

NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2024/2025 per tutti i corsi, laboratori e conferenze € 39,00 comprensivi della quota assicurativa
- Si possono frequentare tutti i “Momenti d'incontro” dell'Università Popolare Valle Po nei seguenti Comuni: Crissolo (C) - Envie (E) – Gambasca (G) Martiniana Po (M) – Oncino (ON) – Ostanta (O) – Paesana (P) – Revello (RE) – Rifreddo (RI) – Sanfront (S)
- I corsi, i laboratori e le serate si svolgono nel periodo ottobre 2024 - aprile 2025 con chiusura durante le festività di Natale, Carnevale e Pasqua.
- L'associazione e la frequenza ai corsi ed ai laboratori sono riservate esclusivamente ai maggiorenni tesserati nell'anno 2024/2025.
- Le serate e le uscite non necessitano di tesseramento.
- Alcuni corsi e laboratori prevedono una somma di integrazione da versarsi prima dell'inizio del corso.
- **Serate, corsi e laboratori devono essere prenotati nei termini indicati presso il centro unico di prenotazioni**
Paesana – Biblioteca Civica – tel. 0175987709
Orario: lunedì, mercoledì, venerdì e sabato dalle ore 15.00 alle 18.00.
- Al momento dell'iscrizione verrà fatto sottoscrivere un modulo che solleva da responsabilità l'associazione ed autorizza l'utilizzo dei dati.
- L'ordine alfabetico può non essere rispettato per ragioni di impaginazione.

ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO I SEGUENTI INDIRIZZI:

www.univalle.it - univalle@katamail.com

CRISSOLO	Comune - Via Umberto I, 39 - Tel. 0175 94902
ENVIE	Tabaccheria Cartoleria Ferrero SP28 Tel.0175 278279
GAMBASCA	Comune - Via Roma, 6 - Tel. 0175 265121
MARTINIANA PO	Allasia Laura cell.320 0151603 Bono Federica cell. 349 1208449
ONCINO	Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 - cell. 333 8172439
PAESANA	Biblioteca Civica - Via Roma, 59 - Tel. 0175 987709
REVELLO	Comune - Ufficio Anagrafe - Piazza Denina, 2 Tel. 0175 257171
RIFREDDO	Comune - Piazza Vittorio E. I - Tel. 0175 260022
SANFRONT	Biblioteca Civica - Via Trieste - Tel. 0175 948377 Comune - Piazza Statuto - Tel. 0175 948119

A TU PER TU CON LE PATOLOGIE DELLA PELLE

RELATRICE: DOTT.SSA ELISA FANTONE

SERATA

IL CONSIGLIO DELL'ERBORISTA SU COME RICONOSCERE E DISTINGUERE
LE MALATTIE DELLA PELLE CON EVENTUALI PROVVEDIMENTI PER IL FUTURO

SANFRONT H 21.00 - PALAZZO DON STECCA - VIA TRIESTE

LUNEDI' 28 OTTOBRE 2024

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ACQUAGYM

MONVISO RESORT - SANFRONT

SANFRONT H 9.00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37

CORSO "1"

MERCOLEDI' 9-16-23-30 OTTOBRE 2024

6-13-20-27 NOVEMBRE 2024

SANFRONT H 18,00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37

CORSO "2"

GIOVEDI' 10-17-24-31 OTTOBRE 2024

7-14-21-28 NOVEMBRE 2024

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 70,00 da versare prima dell'inizio del corso

ALBERELLO IN LEGNO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

DECAPATURA E PITTURA COUNTRY PER REALIZZARE
UN ORIGINALE ALBERELLO DI NATALE

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 19 - 26 NOVEMBRE 2024

PAESANA H 20,30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 19 - 26 NOVEMBRE 2024
LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 21-28 NOVEMBRE 2024

minimo 6 massimo 8 iscritti - iscrizione obbligatoria
a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
KIT €10,00

APERITIVO AL RIFUGIO

COORDINATORE: SIG. RICCARDO FERRARIS - RISTORATORE - APICULTORE

DEGUSTAZIONE

DELIZIARSI CON SPECIALITA' PIEMONTESI DELLE ORIGINI
DI FRONTE AL RE DI PIETRA HA TUTTO UN ALTRO SAPORE

ONCINO H 18.00 – RIFUGIO SERRE DI ONCINO – FRAZ. SERRE

VENERDI' 11 APRILE 2025
minimo 10 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione €10,00 tesserati €12,00 non tesserati

APITERAPIA

RELATRICE: SIG.NA MONDINO DELIA - NATUROPATA

SERATA

COME CURARSI CON I PRODOTTI DELL'ALVEARE: CONOSCIAMOLI PER AIUTARE
IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO AD AFFRONTARE I MALI DI STAGIONE

MARTINIANA PO H 21.00 – SALA CONSIGLIARE PIAZZA BORGNA

GIOVEDI' 21 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ASTRONOMIA AL TELESCOPIO IN BAITA

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO E SERGIO FRANCO

USCITA

COME OGNI ANNO APPUNTAMENTO IN BAITA VERSO PIAN MUNE' PER OSSERVARE
LE STELLE AL TELESCOPIO, CON GLI AMICI ASTROFILI VALLE PO (GRUPPO FACEBOOK)
SARANNO SPIEGATE LE COSTELLAZIONI, RUDIMENTI DI STORIA RELATIVA ALL'ASTRONOMIA.
DESCRIZIONE DI STELLE, PIANETI, GALASSIE.....

PAESANA H 20.30 RITROVO A PRATOGUGLIELMO
POI SPOSTAMENTO IN AUTO AL PARCHEGGIO
CAMMINATA DI 1,5 KM TRA MULATTIERE, BOSCHI
E PASCOLI, PER ARRIVARE ALLA BAITA IN UN
LUOGO COMPLETAMENTE BUIO.
SONO NECESSARI SCARPONCINI DA MONTAGNA,
BASTONCINI DA TREKKING, TORCIA FRONTALE.
IN CASO DI MALTEMPO
LA SERATA VERRA' SVOLTA UGUALMENTE IN BAITA IN
FORMA DI CONFERENZA.

