

## NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2022/2023 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: Envie (E) – Gambasca (G) – Martiniana Po (M) – Oncino (ON) – Ostana (O) – Paesana (P) – Pagno (PG) – Revello (RE) – Rifreddo (RI) – Sanfront (S).
- I corsi, i laboratori e le serate si svolgono nel periodo ottobre 2022 - aprile 2023 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 2022/2023.
- 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.
- **Il direttivo si riserva di apportare al presente programma eventuali modifiche di date e luoghi (per le disposizioni relative al Covid-19) che risultassero necessarie.**
- L'ordine alfabetico può non essere rispettato per ragioni di impaginazione.

## ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO I SEGUENTI INDIRIZZI:

[www.univalle.it](http://www.univalle.it) - [univalle@katamail.com](mailto:univalle@katamail.com)

<b>CRISSOLO</b>	Comune- Via Umberto I, 39 – Tel. 0175.94902
<b>ENVIE</b>	Panificio Barra km 0 – Via Roma, 56 – Tel. 0175.278301
<b>GAMBASCA</b>	Comune – Via Roma, 6 – Tel. 0175.265121
<b>MARTINIANA PO</b>	Comune – Via Roma, 6 – Tel. 0175.26510 Biblioteca - Via Roma – il martedì alle ore 21
<b>ONCINO</b>	Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 – Tel. 0175 576182
<b>PAESANA</b>	Biblioteca Civica – Via Roma, 59 – Tel. 0175.987709
<b>PAGNO</b>	Comune – Via Roma, 3 – Tel. 0175.76101
<b>REVELLO</b>	Comune – Ufficio Anagrafe – Piazza Denina, 2 Tel. 0175.257171
<b>RIFREDDO</b>	Comune – Piazza Vittorio E. I – Tel. 0175.260022
<b>SANFRONT</b>	Biblioteca Civica – Via Trieste – Tel. 0175.948377 Comune – Piazza Statuto – Tel. 0175.948119

## **A CENA CON I CLASSICI**

RELATRICE: DOTT.SSA SONIA ZEROLI

### **CORSO**

UN VIAGGIO NEL TEMPO PER FAR CONOSCERE LA CULTURA  
ANCHE ATTRAVERSO IL GUSTO  
PRIMA SERATA: PETRONIO, LA CENA DI TRIMALCIONE,  
UN BRANO TRATTO DAL SATYRICON  
SECONDA SERATA: KAREN BLIXEN E IL SUO PRANZO DI BABETTE

**ONCINO** H 20,00 – SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**VENERDI' 7-21 OTTOBRE 2022**

minimo 7 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **A TAVOLA CON LA GASTRONOMIA**

COORDINATRICE: SIG.NA ALESSIA BRONDINO

### **CORSO**

**PRIMA SERATA:** ANTIPASTI SEMPLICI E VELOCI  
I CONSIGLI PER RICETTE SFIZIOSE E SALVA TEMPO

**SECONDA SERATA:** VARI TIPI DI POLPETTE:

CARNE, PESCE, VEGANE E VEGETARIANE

A SEGUIRE MERENDA VEGANA

**TERZA SERATA:** TORTE E DOLCI AL CUCCHIAIO

PER UN DOLCISSIMO FINE PASTO

**SANFRONT** H 21.00 – EX CINEMA COMUNALE – PIAZZA STATUTO

**GIOVEDI' 9-16-23 FEBBRAIO 2023**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**

a Paesana Biblioteca Civica tel.0175 987709

**integrazione € 10,00**

## **ALLUNGARE LA VITA**

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

**SERATA**

QUANTO E SE POSSONO ESSERE UTILI DIETE, SPORT, VARI STILI DI VITA.....

**PAESANA** H 21.00 – SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE

**MEROLEDI' 15 MARZO 2023**

iscrizione obbligatoria a partire dal 9 gennaio 2023 a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **ALPI DALLA VALLE SUSA ALLA VAL FORMAZZA**

RELATORE: SIG. GIUSEPPE SURBONE

**SERATA**

PASSANDO PER GRAN PARADISO, MONTE ROSA E CERVINO  
FAUNA, FLORA E CULTURA ALPINA

**PAESANA H 21,00 - SALA CONSIGLIARE - VIA BARGE**

**VENERDI' 21 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **ANIMALI DELLE NOSTRE ALPI**

RELATORE: ASS. NATURALISTICA VESULUS

**SERATA**

PROIEZIONE DI IMMAGINI SUGLI ANIMALI PIU' BELLI CHE POPOLANO  
LE NOSTRE ALPI, CON DESCRIZIONE DELLE SPECIFICITA' E CURIOSITA'

**REVELLO** H. 21,00 - SALETTA PARCO DEL PO - P.ZA DENINA

**MARTEDI' 29 NOVEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **ASSICURAZIONI AUTO: QUESTE SCONOSCIUTE**

RELATORE: GEOM. ALESSIO BRONDINO

## **SERATE**

PRIMA SERATA: DEFINIZIONI DEI RISCHI, COSA SONO LE ASSICURAZIONI, COME E COSA COPRE LA GARANZIA RCA E LE GARANZIE A COPERTURA DI ALTRI RISCHI AUTO

SECONDA SERATA: LA CLASSE NON È ACQUA, LA CLASSE DI MERITO ASSICURATIVA, COME RECUPERARE LA CLASSE DI MERITO DA UN VEICOLO IN PROPRIETA', OPPURE RECUPERARLA DA UN FAMILIARE CONVIVENTE, NOZIONI SULLA NOVITA' LEGISLATIVA DEL BONUS FAMIGLIA, POLIZZE FAI DA TE.

