisce invece la messa in movimento di energie bloccate e contribuisce a dare maggior sicurezza. Ciò che conta non è riuscire o meno "nell'impresa", quanto piuttosto esporsi alle proprie paure e affrontarle in maniera cosciente. Sede a Novaggio.					
Pura	22/23P-07-46930	<i>Iscrezioni a Nadia Rodriguez-Viel — 091 606 26 19 — cpa.rodriquez@gmail.com, oppure online</i> G. Moccetti	10-12	1 sab	16.00-21.00	11.03	CHF 115.–
Connettersi con la natura tramite i cavalli		I cavalli ci aiutano a (ri-)connetterci con la natura e con noi stessi. Le due cavalle arabe Rahima e Rózsa vi invitano a scoprire e percepire con loro la bellissima natura della Mesolcina. Potete cavalcare o semplicemente camminare con i cavalli. La mattinata con i cavalli è adatta anche alle persone che non sono mai state in contatto con questi stupendi animali. Sede a Lostallo. Data di riserva: domenica 21 maggio.					
Roveredo (GR)	22/23P-07-31930	<i>Iscrezioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i> A. Mayer – L. Cortini	6-7	1 dom	09.00-12.00	14.05	CHF 120.–
Esperienza energetica primordiale a Rovio		La Chiesa di San Vigilio e la Cascata del Bott a Rovio. Sono luoghi di forza che possiedono un'altra energia vitale. Attraverso l'ascolto sensoriale, faremo esperienza delle diverse frequenze di questi luoghi sacri e di come si manifestano nel nostro corpo. In caso di brutto tempo l'attività si sposterà a Riva San Vitale.					
Riva San Vitale	22/23P-07-48931	<i>Iscrezioni a Marica Grandi — 079 951 77 89 — cpa.grandi@gmail.com, oppure online</i> C. Calderari	8-12	1 sab	10.00-17.00	03.06	CHF 80.–
Esploriamo un luogo energetico: San Quirico a Minusio		Esploriamo l'energia di un luogo di forza con la percezione, la meditazione e il disegno. Più CHF 5.– per il materiale di disegno. In caso di brutto tempo il corso viene posticipato a venerdì 12 maggio.					
Minusio	22/23P-07-42932	<i>Iscrezioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> C. Andretta – M. Andretta	10-14	1 ven	09.00-11.00	05.05	CHF 50.–
Luoghi energetici del Ticino: musica e mantra a Faido		I luoghi energetici donano vitalità, belle emozioni, apertura mentale e luce per lo spirito. Cascate, boschi, colline, chiese e monasteri sono luoghi adatti a percepire l'energia della natura, il silenzio degli spazi sacri e la vibrazione della vita. Nel convento francescano e nei dintorni praticheremo semplici esercizi di percezione, meditazioni musicali e mantra adatti a tutti. Con Claudio Andretta, autore di Luoghi energetici in Ticino e Simona Viviani, artista e terapeuta complementare.					
Faido	22/23P-07-26930	<i>Iscrezioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> C. Andretta – S. Viviani	10-14	1 dom	10.30-16.30	05.03	CHF 95.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Luoghi energetici del Ticino: Origlio e Lamone San Zeno		Camminata guidata ai luoghi di forza, luoghi belli, energetici e spirituali. Si trovano in natura presso cascate, alberi, boschi e colline, ma anche in chiese e monasteri. Visita con spiegazioni paesaggistiche e culturali unite ad esercizi di percezione e meditazione. Una bella passeggiata in compagnia tra natura e cultura, materia e spirito. Con Claudio Andretta, autore di "Luoghi energetici in Ticino". Luoghi visitati: laghetto d'Origlio e colle con la chiesetta degli eremiti e rocce di San Zeno. In caso di previsioni meteorologiche molto negative, il corso viene posticipato a venerdì 31 marzo.					
Gravesano	22/23P-07-30930	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i> C. Andretta	8-12	1 ven	10.30-16.30	24.03	CHF 70.–
Monte Verità: ricaricarsi con l'energia della natura		Al Monte Verità, luogo energetico e storico, osserviamo il risveglio della natura. Meditiamo e balliamo al ritmo della Terra, che grazie alla luce del sole si riscalda e rinasce in tutto il suo splendore. In caso di brutto tempo il corso viene posticipato a venerdì 28 aprile 2023.					
