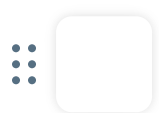


## NOTIZIE GENERALI

- Quota associativa per l'anno accademico 2026/2027 per tutti i corsi, laboratori € 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) – Ostana (O) – Paesana (P) – Revello (RE) – Rifreddo (RI) – Sanfront (S)
- I corsi, i laboratori e le serate si svolgono nel periodo ottobre 2026 - aprile 2027 con chiusura durante le festività di Natale, Carnevale e Pasqua.
- La frequenza ai corsi ed ai laboratori e' riservata esclusivamente ai tesserati nell'anno 2026/2027.
- Le serate e le uscite non necessitano di tesseramento e quindi non sono coperte da assicurazione
- 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. 0175 987709  
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 di questo opuscolo 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>         | Tabaccheria Ferrero Strada Prov. 28 Tel.0175 278279                                              |
| <b>GAMBASCA</b>      | Comune - Via Roma, 6 - Tel. 0175 265121                                                          |
| <b>MARTINIANA PO</b> | Allasia Laura cell. 320 0151603<br>Bono Federica cell. 349 1208449                               |
| <b>ONCINO</b>        | Pasqua Renata - Via delle Alpi, 2 - cell. 333 8172439                                            |
| <b>OSTANA</b>        | Gilli Pierina - Via Roma 44 - cell. 339 2497742                                                  |
| <b>PAESANA</b>       | Biblioteca Civica - Via Roma, 59 - Tel. 0175 987709<br>Orario 15 – 18 lun. mer. ven. sab.        |
| <b>REVELLO</b>       | Comune - Ufficio Anagrafe - Piazza Denina, 2<br>Tel. 0175 257171                                 |
| <b>RIFREDDO</b>      | Comune - Piazza Vittorio E. I - Tel. 0175 260022                                                 |
| <b>SANFRONT</b>      | Biblioteca Civica - Via Trieste - Tel. 0175 948377<br>Comune - Piazza Statuto - Tel. 0175 948119 |

## **ACQUAGYM**

MONVISO RESORT - SANFRONT

**SANFRONT H 9.00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37**  
**CORSO “1”**

**MERCOLEDI’ 7-14-21-28 OTTOBRE 2026**  
**4-11-18-25 NOVEMBRE 2026**  
**Più un eventuale recupero**

**SANFRONT H 18,00. RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37**  
**CORSO “2”**

**MERCOLEDI’ 7-14-21-28 OTTOBRE 2026**  
**4-11-18-25 NOVEMBRE 2026**  
**Più un eventuale recupero**

**SANFRONT H 19,00. RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37**  
**CORSO “3”**

**MERCOLEDI’ 7-14-21-28 OTTOBRE 2026**  
**4-11-18-25 NOVEMBRE 2026**  
**Più un eventuale recupero**

**SANFRONT H 18.00 RESORT MONVISO – VIA VALLE PO 37**  
**CORSO “4”**

**GIOVEDI’ 8-15-22-29 OTTOBRE 2026**  
**5-12-19-26 NOVEMBRE 2026**  
**Più un eventuale recupero**

massimo 8 iscritti per ogni corso  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 80,00 da versare prima dell’inizio del corso**

## **AMMALARSI DI MENOPAUSA**

RELATRICE: DOTT.SSA FIORELLA BAIOTTO

### **SERATA**

TEORIA E PRATICA PER VIVERE BENE, IN SALUTE, LE TRASFORMAZIONI FISICHE, EMOTIVE E  
SESSUALI PRE E POST MENOPAUSALI (SOLO PER DONNE)  
**PAESANA H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE**

**MARTEDI’ 13 OTTOBRE 2026**

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

# **ANDROPAUSA E MENOPAUSA**

RELATRICE: DOTT.SSA FIORELLA BAIOTTO

## **SERATA**

IN QUESTA FASE E' FONDAMENTALE LA TUTELA DEL BENESSERE  
PSICOFISICO E SESSUALE

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

**MARTEDI' 13 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **ASTRONOMIA AL TELESCOPIO IN BAITA**

COORDINATORI: DOTT. DAVIDE BERTINETTO E SERGIO FRANCO

## **USCITA**

LA SERATA PREVEDE UNA SPIEGAZIONE DETTAGLIATA DEGLI OGGETTI PRESENTI NELLA  
VOLTA CELESTE E UNA OSSERVAZIONE GUIDATA AL TELESCOPIO  
SARA' OFFERTO UN BUFFET

**PAESANA** H 20.30 RITROVO A PRATOGUGLIELMO

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' 7 OTTOBRE 2026**

minimo 6 massimo 17 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **AVVICINAMENTO ALLA PITTURA AD ACQUERELLO**

COORDINATRICE: SIG.RA ROMINA BIAGGI

## **LABORATORIO**

ELEMENTI DI BASE PER DIPINGERE CON GLI ACQUERELLI

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

**GIOVEDI' 14-21-28 GENNAIO 2027**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 20,00**

# **BALLI TRADIZIONALI AREA OCCITANA**

COORDINATORI: SIGG.RI CLELIA GARDIOL E SILVIO FERRETTI

## **CORSO**

DUE GIORNATE INSIEME PER IMPARARE BALLI DELLA TRADIZIONE OCCITANA E BASCA  
FANDANGO – PEIROTOUN – MARIANA (PIRENEI) – BOURREE A TRE TEMPI  
(ALVERNIA – BERRY) CONGO - PRANZO LIBERO

CORSO DALLE ORE 10.00 – ALLE ORE 12.30  
PROSEGUIMENTO DALLE ORE 14.00 – ALLE ORE 18.00

**PAESANA** SALA INCONTRI - VIA ROMA

**SABATO 7 – 21 NOVEMBRE 2026**

minimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **BALLI OCCITANI**

COORDINATORI: SIG.RA GABRIELLA IRTINO

### **CORSO**

BURREE A DUE TEMPI TRADIZIONALE, IN LINEA CON VARIANTI E FIGURE, IN CERCHIO, IN SEI

CORSO DALLE ORE ORE 15.00 ALLE ORE 18.00

**SANFRONT – EX CINEMA - PIAZZA STATUTO  
SABATO 13 MARZO 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 15,00**

## **BALLI DI GRUPPO AVANZATO**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

### **CORSO NON PER PRINCIPIANTI**

**RIFREDDO** H 21.00 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

**CORSO “1” 11 LEZIONI  
MARTEDI’ 6-13-20-27 OTTOBRE 2026  
3-10-17-24 NOVEMBRE 2026  
1-15-22 DICEMBRE 2026**

**CORSO “2” 11 LEZIONI  
MARTEDI’ 12-19-26 GENNAIO 2027  
2-9-16-23 FEBBRAIO 2027  
2-9-16-23 MARZO 2027**

minimo 15 massimo iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 40,00 corso 1 - € 40,00 corso 2  
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**

CON SEMPLICI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E AUTOMASSAGGIO RIDUCIAMO LO STRESS E  
MIGLIORIAMO IL BENESSERE PERSONALE

**SANFRONT** H 20.00 - EX CINEMA COMUNALE - PIAZZA STATUTO

**MARTEDI' 2-9-16-23-30 MARZO 2027**

minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** 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

## **BALLO LISCIO AVANZATO**

COORDINATRICE: SIG.RA ANGELA COSTA

### **CORSO NON PER PRINCIPIANTI**

**RIFREDDO** H 19.30 – PALESTRA COMUNALE - VIA PALESTRA 1

**CORSO "1" 11 LEZIONI**

**MARTEDI' 6-13-20-27 OTTOBRE 2026**

**3-10-17-24 NOVEMBRE 2026**

**1-15-22 DICEMBRE 2026**

**CORSO "2" 11 LEZIONI**

**MARTEDI' 12-19-26 GENNAIO 2027**

**2-9-16-23 FEBBRAIO 2027**

**2-9-16-23 MARZO 2027**

minimo 6 massimo 10 coppie

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**corso 1 integrazione € 88,00 a coppia - corso 2 integrazione € 88,00 a coppia**

**da versare prima dell'inizio del corso**

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

## **BORSA CLUTCH ALL'UNCINETTO**

RELATRICE: SIG.RA CHIARA TUNINETTI – MONTAGNE DI LANA

### **LABORATORIO**

REALIZZAZIONE DI UNA BORSA PERSONALIZZATA E UNICA

**MARTINIANA PO** H 20.30 SALA CONSIGLIARE – VIA ROMA 29

**MERCOLEDI' 1-8 FEBBRAIO 2027**

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

**integrazione € 25,00 + Kit € 11,00**

## **BRAIN GYM**

RELATRICE: DOTT.SSA MONICA MARTINA - KINESIOLOGA EDUCATIVA

### **SERATA**

APPROCCIO EDUCATIVO PER OGNI ETA' – MUOVERSI, ESPLORARE ED IMPARARE SEMPLICI  
ATTIVITA' DI MOVIMENTO PER SOSTENERE ATTENZIONE, COORDINAZIONE E BENESSERE  
QUOTIDIANO