**SANFRONT H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE**

**GIOVEDI' 12-19 GENNAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **ASTRONOMIA AL TELESCOPIO IN BAITA**

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

## **USCITA**

ALLA SCOPERTA DELLE STELLE, NEI PRESSI DI PIAN MUNE', IN UN LUOGO ISOLATO E BUIO SARANNO DESCRITTE LE TECNICHE DI OSSERVAZIONE ALLO STRUMENTO, LE COSTELLAZIONI PRINCIPALI VISIBILI QUELLA SERA E I CORPI CELESTI PRESENTI. A DISPOSIZIONE VARI TELESCOPI. IN CASO DI MALTEMPO LA SERATA SARA' SVOLTA IN FORMA TEORICA AL CHIUSO.

**PAESANA H 20.30** PARCHEGGIO DI PRATO GUGLIELMO  
POI SPOSTAMENTO IN AUTO PER  
RAGGIUNGERE LA BAITA ULTIMI MT. 150 A PIEDI  
SU PRATO IN SALITA. SONO RICHIESTI  
SCARPONCINI DA MONTAGNA, BASTONCINI  
E TORCIA FRONTALE

**LUNEDI' 10 OTTOBRE 2022**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **AVVICINAMENTO ALLA GINNASTICA TAOISTA**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

STIMOLARE RITMICAMENTE IL MOVIMENTO BASE DELL'ENERGIA  
RITROVANDO IN SE STESSO IL CORRETTO PULSARE DELLA VITA

## **CORSO "1"**

**PAESANA** H 18,00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

**VENERDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2022**  
**4 NOVEMBRE 2022**

## **CORSO "2"**

**VENERDI' 11-18-25 NOVEMBRE 2022**  
**2-9 DICEMBRE 2022**

massimo 5 iscritti per ogni corso  
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 5,00 da versare prima dell'inizio del corso

# **BALLO LISCIO E DA SALA**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

## **CORSO PER PRINCIPIANTI**

VALZER – MAZURKA – POLKA - VALZER LENTO – TANGO - FOX  
**RIFREDDO** H 21,30 – SALA POLIVALENTE - PIAZZA DELLA VITTORIA

**LUNEDI' 3-10-17-24-31 OTTOBRE 2022**  
**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**  
**5-12-19 DICEMBRE 2022**

minimo 6 massimo 8 coppie  
iscrizione obbligatoria a coppie a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 70,00 a coppia da versare prima dell'inizio del corso

# **BALLI OCCITANI**

COORDINATORE: SIG.RI CLELIA GARDIOL E SILVIO FERRETTI

## **CORSO**

PER RINFRESCARCI LA MEMORIA SULLE NOSTRE BELLISSIME DANZE

**PAESANA** H 20,30 – SALA INCONTRI - VIA ROMA

**MARTEDI' 4-11-18-25 OTTOBRE 2022**  
**8-15 NOVEMBRE 2022**

minimo 12 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 20,00 da versare prima dell'inizio del corso

# **BENEFICI DELLA RESPIRAZIONE FUNZIONALE**

COORDINATORE: SIG. TESINI ALESSIO (massaggiatore olistico e sportivo)

## **SERATA**

IL RUOLO DELLA RESPIRAZIONE NELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA E COME MIGLIORARLA  
ATTRAVERSO LA CONSAPEVOLEZZA DEL SUO FUNZIONAMENTO CON ESERCIZI MIRATI

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

**GIOVEDI' 23 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
stomaco leggero, tappetino e cuscino per pratiche a terra

# **BENESSERE & OLISTICO**

RELATRICE: SIG.RA DANIELA ROASCHIO

## **SERATA**

BENESSERE E OLISTICO SONO DUE TERMINI USATI E ABUSATI IN QUESTI  
ULTIMI ANNI. FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA E SOPRATTUTTO CONOSCIAMO  
ALCUNE TECNICHE PER MANTENERE O RITROVARE IL NOSTRO BENESSERE

**PAESANA H. 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE**

**VENERDI' 24 FEBBRAIO 2023**

Minimo 6 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **BENVENUTI NEL MONDO DELLE AUTO ELETTRICHE**

RELATORE: DOTT. ANTONIO JOSE' BERDUGO

## **CONFERENZA**

SPIEGAZIONE TEORICO PRATICA SULL'USO E GESTIONE  
DELLE AUTO A TRAZIONE ELETTRICA

**OSTANA H. 15,00 RIFUGIO GALABERNA**

**SABATO 15 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **CAMPANE, CLACSON, SUSSURRI: SENTIRE È MEGLIO**

RELATRICE: DOTT.SSA GIORGIA MATTIO

## **SERATA**

SENTIRE BENE È FONDAMENTALE PER GODERE DI TUTTE LE EMOZIONI DELLA VITA  
CONOSCERE E PRENDERSI CURA DEL PROPRIO UDITO – NUOVE TECNOLOGIE

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

**GIOVEDÌ 10 NOVEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **CANADA OCCIDENTALE**

RELATORE: SIG. GIUSEPPE SURBONE

## **SERATA**

VIAGGI AVVENTURA ALLA SCOPERTA DEL BRITISH COLUMBIA –  
ALBERTA SINO AL SUD DELL' ALASKA;  
FAUNA, FLORA, NATURA, PARCHI NAZIONALI,  
VILLAGGI INDIANI, TOTEM E MOLTO ALTRO

**PAESANA** H. 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE  
**VENERDÌ 31 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **CESTERIA**

COORDINATORE: SIG. SILVIO FERRETTI

## **LABORATORIO**

UTILIZZO DEL VIMINI CON TECNICHE ANTICHE PER REALIZZARE UTILI OGGETTI

**PAESANA** H. 21,00 BIBLIOTCA CIVICA – VIA ROMA  
**MARTEDÌ 7-14-21-28 MARZO 2023**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
Il costo del kit verrà comunicato all'iscrizione



## **CORNICE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

TECNICHE DIVERSE PER DECORARE UNA CORNICE IN LEGNO ARTIGIANALE

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

**LABORATORIO "2"**  
**CIOVEDI' 16 FEBBRAIO 2023**

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 14 FEBBRAIO 2023**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 16 FEBBRAIO 2023**

minimo 6 massimo 8 iscritti  
iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**  
a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**KIT € 8,00**