MERCOLEDI' 30 OTTOBRE 2024

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

AURICOLOTERAPIA COME TRATTAMENTO ANTIFUMO

RELATRICE: DOTT.SSA SIMONA SACCO – NATUROPATA

SERATA

STORIA E DEFINIZIONE DELL'AURICOLOTERAPIA
DESCRIZIONE SEDUTA TIPO

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

LUNEDI' 11 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

AUSTRALIAN BUSH FLOWERS ESSENCES

RELATRICE: SIG.RA MARGHERITA SABENA FLORITERAPEUTA-RIFLESSOLOGA

SERATA

UN VALIDO SUPPORTO PER LA REALIZZAZIONE DEL NOSTRO POTENZIALE
GLI AUSTRALIAN BUSH FLOWERS SONO PREPARATI OTTENUTI UTILIZZANDO I FIORI
AUSTRALIANI RACCOLTI DA PIANTE CHE CRESCONO SPONTANEAMENTE IN LUOGHI NON
CONTAMINATI. CONSERVANO QUINDI LA FORZA VITALE DELLA PIANTA E LA SUA MASSIMA
POTENZIALITA'. PORTANO ALLA LUCE LE QUALITA' POSITIVE CHE RISIEDONO IN NOI MA CHE
NON RIUSCIAMO A MANIFESTARE. SONO I GIARDINIERI DELLA NOSTRA ANIMA.
LA LORO MISSIONE E' DARE ORDINE AL NOSTRO DISORDINE ESISTENZIALE E LO FANNO
CON LE LORO ALTE VIBRAZIONI

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 15 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BALLI OCCITANI

COORDINATORI: SIG.RI LAURA E UMBERTO BORSETTI

CORSO

I BALLI DELLA NOSTRA TRADIZIONE: DANZE DELLA VALLE PO

SANFRONT H 21,00 SALA EX CINEMA – PIAZZA STATUTO

VENERDI' 4 – 18 OTTOBRE 2024

8 – 22 NOVEMBRE 2024

4 – 20 DICEMBRE 2024

minimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BALLI TRADIZIONALI AREA OCCITANA

COORDINATORI: SIG.RI CLELIA GARDIOL E SILVIO FERRETTI

CORSO

CONGO DI CAPTIEUX – BOURREE S.TE SEVERE – FANDANGO
BOURREE DES HOMMES – ALTRO...

INIZIO STAGE ORE 10 - 12,30 PRANZO CONDIVISO
PROSEGUIMENTO STAGE ORE 14,30 - TERMINE ORE 18,00

PAESANA SALA INCONTRI - VIA ROMA

SABATO 26 OTTOBRE 2024

9 NOVEMBRE 2024

minimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BALLO LISCIO E DA SALA

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

PRINCIPIANTI 1° LIVELLO

RIFREDDO H 21.00 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

CORSO “1” 12 lezioni
MARTEDI’ 8-15-22-29 OTTOBRE 2024
5-12-19-26 NOVEMBRE 2024
3-10-17 DICEMBRE 2024

CORSO “2” 17 lezioni
MARTEDI’ 7-14-21-28 GENNAIO 2025
4-11-18-25 FEBBRAIO 2025
4-11-18-25 MARZO 2025
1-8-15-22-29 APRILE 2025

minimo 6 coppie

iscrizione obbligatoria a coppie a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

corso 1 integrazione € 70,00 a coppia - corso 2 integrazione € 99,00 a coppia
da versare prima dell’inizio del corso

NON SI PUO’ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

BENESSERE A 360°

COORDINATORE: SIG. ALESSIO TESINI (massaggiatore olistico e sportivo)
ISTRUTTORE OXYGEN ADVANTAGE-RESPIRAZIONE FUNZIONALE

CORSO

TECNICHE DI RESPIRAZIONE ED AUTOMASSAGGIO PER IL RILASSAMENTO
DI CORPO E MENTE

SANFRONT H 20,00 - EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

MARTEDI’ 11 - 25 FEBBRAIO 2025
11 - 25 MARZO 2025
1 APRILE 2025

minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 20,00 da versare all’inizio del corso

portare tappetino, coperta, cuscino per pratiche a terra consigliato essere digiuni o cena leggera

BALLI DI GRUPPO

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

BALLI DI GRUPPO – TUTTE LE NOVITA'

RIFREDDO H 20.00 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

CORSO "1" 12 LEZIONI
MARTEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2024
5-12-19-26 NOVEMBRE 2024
3-10-17 DICEMBRE 2024

CORSO "2" 17 LEZIONI
MARTEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2025
4-11-18-25 FEBBRAIO 2025
4-11-18-25 MARZO 2025
1-8-15-22-29 APRILE 2025

PAESANA H 17.00 – SALA INCONTRI - VIA ROMA

CORSO "3" 12 LEZIONI
MARTEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2024
5-12-19-26 NOVEMBRE 2024
3-10-17 DICEMBRE 2024

CORSO "4" 17 LEZIONI
MARTEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2025
4-11-18-25 FEBBRAIO 2025
4-11-18-25 MARZO 2025
1-8-15-22-29 APRILE 2025

minimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 33,00 corso 1 – 3 € 51,00 corso 2 - 4
da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

BERRETTO CON FERRI CIRCOLARI

COORDINATRICE: SIG.RA CHIARA TUNINETTI

LABORATORIO

USIAMO LA TECNICA DEI FERRI CIRCOLARI
LABORATORIO ADATTO ANCHE A PRINCIPIANTI

SANFRONT H 20.30 PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

MERCOLEDI' 16-23 OTTOBRE 2024

minimo 4 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709
kit fornito dalla docente comprendente lana e ferri circolari €25,00