**ENVIE** H 21.00 SALONE DAGATTI - VIA DAGATTI 52

**MERCOLEDI' 24 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

## **BURRACO**

COORDINATRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

### **CORSO PER PRINCIPIANTI**

DIVERTIAMOCI INSIEME GIOCANDO A BURRACO

**PAESANA** H 18.00 SALA CONSIGLIARE – VIA BARGE

**MERCOLEDI' 17 – 24 FEBBRAIO 2027**

**3 – 10 MARZO 2027**

minimo 8 – comunque multipli di 4 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel.0175 987709

## **CAMPANE TIBETANE**

COORDINATRICE: SIG.RA GISELA D'AMICO

### **CORSO**

OGNUNO VIVE LA PROPRIA STANCHEZZA IN MODO DIVERSO, MA TUTTI ABBIAMO BISOGNO DI FERMARCI UN MOMENTO. LE ONDE SONORE ACCOMPAGNANO VERSO UNO STATO DI CALMA PROFONDA, EQUILIBRIO E PRESENZA, AIUTANO A SCIogliere TENSIONI E STANCHEZZA, CALMANO IL SOVRACCARICO MENTALE. FAVORISCONO RIPOSO E SERENITA'

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

**MERCOLEDI' 13-20-27 GENNAIO 2027**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
portare tappetino coperta e cuscino

## **CAPRASSEGGIATA**

COORDINATRICE: SIG.RA MARIAGRAZIA ALLISIO

### **USCITA**

ESCURSIONE ETOLOGICO-NATURALISTICA CON ANIMALI, PARLANDO DI UN RIFUGIO ANTISPECISTA NONCHE' FLORISTICO. AL RITORNO MERENDA  
DURATA 2 ORE CIRCA - CONSIGLI: ABBIGLIAMENTO A CIPOLLA ANTIPIOGGIA, CALZATURE IDONEE AI PERCORSI ALPINI, SCONSIGLIATO PORTARE CANI AL SEGUITO.

**ONCINO** H.15.00 RITROVO " LE MULATTIERE" B.TA S. ILARIO

**MERCOLEDI' 14 OTTOBRE 2026**

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 15,00**

## **CERCHIO DELLE EMOZIONI**

RELATRICE: DOTT.SSA DANIELA ROASCHIO

### **SERATA**

PARTENDO DAL CORPO E DALLA SUA SAGGEZZA PROVEREMO AD ASCOLTARCI IN PROFONDITA'. ACCOGLIEREMO CIO' CHE IL CORPO HA DA RACCONTARE AIUTANDOCI A DECIFRARE IL LINGUAGGIO E ATTRAVERSO IL RESPIRO SENTIREMO COME LE EMOZIONI ACCOLTE ED AMATE SCORRONO NEL CORPO TRASFORMANDOSI IN ENERGIA

**ENVIE** H 20.30 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**GIOVEDI' 29 OTTOBRE 2026**

minimo 8 massimo 20 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
tappetino, cuscino e copertina

## **CI ALIMENTIAMO PRIMA DI TUTTO DI EMOZIONI**

RELATRICE : DOTT.SSA EMANUELA CORTI

### **SERATA**

COME LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E LO YOGA CI POSSONO AIUTARE

**REVELLO** H 20.30 SALETTA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MARTEDI' 10 NOVEMBRE 2026**

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

## **CHEF VIRGINIA E LA FARINA DI MAIS**

COORDINATRICE: CHEF VIRGINIA COLOMBA GIACHERO

### **DEGUSTAZIONE**

UTILIZZARE LA FARINA DI MAIS DALL'ANTIPASTO AL DOLCE

**PAESANA** H 18,00 OSTU D'LA BELA MENDIA – VIA PIANCROESIO 64

**MARTEDI' 17 NOVEMBRE 2026**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

## **CIRCUIT TRAINING**

COORDINATRICE: SIG.NA FEDERICA GNOLA

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

### **CORSO “1” LEZIONI 10**

**GIOVEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2026**

**5-12-19-26 NOVEMBRE 2026**

**3-10 DICEMBRE 2026**

### **CORSO “2” LEZIONI 15**

**GIOVEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2027**

**4-11-18-25 FEBBRAIO 2027**

**4-11-18-25 MARZO 2027**

**1-8-15- APRILE 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

Tappetino – pesetti o bottigliette d'acqua

**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**

## **COLONNA VERTEBRALE CHE INVECCHIA**

RELATRICE : DOTT.SSA ALESSIA CHAUVIE  
CENTRO PAGGE DALLAROVERE

### **SERATA**

COMPRENDERE COME LA COLONNA CAMBIA CON L'ETA' – DISTINGUERE MODIFICAZIONI  
FISIOLOGICHE NORMALI E SPESSO INDOLORI, DALLE SITUAZIONI CHE MERITANO  
ATTENZIONE

**ENVIE** H 21.00 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**LUNEDI' 18 GENNAIO 2027**

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

## **COMANDI PARTIGIANI IN MEDIA E ALTA VALLE PO**

RELATORE: DOTT. FRANCESCO BOSSA

### **SERATA**

DALL'INIZIO DELLA RESISTENZA SUL NOSTRO TERRITORIO, FINO AD ARRIVARE AL  
RASTRELLAMENTO DI PAESANA DEL 30 DICEMBRE 1943

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

**LUNEDI' 8 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 iscritti  
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **COMUNICAZIONE CONNESSA**

SERATA: DOTT.SSA MONICA MARTINA

### **SERATA**

SCOPRIAMO COME LA CO.CO POSSA FAVORIRE L' ASCOLTO E LA COMPrensIONE  
DI NEONATI, PERSONE NON VERBALI E ANIMALI

**ENVIE** H. 21.00 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**MERCOLEDI' 10 MARZO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **CORO UNIVALLE**

DOCENTE: DOTT.SSA MARA CECCONATO

### **CORSO**

**PAESANA** H 20.45 BIBLIOTECA CIVICA – VIA ROMA

**MERCOLEDI' 14 – 21 – 28 OTTOBRE 2026**

**4– 11 – 18 – 25 NOVEMBRE 2026**

**2– 9 – 16 DICEMBRE 2026**

**13 – 20 – 27 GENNAIO 2027**

**3 – 10 – 17 – 24 FEBBRAIO 2027**

**3 – 10 – 17 – 24 - 31 MARZO 2027**

minimo 10 massimo 25 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione €40,00**

## **COS'E' LA CONSULENZA D'IMMAGINE**

RELATORE: MAVERIK CESANO

### **SERATA**

ANDREMO ALLA SCOPERTA DEL COLORE E DELLE FORME PER CAPIRE INSIEME COME MIGLIORARE LA PROPRIA IMMAGINE CON ALCUNI SEMPLICI ACCORGIMENTI

**RIFREDDO** H 20.30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITT. VENETO

**MARTEDI' 6 OTTOBRE 2026**

minimo 8 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **CREARE I PROPRI OLI ESSENZIALI**

RELATRICE: DOTT.SSA ELISA FANTONE

### **SERATA**

CREARE UN ROLL –ON CON OLI ESSENZIALI IN BASE ALLE NECESSITA'  
(RILASSAMENTO, ENERGIA, CALMA E MAL DI TESTA)

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

**GIOVEDI' 22 OTTOBRE 2026**

minimo 8 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit: € 10,00**

# **CRISTALLOTERAPIA INTUITIVA**

RELATRICE: DOTT.SSA SERENA INNONE

## **SERATA**

LE PIETRE, LE LORO PROPRIETA' E COME POSSONO PORTARCI  
BENESSERE PSICOFISICO

**REVELLO** H 20.30 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MARTEDI' 19 GENNAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **DANZA DEL VENTRE**

COORDINATRICE: SIG.RA ANABELA GUEVARA

## **CORSO**

UNA SEQUENZA DI MOVIMENTI CHE DONA ARMONIA, ELEGANZA E AGILITA' AL CORPO  
FEMMINILE, IL TUTTO ACCOMPAGNATO DA MUSICHE ADATTE

**PAESANA** H 19.00 SALA INCONTRI - VIA ROMA

**CORSO "1" LEZIONI 10**

**MERCOLEDI' 14-21-28 OTTOBRE 2026**

**4-11-18-25 NOVEMBRE 2026**

**2-9-16 DICEMBRE 2026**

**CORSO "2" LEZIONI 16**

**MERCOLEDI' 13-20-27 GENNAIO 2027**

**3-10-17-24 FEBBRAIO 2027**

**3-10-17-24-31 MARZO 2027**

**7-14-21-28 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione corso 1 € 30,00 corso 2 € 48,00 da versare prima dell'inizio del corso**  
**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **DANZE IN CERCIO**