Locarno	22/23P-07-33930	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> C. Andretta – M. Andretta	10-14	1 ven	13.45-16.00	21.04	CHF 50.–
Risveglio del bosco: un nuovo inizio per corpo e sogni		Risveglia la vita dentro di te! Inizia questo ciclo con consapevolezza; la natura ci è maestra. Le linfe degli alberi risalgono gonfiando gemme e boccioli, il bosco brulica di vita! Usciamo dal letargo, attivando i nostri sensi, nutrendo anima, corpo e i nostri sogni!					
Locarno	22/23P-07-33931	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> C. Calderari	8-12	1 sab	10.00-17.00	25.03	CHF 80.– Sede a Losone, Riserva forestale del Bosco di Maia.
Tesserete	22/23P-07-55930	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> C. Calderari	8-12	1 dom	10.00-17.00	23.04	CHF 80.– Sede a Tesserete.
Vivere la magia: il bosco nelle notti di luna piena		Man mano che ci addentriamo nel bosco al chiarore della luna i nostri sensi si affinano, permettendoci di scoprire che al buio riusciamo a vedere meglio di quanto credessimo! Sentiremo più suoni, adirittura più odori. Una bella sorpresa da parte dei nostri geni più antichi e della nostra fiducia primordiale.					
Tesserete	22/23P-07-55931	<i>Iscrizioni a Barbara Sassi Cantinotti — 076 225 69 73 — cpa.sassi@gmail.com, oppure online</i> C. Calderari	10-12	1 ven	20.30-23.30	05.05	CHF 40.–
Walk & Yoga: Monti di Curzutt		Yoga e riconnessione con la natura in un unico percorso. Da Monte Carasso saliremo strade e sentieri per arrivare a Curzutt, balcone che si affaccia sopra la grande Bellinzona con vista sul locarnese, dove faremo una pratica yoga con vista da Bellinzona al Lago Maggiore. Pranzo al sacco a Curzutt e discesa verso Monte Carasso. Data di riserva: domenica 23 aprile.					
Bellinzona	22/23P-07-17932	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> P. Valchera	9-10	1 sab	09.00-14.00	22.04	CHF 60.–
Walk & Yoga: Monti di Lego		Yoga e riconnessione con la natura in un unico percorso. Salita ai Monti di Lego sopra Mergoscia. L'uscita prevede diverse soste di yoga con vista panoramica sul Lago Maggiore e dintorni; paesaggio lacustre caratterizzato dall'iconico delta di Locarno e coronato da alte montagne. Pranzo al sacco. Data di riserva: sabato 3 giugno.					
Minusio	22/23P-07-42931	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni	9-10	1 sab	09.00-14.00	27.05	CHF 60.–
Walk & Yoga: Monti di Medeglia		Yoga e riconnessione con la natura in un unico percorso. Ci muoveremo lungo una comoda strada sterrata che dai Monti di Medeglia costeggia la montagna fino alla Cima di Medeglia, punto di connessione tra luganese, bellinzonese e locarnese. Al raggiungimento della meta, faremo una pratica yoga con vista panoramica. Pranzo al sacco. Data di riserva: sabato 13 maggio.					
Camignolo	22/23P-07-21932	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni	9-10	1 dom	09.00-14.00	07.05	CHF 60.–
YOGA							
Buenos dias yoga – risveglio al lago		Se desideri iniziare il tuo week-end con una nuova energia, questo è il corso che fa per te! Andremo a risvegliare e tonificare il corpo in modo dolce ma efficace. Impareremo inoltre a lavorare in armonia con il respiro per favorire l'equilibrio tra corpo e mente. In caso di brutto tempo il corso si svolgerà all'interno.					
Corso bilingue: italiano e spagnolo.							
Si quieres empezar el fin de semana con una nueva energía, este es tu curso! Despertaremos y tonificaremos el cuerpo de forma suave pero efectiva. También aprenderemos a trabajar en armonía con la respiración para promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente.							