BIODINAMICA

RELATORE: SIG. ANDREA ISOARDI

SERATE

1 DALL'ANTROPOSOFOIA ALLA BIODINAMICA - CENNI

MARTINIANA PO H. 21,00 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

GIOVEDI' 28 NOVEMBRE 2024

2 BIODINAMICA IN CAMPO – UTILIZZO PRATICO DELLA BIODINAMICA IN CAMPO

MARTINIANA PO H. 14,00 RITROVO IN PIAZZA BORGNA

SABATO 29 MARZO 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

BISTROT SAN CHIAFFREDO

COORDINATORI: MADDALENA E GABRIELE

DEGUSTAZIONE

ASSAGGIO DI UNA CUCINA IMPRONTATA SULLA GENUINITA'
DEI PRODOTTI USATI A KM. 0

CRISSOLO H. 18,00 LOC. SAN CHIAFFREDO 213

VENERDI' 8 NOVEMBRE 2024

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione € 10,00 tesserati € 12,00 non tesserati

CASSETTA CON VILLAGGIO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TRASFORMAZIONE DI UNA CASSETTA DI LEGNO PER LA FRUTTA
NELLA CORNICE DI UN VILLAGGIO

PAESANA H 15,00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"

MARTEDI' 4-11-18 FEBBRAIO 2025

PAESANA H 20,30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"

MARTEDI' 4-11-18 FEBBRAIO 2025

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 6-13-20 FEBBRAIO 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
KIT €7,00

CESTERIA

COORDINATORE: SIG. SILVIO FERRETTI

LABORATORIO

CAVAGNA IN VIMINI

PAESANA H. 9,30 CORSO - ORE 12,30 PRANZO CONDIVISO H. 14,30 – 18,00 FINE CORSO
SALA INCONTRI – VIA ROMA

SABATO 22 MARZO 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
kit €15,00

CIRCUIT TRAINING

COORDINATRICE: SIG.NA FEDERICA GNOLA

CORSO “1”

PAESANA H 19.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

GIOVEDI’ 3-10-17-24-31 OTTOBRE 2024

7-14-21-28 NOVEMBRE 2024

5-12-19 DICEMBRE 2024

CORSO “2”

GIOVEDI’ 9-16-23-30 GENNAIO 2025

6-13-20-27 FEBBRAIO 2025

6-13-20-27 MARZO 2025

3-10-17 APRILE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Tappetino – pesetti o bottigliette d’acqua

integrazione corso 1 €36,00 corso 2 €45,00 da versare prima dell’inizio del corso

NON SI PUO’ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

CISTITE – PROSTATITE – CALCOLOSI RENALE

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

SERATA

**INFIAMMAZIONI RICORRENTI CHE SPESSO SONO INSIDIOSE.
LE PIANTE, GLI INTEGRATORI E LE TISANE ATTIVE SULL'APPARATO URINARIO**

RIFREDDO H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO- V.VITT.VENETO

MERCOLEDI' 27 NOVEMBRE 2024

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CONOSCERE IL NOSTRO CORPO

COORDINATRICE: SIG.RA. MARINA FIORINA

CORSO

SCOPRIRE IL SUO POTENZIALE DI AUTOGUARIGIONE:

1° LE MIE ANCHE HANNO UNA NUOVA POSSIBILITA' DI MOVIMENTO

2° YOGA DELLA RISATA: IL MIO CORPO E IL MIO SPIRITO SI DIVERTONO IN PROFONDITA'

3° IL MIO COLLO E LE MIE SPALLE FINALMENTE RESPIRANO

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDI' 4-11-18 FEBBRAIO 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
tappetino e 2 copertine

CORO UNIVALLE

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

CORSO

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MERCOLEDI' 16-23-30 OTTOBRE 2024

LE SUCCESSIVE DATE SARANNO DEFINITE A CORSO INIZIATO

minimo 20 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €30,00 da versare alla prima lezione

CONSIGLI DELLA SARTA

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

LABORATORIO

PRATICI CONSIGLI DI PICCOLE RIPARAZIONI SARTORIALI
(ORLO, RATTOPPO, SOSTITUZIONE CERNIERA, ASOLE, BOTTONI)

RIFREDDO H 20,30 BIBLIOTECA – PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDI' 8-15-22-29 GENNAIO 2025

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit €12,00

COSA DICONO GLI OCCHI: IRIDOLOGIA NATUROPATICA

RELATRICE: DOTT.SSA SIMONA SACCO – NATUROPATA

SERATA

INTRODUZIONE ALL'IRIDOLOGIA – ACCENNI ALLE VARIE SCUOLE – COME SI LEGGE L'IRIDE –
DESCRIZIONE DELLE VARIE PARTI DELL'IRIDE – SIGNIFICATO PSICOSOMATICO

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

LUNEDI' 16 DICEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

COSTELLAZIONI FAMIGLIARI

RELATRICE: SIG.RA MONICA REINAUDO

SERATA

LE COSTELLAZIONI FAMIGLIARI SONO UNO STRUMENTO PER SCIOGLIERE I NODI
DELL'ALBERO GENEALOGICO E INTEGRARE GLI IRRISOLTI DEI NOSTRI ANTENATI.
RICONOSCENDO CIO' CREIAMO UNA VITA PIU' RICCA, APPAGANTE E FLUIDA.