COORDINATRICE: SIG.RA MARINA FIORINA

### **CORSO**

CONDIVIDIAMO IL PIACERE DELLA DANZA E DELLA MUSICA

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

**MARTEDI' 12-26 GENNAIO 2027  
9 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

## **DEGUSTAZIONE DI FILOSOFIA YOGICA**

COORDINATORI: RIFUGIO LE BIANCHE BIGORIE

### **DEGUSTAZIONE**

20/30 MINUTI DI PRATICA HATHA YOGA PRIMA DI UNA DEGUSTAZIONE IN RIFUGIO, A TEMA  
AYURVEDA (MEDICINA TRADIZIONALE YOGICA)

**ONCINO** H 18.00 – RIFUGIO “LE BIANCHE BIGORIE”

**MARTEDI' 6 OTTOBRE 2026**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

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

## **DEPURAZIONE PRIMAVERILE**

RELATRICE : DOTT.SSA ALICE PRON  
NATUROPATA

### **SERATA**

LA DEPURAZIONE DEL CORPO ATTRAVERSO LA NATUROPATIA. I PRINCIPI DELLA DEPURAZIONE NATURALE ED I SUOI BENEFICI SU ORGANI COME FEGATO, RENI, INTESTINO. CI PRENDEREMO CURA DI NOI CON UN AUTOTRATTAMENTO PRATICO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE PER STIMOLARE I PUNTI LEGATI ALLA DEPURAZIONE, UN SEMPLICE MA POTENTE TRATTAMENTO DA PORTARE A CASA NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI

**RIFREDDO** H 20.30 - LABORATORIO DEL PAESAGGIO MONTANO  
VIA PROVINCIALE 22

**GIOVEDI' 8 APRILE 2027**

minimo 6 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 5,00** - tappetino, cuscino e tazza per tisana

## **DIGERIRE BENE IN MODO NATURALE**

RELATRICE: DOTT.SSA BRUNA DALMASSO  
ERBORISTA E NATUROPATA

### **SERATA**

LO STOMACO E' L'ORGANO MAGGIORE DELL'APPARATO DIGERENTE, IMMAGAZZINA E DIGERISCE IL CIBO..... E NON SOLO. GONFIORE, DIFFICOLTA' DIGESTIVA, REFLUSSO SONO DISTURBI COMUNI, A VOLTE TRANSITORI, A VOLTE TENDONO A CRONICIZZARE.  
UN AIUTO DALLA NATURA.

**RIFREDDO** H 21.00 – CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITT. VENETO

**VENERDI' 22 GENNAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

## **EQUILIBRI D'ALTA QUOTA**

RELATORE: DOTT. TOBIAS LUTHA- MONVISO INSTITUTE

### **USCITA**

UN INCONTRO DEDICATO ALLE NUOVE PROSPETTIVE DELL'ARCHITETTURA SOSTENIBILE IN CONTESTO ALPINO, DOVE PROGETTAZIONE CONTEMPORANEA E CULTURA DEL TERRITORIO DIALOGANO PER IMMAGINARE UN FUTURO PIU' EQUILIBRATO E RESILIENTE, PENSATO IN MODO SISTEMICO

**OSTANA** H 14.00 – FRAZ. SERRE LAMBOI – OSTANA

**SABATO 10 OTTOBRE 2026**

minimo 6 massimo 22 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

## **ESCURSIONE SERALE AD ONCINO**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI

### **USCITA**

PASSEGGIATA AL TRAMONTO SINO ALLA PANCHINA GIGANTE DI ONCINO, TRA BOSCHI SECOLARI E NATURA

**ONCINO** H 18.00 – RITROVO AL PONTE BIVIO PER ONCINO

**SABATO 10 APRILE 2027**

minimo 5 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709  
abbigliamento a strati, pila frontale, cena al sacco

## **ESCURSIONE A BRIC TOURNOUR**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI

### **USCITA**

SEMPLICE ESCURSIONE TRA I COLORI AUTUNNALI AL BRIC TOURNOUR, PICNIC CONDIVISO PER TRASCORRERE UNA GIORNATA IN MONTAGNA, IN COMPAGNIA CON SEMPLICITA'

**PAESANA** H 10.00 – RITROVO PRESSO IL PIAZZALE DI BRIC LOMBATERA  
SULLA STRADA DI PIAN MUNE'

**SABATO 17 OTTOBRE 2026**  
minimo 5 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709  
abbigliamento a strati, cibo da condividere coperto per picnic

## **ESPERIENZA PARCO AVVENTURA**

COORDINATRICE: SIG.RA ANNA MARTINALE

### **USCITA**

GIORNATA ESPERIENZIALE MUOVENDOSI IN NATURA ATTRAVERSO L'ATTIVITA' DI CAMMINARE SOSPESI TRA GLI ALBERI IN TUTTA SICUREZZA. STIMOLA LA PROPRIOCEZIONE, IL SENSO DELL'EQUILIBRIO, FORTIFICA GLI SCHEMI MOTORI DI BASE, L'AUTOSTIMA E IL "FARE SQUADRA CON GLI ALTRI". APERICENA AL RISTORANTE LA SPIAGGIA

**CRISSOLO** H 14.00 – RITROVO LOCALITA' "LA SPIAGGIA"

**SABATO 3 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709  
integrazione € 15,00 + € 10,00 per apericena

# **FITWALKING**

COORDINATORE: SIG. ANTONIO CAFERRO

È UNA CAMMINATA CHE SI PUO' FARE DAI 5 AI 95 ANNI. VIENE PRATICATA ALL'ARIA APERTA. 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

## **CORSO 1**

**PAESANA** H 15.00 RITROVO PIAZZA VITTORIO VENETO ALL'OBELISCO

**MARTEDI' 6-13-20-27 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**abbigliamento: scarpe comode da camminata - integrazione €5,00**

## **CORSO 2**

**PAESANA** H 16,00 RITROVO PIAZZA VITTORIO VENETO ALL'OBELISCO

**MARTEDI' 6-13-20-27 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**abbigliamento: scarpe comode da camminata - integrazione €5,00**

# **FOTOESCURSIONISMO**

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

## **ATTIVITA' ALL'APERTO**

DUE ORE DEDICATE AD UN PERCORSO A PASSO DI CAMMINO CON POSTAZIONI FOTOGRAFICHE ITINERANTI. MACCHINA FOTOGRAFICA ALLA MANO SI ANDRANNO A IMMORTALARE PAESAGGI, FIORI E BAITE DELLA VALLE PO. DIRETTAMENTE SUL CAMPO VERRANNO ILLUSTRATI I PUNTI DI RIPRESA MIGLIORI E L'USO DELLA MACCHINA FOTOGRAFICA IN MODALITA' MANUALE. DUE ORE CIRCA CON UNA PARTE DEDICATA ALLA CAMMINATA E UNA PIU' AMPIA ALLA FOTOGRAFIA.

**PAESANA** H 10.00 – PARCHEGGIO PRATO GUGLIELMO

**SABATO 3 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca civica tel. 0175 987709

**portare macchina fotografica (eventuale teleobiettivo non indispensabile)**

**abbigliamento da trekking**

## **GHIRLANDA NATALIZIA ALL'UNCINETTO**

COORDINATRICE : SIG.RA BARBARA MAGNALDI

CREARE CON CALMA UNA BELLISSIMA GHIRLANDA NATALIZIA PER RALLEGRARE LE FESTE  
CON QUALCOSA FATTO DA NOI

### **LABORATORIO**

**REVELLO** H 20.45 SALETTA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MERCOLEDI' 4-11-18-25 NOVEMBRE 2026  
2-9-16 DICEMBRE 2026**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**Kit fornito dall'insegnante € 20,00**

## **GINNASTICA DOLCE**

COORDINATRICE: SIG.RA GRAZIA BELTRANDO

**PAESANA** H 17.00 PALESTRA COMUNALE - VIA BELLONI 2

**CORSO "1" LEZIONI 10  
VENERDI' 9-16-23-30 OTTOBRE 2026  
6-13-20-27 NOVEMBRE 2026  
4-11 DICEMBRE 2026**

**CORSO "2" LEZIONI 15  
VENERDI' 8-15-22-29 GENNAIO 2027  
5-12-19-26 FEBBRAIO 2027  
5-12-19-26 MARZO 2027  
2-9-16 APRILE 2027**