## **CORO UNIVALLE**

DOCENTE: MAESTRO FLAVIO FRAIRE

**CORSO**

**PAESANA H 21.00** SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**MERCOLEDI' 19-26 OTTOBRE 2022**  
**9-16-23-30 NOVEMBRE 2022**  
**7 DICEMBRE 2022**  
**18-25 GENNAIO 2023**  
**1-8-15-22 FEBBRAIO 2023**  
**1-15 MARZO 2023**

minimo 20 massimo 25 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione**

# **CORRETTO RAPPORTO UOMO-ANIMALE**

RELATORE: DOTT. MICHELE APICELLA

## **SERATA**

ELEMENTI DI EDUCAZIONE SANITARIA ED ECOSOSTENIBILITA'

**PAESANA** H. 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE  
**GIOVEDI' 2 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**  
a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **CREA CON LE MANI**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA CAPORGNO

MAGLIA - UNCINETTO - CENTRINI

**ENVIE** H 20.45 VIA DEL BRUSC 3

### **LABORATORIO 1**

**VENERDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2022**  
**4-11-18-25 NOVEMBRE 2022**  
**2-9 DICEMBRE 2022**

### **LABORATORIO 2**

**VENERDI' 13-20-27 GENNAIO 2023**  
**3-10-17-24 FEBBRAIO 2023**  
**3-10-17 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a **Paesana** – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **CREAZIONI CON PERLINE**

COORDINATRICE: SIG.RA MANUELA PAROLA

OGGETTI E DECORAZIONI VARIE TUTTI FATTI CON LE PERLINE

**REVELLO** H 21.00 SALETTA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA

## **LABORATORIO “1”**

**MERCOLEDI’ 5-12-19-26 OTTOBRE 2022**

**2-9-16-23-30 NOVEMBRE 2022**

**7-14-21 DICEMBRE 2022**

## **LABORATORIO “2”**

**MERCOLEDI’ 11-18-25 GENNAIO 2023**

**1-8-15-22 FEBBRAIO 2023**

**1-8-15-22-29 MARZO 2023**

**5-12-19-26 APRILE 2023**

minimo 3 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

kit fornito dalla docente, importo da definire secondo l’oggetto scelto

# **CUCINA DEL TERRITORIO E FANTASIA**

COORDINATRICE: SIG.RA TIZIANA CANAVESE

## **DEGUSTAZIONE**

RICETTE CHE NASCONO DAI PRODOTTI SEMPLICI DELLA NOSTRA TERRA E CHE GRAZIE AI  
CONSIGLI DELLA CHEF TIZIANA, ARRICCHISCONO I PIATTI DELLA VOSTRA CUCINA  
CON FANTASIA, GUSTO E ORIGINALITA’

**GAMBASCA** H 18.00 RISTORANTE DA CLAUDINO - VIA ROMA 22

**VENERDI 14 APRILE 2023**

minimo 15 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**

a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Integrazione € 25,00 (è richiesto anticipo di € 10,00 all’iscrizione)**

## **DAL MENARCA ALLA MENOPAUSA**

RELATRICE: SIG.NA DELIA MONDINO - NATUROPATA

### **SERATA**

CAPIRE E USARE I DONI DEL CICLO MESTRUALE SECONDO LA MEDICINA  
MESOAMERICANA – CONSIGLI PER OGNI FASE DEL CICLO

**REVELLO H 21.00 SALETTA PARCO PO - P.ZA DENINA**

**MARTEDI 25 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **DIETRO OGNI FOTOGRAFIA NATURALISTICA C'E' UNA STORIA CHE.....**

COORDINATORE : SIG. FULVIO BELTRANDO

### **SERATA**

CURIOSITA', ANEDDOTI E RACCONTI DELLE MIE FOTOGRAFIE

**PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI – VIA ROMA**

**VENERDI' 16 DICEMBRE 2022**

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **DIRITTI DEI CONSUMATORI**

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

### **SERATA**

I DIRITTI NEI CONTRATTI DI FORNITURA DI LUCE - GAS - ACQUA

**PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE**

**VENERDI' 20 GENNAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **EFFETTI SU VETRO**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

SFUMATURE INVOLONTARIE, GIOCHI DI COLORE CREATI SUL ROVESCIO  
DI UN PIATTO DI VETRO.

STUCCHI E PIZZI PER ARRICCHIRE LA PARTE SUPERIORE  
DI UN ALTRO PIATTO DI VETRO

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

**LABORATORIO "2"**  
**GIOVEDI' 13-20 OTTOBRE 2022**

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 11-18 OTTOBRE 2022**  
**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 13-20 OTTOBRE 2022**

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

## **FANTASIA NELLA CUCINA DI UNA GIOVANE CHEF**

COORDINATRICE: VIRGINIA COLOMBA

### **DEGUSTAZIONE**

I PRODOTTI DELL'ORTO IN FLAN

**PAESANA** H 18.00 - OSTU D'LA BELA MENDIA – VIA PIANCROESIO 64

**MARTEDI' 22 NOVEMBRE 2022**

minimo 10 massimo 25 iscritti

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

# **FARMACO = VELENO?**

RELATORE: DOTT. FERRUCCIO PORRATI

**SERATA**

EVIDENZE CLINICHE E FAKE NEWS SU ANTIBIOTICI, ANTIREUMATICI,  
VITAMINE, INTEGRATORI E.....