REVELLO H 20.30 SALONE PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA

MERCOLEDI' 13 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

DOLCE MERENDA INSIEME

COORDINATRICI: SIG.RE ALESSIA BRONDINO-SERENA ISAIA-SOFIA ALLIO

DEGUSTAZIONE

PREPARAZIONE E DEGUSTAZIONE DI DOLCI DA MERENDA
ACCOMPAGNATI DA BEVANDE CALDE

SANFRONT H 16,00 – EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

LUNEDI' 3 MARZO 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709
integrazione €5,00 tesserati €7,00 non tesserati

FIBROMIALGIA: PUNTO DI VISTA DELLA NATUROPATA

RELATRICE: DOTT.SSA SIMONA SACCO - NATUROPATA

SERATA

BREVE INTRODUZIONE ALLA SINDROME FIBROMIALGICA- APPROCCIO OLISTICO ALLA
FIBROMIALGIA – MODIFICAZIONE DELLE ABITUDINI DI VITA – ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
FLORITERAPIA - TECNICHE RILASSAMENTO – ATTIVITA' FISICA CONSIGLIATA

PAESANA H 21.00 – SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

LUNEDI' 21 OTTOBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

FITOTERAPIA E GEMMOTERAPIA

RELATRICE: DOTT.SSA ELENA BOSSIO

SERATE

1° SERATA: INTRODUZIONE

2° SERATA: LE ALLERGIE

3° SERATA: RIMEDI PER L'ETA' ADULTA (ANCHE MENOPAUSA)

ENVIE H 21.00 – SALONE PARROCCHIALE - FRAZ. OCCA – P.ZA S. MARIA

MERCOLEDI' 30 OTTOBRE 2024

MERCOLEDI' 19 FEBBRAIO 2025

GIOVEDI' 3 APRILE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

FIORI DI JUTA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO-SILVIA MIGLIASSO

CON UN TESSUTO RUSTICO COME LA JUTA , CON FANTASIA E MANUALITA',
REALIZZEREMO TIPI DIVERSI DI FIORI

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "1"

MARTEDI' 8-15 OTTOBRE 2024

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "2"

MARTEDI' 8-15 OTTOBRE 2024

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 10-17 OTTOBRE 2024

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

KIT €2,50 a fiore - €1,00 a rametto

FUORI PORTA IMBOTTITO

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

LABORATORIO

PARTENDO DA UN PANNELLO STAMPATO REALIZZIAMO
UN FUORI PORTA IMBOTTITO CUCITO A MANO

RIFREDDO H 20,30 – BIBLIOTECA – PIAZZA DELLA VITTORIA

MERCOLEDI' 13-20 NOVEMBRE 2024

minimo 5 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709
Kit €12,00 fornito dalla docente

GINNASTICA PER LA SCHIENA

COORDINATORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

RIFREDDO H 17,00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

CORSO 1

LUNEDI' 14-21-28 OTTOBRE 2024

4-11-18-25 NOVEMBRE 2024

2-9-16 DICEMBRE 2024

CORSO 2

LUNEDI' 13-20-27 GENNAIO 2025

3-10-17-24 FEBBRAIO 2025

3-10-17 MARZO 2025

minimo 10 massimo 12 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 98770

€30,00 per ogni corso da versare alla prima lezione

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

GINNASTICA DOLCE

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

PAESANA H 17.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

**CORSO "1" LEZIONI 10
VENERDI' 11-18-25 OTTOBRE 2024
8-15-22-29 NOVEMBRE 2024
6-13-20 DICEMBRE 2024**

**CORSO "2" LEZIONI 15
VENERDI' 10-17-24-31 GENNAIO 2025
7-14-21-28 FEBBRAIO 2025
7-14-21-28 MARZO 2025
4-11-18 APRILE 2025**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 €30,00 corso 2 €45,00 da versare prima dell'inizio del corso

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

COORDINATRICE: SIG.RA ELISA GARCIEL

ENVIE H 17.00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE-VIA CIRCONVALLAZIONE

**CORSO "1" LEZIONI 10
MARTEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2024
5-12-19-26 NOVEMBRE 2024
3-10 DICEMBRE 2024**

**CORSO "2" LEZIONI 15
MARTEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2025
4-11-18-25 FEBBRAIO 2025
4-11-18-25 MARZO 2025
1-8-15 APRILE 2025**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 €30,00 corso 2 €45,00 da versare alla prima lezione

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

GLI ANTIPASTI DI CHEF VIRGINIA

COORDINATRICE: CHEF VIRGINIA COLOMBA GIACHERO

DEGUSTAZIONE

RICCO BUFFET DI ANTIPASTI SFIZIOSI E DIVERSI

PAESANA H 18,00 OSTU D'LA BELA MENDIA – FRAZ. ERASCA

VENERDI' 14 MARZO 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione €10,00 tesserati e €12,00 non tesserati

HA ANCORA SENSO PARLARE DI GALATEO?

RELATRICE: DOTT.SSA ANNALISA DASTRU'
TITOLARE BRAMAFAM CO-CREATIVE ITALIAN EXPERIENCES

SERATA

IN UNA SOCIETA' DOVE E' SEMPRE PIU' FORTE IL SENSO DELLA PROPRIA UNICITA'
E LIBERTA' ESPRESSIVA HA ANCORA SENSO PARLARE DI BUONE MANIERE?
DI FRONTE AL FENOMENO CRESCENTE DELLA MULTICULTURALITA' E DELLA
GLOBALIZZAZIONE DELLA CULTURA QUALE VALORE HANNO ASSUNTO LE REGOLE
DEL BON TON? SE DI GALATEO SI PUO' ANCORA PARLARE IN COSA CONSISTE LA SUA
MODERNITA'? SCOPRIAMOLO IN UNA SERATA DOVE AVREMO MODO DI CAPIRE
COME LE NORME DI COMPORTAMENTO SI EVOLVONO SEGUENDO I RITMI DEL
CAMBIAMENTO DEL TESSUTO SOCIALE

RIFREDDO H 21,00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - VIA VITTORIO VENENTO