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**

## **GINNASTICA DOLCE**

COORDINATRICE: SIG.RA ELISA GARCIEL

**ENVIE** H 17.00 SALONE POLIVALENTE SCUOLA ELEMENTARE–VIA CIRCONVALLAZIONE

**CORSO “1” LEZIONI 10**  
**MARTEDI’ 6-13-20-27 OTTOBRE 2026**  
**3-10-17-24 NOVEMBRE 2026**  
**1-15 DICEMBRE 2026**

**CORSO “2” LEZIONI 10**  
**VENERDI’ 9-16-23 OTTOBRE 2026**  
**6-13-20-27 NOVEMBRE 2026**  
**4-11-18 DICEMBRE 2026**

**CORSO “3” LEZIONI 15**  
**MARTEDI’ 12-19-26 GENNAIO 2027**  
**2-16-23 FEBBRAIO 2027**  
**2-16-23-30 MARZO 2027**  
**6-13-20-27 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti per ogni corso

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione corso 1 – 2 € 30,00 corso 3 € 45,00 da versare alla prima lezione

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

## **GINNASTICA PER LA SCHIENA**

COORDINATORE: SIG. PIETRO MUSTAZZU

**RIFREDDO** H 17,30 SALA POLIVALENTE – PIAZZA DELLA VITTORIA

**CORSO 1 LEZIONI 10**  
**LUNEDI’ 5-12-19-26 OTTOBRE 2026**  
**9-16-23-30 NOVEMBRE 2026**  
**14-21 DICEMBRE 2026**

**CORSO 2 LEZIONI 10**  
**LUNEDI’ 11-18-25 GENNAIO 2027**  
**1-8-15-22 FEBBRAIO 2027**  
**1-8-15 MARZO 2027**

minimo 10 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

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

## ICONA

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

SU UNA STRUTTURA CLASSICA DI LEGNO IMMAGINI SACRE E FOGLIA ORO ANTICHIZZATA  
CHE RICORDA LE ANTICHE ICONE

**PAESANA** H 15.00 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 24 NOVEMBRE 2026**

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

**MARTEDI' 24 NOVEMBRE 2026**

**PAESANA** H 20.30 LABORATORIO DI CREATIVITA' – PIAZZA VITTORIO VENETO 30  
**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 26 NOVEMBRE 2026**

minimo 6 massimo 8 iscritti  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**Kit € 15,00**

## IL BENESSERE NELLE TUE MANI

RELATRICE: SIG.RA NENELLA FERRATO

### LABORATORIO

LABORATORIO PRATICO DI RIFLESSOLOGIA FACCIALE ITALIANA: IL TUO VISO CUSTODISCE LA  
CHIAVE PER IL BENESSERE DI TUTTO IL CORPO. IMPARERAI A MASSAGGIARE I PUNTI GIUSTI  
PER ALLEVIARE STRESS, MAL DI TESTA, STANCHEZZA E TENSIONI, RITROVANDO  
L'EQUILIBRIO QUOTIDIANO. UN VERO E PROPRIO PRONTO SOCCORSO NATURALE FAI DA TE

**SANFRONT** H 20,30 SALA CONSIGLIARE- PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

**VENERDI' 5-12 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 massimo 15 iscritti  
iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**per chi vuole acquistare il cercapunti € 10,00**  
**portare specchio da tavolo – fascia o molletta per capelli**

## **INCISIONE ARTISTICA**

COORDINATORE: MARTA QUIROZ

### **LABORATORIO**

SCOPRIAMO L'ANTICA ARTE DELLA STRAMPA SU LEGNO E SPERIMENTIAMO IL FASCINO DELLA XILOGRAFIA – PROVEREMO DIVERSI MATERIALI – REALIZZEREMO L'INCISIONE E STAMPEREMO CON IL TORCHIO, VIVENDO IN PRIMA PERSONA OGNI FASE DEL PROCESSO

**PAESANA** H 15.00 LA GERLAB – PIAZZA VITTORIO VENETO

**GIOVEDI' 11-18 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**Kit. € 12,00**

## **INGLESE**

DOCENTE: DOTT.SSA LEE-ANNE PAULA DOYLE

### **CORSO**

SEMPLICI FRASI DI CONVERSAZIONE PER UNA BASE DI INGLESE

**REVELLO** H 18.30 SALA PARCO DEL PO - PIAZZA DENINA 7

**MARTEDI' 6-13-20-27 OTTOBRE 2026**

**3-10-17-24 NOVEMBRE 2026**

**1-15 DICEMBRE 2026**

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 30,00**

# **L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE E LA LEGGE**

RELATORE : AVV. FABIO GOTTERO

**SERATA**

I PROBLEMI DEI DIRITTI DELLA PERSONA NELL'EPOCA DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

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

**VENERDI' 19 MARZO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **L'UNIONE EUROPEA E LE LEGGI ITALIANE**

RELATORE : AVV. FABIO GOTTERO

**SERATA**

IL RAPPORTO TRA IL DIRITTO COMUNITARIO E LA LEGISLAZIONE ITALIANA

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

**VENERDI' 12 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **LA PELLE : LA NOSTRA PRIMA DIFESA**

RELATRICE: DOTT.SSA CHIARA MAROCCHINO  
FARMACISTA SPECIALIZZATA IN TERMOCOSMETICA

**SERATA**

COME PRENDERSENE CURA OGNI GIORNO – CONOSCERE COME E' FATTO IL NOSTRO  
ORGANO PIU' ESTESO – LA PROTEZIONE DAL SOLE COME GESTO DI SALUTE – I PROTOCOLLI  
DI PROTEZIONE PIU' ADATTI IN TUTTE LE CIRCOSTANZE

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

**MERCOLEDI' 21 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **LABORATORIO DI UNCINETTO**

COORDINATRICE: SIG.RA BARBARA MAGNALDI

### **LABORATORIO**

CI TROVIAMO INSIEME PER UNCINETTARE, SCAMBIARE IDEE E IMPARARE LE UNE DALLE ALTRE. OGNUNA PUO' REALIZZARE QUELLO CHE PIU' LE PIACE

**REVELLO** H 20.45 – SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MERCOLEDI' 13-20-27 GENNAIO 2027**

**3-10-17-24 FEBBRAIO 2027**

**3-10-17-24-31 MARZO 2027**

**7-14-21-28 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 10,00**

**portare il materiale necessario per il progetto che ognuno vuole realizzare**

## **LA NANNA DEL NEONATO**

RELATORI: DOTT.SSA PAGGE STEFANIA E DOTT. DALLAROVERE SAMUEL

### **CONFERENZA**

CONOSCERNE LE STRATEGIE PRATICHE PER RISOLVERNE I PROBLEMI.

**ENVIE** H 10.00 SALONE POLIVALENTE – SCUOLA ELEMENTARE – VIA CIRCONVALLAZIONE

**SABATO 13 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **LEONARDO DA VINCI NEL MARCHESATO**

RELATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

## **SERATA**

SONO ESPOSTE OPERE DI DISEGNO A MATITA ISPIRATE AL GRANDE MAESTRO VINCIANO. LA MOSTRA PROPONE UN SUO IPOTETICO PASSAGGIO, TRA FANTASIA E REALTA', NEI VICOLI DEL MARCHESATO TRA SALUZZO E REVELLO. SONO PRESENTATE ANCHE RIPRODUZIONI DI ALCUNI LAVORI DELL'ARTISTA OLTRE A OPERE INEDITE. NEL CORSO DELLA SERATA VERRA' APPROFONDITA LA PARTE STORICA LEGATA ALLA VITA DI LEONARDO.

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

**VENERDI' 4 DICEMBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **LUOGHI E SAPORI**

COORDINATORE: DOTT. ALBERTO FINO

## **SERATA**

SERATA GUIDATA ALLA SCOPERTA DEI MIELI TIPICI. ATTRAVERSO IMMAGINI E RACCONTI SI ESPLODERANNO I LUOGHI DI PRODUZIONE E SI SCOPRIRA' IL LAVORO INSTANCABILE DELLE API. LA SERATA TERMINERA' CON LA DEGUSTAZIONE DEI MIELI.