**PAESANA** H 21.00 - SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**MERCOLEDI' 11 GENNAIO 2023**

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **FELTRO PER VESTIRE I PIEDI**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

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

**LABORATORIO "2"**  
**GIOVEDI' 10-17 NOVEMBRE 2022**

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 8-15 NOVEMBRE 2022**  
**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 10-17 NOVEMBRE 2022**

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

# **FIORI DI BACH**

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

## **SERATA**

CHE COSA SI NASCONDE DIETRO LE NOSTRE PAURE, DISPERAZIONE, INSIKUREZZE?  
E DIETRO A SCATTI DI RABBIA IMPROVVISI OPPPURE ALL'ASSOLUTA RASSEGNAZIONE?  
SEMPLICEMENTE UN ESSERE UMANO CHE HA PERDUTO L'EQUILIBRIO EMOZIONALE.  
LA FLORITERAPIA È UNO STRUMENTO PER RITROVARE IL BENESSERE E L'ARMONIA  
INDIVIDUALE

**RIFREDDO** H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - P.ZA DELLA VITTORIA

**GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **GIARDINO DELLE ESSENZE**

RELATRICE: SIG.RA LENA SCORNEICA

## **USCITA**

UN SUGGESTIVO ITINERARIO NELLA BIODIVERSITA' VEGETALE NEL GIARDINO DELLE  
ESSENZE A LAGNASCO, TRA AROMATICHE E DA PROFUMI E SAPORI, CON UN  
APPROFONDIMENTO DEDICATO ALLE PIANTE DA USARE PER LE TISANE. SPERIMENTAZIONI  
OLFATTIVE PRESSO L'OLFATTOTECA DEL GIARDINO. IN CONCLUSIONE DELLA VISITA SI  
POTRANNO SPERIMENTARE LA REALIZZAZIONE DEGLI INFUSI CON PIANTE FRESCHE E  
TESTARE ALCUNE DELLE TISANE. CONDIVISIONE DI SPUNTINI A CHIUSURA DEL POMERIGGIO

**PAESANA** H 14,30 PIAZZA VITTORIO VENETO

**SABATO 29 APRILE 2023**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione €10,00 + bus per trasporto

## **GINNASTICA DOLCE**

ISTRUTTRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

**PAESANA H 17.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA**

### **CORSO "1" LEZIONI 10**

**LUNEDI' 10-17-24-31 OTTOBRE 2022**

**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**

**5-12 DICEMBRE 2022**

### **CORSO "2" LEZIONI 15**

**LUNEDI' 9-16-23-30 GENNAIO 2023**

**6-13-20-27 FEBBRAIO 2023**

**6-13-20-27 MARZO 2023**

**3-17-24 APRILE 2023**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 98770

**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**

## **GINNASTICA PER LA SCHIENA**

ISTRUTTORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

**RIFREDDO H 17.00 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA**

### **CORSO 1**

**LUNEDI' 17-24-31 OTTOBRE 2022**

**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**

**5-12-19 DICEMBRE 2022**

### **CORSO 2**

**LUNEDI' 9-16-23-30 GENNAIO 2023**

**6-13-20-27 FEBBRAIO 2023**

**6-13 MARZO 2023**

minimo 10 massimo 12 iscritti

**€ 30,00 PER OGNI CORSO da versare prima dell'inizio del corso**

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



# **GINNASTICA TAOISTA**

ISTRUTTRICI : SIG.RE ISA E NANA LUNGO

**PAESANA** H 18.00 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2

## **CORSO**

**VENERDI' 13-20-27 GENNAIO 2023**

**3-10-17-24 FEBBRAIO 2023**

**3-10-17-24-31 MARZO 2023**

minimo 10 iscritti

**INTEGRAZIONE € 36,00 da versare prima dell'inizio del corso**

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

## **I SETTE CHAKRA**

RELATRICE: SIG.RA DANIELA ROASCHIO

### **SERATA**

L'IMPORTANZA DEI 7 CHAKRA NELL'EVOLUZIONE DELL'ESSERE UMANO.  
COSA SONO, QUALI SONO E A QUALI GHIANDOLE CORRISPONDONO.  
A OGNI CHAKRA SI COLLEGA UN CONFLITTO, UNA PROVA CHE DOBBIAMO SUPERARE  
PER MIGLIORARCI COME UOMINI E COME ANIME PER MANTENERE  
IL NOSTRO CORPO FISICO IN OTTIME CONDIZIONI.  
IMPAREREMO INSIEME ALCUNI ESERCIZI PER ARMONIZZARE I CHAKRA

**PAESANA** H 21,00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**VENERDI' 27 GENNAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO**

RELATRICE: SIG.RA BRUNA DALMASSO

## **SERATA**

LO STRESS OSSIDATIVO E LA FORMAZIONE DEI RADICALI LIBERI SONO LA PRINCIPALE CAUSA CHE STA ALLA BASE DELL'INVECCHIAMENTO CELLULARE. I SEGNI PIU' EVIDENTI DEL TEMPO CHE PASSA SI MANIFESTANO SULLA PELLE: RUGHE, MACCHIE CUTANEE, RILASSAMENTO DEI TESSUTI E PERDITA DEL TURGORE! I CONSIGLI AL NATURALE PER CERCARE DI RALLENTARE IL PROCESSO, INVECCHIANDO BENE E IN SALUTE

**RIFREDDO** H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – P.ZA DELLA VITTORIA

**GIOVEDI' 13 GENNAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **KOKEDAMA**

COORDINATRICE : SIG.RA LENA SCORNEICA

### **LABORATORIO**

CON L'ARTE GIAPPONESE DEL KOKEDAMA CREEREMO MINI GIARDINI VOLANTI PER OGNI TIPO DI AMBIENTE. LA SUA REALIZZAZIONE PREVEDE L'UTILIZZO DEL MUSCHIO A CONTENERE LA PIANTA SCELTA. IL PANE DI TERRA DELLA PIANTA È RACCHIUSO INFATTI DAL MUSCHIO E NON DA UN VASO, E IL TUTTO VIENE TENUTO INSIEME DA UNO SPAGO, RENDENDO IL KOKEDAMA COMPLETAMENTE NATURALE, ECOLOGICO E SOSTENIBILE PER L'AMBIENTE

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – P.ZA VITTORIO VENETO 30

**MARTEDI' 6 DICEMBRE 2022**

minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Kit € 10,00

## **LABORATORIO DI LETTURA**

RELATRICE: DOTT.SSA RAMONA GOITRE

### **SERATA**

LETTURA INTERATTIVA: INTERPRETARE, IMMAGINARE E CONDIVIDERE LE PAGINE DI UN TESTO SECONDO LA MIA ESPERIENZA DI SCRITTRICE E ILLUSTRATRICE PER BAMBINI