Minusio	22/23P-07-42930	<i>Iscrizioni a Viviana Grilli — 078 611 49 35 — cpa.grilli@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni	10-12	1 sab	10.00-11.40	29.04	CHF 40.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Flow & Deep Yoga		Due energie, due stili, due maestre che si alterneranno per sperimentare l'unione dello yoga. Corso adatto a tutte le persone che intendono avvicinarsi allo yoga. Verranno proposte Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga e Pranayama (tecniche respiratorie). Si concluderà ogni lezione con un rilassamento guidato.					
Bellinzona	22/23P-07-17912	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> P. Valchera – S. Ghisla					
			7-9	6 lun	18.20-19.10	27.02	CHF 125.–
Ginnastika Yoga		Esploriamo come osservare la nostra postura e i nostri movimenti quotidiani grazie alle posizioni dello Yoga (Asana) per sentirci nel nostro corpo al contempo forti e flessibili. Sede a Ronco sopra Ascona.					
		Lasst uns gemeinsam unsere Körperhaltung und unsere täglichen Bewegungen durch Yogastellungen (Asanas) entdecken, um uns sowohl stark als auch flexibel in unserem Körper zu fühlen.					
Locarno	22/23P-07-33903	<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i> M. Pongelli					
			8-10	6 gio	18.30-19.20	02.03	CHF 110.–
Good morning Yoga!		Se desideri iniziare la giornata con una nuova energia, questo è il corso che fa per te! Andremo a risvegliare e tonificare il corpo in modo dolce ma efficace. Impareremo inoltre a lavorare in armonia con il respiro per favorire l'equilibrio tra corpo e mente. Seguirà un brunch condiviso – ognuno porta qualcosa di buono... Benvenuto weekend!					
Faido	22/23P-07-26908	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> C. Strozzi					
			7-12	1 sab	09.30-11.10	06.05	CHF 65.–
Hatha Yoga		Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.					
Camignolo	22/23P-07-21914	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> T. Dellagiacomà					
			8-12	9 mer	19.45-20.35	29.03	CHF 160.–
		Sede a Rivera.					
Faido	22/23P-07-26904	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i> S. Gemetti					
			7-10	6 lun	19.30-20.20	27.02	CHF 145.–
Gerra Piano	22/23P-07-27902	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni					
			7-10	8 mar	18.30-19.20	18.04	CHF 155.–
Lugano	22/23P-07-60902	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i> A. Poletti					
			8-12	8 mer	20.00-20.50	01.03	CHF 180.–
		Sede a Pregassona.					
Lu Jong – Yoga Tibetano: esercizi per ottenere giovinezza, salute e vitalità durature		Per migliaia di anni questi riti sono rimasti celati nella segretezza di isolati monasteri dell'Himalaya, ma oggi sono alla portata di tutti: il segreto della giovinezza permanente e del ringiovanimento: cinque antichi esercizi; facili da eseguire, ma abbastanza potenti da cambiare per sempre la nostra vita.					
Bellinzona	22/23P-07-17914	<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i> F. Dubbini					
			7-8	6 mer	18.10-19.00	15.03	CHF 125.–
Yin Yoga		Lo Yin Yoga è una pratica semplice e intensa che insegna a rilassare il corpo profondamente. Calma le emozioni, stimola l'energia vitale dei meridiani e degli organi preparando corpo e mente per la meditazione. Ogni posizione è mantenuta passivamente per alcuni minuti, per aprire e stimolare le articolazioni favorendo il flusso energetico.					
Biasca	22/23P-07-18909	<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i> S. Gemetti					
			7-10	6 gio	09.10-10.00	02.03	CHF 150.–
Yoga – Benvenuta primavera!		La primavera è il momento per introdurre nuovi abitudini salutari. Sul prato verde accoglieremo l'energia della rinascita della natura, rinnovando l'amore per noi stessi. Nella semplicità di ciò che siamo concluderemo la pratica di Yoga con una meditazione al suono delle campane tibetane, seguendo il proprio respiro che ci alimenta di vitalità. In caso di brutto tempo il corso si svolgerà all'interno.					
Camignolo	22/23P-07-21917	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i> R. Roca Bibiloni					
			10-12	1 sab	10.00-11.40	22.04	CHF 40.–