**RIFREDDO** H 20.30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITT. VENETO

**LUNEDI' 9 NOVEMBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **MANDALA**

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

2 SCATOLETTE DECORATE CON LA TECNICA MANDALA

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 3-10 NOVEMBRE 2026**

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

**LABORATORIO "2"**  
**MARTEDI' 3-10 NOVEMBRE 2026**  
**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 5-12 NOVEMBRE 2026**

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

## **MANI CHE NON RISPONDONO PIU'**

RELATRICE: DOTT.SSA ALESSIA CHAUDIE- FISIOTERAPISTA  
CENTRO PAGGE DALLAROVERE

**SERATA**

COME L'ARTROSI COLPISCE MANI E DITA, PERCHE' COMPAIONO DOLORE E RIGIDITA'. QUALI  
ACCORGIMENTI QUOTIDIANI AIUTANO A PRESERVARE FORZA, MOBILITA' E AUTONOMIA NEI  
GESTI DI OGNI GIORNO

**ENVIE** H 21.00 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**LUNEDI' 16 NOVEMBRE 2026**

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

## **MANTENERE L'EQUILIBRIO**

RELATORI: DOTT.SSA ALESSIA CHAUDIE- DOTT. GIACOMO PASERO  
FISIOTERAPISTI DEL CENTRO PAGGE DALLAROVERE

### **CORSO**

5 INCONTRI DEDICATI AGLI OVER 60 PER PREVENIRE LE CADUTE E RIMANERE IN SALUTE

1° EQUILIBRIO E PREVENZIONE DELLE CADUTE

2° FORZA CHE CAMBIA GLI ARTI INFERIORI

3° COLONNE E POSTURA IN MOVIMENTO

4° MANI E POLSI E PRESE

5° METTERE TUTTO INSIEME IN MOBILITA' E ROUTINE QUOTIDIANA

**ENVIE** H 21.00 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**LUNEDI' 22 FEBBRAIO 2027**

**1-8-15-22 MARZO 2027**

minimo 6 massimo 15 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **MERENDA SINOIRA**

COORDINATRICE: SIG.RA SILVIA ROVERE

### **DEGUSTAZIONE**

ALLA SCOPERTA DELLA PRIMAVERA, DEI SUOI SAPORI E COLORI

**OSTANA** H 18.00 RIFUGIO GALABERNA – LOC. VILLA

**GIOVEDI' 22 APRILE 2027**

minimo 10 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

## **MOSAICO**

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

UN CM. DI VARI COLORI PER REALIZZARE UN PIACEVOLE CENTROTAVOLA  
MULTIUSO SU UN COCCIO DI TERRACOTTA

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 23 FEBBRAIO 2027**  
**2-9 MARZO 2027**

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

**LABORATORIO "2"**  
**MARTEDI' 23 FEBBRAIO 2027**  
**2-9 MARZO 2027**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 25 FEBBRAIO 2027**  
**4-11 MARZO 2027**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**KIT € 16,00**

## **MINISTRINE LETTERARIE**

COORDINATRICE: SIG.RA MARIA GRAZIA ALLISIO

### **DEGUSTAZIONE**

UN TARDO POMERIGGIO DI SAPORI E PAROLE PER GUSTARE, CONOSCERE E  
CONFRONTARCI. TEMA DEI BRANI PROPOSTI: GLI ANIMALI.

**ONCINO** H 18.00 LE MULATTIERE - B.TA S. ILARIO

**MARTEDI' 13 APRILE 2027**

minimo 10 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

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

## **NASO ORECCHIE E GOLA IN SALUTE**

RELATORE : DOTT. GABRIELE TOSCANO

### **SERATA**

COME RICONOSCERE I PRIMI SINTOMI, PREVENZIONE,  
DIAGNOSI E CURA IN OTORINOLARINGOIATRIA

**RIFREDDO** H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITT. VENETO

**GIOVEDI' 19 NOVEMBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **NATUROPATIA E FITOTERAPIA**

RELATRICE: DOTT.SSA SERENA INNONE

### **SERATE**

DEDICATE AL RITROVAMENTO DEL BENESSERE ED EQUILIBRIO, ANDREMO A VEDERE  
INSIEME COME QUESTE DUE DISCIPLINE POSSONO CONCRETAMENTE AIUTARCI

**REVELLO** H 20.30 SALA PARCO DEL PO – VIA DENINA 7

**MARTEDI' 16-23 FEBBRAIO 2027**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **NOTTURNA CON LUNA PIENA**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISABETTA DEGIOVANNI

### **USCITA**

SUGGESTIVA ESCURSIONE NOTTURNA NELLO SPLENDIDO BOSCO CHE CONDUCE AL  
RIFUGIO BERTORELLO. ITINERARIO DI CIRCA 5 KM. CON DISLIVELLO DI 200MT.

**PAESANA** H 19,.30 RITROVO PRESSO IL PIAZZALE DELL'UNIONE MONTANA

**SABATO 19 FEBBRAIO 2027**

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**abbigliamento invernale a strati, acqua, cappello, scarponi, pila frontale e guanti**

## **OLI ESSENZIALI – AROMATERAPIA**

RELATRICE: DOTT.SSA SERENA INNONE

### **SERATA**

CHE COSA SONO GLI OLI ESSENZIALI E COME POSSONO ESSERE UTILIZZATI

**REVELLO** H 20.30 SALA PARCO DEL PO – VIA DENINA 7

**MARTEDI' 26 GENNAIO 2027**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PALESTRA DI VITA**

RELATRICE: DOTT.SSA MARA FANTONE

### **CORSO**

INCONTRI FINALIZZATI A PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO RIVOLTO AGLI OVER 65  
PALESTRA DI VITA E' UN METODO INNOVATIVO DI TERAPIA PSICOSOCIALE PER MIGLIORARE  
LO STILE DI VITA

**MARTINIANA PO** H 17.00 PALESTRA COMUNALE – PIAZZA BORGNA

|                |           |                      |           |                      |
|----------------|-----------|----------------------|-----------|----------------------|
| <b>LUNEDI'</b> | <b>9</b>  | <b>NOVEMBRE 2026</b> | <b>14</b> | <b>DICEMBRE 2026</b> |
|                | <b>11</b> | <b>GENNAIO 2027</b>  | <b>8</b>  | <b>FEBBRAIO 2027</b> |
|                | <b>15</b> | <b>MARZO 2027</b>    | <b>12</b> | <b>APRILE 2027</b>   |

minimo 10 massimo 30 iscritti

iscrizione obbligatoria - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione €12,00**

## **PERSONAGGI DEL CASTELLO DI ENVIE**

RELATORE: DOTT. CLAUDIO MIDULLA

### **SERATA**

VIAGGIO STORICO NEL CASTELLO DI ENVIE ATTRAVERSO I PERSONAGGI CHE LO HANNO  
FREQUENTATO E CHE HANNO FATTO LA STORIA DEL RISORGIMENTO ITALIANO, RACCONTATI  
NEI LORO MOMENTI DI VITA QUOTIDIANA

**ENVIE** H 20.30 SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**GIOVEDI' 11 MARZO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PERCORSO BENESSERE CONSAPEVOLE**

RELATRICI: DOTT.SSE SIMONA SACCO – BETIANA HERNANDEZ

### **CORSO**

CINQUE INCONTRI DEDICATI ALLE 5 STAGIONI SECONDO LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE PER IMPARARE A PRENDERSI CURA DI SE' IN MODO NATURALE E CONSAPEVOLE. VERRANNO PROPOSTE NOZIONI DI FLORITERAPIA, UNA TECNICA DI RESPIRAZIONE ABBINATA ALL'AROMATERAPIA E PUNTI DI DIGITOPRESSIONE PER SOSTENERE L'ORGANISMO. VERRA' FORNITO MATERIALE UTILE PER OGNI INCONTRO DA USARE SOPRATTUTTO IN SEGUITO.

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

**MERCOLEDI' 7 OTTOBRE 2026 4 NOVEMBRE 2026**  
**2 DICEMBRE 2026 17 MARZO 2027**  
**14 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 50,00**

## **PERSONALIZZA LA TUA BORSA ( SHOPPER)**

COORDINATRICI: " INTRECCIS" DI SOFIA E SILVIA FRINGUELLO

### **LABORATORIO**

RICAMIAMO INSIEME LA TUA BORSA DI TELA PERFETTA PER LA SPESA,  
IL MERCATO O UNA PASSEGGIATA

**SANFRONT** H 20.00 SALA CONSIGLIARE PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

**VENERDI' 16 APRILE 2027**

minimo 5 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit €15,00**

## **PILLOLE DI DERMATOLOGIA**

RELATRICE: DOTT.SSA CAMILLA BRONDINO

### **SERATA**

FOCUS SULLE PRINCIPALI PROBLEMATICHE DERMATOLOGICHE DI FREQUENTE RISCONTRO  
NELLA VITA QUOTIDIANA

**RIFREDDO** H 21.00 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – VIA VITTORIO VENETO

**VENERDI' 5 MARZO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** 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" LEZIONI 10**  
**VENERDI' 9-16-23-30 OTTOBRE 2026**  
**6-13-20-27 NOVEMBRE 2026**  
**4-11 DICEMBRE 2026**

**CORSO "2" LEZIONI 14**  
**VENERDI' 15-22-29 GENNAIO 2027**  
**5-12-19-26 FEBBRAIO 2027**  
**5-12-19 MARZO 2027**  
**2-9-16-23 APRILE 2027**

