



Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport
CORSI PER ADULTI – SEDE DI BODIO

Animatrice locale: Maria Teresa Citino, c/o Comune di Bodio 6743 Bodio – tel. 091 873 20 82 / 079 206 33 67
cpa.citino@gmail.com



PROPOSTE CORSI PER ADULTI PRIMAVERA 2018

CULTURA GENERALE

✿ ✿ ✿ CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE ✿ ✿ ✿

L'energia 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. Massimo 8 partecipanti.

Docente:	Cristina Lupo
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 09.00 alle 16.50
Data d'inizio:	sabato, 24 febbraio 2018
Tassa:	fr. 120.00

❁ ❁ ❁ SCIENZA E NATURA ❁ ❁ ❁

Gli alberi ticinesi (seconda parte)

Nella prima parte del corso ci si è idealmente addentrati nel bosco per conoscere più da vicino alcuni dei suoi alberi. Durante questo incontro ci si fermerà in un'immaginaria radura per osservare Sambuco, Biancospino, Tiglio: alberi che a primavera hanno molto da insegnare. Un'occasione unica per ascoltare la storia di questi "signori del bosco" e apprendere come approfittare delle loro numerose proprietà. La conclusione dell'incontro sarà dedicata alla ideazione e all'assaggio di una tisana.

Docente:	Raffaele Vellucci
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 21.50
Data d'inizio:	venerdì, 23 marzo 2018
Tassa:	fr. 30.00

MOVIMENTO E BENESSERE

❁ ❁ ❁ ATTIVITÀ PSICOFISICHE ❁ ❁ ❁

Ho'oponopono occidentale

L'ho'oponopono occidentale è una tecnica derivante dalla filosofia ho'oponopono hawaiana che aiuta a comprendere come sia facile, solamente cambiando certi concetti mentali, cambiare il nostro "destino", recuperare l'equilibrio interiore, la pace e l'armonia non solo dentro di sé ma anche con gli altri. Sede a Giornico. Massimo 10 partecipanti.

Docente:	Laura Bontacchio
Durata:	7 lezioni
Orario:	dalle 20.00 alle 22.15
Data d'inizio:	mercoledì, 18 aprile 2018
Tassa:	fr. 210.--

❁ ❁ ❁ SALUTE ❁ ❁ ❁

I sali minerali nel nostro corpo

I sali minerali sono presenti nel nostro corpo in diverse forme, sono parte essenziale per il buon funzionamento enzimatico e di conseguenza per tutte le funzioni biologiche e metaboliche del nostro corpo. Conoscerli e conoscere il loro ruolo in modo da colmare eventuali carenze o ridurre gli eccessi aiuta ad ottenere uno stato di salute ottimale. Da 9 a 12 partecipanti.

Docente:	Mauro Foschi
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 20.00 alle 21.50
Data d'inizio:	martedì, 3 aprile 2018
Tassa:	fr. 70.--

Fitoterapia domestica: gli oleoliti e gli unguenti fatti in casa

Mettere a macerare le erbe dei nostri boschi in olio è un ottimo modo per sfruttarle. Il corso aiuterà a capire come riconoscere le diverse erbe, quando raccoglierle, come preparare gli oleoliti, come conservarli e, soprattutto, come usarli. Si vedrà poi come addensarli trasformandoli in preziosi unguenti. Il corso sarà accompagnato da molto materiale. Da 9 a 12 partecipanti.

Docente:	Raffaele Vellucci
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 20.00 alle 21.50
Data d'inizio:	venerdì, 18 maggio 2018
Tassa:	fr. 70.--

ENOGASTRONOMIA

🌸 🌸 🌸 GASTRONOMIA 🌸 🌸 🌸

(i corsi di GASTRONOMIA si svolgono presso le Scuole Medie di Giornico)

Cucina con mamma o papà: box party

Un momento creativo da trascorrere con vostra/o figlia/o! Ci si sbizzarrisce preparando golose specialità, dolci e salate, da gustare come merenda con gli amici o alle feste di compleanno. Ogni bambino porterà a casa il proprio box party personalizzato! Iscrizione un adulto con un bambino (da 6 a 11 anni). Più Fr. 20.—per gli alimenti.
Osservazioni: SPECIALE PAPÀ! Sede a Giornico.

Docente:	Luisa Micheletti
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 18.30 alle 20.30
Data d'inizio:	mercoledì, 21 marzo 2018
Tassa:	fr. 40.-- + fr. 20.-- per gli alimenti

Cucina thailandese 1

Dove la cucina è gioia; per chi ama il gusto piccante. Le ricette tradizionali preparate con arte e nostalgia delle antiche usanze. Lasciatevi conquistare ... la Thailandia a pochi passi da casa!
Più Fr. 25.—per gli alimenti. Osservazioni: sede a Giornico.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 12 marzo 2018
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Torte salate

Nuove ricette!

Preparazione di crostate salate da consumare calde o fredde, alle verdure, carne e formaggio. Adatte per il pranzo, un semplice spuntino, una festa o un aperitivo. Più Fr. 20.—per gli alimenti.
Osservazioni: sede a Giornico.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	martedì, 3 aprile 2018
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 20.-- per gli alimenti

Il cioccolato

Si preparano golosissimi dolci al cioccolato con abbinamenti insoliti e classici. Più Fr. 25.—per gli alimenti
Osservazioni: sede a Giornico.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 26 febbraio 2018
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 25.-- per gli alimenti

Muffin dolci e salati

Ricette tipiche e insolite per un menu completo a base di muffin. Più fr. 20.— per gli alimenti.

Docente:	Ivan Parigi
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 19.00 – 22.30
Data d'inizio:	giovedì, 19 aprile 2018
Tassa:	fr. 50.-- + fr. 20.-- per gli alimenti

🌿 🌿 🌿 ENOLOGIA E ALTRE BEVANDE 🌿 🌿 🌿

Champagne

Scopriamo il mondo affascinante dello champagne. Sono richiesti Fr. 50.—supplementari per le bevande.

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 alle 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 26 febbraio 2018
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per gli champagne

Il Piemonte nel bicchiere

Viaggio attraverso i vitigni del Piemonte e le loro diversità. Conosciamo meglio i vitigni autoctoni di questa regione d'Italia. Più Fr. 40.— per i vini

Docente:	Gino Fontana
Durata:	2 lezioni
Orario:	dalle 19.30 alle 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 5 marzo 2018
Tassa:	fr. 75.-- + fr. 40.-- per i vini

I distillati di ... vini

Ci si addentra nel mondo dei distillati scoprendone le caratteristiche. Degustazione di Cognac, Armagnac e altri. Sono richiesti fr. 50.-- supplementari per i distillati.

Docente:	Gino Fontana
Durata:	1 lezione
Orario:	dalle 20.00 – 22.30
Data d'inizio:	lunedì, 23 aprile 2018
Tassa:	fr. 45.-- + fr. 50.-- per i distillati

Informazioni e iscrizioni:
Maria Teresa Citino c/o Comune di Bodio
tel. 091/873 20 82 – 079/206 33 67
cpa.citino@gmail.com