CORSO	CODICE	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Yoga al Monte Verità		Si svolgeranno pratiche di Yoga, respirazione e rilassamento al Monte Verità, luogo di bellezza magica che aiuterà i partecipanti a ritrovare la calma e l'energia nella natura del luogo. Se la meteo lo permetterà, seguirà una passeggiata meditativa (facoltativa e gratuita) nel parco. Sede ad Ascona.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-33901	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	29.04	CHF 75.–
	22/23P-07-33902	E. Salvioni	8-8	1 sab	10.30-14.20	13.05	CHF 75.–
Yoga flex fitness ®		La disciplina accontenta chi cerca dei programmi fitness che siano pensati per la dimensione mentale, oltre a quella fisica. Questa pratica stimola infatti entrambe le sfere attraverso esercizi dinamici e statici integrati gli uni con gli altri. È prevista una fase di riscaldamento energetica che serve a preparare il corpo. Seguono esercizi adatti alla flessibilità, di rafforzamento, mobilità e di equilibrio. Lo Yoga flex fitness ® combina esercizi Afro, Celtic, Power Tai Chi, Yoga e Pilates.					
Bellinzona		<i>Iscrizioni a Mariella Wüest — 079 284 24 74 — cpa.wueest@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-17905	E. Mauri	7-9	6 gio	18.10-19.00	02.03	CHF 125.–
	22/23P-07-17906	E. Mauri	7-9	6 gio	19.20-20.10	02.03	CHF 125.–
Lugano		<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-60907	L. Lovecchio Sede a Pregassona.	8-12	6 mar	14.30-15.20	28.02	CHF 140.–
Valle di Blenio		<i>Iscrizioni a Monica Piantoni — 079 682 51 82 — cpa.mlobianco@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-10901	E. Mauri Sede a Dongio.	7-10	6 lun	15.00-15.50	27.02	CHF 145.–
Yoga per il benessere psicofisico		Si utilizzeranno gli esercizi fisici e respiratori tipici dello yoga tradizionale per sciogliere zone di tensione e mobilitare zone indebolite, nel pieno rispetto delle possibilità individuali. Sede a Orselina.					
Locarno		<i>Iscrizioni a Katarzyna Besara — 077 969 95 02 — cpa.kasiabesara@gmail.com, oppure online</i>					
	22/23P-07-33913	E. Salvioni	8-12	8 gio	18:20-19:35	02.03	CHF 185.–