COORDINATORE: DOTT. DAVIDE BERTINETTO

**SANFRONT** H 18.30 - SALONE CASA DI RIPOSO  
( INGRESSO INDIPENDENTE IN CORSO MARCONI )

**CORSO "3" LEZIONI 10**  
**LUNEDI' 11-18-25 GENNAIO 2027**  
**1-8-15-22 FEBBRAIO 2027**  
**1-8-15 MARZO 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

integrazione € 30,00 corso 1 e 3 – € 42,00 corso 2 - da versare alla prima lezione  
**NON SI PUO' ACCEDERE AI CORSI SENZA TESSERAMENTO E ISCRIZIONE PREVENTIVA**

## **PITTURA ACRILICA**

COORDINATRICE: SIG.RA ROMINA BIAGGI

### **CORSO**

PROSEGUIAMO LA PITTURA NAIF STILE ROMINA BIAGGI

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

**GIOVEDI' 1-8-15-22 APRILE 2027**

minimo 6 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**Kit. € 20,00**

## **PON-PON CREATIVI**

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

### **LABORATORIO**

SI REALIZZANO PON-PON IN LANA IN MODO SEMPLICE E CREATIVO, PER VARI IMPIEGHI

**RIFREDDO** H 20.30 BIBLIOTECA - VIA VITTORIO EMANUELE 1°

**MERCOLEDI' 20-27 GENNAIO 2027**

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**Kit. € 12,00 portare forbici**

## **POMERIGGIO IN UNO SPLENDIDO GIARDINO**

COORDINATORE: ARCH. PAOLO PEIRONE

### **USCITA**

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

**REVELLO** H 14.30 RITROVO – SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**SABATO 17 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**scarpe comode e chiuse**

## **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 6 OTTOBRE 2026 AL 27 APRILE 2027**

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PREVENZIONE CADUTE E AUTONOMIA DEL MOVIMENTO**

RELATRICE: DOTT.SSA ALESSIA CHAUDIE - FISIOTERAPISTA  
CENTRO PAGGE DALLAROVERE

### **SERATA**

PRINCIPALI FATTORI CHE INFLUENZANO EQUILIBRI E STABILITA' CON L'AVANZARE DELL'ETA'.  
STRATEGIE PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTE. L'OBIETTIVO E' FORNIRE AI PARTECIPANTI  
CONOSCENZE CONCRETE PER MUOVERSI CON SICUREZZA

**ENVIE** H 21.00 – SALONE DAGATTI – VIA DAGATTI 52

**LUNEDI' 25 GENNAIO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **PROGETTO CHINELAB**

RELATORE: DOTT. GIANLUCA COSTA

### **SERATE**

1° **ALGIE VERTEBRALI – RICONOSCERLE, COME TRATTARLE IN MODO CONSERVATIVO –  
FALSI MITI**

2° **OSTEOPOROSI – COSA DICE OGGI LA SCIENZA – APPROCCIO CONSERVATIVO**

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

**VENERDI' 6-20 NOVEMBRE 2026**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **PRESENTAZIONE DI UN LIBRO**

**SERATE**

## **“RECUPERARE E MANTENERE LA SALUTE CON IL METODO GONTERO”**

**AUTORI: DOTT. LUCIANO GONTERO – DOTT.SSA SIMONA SACCO**

**LE BASI PER UN PROGRAMMA DI MEDICINA INTEGRATA, SALUTE E BENESSERE**

**PAESANA H 21.00 SALA CONSIGLIARE**

**VENERDI' 16 OTTOBRE 2026**

**minimo 6**

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

## **“IL CAMMINO DELLA VIA DEI CONTRABBANDIERI ”**

**AUTORE: DOTT. DAVIDE BARTOLOMEO BERTINETTO**

**L'AUTORE GUIDERA' IL PUBBLICO A CONOSCERE QUESTO CAMMINO CHE UNISCE  
LA VALLE PO ALLA LIGURIA, GIUNGENDO FINO ALLA SPLENDIDA DOLCEACQUA**

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

**MARTEDI' 3 NOVEMBRE 2026**

**minimo 6 iscritti**

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

## **“ABBRACCI DI LUCE ”**

**AUTRICE : SIG.RA ANTONELLA BERNARD**

**E' UN RACCONTO AUTENTICO E DELICATO, DEDICATO A CHI SENTE IL BISOGNO DI  
RITORNARE A SE' O, SEMPLICEMENTE, PERCEPISCE CHE E' GIUNTO IL MOMENTO  
DI GUARIRE LE PROPRIE FERITE**

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

**VENERDI' 18 DICEMBRE 2026**

**minimo 6 iscritti**

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



## **PROMEMORIA**

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

DECORATIVO E UTILE – APPENDIBILE – UN PANNELLO DI FELTRO CON BLOCCO APPUNTI  
SOSTITUIBILE

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 13-20 OTTOBRE 2026**

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

**LABORATORIO "2"**  
**MARTEDI' 13-20 OTTOBRE 2026**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 15-22 OTTOBRE 2026**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**kit € 9,00**

## **QUATTRO CHIACCHIERE CON LA PEDAGOGISTA**

RELATRICE : DOTT.SSA VERONICA ABBATE DAGA

### **SERATE**

DUE SERATE PER PARLARE DELLE DIFFICOLTA' CHE I GENITORI POSSONO INCONTRARE  
NELLA QUOTIDIANA EDUCAZIONE DEI LORO FIGLI , CERCANDO DI ANDARE A RIFLETTERE  
SULLE RAGIONI E SULLE ORIGINI DEI LORO COMPORTAMENTI

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

**VENERDI' 13-27 NOVEMBRE 2026**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **RICAMA LA TUA PALLINA DI NATALE**

COORDINATRICI: "INTRECCIS" DI SOFIA E SILVIA FRINGUELLO

### **LABORATORIO**

**SANFRONT** H 20.00 SALA CONSIGLIARE PALAZZO DON STECCA – VIA TRIESTE

**VENERDI' 20 NOVEMBRE 2026**

minimo 5 massimo 12 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit € 10,00**

## **RIEDUCAZIONE POSTURALE**

COORDINATORE: DOTT. JOSE' ANTONIO BERDUGO VALLELADO

### **CORSO**

ANALISI POSTURALE PERSONALIZZATA – INDICAZIONI PER MIGLIORARE LA POSTURA NELLE  
DIVERSE ATTIVITA' DELLA VITA DI TUTTI I GIORNI – GINNASTICA DI RIEQUILIBRIO  
MUSCOLO-POSTURALE

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

**MARTEDI' 6-13-20-27 OTTOBRE 2026**

**3-10-17-24 NOVEMBRE 2026**

**1-15 DICEMBRE 2026**

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**

## **RICAMANDO**

COORDINATRICE: SIG.RA GIULIETTA FICO

### **LABORATORIO**

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

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

**TUTTI I LUNEDI' DAL 5 OTTOBRE 2026 AL 26 APRILE 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **SCOPETTA SCACCIA GUAI**

COORDINATRICE: SIG.RA DANIELA BRONDINO

### **LABORATORIO**

SI DECORA UNA SCOPETTA DI SAGGINA CON SIMBOLI SCARAMANTICI  
REALIZZATI IN PANNOLENCI

**RIFREDDO** H 20,30 BIBLIOTECA – VIA VITT. EMANUELE 1

**VENERDI' 4 DICEMBRE 2026**

minimo 5 massimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**KIT € 12,00 portare forbici**

## **SEGRETI DEL RICETTO DI ENVIE**

COORDINATRICE: SIG.RA SIMONA PAGLIANO

### **USCITA**

PASSEGGIATA NEL CENTRO STORICO DI ENVIE ALLA SCOPERTA DELL'ANTICO RICETTO  
MEDIEVALE TRA TORRI, VIE LASTRICATE, CASE MEDIEVALI E IL CASTELLO

**ENVIE** H15.30 RITROVO NEL PARCO DELLA TORRE IN VIA PEANO

**DOMENICA 18 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **SERATA PROPEDEUTICA DI BIODINAMICA**

RELATORE: DOTT. PATRIZIO MICHELIS

### **SERATA**

COLTIVARE ORTO E GIARDINO CON IL METODO BIODINAMICO SIGNIFICA TRATTARE LA TERRA  
COME UN UNICO GRANDE ORGANISMO VIVENTE

**REVELLO** H 20.30 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MARTEDI 20 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **SPESA CONSAPEVOLE CON LA NUTRIZIONISTA**

RELATRICE: DOTT.SSA GRETA ARGENTO

### **SERATA**

COME SCEGLIERE I PRODOTTI GIUSTI AL SUPERMERCATO ORIENTANDOSI TRA ETICHETTE.