GIOVEDI' 10 APRILE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

IL GUSTO DELLE DONNE

RELATRICE: DOTT.SSA SONIA ZEROLI

DEGUSTAZIONE

DUE CENE CONVIVIALI CHE NON SOLO CI FARANNO SCOPRIRE PIATTI DELLA TRADIZIONE POLACCA E FRANCESE MA, NEL CORSO DELLA DEGUSTAZIONE, CI PERMETTERANNO DI PARLARE DI DUE DONNE STRAORDINARIE, ENTRAMBE ASSETATE

DI CONOSCENZA:

MARIA SALOMEA SKLODOWSKA, PIU' CONOSCIUTA COME MARIE CURIE, LA PRIMA DONNA AD AVERE VINTO IL NOBEL E L'UNICA AD AVERLO VINTO IN DUE MATERIE DIFFERENTI: FISICA E CHIMICA, ED EDITH STEIN, FATTA SANTA DA PAPA WOJTYLA, IL CUI AMORE PER LA RICERCA DELLA VERITA' L'HA PORTATA A CONOSCERE DIO. DUE CENE CHE CI PERMETTERANNO DI CONDIVIDERE IL PIACERE DELLA CONOSCENZA..... GUSTANDO

ONCINO H 20,00 SALA CONSIGLIARE

VENERDI' 11 OTTOBRE 2024
29 NOVEMBRE 2024

massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €10,00 tesserati e €12,00 non tesserati

IL RICALCOLO: L'ARTE DI VIVERE NELLA COMPLESSITA'

RELATRICE: DOTT.SSA NICOLETTA MUSSO OREGLIA

MEDIATORE FAMILIARE – CONSULENTE DI COPPIA

SERATA

NELLE NOSTRE GIORNATE SIAMO DENTRO CONTESTI CHE CI CHIEDONO DI CALCOLARE E RICALCOLARE LE NOSTRE VITE. CAMBIAMENTI NEL CONTESTO FAMILIARE, NEL LAVORO E NELLE RELAZIONI. SI PUO' IMPARARE A FARLO ALLA GRANDE?

RIFREDDO H 20,30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITTORIO VENETO

MERCOLEDI' 16 OTTOBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

INFELTRIMENTO AD ACQUA E AGO

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

CIUFFI DI LANA CARDATA PIU' ALTRI CIUFFI COLORATI, ACQUA CALDA E SAPONE
ED ECCO FATTO UN TESSUTO FANTASTICO; CON ALTRA LANA ED UNO
STRANO AGO FAREMO UN DISEGNO E POI ASSEMBLEREMO UNA UTILISSIMA BUSTINA

PAESANA H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "1"

MARTEDI' 29 OTTOBRE 2024

5 NOVEMBRE 2024

PAESANA H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "2"

MARTEDI' 29 OTTOBRE 2024

5 NOVEMBRE 2024

LABORATORIO "3"

GIOVEDI' 31 OTTOBRE 2024

7 NOVEMBRE 2024

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit €10,00

IRIDOLOGIA

RELATORE : DOTT. DAVIDE BERTINETTO

SERATA

SCIENZA DEDICATA ALLO STUDIO DELL'IRIDE, FINALIZZATA ALL'IDENTIFICAZIONE DELLE
DEBOLEZZE TISSUTALI LATENTI NEL CORPO IN RELAZIONE A COLLEGAMENTI EMBRIOLOGICI.
SI OCCUPA DELLE PROBLEMATICHE CHE SI SONO GIA' MANIFESTATE NELL'ORGANISMO, DI
QUELLE CHE POTREBBERO MANIFESTARSI O CHE EVENTUALMENTE SI VERIFICHERANNO IN
FUTURO. IN RUSSIA E' UNA BRANCA UFFICIALE DELLA MEDICINA, IN ITALIA NON E'
RICONOSCIUTA, MENTRE IN ALTRI PAESI DEL MONDO SONO
IN CORSO PERCORSI DI VALIDAZIONE

PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

MARTEDI' 7 APRILE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a partire dal 7 gennaio 2025 a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

LABORATORIO DI SERIGRAFIA

COORDINATRICE: SIG.RA VALERIA CARDETTI

LABORATORIO

LA SERIGRAFIA E' UNA TECNICA DI STAMPA CHE PREVEDE IL TRASFERIMENTO DI INCHIOSTRO SU UNA SUPERFICIE ATTRAVERSO UN TELAIO
OGNI PARTECIPANTE DARA' VITA AL PROPRIO MANUFATTO STAMPATO SU CARTA E TESSUTO: CARTOLINE – BIGLIETTI DI AUGURI – CANOVACCI DA CUCINA

OSTANA H 17,00 – VALERIA CARDETTI – VIA ROMA

MARTEDI' 1-8-15-22 OTTOBRE 2024

minimo 5 massimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione €20,00

LAVORAZIONE DEL LATTE

AZIENDA AGRICOLA FERME AUDENINO ELOISE E MATTEO

DEGUSTAZIONE

DIMOSTRAZIONE DELLA CASEIFICAZIONE DEL LATTE DI CAPRA

OSTANA H 15,30 LOCALITA' DURANDIN

GIOVEDI' 3 OTTOBRE 2024

minimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709
integrazione €10,00 tesserati €12,00 non tesserati

MALATTIE: COME E DOVE NASCONO

DOCENTE: DOTT. SILVANO CAPPELLIN

CORSO

1°: COLLEGAMENTO TRA CERVELLO E ORGANI
CERVELLO-CUORE CERVELLO-INTESTINO

2° : MANTENERSI IN SALUTE CONTROLLANDO L'ALIMENTAZIONE
ESERCIZIO FISICO E RESPIRAZIONE CONTROLLATA

3° : CENNI SULLE FREQUENZE RIGENERATIVE PER I TESSUTI ORGANICI
FERITE-FRATTURE-CUORE-MALATTIE DEGENERATIVE

PAESANA H 18,00 SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

VENERDI' 18 – 25 OTTOBRE 2024
8 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