**GAMBASCA** H 21.00 BIBLIOTECA COMUNALE G. ARPINO – VIA ROMA 6  
**VENERDI' 17 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

## **LETTURA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI**

RELATRICE : DOTT.SSA GIADA GELSOMINO (biologa nutrizionista)

### **SERATA**

IMPARIAMO A LEGGERE LE ETICHETTE E LE TABELLE NUTRIZIONALI  
DEGLI ALIMENTI CONFEZIONATI

**SANFRONT** H 21.00 SALA CONSIGLIARE-PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

**VENERDI' 18 NOVEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **LIFE DESIGN**

RELATRICE: DOTT.SA NICOLETTA MUSSO OREGLIA

### **SERATA**

COME FARE UN DISEGNO DELLA PROPRIA VITA TRA PROGETTO E SPERANZA

**RIFREDDO** H 20.30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO - VIA VITTORIO VENETO

**GIOVEDI' 6 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **MANOVRE DI DISOSTRUZIONE: TI SALVO IO**

RELATORI: SIG.RI DAVIDE CROSETTI – GIGI SCAGLIOLA  
ISTRUTTORI DELLA MONVISOSALVAMENTO

## **SERATA**

DEDICATA A TUTTI COLORO CHE, IN QUALCHE MODO SONO A CONTATTO CON I BAMBINI: IL NOSTRO OBBIETTIVO E' DIFFONDERE LA CULTURA DEL SOCCORSO AL MAGGIOR NUMERO DI PERSONE, PERCHE' A VOLTE CON UNA SEMPLICE MANOVRA POSSIAMO VERAMENTE SALVARE UNA VITA. NELLA SERATA ISTRUZIONI TEORICHE E PROVE PRATICHE

**PAESANA H. 21,00 SALA CONSIGLIARE 17 GENNAIO 2023**  
**RIFREDDO H. 21,00 CENTRO INCONTRI S. ROCCO 6 FEBBRAIO 2023**  
**REVELLO H. 21,00 SALETTA PARCO DEL PO 4 APRILE 2023**

iscrizione obbligatoria a partire dal 9 gennaio 2023 a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

# **MONTAGNE D'AUTORE**

RELATORE: SIG. FULVIO BELTRANDO

## **SERATA**

UN VIAGGIO ATTRAVERSO LE IMMAGINI DI MONTAGNA

**PAESANA H 21.00 SALA INCONTRI VIA ROMA**

**VENERDI' 3 FEBBRAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a partire dal 9 gennaio 2023  
a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **MOVIMENTO IN DANZA**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

## **CORSO**

BALLI DI GRUPPO – TUTTE LE NOVITA'

**RIFREDDO H 20.00 - SALA POLIVALENTE P.ZA DELLA VITTORIA**

**LUNEDI' 3-10-17-24-31 OTTOBRE 2022**

**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**

**5-12-19 DICEMBRE 2022**

minimo 15 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**INTEGRAZIONE € 36,00 da versare prima dell'inizio del corso**  
**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **NATIVITA'**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

IMMAGINE STILIZZATA DELLA CAPANNA E DELLA SACRA FAMIGLIA

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

**LABORATORIO "2"**  
**GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2022**

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 29 NOVEMBRE 2022**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2022**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit € 6,00**

## **NON CHIAMIAMOLE ERBACCE**

COORDINATORE: ASS. NATURALISTICA VESULUS

### **SERATA**

TEORIA DI INTRODUZIONE ALLA RACCOLTA ED USO IN CUCINA DELLE ERBE SPONTANEE -  
LEGISLAZIONE CORRENTE PER LA RACCOLTA – DESCRIZIONE DELLE ERBE PIU' COMUNI -  
USO E RICETTE

**REVELLO** H 21,00 – SALETTA PARCO PO PIAZZA DENINA  
**MARTEDI' 11 APRILE 2023**

### **USCITA**

VISITA PRATICA DI RICONOSCIMENTO SUL CAMPO

**REVELLO** H 14,30 – **DAVANTI ALLA SALETTA PARCO PO PIAZZA DENINA**  
**SABATO 15 APRILE 2023**

minimo 8 massimo 20 iscritti -

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione per uscita € 10,00

# NORDIC WALKING

ISTRUTTORE : 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 PIAZZA VITTORIO VENETO – ALL'OBELISCO

**MARTEDI' 28 MARZO 2023**

**4-11-18 APRILE 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 12,00 – abbigliamento, scarpe comode da camminata e se possibile bastoncini da Nordic

# NUMEROLOGIA DELL'ANIMA

RELATRICE: SIG.NA TAMARA ZEDDA

## CORSO

- 1 SECONDO L'ANTICO CALENDARIO MAYA IL 2012 HA SEGNATO L'INGRESSO DELL'ERA DELL'ACQUARIO. FAREMO UN VIAGGIO IN QUESTI ULTIMI ANNI E SOPRATTUTTO PARLEREMO DI NUMERI MAESTRI: ANDREMO A FARE UNA BREVE ESCURSIONE DELL'ANNO 2020 (NUMERO DOPPIO 22), DI QUEST'ANNO (NUMERO TRIPLO 222) E DEL LORO SIGNIFICATO NUMEROLOGICO. PASSEREMO POI A DISCUTERE DELLA NUOVA ERA, L'ETA' DELL'ORO, DEL PASSAGGIO DI MADRE TERRA DALLA 3^ ALLA 5^ DIMENSIONE E DEL CAMBIAMENTO CHE PORTERA' IN TUTTI NOI.

- 2 ENTREREMO NEL DETTAGLIO DELLA NUMEROLOGIA PERSONALE.