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

**MERCOLEDI 21 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria 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" LEZIONI 11**  
**GIOVEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2026**  
**5-12-19-26 NOVEMBRE 2026**  
**3-10-17 DICEMBRE 2026**

**CORSO "2" LEZIONI 17**  
**GIOVEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2027**  
**4-11-18-25 FEBBRAIO 2027**  
**4-11-18-25 MARZO 2027**  
**1-8-15-22-29 APRILE 2027**

minimo 6 iscritti per ogni corso  
iscrizione obbligatoria a Paesana – Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione € 77,00 CORSO 1 - € 119,00 CORSO 2**

## **TE' LETTERARI**

RELATRICE: DOTT.SSA MARIA TERESA COPETTI

### **POMERIGGI**

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

**PAESANA** H 17.00 - BIBLIOTECA CIVICA – VIA ROMA  
**VENERDI' 30 OTTOBRE 2026**  
**27 NOVEMBRE 2026**  
**29 GENNAIO 2027**  
**26 FEBBRAIO 2027**  
**19 MARZO 2027**  
**23 APRILE 2027**

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

# **TECNICA DI RESTAURO CON PRODOTTI PARTICOLARI**

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

COME SUPPORTO UTILizzerEMO UNO SGABELLO PER APPLICARE TECNICHE VARIE CHE POSSONO ESSERE USATE ANCHE SU MOBILI

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

**LABORATORIO "1"**  
**MARTEDI' 2 FEBBRAIO 2027**

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

**LABORATORIO "2"**  
**MARTEDI' 2 FEBBRAIO 2027**

**LABORATORIO "3"**  
**GIOVEDI' 4 FEBBRAIO 2027**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire al 7 gennaio 2027** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
kit € 17,00

# **TECNICHE MANUALI DI MEDICINA NATURALE**

RELATRICE: DOTT.SSA BETIANA HERNANDEZ  
NATUROPATA AD INDIRIZZO PSICO SOMATICO

**SERATA**

UN INCONTRO TEORICO-ESPERIENZIALE SULLA RIFLESSOLOGIA PLANTARE INTEGRATA E LA DIGITOPRESSIONE DINAMICA E SU COME I TRATTAMENTI FASCIALI RIPORTANO MIGLIORAMENTO SIA SUL PIANO FISICO, SIA SUL PIANO EMOTIVO

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

**MERCOLEDI' 31 MARZO 2027**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **TORTE SALATE E PROPOSTE PER APERICENA**

COORDINATRICI : GASTRONOMIA “ PETALI DI MARGHERITA”

## **DEGUSTAZIONE**

IDEE SFIZIOSE PER CREARE TORTE SALATE E PER GUSTOSE APERICENE

**SANFRONT** H 18.00 - EX CINEMA COMUNALE – PIAZZA STATUTO

**LUNEDI' 5 APRILE 2027**

minimo 10 massimo 50 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana –Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**integrazione tesserati € 10,00 non tesserati € 12,00**

# **TRASFORMAZIONE DI UN VECCHIO LIBRO**

COORDINATRICI: SIGG.RE ISA E NANA LUNGO

COME TRASFORMARLO IN UN OGGETTO DECORATIVO E ARTISTICO

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

**LABORATORIO “1”**

**MARTEDI' 16-23 MARZO 2027**

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

**LABORATORIO “2”**

**MARTEDI' 16-23 MARZO 2027**

**LABORATORIO “3”**

**GIOVEDI' 18-25 MARZO 2027**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire al 7 gennaio 2026** a Paesana Biblioteca Civica tel. 0175 987709  
**kit € 7,00**

## **UNA MONTAGNA DI SORRISI**

RELATORE : SIG. MARCO GALLIANO

### **SERATA**

PROIEZIONE DOCUFILM E RACCONTO DI UN PERCORSO SIMBOLICO E REALE DAL MARE ALLA MONTAGNA, DAL PUNTO PIU' BASSO A UNO DEI PIU' ALTI PER SOSTENERE L'ASSOCIAZIONE "IL FIORE DELLA VITA"

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

**GIOVEDI' 4 MARZO 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria **a partire dal 7 gennaio 2027** a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

## **UNCINETTO BASE**

COORDINATRICE: SIG.RA BARBARA MAGNALDI

### **LABORATORIO PER PRINCIPIANTI**

PARTIAMO DALLE BASI:COME TENERE L'UNCINETTO, LEGGERE UNO SCHEMA, IMPARARE I PUNTI BASE COME CATENELLA, MAGLIA BASSA, MAGLIA ALTA E COME CHIUDERE I LAVORI.

**REVELLO** H 20.45 SALA PARCO DEL PO – PIAZZA DENINA 7

**MERCOLEDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2026**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit fornito dall'insegnante € 15,00**

## **UNCINETTO BASE**

COORDINATRICE: SIG.RA ELISA GOSSO

### **LABORATORIO**

REALIZZAZIONE DI MATTONELLE CHE SI POSSONO ASSEMBLARE PER UN MANUFATTO .

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

**LUNEDI' 5-19- OTTOBRE 2026**

**9 NOVEMBRE 2026**

minimo 6 massimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit fornito dall'insegnante € 10,00**

## **UNCINETTO TUNISINO**

COORDINATRICE: SIG.RA ELISA GOSSO

### **LABORATORIO**

SPIEGAZIONE TECNICA – CAMPIONE E INIZIO LAVORO – OPERAZIONI DI RIFINITURA .

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

**LUNEDI' 16-23-30 NOVEMBRE 2026**

minimo 4 massimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**Kit fornito dall'insegnante € 10,00 – portare forbici**

# **VIAGGIO NEL FANTASTICO MONDO DEI FUNGHI**

RELATORE: SIG. DIEGO CHIABRANDO

## **SERATA**

NOZIONI DI MICOLOGIA (CERCATORI-CURIOSI-APPASSIONATI DI ECOSISTEMI) PER CAPIRE COSA SONO DAVVERO I FUNGHI, ATTRAVERSO CURIOSITA,' ESEMPI E SPIEGAZIONI, ALDILA' DI FALSI MITI E CREDENZE POPOLARI..

**RIFREDDO** H 20,30 CENTRO INCONTRI SAN ROCCO – PIAZZA DELLA VITTORIA

**LUNEDI' 19 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

# **VISITA ALLA GROTTA RIO MARTINO**

COORDINATRICE : SIG.RA ANNA MARTINALE – GUIDA NATURALISTICA

## **USCITA**

PARTENZA DA CRISSOLO VERSO L'INGRESSO DELLA GROTTA DI RIO MARTINO  
VISITA INTERNA ALLE CASCADE – DURATA 3 ORE CIRCA

**CRISSOLO** H 14,00 – RITROVO LOCALITA "LA SPIAGGIA"

**DOMENICA 24 OTTOBRE 2026**

minimo 6 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**abbigliamento: scarponcini consoni a visitare una grotta – integrazione €15,00**

## **VISITA AL BOSCO INCANTATO**

COORDINATORE : DOTT. FRANCESCO BOSSA

### **USCITA**

SCOPRIAMO IL BOSCO INCANTATO ACCOMPAGNATI DALLA GUIDA ESCURSIONISTICA  
AMBIENTALE – POSSIBILITA' DI PERCORSO KNEIPP SU PRENOTAZIONE

**OSTANA H 14,30 FRAZIONE MARCHETTI**

**VENERDI' 9 OTTOBRE 2026**

minimo 8 massimo 20 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 5,00 - + € 5,00 in caso di prenotazione del percorso Kneipp**

## **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' 9-16-23-30 OTTOBRE 2026**

**6-13-20-27 NOVEMBRE 2026**

**4-11 DICEMBRE 2026**

### **CORSO "2"**

**VENERDI' 15-22-29 GENNAIO 2027**

**5-12-19-26 FEBBRAIO 2027**

**5-12-19 MARZO 2027**

minimo 10 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 30,00 per ogni corso**

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

## **YOGA NIDRA**

COORDINATRICE: DOTT.SSA MARA MAURINO

QUESTA PRATICA E' INDIRIZZATA PREVALEMENTEMENTE ALLE PERSONE DI UNA CERTA ETA',  
QUINDI MOLTO RISPETTOSA DELLE DIFFICOLTA' MOTORIE MA RICHIEDE UNA DISCRETA  
MOBILITA' NELLO SDRAIARSI E ALZARSI DA TERRA . E' FINALIZZATA AL RILASSAMENTO YOGA  
NIDRA.