MEDICINA VS SPORT – SPORT VS MEDICINA

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

SERATA

UN AIUTO ALLE TERAPIE E ALLE PATOLOGIE
VANTAGGI E RISCHI DELLE PRINCIPALI ATTIVITA' FISICHE

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 21 MARZO 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a partire dal **7 gennaio 2025** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

MEDITAZIONE AL FEMMINILE

DOCENTE: DOTT.SSA SARA CERUTTI

CORSO

IL CORSO DI MEDITAZIONE E' RIVOLTO A DONNE DI TUTTE LE ETA' CHE DESIDERANO RITROVARE L'ARMONIA DI MENTE-CORPO-EMOZIONI LAVORANDO SUL NOSTRO CENTRO ENERGETICO: IL GREMBO. LAVORARE SU QUESTO PUNTO DEL CORPO AIUTA CHI SOFFRE DI DISTURBI MESTRUALI, CERCA UNA GRAVIDANZA, STA ENTRANDO IN MENOPAUSA O VIVE EMOZIONI ALTALENANTI A RITROVARE IL BENESSERE PSICO-EMOTIVO. DURANTE GLI INCONTRI VIVREMO MOMENTI INTROSPETTIVI ATTRAVERSO VISUALIZZAZIONE DI DATE ED ESERCIZI DI ASCOLTO CORPOREO FACILI DA SEGUIRE PER TUTTE (ANCHE PER CHI NON HA MAI FATTO QUESTO TIPO DI ESPERIENZA). PER OGNI INCONTRO VIENE CHIESTO DI VESTIRE COMODE (CON CALZETTONI SPESSI), DI PORTARE UN TAPPETINO, UN CUSCINO E UNA COPERTINA.

PAESANA H 17,30 SALA INCONTRI - VIA ROMA

**GIOVEDI' 3-10-17-24-31 OTTOBRE 2024
7-14 NOVEMBRE 2024**

minimo 5 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €35,00 da versare prima dell'inizio del corso

METAMEDICINA: OGNI SINTOMO E' UN MESSAGGIO

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATA

COMPRENDERE LE CAUSE PROFONDE DELLE MALATTIE E AVVIARE IL PROCESSO DI AUTO-GUARIGIONE INSITO IN OGNUNO DI NOI - ARGOMENTI: LA NATURA TRIPLICE DELL'UOMO- LE FORME - PENSIERO - MENTE SUB-COSCIENTE E SOPRA-COSCIENTE- LA LEGGE CAUSA-EFFETTO - ESEMPI REALI DI MALATTIE E SCENARI DI VITA.

REVELLO H 21,00 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MARTEDI' 5 NOVEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

NON SOLO TAGLIERE

COORDINATORE: RIFUGIO LE BIANCHE BIGORIE – CHIARA E MARCO

DEGUSTAZIONE

RIFOCILLARSI CON RICETTE DEL TERRITORIO A 1500 MT.
SODDISFA L'APPETITO E DELIZIA CORPO E MENTE

ONCINO H 17,00 MEIRE BIGORIE

GIOVEDI' 24 OTTOBRE 2024

minimo 10 massimo 25 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione €10,00 tesserati e €12,00 non tesserati

NORDIC WALKING

COORDINATORE : SIG. BEPPE GIUGGIA

CORSO

È UNA GINNASTICA CHE SI PUO' FARE DAI 5 AI 95 ANNI. VIENE PRATICATA ALL'ARIA APERTA CON L'AUSILIO DI BASTONCINI ADATTI. È UNA DISCIPLINA CHE METTE IN FUNZIONE IL 90-95% DELLA NOSTRA MUSCOLATURA, RAFFORZA BRACCIA E SPALLE, MIGLIORA LA POSTURA DELLA SCHIENA, TONIFICA I GLUTEI.

PAESANA H 17,30 RITROVO PIAZZA VITTORIO VENETO ALL'OBELISCO

MARTEDI' 1-8-15-22 APRILE 2025

minimo 6 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
**integrazione €12,00 – abbigliamento, scarpe comode da camminata
e se possibile bastoncini da Nordic Walking**

NUMEROLOGIA CLASSICA

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

SERATA

LA NUMEROLOGIA E' LA SCIENZA CHE STUDIA IL SIGNIFICATO DEI NUMERI E CHE HA AVUTO LA SUA ORIGINE CON PITAGORA CHE APPRESE DAI SACERDOTI EGIZI I SEGRETI DEL SAPERE. PER OTTENERE UNA CARTA NUMEROLOGICA UTILIZZIAMO LA DATA DI NASCITA PIU' NOME E COGNOME (CONVERTENDO LE LETTERE IN NUMERI ATTRAVERSO LA FAMOSA TAVOLA DI PITAGORA). CON SEMPLICI CALCOLI SCOPRIREMO TUTTA LA VITA DI UNA PERSONA. LA NUMEROLOGIA E' QUINDI UN AIUTO PER DISTRICARSI NEI DIVERSI PERIODI DELLA VITA E SAPERE QUANDO E COME MUOVERSI ATTRAVERSO I PROPRI NUMERI PERSONALI

REVELLO H 21,00 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MARTEDI' 4 MARZO 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PILATES

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

REVELLO H 18,30 PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI – VIALE UMBERTO I°

CORSO 1

VENERDI' 4-11-18-25 OTTOBRE 2024

8-15-22-29 NOVEMBRE 2024

6-13 DICEMBRE 2024

CORSO“2“

VENERDI' 10-17-24-31 GENNAIO 2025

7-14-21-28 FEBBRAIO 2025

7-14 MARZO 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €30,00 per ogni corso – da versare alla prima lezione

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

POMERIGGIO IN UNO SPLENDIDO GIARDINO

COORDINATORE: ARCH. PAOLO PEJRONE

USCITA

VISITA AD UN GIARDINO PRIVATO CURATO CON AMORE, CAPACITA' ED ESPERIENZA

REVELLO H 15,00 RITROVO SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA

SABATO 19 APRILE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

“CHILDERICO RE DEI FRANCHI”