IN ENTRAMBE CI SARA' UNA BREVE MEDITAZIONE CON MADRE TERRA  
(SI PUO' PARTECIPARE A UNA O A ENTRAMBE LE CONFERENZE)

**REVELLO** H 21.00 SALETTA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MARTEDI' 8 NOVEMBRE 2022**

**22 NOVEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **NUTRIRE IL NOSTRO CORPO**

RELATRICI: SIG.NA MARY JANE ZEDDA – ADELIA COERO BORGA

### **SERATE**

IMPARARE A MANGIARE BENE, A SCEGLIERE I CIBI.  
INSIEME TOCCHEREMO DIVERSI ASPETTI PER MANTENERE IL CORPO IN SALUTE

**MARTINIANA PO** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – PIAZZA BORGNA

**MARTEDI' 15 NOVEMBRE 2022**  
**7 MARZO 2023**

Minimo 6 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **OLI ESSENZIALI E RIFLESSOLOGIA**

RELATRICE: SIG.RA DANIELA ROASCHIO - OPERATRICE AYURVEDICA

### **SERATA**

COME SI SCELGONO GLI OLI ESSENZIALI UTILI NELL’AFFRONTARE  
I MALANNI DELL’INVERNO E COME SI UTILIZZANO SUI BAMBINI E NEGLI ADULTI  
RAVENSARE, EUCALIPTO RADIATA E CITRIODORA, NAIOLI, TIMO, MENTA PIPERITA,  
TEA TREE..... QUALE SCEGLIERE TRA I TANTI CHE LA NATURA CI OFFRE  
IMPAREMOSI SEMPLICI PRATICHE DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE E NON,  
PER MIGLIORARE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**VENERDI' 28 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **OLIGOELEMENTI**

RELATRICE: SIG.RA EMANUELA CORTI

## **CORSO**

QUALI OLIGOELEMENTI ASSUMERE IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI PERSONA

**REVELLO** H 21.00 SALETTA PARCO PO – PIAZZA DENINA

**MARTEDI' 21-28 FEBBRAIO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **ORIENTEERING L'ARTE DI ORIENTARSI**

RELATORE: ASSOCIAZIONE NATURALISTICA VESULUS

## **SERATA**

PARLIAMO DI TECNICHE DI ORIENTAMENTO, BUSSOLA, MAPPE, APP  
E CONSIGLI UTILI PER NON PERDERSI IN MONTAGNA

**MARTINIANA PO** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – P.ZA BORGNA  
**GIOVEDI' 20 APRILE 2023**

## **USCITA**

SCOPRIAMO LA DISCIPLINA DELL'ORIENTEERING SUI SENTIERI DI MARTINIANA PO

**MARTINIANA PO** H 15.00 – P.ZA BORGNA  
**SABATO 22 APRILE 2023**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 15,00**



# ORCHIDEE TERRESTRI DELLA VALLE PO

RELATORE: SIG. ALESSANDRO ALBERTO

## SERATA

ALLA SCOPERTA DELLA SENSIBILE BIOLOGIA DELLE ORCHIDEE TERRESTRI,  
VEDREMO IL LORO RAPPORTO CON IL TERRENO E GLI IMPOLLINATORI, LE DIVERSE  
SPECIE DI PIANTE CHE VIVONO NELLE NOSTRE VALLI E I LORO STRABILIANI COLORI

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**VENERDI' 2 DICEMBRE 2022**

minimo 6 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## PERLINE DI CARTA

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

RICICLIAMO RIVISTE DALLE PAGINE LUCIDE E MOLTO COLORATE  
PER FARNE DELLE PERLINE CHE CREERANNO VARIOPINTE COLLANE,  
BRACCIALI E ORECCHINI

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "2"**

**GIOVEDI' 9 – 16 MARZO 2023**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "1"**

**MARTEDI' 7-14 MARZO 2023**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 9 – 16 MARZO 2023**

minimo 6 massimo 8 iscritti  
iscrizione obbligatoria a partire dal **9 gennaio 2023** a Paesana –  
Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**KIT € 5,00**

# **PILATES**

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

**REVELLO** H 18.30 PALESTRA SCUOLE ELEMENTARI – VIALE UMBERTO I°

## **CORSO 1**

**VENERDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2022**

**4-11-18-25 NOVEMBRE 2022**

**2-9 DICEMBRE 2022**

## **CORSO "2"**

**VENERDI' 13-20-27 GENNAIO 2023**

**3-10-17-24 FEBBRAIO 2023**

**3-10-17 MARZO 2023**

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**

# **PITTURA SU STOFFA**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

DECORAZIONE DI TRE FODERE PER CUSCINI CON STENCIL UTILIZZANDO SEMPRE  
COLORI DA STOFFA PER REALIZZARE PERSONALI SFUMATURE

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "2"**

**GIOVEDI' 26 GENNAIO 2023**

**2 FEBBRAIO 2023**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "1"**

**MARTEDI' 24-31 GENNAIO 2023**

**LABORATORIO "3"**

**GIOVEDI' 26 GENNAIO 2023**

**2 FEBBRAIO 2023**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 15,00**

## **PRESENTAZIONE DEL LIBRO**

### **“IL PANE CONDIVISO”**

#### **SERATA**

ESPERIENZE DI INCONTRI E SOLIDARIETA' DI DON ANGELO VINCENTI  
CON I RAGAZZI DI STRADA DEL BRASILE

**RIFREDDO** H 20,30 LABORATORIO DEL PAESAGGIO MONTANO-  
PORTA DI VALLE- DAVANTI AL DISTRIBUTORE

**MERCOLEDI 16 NOVEMBRE 2022**

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO**

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

#### **CORSO**

PROSEGUIMENTO

**PAESANA** H 20.45 SALA INCONTRI – VIA ROMA

**LUNEDI' DAL 3 OTTOBRE 2022  
AL 24 APRILE 2023**

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PRODOTTI DE.CO. DI SANFRONT**

**LE BATIAIE DI GERMANA E IL GELATO DI LIA  
DEGUSTAZIONE**

CONOSCIAMO LA STORIA DELLE “BATIAIE” E DEL GELATO ALLA CREMA,  
DEGUSTANDO QUESTI DUE PRODOTTI CHE HANNO OTTENUTO  
LA “DENOMINAZIONE COMUNALE DI ORIGINE”