**ENVIE** H 18.00 SALONE POLIVALENTE – SCUOLA ELEMENTARE-VIA CIRCONVALLAZIONE

### **CORSO “1”**

**MERCOLEDI' 7-14-21-28 OTTOBRE 2026**  
**4-11-18-25 NOVEMBRE 2026**  
**2-9 DICEMBRE 2026**

### **CORSO “2”**

**MERCOLEDI' 13-20-27 GENNAIO 2027**  
**3-10-17-24 FEBBRAIO 2027**  
**3-10-17 MARZO 2027**

minimo 8 iscritti

iscrizione obbligatoria a Paesana - Biblioteca Civica tel. 0175 987709

**integrazione € 30,00 per ogni corso**

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

## **ZUMBA FITNESS**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

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

### **CORSO “1” LEZIONI 10**

**GIOVEDI' 8-15-22-29 OTTOBRE 2026**  
**5-12-19-26 NOVEMBRE 2026**  
**3-10 DICEMBRE 2026**

### **CORSO “2” LEZIONI 15**

**GIOVEDI' 7-14-21-28 GENNAIO 2027**  
**4-11-18-25 FEBBRAIO 2027**  
**4-11-18-25 MARZO 2027**  
**1-8-15 APRILE 2027**

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 alla prima lezione**

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

# **ZUMBA**

COORDINATRICE: DOTT.SSA ELISA GARCIEL

**PAESANA H 19.15 PALESTRA COMUNALE – VIA BELLONI 2**

**CORSO “1” LEZIONI 10  
LUNEDI’ 5-12-19-26 OTTOBRE 2026  
9-16-23-30 NOVEMBRE 2026  
14-21 DICEMBRE 2026**

**CORSO “2” LEZIONI 15  
LUNEDI’ 11-18-25 GENNAIO 2027  
1-8-15-22 FEBBRAIO 2027  
1-8-15-22 MARZO 2027  
5-12-19-26 APRILE 2027**

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**

## **GITE**

25 OTTOBRE DOLCEACQUA (IM) - 8 DICEMBRE L’ARTIGIANO IN FIERA – RHO .  
PER IL 2027 SONO IN PREPARAZIONE.

PER TUTTE LE GITE SARA’ DIFFUSA UNA LOCANDINA  
CHE POTRETE TROVARE ANCHE SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK E NELLE  
NOSTRE SEDI DI TESSERAMENTO CON PROGRAMMA E COSTO.

## **ANDIAMO A TEATRO**

DOMENICA 11 OTTOBRE 2026 APERTURA DEL PROGRAMMA DI SPETTACOLI TEATRALI A  
PAESANA CON LA MESSA IN SCENA DEL NUOVO ALLESTIMENTO DI  
“VOCI DELLA NOTTE” CON ANDREA BELTRAMO ED ELIA TEDESCO.

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

|                                                    |                                              |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                    |                                              |
| <b>ACQUAGYM</b>                                    | <b>DIGERIRE BENE IN MODO NATURALE</b>        |
| <b>AMMALARSI DI MENOPAUSA</b>                      | <b>EQUILIBRI D'ALTA QUOTA</b>                |
| <b>ANDROPAUSA E MENOPAUSA</b>                      | <b>ESCURSIONE SERALE A ONCINO</b>            |
| <b>ASTRONOMIA AL TELESCOPIO</b>                    | <b>ESCURSIONE A BRIC TOURNOUR</b>            |
| <b>AVVICINAMENTO ALLA PITTURA AD ACQUERELLO</b>    | <b>ESPERIENZA PARCO AVVENTURA</b>            |
| <b>BALLI TRADIZIONALI AREA OCCITANA</b>            | <b>FITWALKING</b>                            |
| <b>BALLI OCCITANI</b>                              | <b>FOTOESCURSIONISMO</b>                     |
| <b>BALLI DI GRUPPO AVANZATI</b>                    | <b>GHIRLANDA NATALIZIA ALL'UNCINETTO</b>     |
| <b>BENESSERE A 360°</b>                            | <b>GINNASTICA DOLCE</b>                      |
| <b>BALLO LISCIO AVANZATO</b>                       | <b>GINNASTICA PER LA SCHIENA</b>             |
| <b>BORSA CHLUT ALL'UNCINETTO</b>                   | <b>ICONA</b>                                 |
| <b>BRAYN GYM</b>                                   | <b>IL BENESSERE NELLE TUE MANI</b>           |
| <b>BURRACO PER PRINCIPIANTI</b>                    | <b>INCISIONE ARTISTICA</b>                   |
| <b>CAMPANE TIBETANE</b>                            | <b>INGLESE</b>                               |
| <b>CAPRASSEGGIATA</b>                              | <b>L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE E LA LEGGE</b> |
| <b>CERCHIO DELLE EMOZIONI</b>                      | <b>L'UNIONE EUROPEA E LE LEGGI ITALIANE</b>  |
| <b>CI ALIMENTIAMO PRIMA DI TUTTO DI EMOZIONI</b>   | <b>LA PELLE: LA NOSTRA PRIMA DIFESA</b>      |
| <b>CHEF VIRGINIA E LA FARINA DI MAIS</b>           | <b>LABORATORIO DI UNCINETTO</b>              |
| <b>CIRCUIT</b>                                     | <b>LA NANNA DEL NEONATO</b>                  |
| <b>COLONNA VERTEBRALE CHE INVECCHIA</b>            | <b>LEONARDO DA VINCI NEL MARCHESATO</b>      |
| <b>COMANDI PARTIGIANI IN MEDIA E ALTA VALLE PO</b> | <b>LUOGHI E SAPORI</b>                       |
| <b>COMUNICAZIONE CONNESSA</b>                      | <b>MANDALA</b>                               |
| <b>CORO</b>                                        | <b>MANI CHE NON RISPONDO PIU'</b>            |
| <b>COS'E' LA CONSULENZA DI IMMAGINE</b>            | <b>MANTENERE L'EQUILIBRIO</b>                |
| <b>CREARE I PROPRI OLI ESSENZIALI</b>              | <b>MERENDA SINOIRA</b>                       |
| <b>CRISTALLOTERAPIA INTUITIVA</b>                  | <b>MOSAICO</b>                               |
| <b>DANZA DEL VENTRE</b>                            | <b>MINISTRINE LETTERARIE</b>                 |

|                                               |                                                     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>DANZE IN CERCHIO</b>                       | <b>NASO ORECCHIO E GOLA IN SALUTE</b>               |
| <b>DEGUSTAZIONE DI FILOSOFIA YOGICA</b>       | <b>NATUROPATIA E FITOTERAPIA</b>                    |
| <b>DEPURAZIONE PRIMAVERILE</b>                | <b>NOTTURNA CON LUNA PIENA</b>                      |
| .                                             | .                                                   |
| .                                             | .                                                   |
|                                               |                                                     |
| <b>OLI ESSENZIALI – AROMATERAPIA</b>          | <b>SEGRETI DEL RICETTO DI ENVIE</b>                 |
| <b>PERSONAGGI DEL CASTELLO DI ENVIE</b>       | <b>SERATA PROPEDEUTICA DI BIODINAMICA</b>           |
| <b>PERCORSO BENESSERE CONSAPEVOLE</b>         | <b>TAIJI</b>                                        |
| <b>PERSONALIZZA LA TUA BORSA SHOPPER</b>      | <b>TE LETTERARI</b>                                 |
| <b>PILLOLE DI DERMATOLOGIA</b>                | <b>TECNICA DI RESTAURO CON PRODOTTI PARTICOLARI</b> |
| <b>PILATES</b>                                | <b>TECNICHE MANUALI DI MEDICINA NATURALE</b>        |
| <b>PITTURA ACRILICA</b>                       | <b>TORTE SALATE E PROPOSTE APERICENA</b>            |
| <b>PON PON CREATIVI</b>                       | <b>TRASFORMAZIONE DI UN VECCHIO LIBRO</b>           |
| <b>POMERIGGIO IN UNO SPLENDIDO GIARDINO</b>   | <b>UNA MONTAGNA DI SORRISI</b>                      |
| <b>PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO</b>           | <b>UNCINETTO BASE</b>                               |
| <b>PREVENZIONE CADUTE</b>                     | <b>UNCINETTO TUNISINO</b>                           |
| <b>PROGETTO CHINELAB</b>                      | <b>VIAGGIO NEL FANTASTICO MONDO DEI FUNGHI</b>      |
| <b>PRESENTAZIONE LIBRO</b>                    | <b>VISITA GROTTA RIO MARTINO</b>                    |
| <b>PROMEMORIA</b>                             | <b>VISITA AL BOSCO INCANTATO</b>                    |
| <b>QUATTRO CHIACCHIERE CON LA PEDAGOGISTA</b> | <b>YOGA TIBETANO</b>                                |
| <b>RICAMA LA TUA PALLINA DI NATALE</b>        | <b>YOGA NIDRA</b>                                   |
| <b>RIEDUCAZIONE POSTURALE</b>                 | <b>ZUMBA FITNESS</b>                                |
| <b>RICAMANDO</b>                              | <b>ZUMBA</b>                                        |