AUTRICE: LUCIANA ROVERA

PRESENTAZIONE DI: ALESSANDRO DUTTO

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 6 DICEMBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

“IL MISTERO DEL BIARLASS”

AUTORE: FLAVIO DECLAME

PAESANA H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

VENERDI' 14 FEBBRAIO 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

COORDINATORI: PROF.SSA LUCIA BOSSA – SIG. ANGELO CONFALONIERI

CORSO

PAESANA H 20, 45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

TUTTI I LUNEDI' DAL 7 OTTOBRE 2024 AL 28 APRILE 2025

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RICAMANDO

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

LABORATORIO

PUNTO DOPO PUNTO, DUE PAROLE, UN TE, TANTA PASSIONE
E CHE MERAVIGLIE SI REALIZZANO

PAESANA H 15,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

TUTTI I LUNEDI' DAL 7 OTTOBRE 2024 AL 28 APRILE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

RICETTE TRADIZIONALI CON PATATE

RIFUGIO GALABERNA

DEGUSTAZIONE

PRESENTAZIONE DI RICETTE TRADIZIONALI A BASE DI PATATE DI MONTAGNA

OSTANA H 18,00 RIFUGIO GALABERNA – CAPOLUOGO VILLA

GIOVEDI' 10 OTTOBRE 2024

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €10,00 tesserati €12,00 non tesserati

RICERCA GENEALOGICA

RELATORE: GEOM. UMBERTO BORSETTI

SERATA

COME COSTRUIRE IL TUO ALBERO GENEALOGICO
DOVE POSSIAMO TROVARE I DATI CHE NON CONOSCIAMO?
APPLICAZIONI GRATUITE E A PAGAMENTO – RISORSA DELLA RETE PER TROVARE
INFORMAZIONI – PORTA CON TE I DATI DEI TUOI ANTENATI E
SCOPRIAMO INSIEME LE TUE ORIGINI – TRUCCHI E CONSIGLI

SANFRONT H 21,00 – SALA CONSIGLIARE- PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

GIOVEDI' 30 GENNAIO 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SANFRONT: ESCURSIONE TRA NATURA E STORIA LOCALE

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI
(GUIDA ESCURSIONISTICA AMBIENTALE)

ESCURSIONE

UNA GIORNATA A PIEDI ATTRAVERSO BOSCHI E BORGATE TIPICI DELLA MEDIA VALLE PO,
ALLA SCOPERTA DI CURIOSITA' LOCALI. DETTAGLI: GIRO AD ANELLO DI 11KM. CON 600M DI
DISLIVELLO POSITIVO, PRANZO AL SACCO, BUONA ATTITUDINE A CAMMINARE

SANFRONT H 9,30 –RITROVO PIAZZA STATUTO 32 – BAR “IL COVO”

SABATO 12 APRILE 2025

minimo 5 massimo 20/25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

SCATOLA RICICLATA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

RIVESTIAMO UNA SCATOLA DA SCARPE CON UN TESSUTO DI GOMMA PER RENDERLA
PIU' FORTE ED ELEGANTE E ADATTA A TANTI USI

PAESANA H 15,00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "1"
MARTEDI' 4-11 MARZO 2025

PAESANA H 20,30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30
LABORATORIO "2"
MARTEDI' 4-11 MARZO 2025
LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 6-13 MARZO 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dall'7 gennaio 2025** a Paesana –
Biblioteca Civica tel. 0175 987709
KIT €8,00

STRESS E ANSIA

RELATRICE: SIG.RA MANUELA CORTI

SERATE

L'ANSIA COME CONSEGUENZA DELLO STRESS.....
COME GESTIRLA E COME TRASFORMARLA

REVELLO H 20,30 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

MARTEDI' 22-29 GENNAIO 2025

minimo 6 iscritti
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025**
a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

TAIJI

COORDINATORE: SIG. ALAN CRAPANZANO

ARTE MARZIALE INTERNA CINESE COSTITUITA DA UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI ESEGUITI CON FLUIDA CONTINUITA', APPORTA MORBIDEZZA, STABILITA' E COORDINAZIONE, ARMONIZZA LA RELAZIONE CON LO SPAZIO CIRCOSTANTE

PAESANA H 20,30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO "1"

MERCOLEDI' 9-16-23-30 OTTOBRE 2024

6-13-20-27 NOVEMBRE 2024

4-11- DICEMBRE 2024

CORSO "2"

MERCOLEDI' 15-22-29 GENNAIO 2025

5-12-19-26 FEBBRAIO 2025

5-12-19- MARZO 2025

minimo 6 iscritti per ogni corso
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709
integrazione €70,00 a corso da versare prima dell'inizio del corso

TE' LETTERARI

RELATRICE: DOTT.SSA MARIATERESA COPETTI

POMERIGGI

UNA SPLENDIDA VOCE, BRANI SCELTI CON CURA, UNA BEVANDA CALDA
PER UN TARDO POMERIGGIO DI ASCOLTO CONDIVISO

PAESANA H 17,00

VENERDI' 25 OTTOBRE 2024 BAR SUD AMERICA

22 NOVEMBRE 2024 BAR NATALE

31 GENNAIO 2025 BAR GINO

28 FEBBRAIO 2025 BAR NATALE

28 MARZO 2025 BAR GINO

minimo 10 iscritti
iscrizione obbligatoria a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709

TEGOLA DECORATA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

COME FAR DIVENTARE UNA TEGOLA DA TETTO IN COCCIO
UN ELEGANTE ORNAMENTO APPESO ALLA PARETE

PAESANA H 15,00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "1"
MARTEDI' 14-21 GENNAIO 2025