**SANFRONT** H 15.00 PIAZZA STATUTO – DAVANTI AL MUNICIPIO  
**SABATO 8 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 2,00 + € 2,00

# **REATO DI STALKING**

RELATORE: AVV. FABIO GOTTERO

## **SERATA**

REATO DI STALKING O ATTI PERSECUTORI NEL SISTEMA PENALE ITALIANO

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**VENERDI' 24 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti  
iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**  
a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **RICAMANDO**

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

## **LABORATORIO**

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

**PAESANA** H 15.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**TUTTI I LUNEDI' DAL 3-10-17-24-31 OTTOBRE 2022**

**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**

**5-12-19- DICEMBRE 2022**

**9-16-23-30 GENNAIO 2023**

**6-13-20-27 FEBBRAIO 2023**

**6-13-20-27 MARZO 2023**

**3-17-24 APRILE 2023**

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

## **RIEDUCAZIONE POSTURALE**

COORDINATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO

### **CORSO**

ANALISI, ESERCIZI E CONSIGLI PER MIGLIORARE LA POSTURA  
E PREVENIRE DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI

**PAESANA** H 18.00 SALA INCONTRI – VIA ROMA

**MERCOLEDI' 5-12-19-26 OTTOBRE 2022**

**9-16-23-30 NOVEMBRE 2022**

**7-14 DICEMBRE 2022**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**INTEGRAZIONE € 30,00 DA VERSARE ALLA PRIMA LEZIONE**

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

## **RIFLESSOLOGIA DELLA MANO**

RELATRICE: SIG.RA DELIA MONDINO - NATUROPATA

### **SERATA**

AUTOTRATTAMENTO CON OLI ESSENZIALI- TECNICA OLISTICA DI MANIPOLAZIONE  
E DIGITOPRESSIONE UTILE A PORTARE BENEFICI  
A LIVELLO FISICO ED EMOZIONALE CON L'AUSILIO DI OLI ESSENZIALI

**REVELLO** H 21.00 SALETTA PARCO DEL PO P.ZA DENINA

**MARTEDI' 14 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**

a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 98770

# **RILASSAMENTO E MEDITAZIONE**

RELATRICE: DOTT.SSA CLARA BESSO

## **CORSO**

RITROVARE IL BENESSERE PSICO-FISICO

**PAESANA** H 18.00 SALA INCONTRI – VIA ROMA

**LUNEDI' 20-27 MARZO 2023**

**3-17-24-APRILE 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**

a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 98770

**INTEGRAZIONE € 15,00 DA VERSARE ALLA PRIMA LEZIONE**

# **SALUTE ORALE DAL BAMBINO ALL'ADULTO**

RELATORI: DOTT.RI FRANCESCA BARRA – ANDREA BRONDINO

## **SERATA**

ISTRUZIONI E CONSIGLI PER MANTENERE UNA CORRETTA IGIENE ORALE  
FIN DAI DENTI DA LATTE – ODONTOIATRIA TRA QUOTIDIANITA' E PROFESSIONALITA'

**RIFREDDO** H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO

**GIOVEDI' 9 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023**

a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 98770

## **SAPORI DEL MONTEBRACCO**

AZIENDA AGRICOLA "LA FATTORIA" DI BERNARDI P. -  
PANIFICIO DONNA VALENTINA "IL PANE" DI MUSTAZZU

### **DEGUSTAZIONE**

**RIFREDDO** 18.00 "LA FATTORIA" VIA RUBATORE 2

**GIOVEDI' 27 APRILE 2023**

minimo 10 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a partire dal **9 gennaio 2023** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
integrazione € 10,00

## **STORIA DEI GIOCHI OLIMPICI MODERNI**

RELATORE: SIG. EMANUELE BARALE

### **SERATA**

OGNI QUATTRO ANNI SI RIPETE IL RITO DELLE OLIMPIADI ESTIVE, AVVENIMENTO CHE ACCOGLIE IL MEGLIO DELLE ESPRESSIONI UMANE E SPORTIVE DI TUTTE LE NAZIONI DEL MONDO. ANDREMO A SCOPRIRE PERSONAGGI, CONTESTO STORICO ED EVENTI CHE HANNO CARATTERIZZATO I PRIMI GIOCHI OLIMPICI DELL'ERA MODERNA CON UNO SGUARDO RIVOLTO A TRADIZIONI E LEGGENDE PIU' ATTUALI, AL FINE DI MEGLIO COMPRENDERE IL PIU' GRANDE EVENTO SPORTIVO DELLA STORIA DELL'UMANITA'

**PAESANA** H 21.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE  
**VENERDI' 14 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **TECNICHE DI AUTOMASSAGGIO NEL QUOTIDIANO**

RELATORE: SIG. ALESSIO TESINI (massaggiatore olistico e sportivo)

### **SERATA**

COME INTERVENIRE SU PICCOLI PROBLEMI DI TUTTI I GIORNI CON SEMPLICI ESERCIZI ED ACCORGIMENTI DA PORTARE NELLA NOSTRA VITA

**SANFRONT** H 20.00 EX CINEMA COMUNALE – PIAZZA STATUTO  
**GIOVEDI' 20 OTTOBRE 2022**

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
stomaco leggero, tappetino, cuscino, pallina da tennis, mattarello e asciugamano medio.