INCLUSIONE SOCIALE

Yoga on-line

	Praticheremo yoga attraverso esercizi di respirazione e movimento, portando benessere al corpo e alla mente. La lezione terminerà con un momento di rilassamento che vi darà pace e serenità.
Formatrice	Emanuela Ghidini
Luogo	Online
Giorno e ora	lunedì, 18.00 – 19.00
Numero di incontri	10, a partire da marzo
Date	6, 13, 20 e 27 marzo; 3, 17 e 24 aprile; 8, 15 e 22 maggio (lezioni a cadenza regolare)
Costo	100.–

Iscrizioni:

Cultura e Formazione, associazione atgabbes,
cultura.formazione@atgabbes.ch, telefono 091 970 37 29

Formazione per volontari

Formazione per volontari e coordinatori di volontari

Volontariato Ticino c/o Conferenza del volontariato sociale (CVS), associazione mantello riconosciuta dal Cantone, organizza giornate di formazione per volontari, responsabili e persone interessate. Altri incontri possono essere organizzati su richiesta.

* Prezzo scontato per volontari / responsabili di organizzazioni membri CVS.

Corsi per volontari:

Volontari si diventa

Incontro di introduzione all'attività volontaria

Sabato 25 marzo 2023, dalle ore 8.30 alle 12.30 a Lugano, CHF 30.–

Aiuto! ...non so come aiutare! Come sostenere le persone nei momenti difficili della vita!

Lunedì 13 marzo 2023, dalle ore 9.00 alle 16.30 a Lugano, CHF 80.–* / CHF 100.–

Formazione per coordinatori e gruppi di aiuto

Ascolto attivo e gestione dei conflitti nei gruppi

Sabato 4 e 11 marzo 2023, dalle ore 9.00 alle 12.00 a Lugano, CHF 90.–

Project management per il no profit

Lunedì 17 e 24 aprile, 8 e 15 maggio 2023

dalle ore 17.30 alle 20.00 a Lugano, CHF 180.–* / CHF 220.–

Creare e gestire un gruppo di auto-aiuto

Corso di tre incontri sui seguenti temi: cos'è un gruppo di auto-aiuto, come funziona e quali le tappe necessarie all'avvio di un nuovo gruppo; gestione e animazione del gruppo

Sabato 22 aprile e sabato 6 maggio 2023, dalle ore 9.00 alle 12.30 e

Sabato 13 maggio dalle ore 9.00 alle 12.00 a Lugano, CHF 150.–

Trovate la lista completa dei nostri corsi qui:

www.volontariato-ticino/agenda

Informazioni e iscrizioni alla formazione per volontari:

Volontariato Ticino

c/o Conferenza del volontariato sociale (CVS)

Via alla Campagna 9, 6900 Lugano

Telefono 091 970 20 11, info@volontariato.ch, www.volontariato-ticino.ch

Stai pensando di metterti in proprio o sei già un micro imprenditore?

Fondounimpresa, servizio interdipartimentale della Divisione della formazione professionale e della Divisione dell'economia, ha l'obiettivo di accompagnare tutti coloro che desiderano avviare una propria attività imprenditoriale. Un aiuto concreto e gratuito per affrontare una nuova sfida personale e professionale.



I nostri corsi serali per la micro impresa

dal 6 febbraio 2023

Costruire il business plan finanziario

Calcolo delle necessità finanziarie, conto economico previsionale, piano dei finanziamenti e piano della liquidità, calcolo del prezzo di vendita.

8 lunedì / 18:00 – 21:00
CHF 380

dal 7 febbraio 2023

Le regole del gioco per i micro imprenditori

Definizione di indipendente, scelta della forma giuridica, Registro di commercio, assicurazioni, fiscalità, IVA.

8 martedì / 18:00 – 21:00
CHF 380

dal 8 febbraio 2023

Contabilità in partita doppia

Nozioni e principi della tenuta della contabilità in partita doppia per piccole società e ditte individuali.

8 mercoledì / 18:00 – 21:00
CHF 380

Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
Dipartimento delle finanze e dell'economia
Servizio interdipartimentale DECS - DFE
Fondounimpresa



Fondounimpresa servizio cantonale di riferimento per la micro imprenditorialità

Visita il nostro sito web e iscriviti alla newsletter

www.fondounimpresa.ti.ch
fondounimpresa@edu.ti.ch
+41 91 815 09 61

Iscrizioni su www.fondounimpresa.ti.ch

dal 9 febbraio 2023

Marketing e promozione

Gestione e promozione dell'impresa in Ticino: strategie, piano marketing, Social Network e altri strumenti digitali.

7 giovedì / 18:00 – 21:00
1 sabato / 09:00 – 12:00
CHF 380

dal 2 maggio 2023

Contabilità semplice per indipendenti

Tenuta della contabilità, entrate e uscite per ditte individuali con fatturato inferiore ai CHF 500'000.

2 martedì / 18:00 – 21:00
CHF 180

dal 17 aprile 2023

Social network per micro imprese

Conoscere e utilizzare con efficacia i Social Network per la propria micro-impresa.