PAESANA H 20,30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30

LABORATORIO "2"
MARTEDI' 14-21 GENNAIO 2025

LABORATORIO "3"
GIOVEDI' 16-23 GENNAIO 2025

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709
kit €10,00

VENTIQUATTRO AGOSTO: 7 ANNI DI RIGENERAZIONE

RELATORE : SIG. ANDREA ISOARDI

SERATA

" PREGHIERE SUPPLICHE E LODI A MICHELE"
PRESENTAZIONE DEI DUE LIBRI SCRITTI SU IMPULSO DA MICHELE
E CHIACCHERATA SULLA VIA SPIRITUALE DI MICHELE

MARTINIANA PO H 21,00 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

GIOVEDI' 24 OTTOBRE 2024

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

UNGUENTI AROMATICI

COORDINATRICE: SIG.RA LENA SCORNEICA

MINI CORSO

1° SERATA: LABORATORIO ERBORISTICO DOVE I PARTECIPANTI POTRANNO AVVICINARSI ALL'ARTE ANTICA DI CURARSI CON LE ERBE E I PRODOTTI NATURALI CHE IL TERRITORIO E IL GIARDINO DELLE ESSENZE CI OFFRE. L'ATTIVITA' PREVEDE LA PRESENTAZIONE DEGLI ESTRATTI OLEOSI: OLEOLITI E MACERATI OLEOSI DI PIANTE CON IL METODO A FREDDO E LA PREPARAZIONE BASE DI UN OLEOLITO. OGNI PARTECIPANTE SI PORTERA' A CASA IL SUO OLEOLITO.

2° SERATA: PER IMPARARE AD AUTOPRODURRE GLI UNGUENTI PER UN USO QUOTIDIANO. OGNI PARTECIPANTE POTRA' CREARE UN PROPRIO UNGUENTO AROMATERAPICO PERSONALE CON L'OLEOLITO PRODOTTO NELLA PRIMA SERATA E MATERIE PRIME SELEZIONATE DI ORIGINE BOTANICA PORTANDO A CASA UN PRODOTTO DA USARE IMMEDIATAMENTE PER IL PROPRIO BENESSERE.

PAESANA H 20,00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO

MARTEDI' 22 OTTOBRE 2024

7 GENNAIO 2025

massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit fornito dalla docente €10,00

VISITA ALLA STALLA

COORDINATORI : SIG.RI SIMONA MARCHISIO – BRUNO GELLIONA

USCITA CON DEGUSTAZIONE

CURIOSIAMO NELLA STALLA CON DESCRIZIONE DELLA LAVORAZIONE DEL LATTE E PRODUZIONE FORMAGGI – DEGUSTAZIONE

BUSCA H 16,00 VIA S. ANNA SOPRANA 5 A

SABATO 5 APRILE 2025

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2025** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

ZUMBA FITNESS

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

ENVIE H 20,00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE – VIA CIRCONVALLAZIONE

CORSO “1”

GIOVEDI’ 10-17-24-31 OTTOBRE 2024

7-14-21-28 NOVEMBRE 2024

5-12 DICEMBRE 2024

CORSO “2”

GIOVEDI’ 9-16-23-30 GENNAIO 2025

6-13-20-27 FEBBRAIO 2025

6-13-20-27 MARZO 2025

3-10-17 APRILE 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORSO 1 €30,00 CORSO 2 €45,00 da versare alla prima lezione

NON SI PUO’ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

ZUMBA

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

PAESANA H 19,00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

CORSO “1”

LUNEDI’ 14-21-28 OTTOBRE 2024

4-11-18-25 NOVEMBRE 2024

2-9-16 DICEMBRE 2024

CORSO “2”

LUNEDI’ 13-20-27 GENNAIO 2025

3-10-17-24 FEBBRAIO 2025

3-10-17-24-31 MARZO 2025

7-14-21 APRILE 2025

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

CORSO 1 €30,00 CORSO 2 €45,00 da versare prima dell’inizio del corso

NON SI PUO’ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

YOGA TIBETANO

COORDINATRICE: SIG.RA EMANUELA CORTI

YOGA TIBETANO FINALIZZATO AL RILASSAMENTO ATTRAVERSO LO STUDIO DI POSIZIONI,
TECNICHE DI RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE

REVELLO H 20,00 PALESTRA SCUOLE MEDIE – VIALE UMBERTO I°

CORSO “1”

VENERDI' 18-25 OTTOBRE 2024

8-15-22-29 NOVEMBRE 2024

6-13 DICEMBRE 2024

CORSO “2”

VENERDI' 17-24-31 GENNAIO 2025

7-14-21-28 FEBBRAIO 2025

7-14-21 MARZO 2025

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione €24,00 per corso 1 €30,00 per corso 2 da pagare alla prima lezione

NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA

GITE

NOVEMBRE - GROTTI DI BOSSEA E MUSEO DELLA CERAMICA DI MONDOVI

DICEMBRE - MERCATINO DI NATALE – OBEI OBEI MILANO

PER IL 2025 – SONO IN PREPARAZIONE E SARANNO COMUNICATE.

PER TUTTE LE GITE CHE EFFETTUEREMO SARA' DIFFUSA UNA LOCANDINA,

CHE POTRETE TROVARE ANCHE SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK,

CON PROGRAMMA E COSTO.

ANDIAMO A TEATRO

PROGRAMMAZIONE DI UNO O DUE SPETTACOLI AL MESE AI TEATRI DI TORINO:

ALFIERI, GIOIELLO E ERBA - TRASPORTO IN PULLMAN -

L'ELENCO DEGLI SPETTACOLI SCELTI SARA' DISPONIBILE NEL MESE DI OTTOBRE

IN OGNI PUNTO DI ISCRIZIONE

E SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK

PER LE PRENOTAZIONI: PAESANA – BIBLIOTECA CIVICA TEL. 0175 987709