# **TAIJI QUAN**

ISTRUTTORE: DOTT. SERGIO PONZO

## **CORSO**

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 – VIA BELLONI

**MERCOLEDI' 12 - 26 OTTOBRE 2022 9 - 23 NOVEMBRE 2022**  
**7- 21 DICEMBRE 2022 11- 25 GENNAIO 2023**  
**8 – 22 FEBBRAIO 2023 8 – 22 MARZO 2023 5-19-26 APRILE 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**INTEGRAZIONE € 105,00 da versare prima dell'inizio del corso**

## **TECNICHE PER DIPINGERE**

COORDINATRICI: SIG.RE ISA E NANA LUNGO

REALIZZARE UN PAESAGGIO CON UNA TECNICA PARTICOLARE CHE PUO' ESSERE EFFETTUATA ANCHE DA PERSONE CHE NON HANNO ATTITUDINE ALLA PITTURA

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

**LABORATORIO "2"**  
**GIOVEDI' 12 GENNAIO 2023**

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 10 GENNAIO 2023**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 12 GENNAIO 2023**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**kit € 10,00**



# TERRARIO VEGETALE

COORDINATRICE: SIG.RA LENA SCORNEICA

## LABORATORIO

I TERRARIUM SONO DEI CONTENITORI SOLITAMENTE IN VETRO, CHE RIPRODUCONO IN MINIATURA L'HABITAT DI ALCUNE PIANTE. UNA SORTA DI GIARDINO IN MINIATURA INSOMMA. QUALSIASI CONTENITORE PUO' TRASFORMARSI IN UN BELLISSIMO TERRARIUM, BASTERA' SOLO FARE UN PO' DI PRATICA PER AFFINARE QUEST'ARTE. IN QUESTO LABORATORIO SI PRESENTERANNO TUTTE LE REGOLE INDISPENSABILI PER CREARE UN TERRARIO BELLO E SANO E CIASCUN PARTECIPANTE REALIZZERA' E PORTERA' A CASA IL PROPRIO.

**PAESANA H 20.30** LABORATORIO DI CREATIVITA' P.ZA VITTORIO VENETO

**GIOVEDI' 30 MARZO 2023**

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 98770

Kit comprendente: vaso di vetro, piante, terriccio, muschio, sabbia ecc..... €15,00

## TREK & BIKE E LE INCREDIBILI FORME DELL'ACQUA

RELATORI: DOTT.RI PAOLA OREGLIA - ENRICO SABENA

### PRESENTAZIONE LIBRO

UN'AVVENTURA DEDICATA AL MONVISO, UN RACCONTO PER DIVERTIRSI CON LA NATURA  
LETTURA CONDIVISA PER BAMBINI E ADULTI,  
TUTTI I BAMBINI ACCOMPAGNATI SONO I BENVENUTI

**RIFREDDO H 14,30** MONASTERO SANTA MARIA STELLA – VIA CIOTTE 16

**SABATO 8 OTTOBRE 2022**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## TISANE E ALTRI RIMEDI IN ERBORISTERIA

RELATRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

### CORSO

1° LE TISANE: UNA MODA MA ANCHE UN RIMEDIO

2° ALTRI MODI DI ASSUMERE LE ERBE

**PAESANA H 20.30** SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**MARTEDI' 21 – 28 MARZO 2023**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 9 gennaio 2023** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **UN GIORNO A “I DURANDIN” DI OSTANA**

AGRITURISMO “ A NOSTO MIZOUN “ – I DURANDIN DI OSTANA

## **USCITA**

VISITA GUIDATA ALLE CAPRE, AGLI ALPACA E AL LABORATORIO DEL CASHMERE  
PAUSA PRANZO E A SEGUIRE DEGUSTAZIONE DI LIQUORI E ZUCCHERINI DI LORO  
PRODUZIONE CON SPIEGAZIONE DI MATTEO - PASSEGGIATA A CONCLUSIONE

**OSTANA H 9.00 RIFUGIO GALABERNA**

**SABATO 1 OTTOBRE 2022**

minimo 8 massimo 24 iscritti

**INTEGRAZIONE €. 24,00 PER PRANZO + TRASPORTO IN NAVETTA MASSIMO €.10,00**  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **YOGA TIBETANO**

ISTRUTTRICE: 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’ 7-14-21-28 OTTOBRE 2022**

**4-11-18-25 NOVEMBRE 2022**

**2-9 DICEMBRE 2022**

**CORSO “2”**

**VENERDI’ 13-20-27 GENNAIO 2023**

**3-10-17-24 FEBBRAIO 2023**

**3 –10–17 MARZO 2023**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**INTEGRAZIONE PER OGNI CORSO €. 30,00 DA PAGARE ALLA PRIMA LEZIONE**  
**NON SI PUO’ ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

# **ZUMBA**

ISTRUTTRICE: SIG.RA SILVIA ROMANO

**PAESANA H 18.30 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2**

## **CORSO “1”**

**LUNEDI’ 10-17-24-31 OTTOBRE 2022**

**7-14-21-28 NOVEMBRE 2022**

**5-12 DICEMBRE 2022**

## **CORSO “2”**

**LUNEDI’ 9-16-23-31 GENNAIO 2023**

**6-13-20-27 FEBBRAIO 2023**

**6-13-20-27 MARZO 2023**

**3-17-24 APRILE 2023**

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**

# **ZUMBA FITNESS**

ISTRUTTRICE: SIG.RA ELISA GARCIEL

**ENVIE H 20.00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE – VIA CIRCONVALLAZIONE**

## **CORSO**

**GIOVEDI’ 6-13-20-27 OTTOBRE 2022**

**3-10-17-24 NOVEMBRE 2022**

**1-15 DICEMBRE 2022**

minimo 10 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 30,00 da versare alla prima lezione**

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

## **PROMEMORIA**

### **LABORATORI**

PER NON DIMENTICARE LE NOZIONI DI BASE IMPARATE DURANTE I CORSI DI MANUALITA' SI POSSONO PRENOTARE I LABORATORI  
L'ELENCO DELLE DATE SARA' DISPONIBILE DURANTE I CORSI STESSI

## **GITE**

MERCATINI DI NATALE A SORDEVOLO E RICETTO DI CANDELO  
CHAMONIS E VALTOURNENCHE  
MONZA VILLA REALE .....  
ARTIGIANO IN FIERA RHO  
ALBA SOTTERRANEA  
NOTTURNO A PALAZZO REALE TORINO  
CASTELLO E CENTRO CICOGNE DI RACCONIGI

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, ERBA E GIOIELLO - 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