Instagram

17 aprile e 24 aprile
18:00 – 21:00 - CHF 180



Facebook

18 aprile e 25 aprile
18:00 – 21:00 - CHF 180

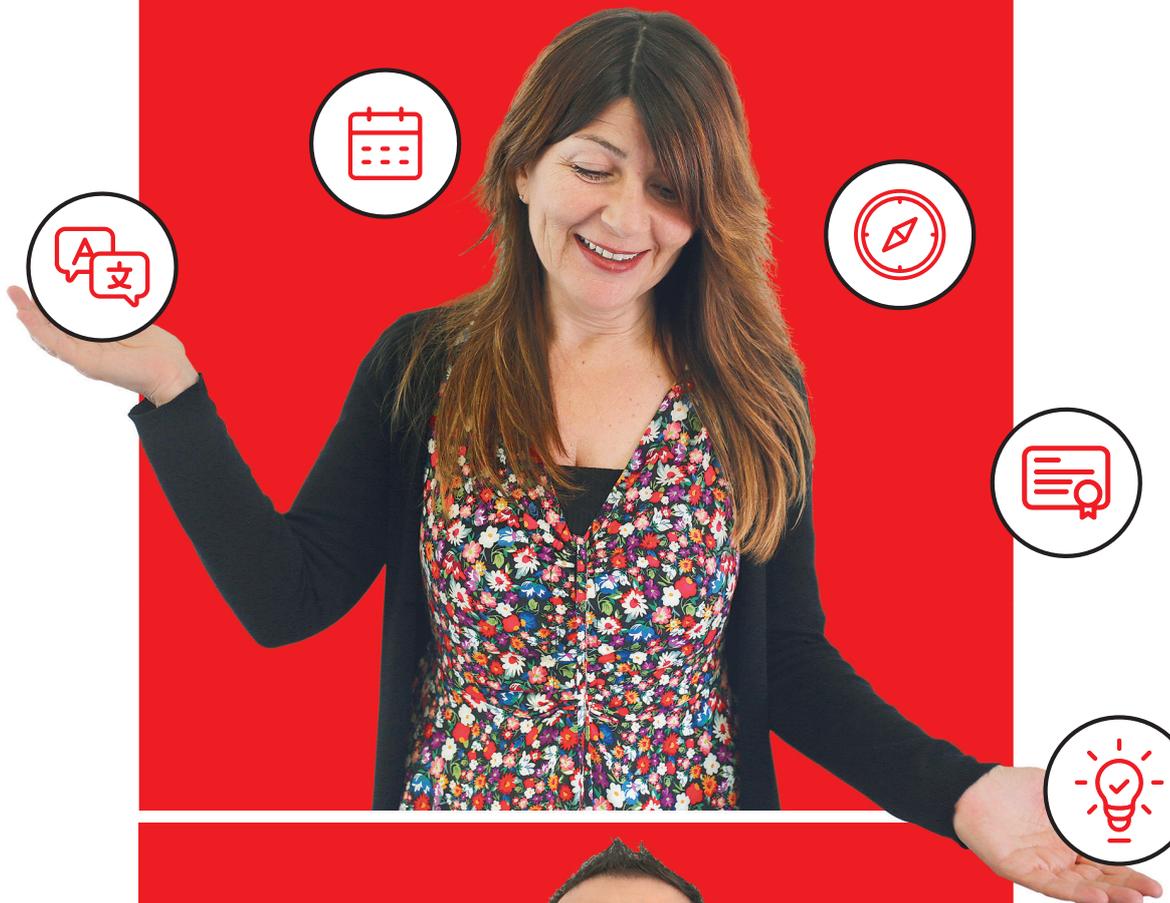


LinkedIn

19 aprile e 26 aprile
18:00 – 21:00 - CHF 180



cittadeimestieri.ch



città
dei mestieri



Viale Stazione 25
6500 Bellinzona
cittadeimestieri@ti.ch
www.cittadeimestieri.ch

**Alla Città dei mestieri
trovi formazioni a tutto tondo!**
Informati sulla formazione continua e superiore.

**Migliora le tue opportunità nel mondo del lavoro
con i corsi sulla ricerca impiego.
Consulta il programma completo.**