

**Primavera  
2025**

# **Corsi per adulti**

Istituto della formazione  
continua

**Luciana Demarchi**  
Coordinatrice regionale  
Corsi per Adulti Camignolo  
Cellulare 077 418 73 29  
luciana.demarchi@edu.ti.ch

Seguici: Facebook e Instagram

**Monteceneri**



# Benessere

## Bellezza

**Preparazioni naturali per la cura del corpo: primavera** Novità Grazie ad ingredienti naturali e ad oli essenziali si realizzano prodotti profumati e benefici per la cura del corpo: deodorante, sapone massaggio, lozione per il corpo ed un profumo personalizzato. Più CHF 15.- per il materiale.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-BEN-073-0007	Daniela Giannetta	1 lun	19:00-22:15	31.03.2025	CHF 70.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	-----------

## Benessere

**Aromaterapia 1: corso base** Il corso base di aromaterapia permette di acquisire le competenze per utilizzare gli oli essenziali in modo semplice e sicuro per trattare i piccoli problemi di salute più comuni. Diviso in una parte teorica, basata sui principi dell'aromaterapia e la scoperta di diversi oli essenziali e da una parte pratica dedicata alla loro applicazione.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-BEN-192-0007	Daniela Giannetta	1 sab	09:00-15:40	29.03.2025	CHF 110.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

**Aromaterapia 2: oli essenziali antinfiammatori** Novità Corso di aromaterapia dove si tratterà l'apparato locomotore e si scopriranno gli oli essenziali antinfiammatori per trattare tramite l'applicazione locale i dolori muscolari e articolari. È necessario aver frequentato il corso di Aromaterapia 1: corso base.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-BEN-192-0008	Daniela Giannetta	1 sab	09:00-15:40	22.02.2025	CHF 110.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

**Ayurveda & Yoga, riequilibrio del Dosh Kapha** Novità Secondo l'Ayurveda, un eccesso di Kapha Dosha, costituito dagli elementi acqua e terra, è frequentemente legato a una digestione lenta, alla formazione di tossine, ai ristagni e all'aumento di peso. Durante la primavera, l'Ayurveda raccomanda un regime alimentare disintossicante, pratiche specifiche di Yoga, auto-massaggio a secco e l'uso di spezie, piante e oli per stimolare il metabolismo e gestire il peso e la fame nervosa.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-BEN-192-0001	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	15.03.2025	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

**Rilassarsi, respirare, mediare: pratiche salutari tratte dallo Yoga** Novità Questo corso offre un viaggio verso il benessere interiore e fisico, attraverso le antiche pratiche dello Yoga focalizzate sul rilassamento. Scoprirete tecniche di respirazione (Pranayama) per calmare la mente e alleviare lo stress, esercizi di rilassamento profondo per liberare il corpo dalle tensioni e momenti di meditazione per sviluppare presenza e chiarezza mentale. Questi strumenti pratici possono essere facilmente integrati nella vita quotidiana, migliorando la salute, accrescendo la consapevolezza di sé e favorendo un'esistenza più equilibrata e serena.

Camignolo

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-BEN-192-0002	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	12.04.2025	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Danza

### LiberaMente

Novità

LiberaMente è un corso di danza creato per liberarti dal quotidiano e ritrovare scioltezza nel corpo e nella mente, lasciandoti trasportare dalla gioia del movimento. Senza bisogno di esperienza o partner, balleremo coreografie semplici che si alternano con momenti di espressione libera e spontanea. Ogni lezione si conclude con uno stretching che favorisce il rilassamento. Un'opportunità per svuotare la mente, lasciarti andare nella danza e riscoprire la tua libertà di espressione!

Rivera

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana Demarchi) - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-BEN-076-0001	Lilly Castagneto	9 mar	18:45-19:30	14.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-076-0002	Lilly Castagneto	9 mar	18:45-19:30	25.03.2025	CHF 170.00

## Ginnastica posturale

### Pilates posturale

Permette di conoscere, correggere, controllare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. Porta ad una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. Ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano!

Rivera

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana Demarchi) - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-BEN-077-0002	Lilly Castagneto	9 ven	09:00-09:45	10.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0003	Lilly Castagneto	9 ven	10:00-10:45	10.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0006	Lilly Castagneto	9 mar	19:45-20:30	14.01.2025	CHF 170.00

Bironico

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana Demarchi) - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-BEN-077-0009	Lilly Castagneto	9 mer	18:00-18:45	15.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0010	Lilly Castagneto	9 mer	19:00-19:45	15.01.2025	CHF 170.00

Rivera

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana Demarchi) - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-BEN-077-0004	Lilly Castagneto	9 ven	09:00-09:45	21.03.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0005	Lilly Castagneto	9 ven	10:00-10:45	21.03.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0007	Lilly Castagneto	9 mar	19:45-20:30	25.03.2025	CHF 170.00

Bironico

Informazioni a [Luciana Demarchi](mailto:Luciana Demarchi) - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-BEN-077-0012	Lilly Castagneto	9 mer	18:00-18:45	02.04.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0013	Lilly Castagneto	9 mer	19:00-19:45	02.04.2025	CHF 170.00

## Pilates posturale Gold

Il Metodo Pilates Gold è adatto a persone over 60. Permette di conoscere, correggere, controllare, migliorare e definire la propria postura rinforzando la muscolatura del tronco. È un allenamento atto ad acquisire una maggiore consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale. È ottimo per prevenire dolori alla schiena ed incrementare il benessere quotidiano.

*Bironico*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-077-0008	Lilly Castagneto	9 mer	17:00-17:45	15.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-077-0011	Lilly Castagneto	9 mer	17:00-17:45	02.04.2025	CHF 170.00

## Sport

### Difesa personale

Novità

Il corso di difesa personale è pensato per tutti, uomini e donne di ogni età, che desiderano acquisire le competenze base per affrontare situazioni di pericolo con maggiore sicurezza. Durante il corso, imparerai le tecniche fondamentali per difenderti in caso di aggressione, migliorando la tua capacità di reazione, di consapevolezza del corpo e della gestione delle emozioni in situazioni critiche.

*Bironico*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-078-0009	Stephan Hoenes	9 lun	20:15-21:00	31.03.2025	CHF 170.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

## Tecniche di rilassamento e meditazione

### Breathwork: respirazione consapevole

Stiamo vivendo un momento storico di grandi cambiamenti a livello globale. La respirazione consapevole è una via semplice e naturale di cui disponiamo, essa ci sostiene ad affrontare questa trasformazione con la fiducia e la serenità di cui necessitiamo.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0012	Luisa Sargenti	1 sab	09:00-12:15	05.04.2025	CHF 80.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

### Introduzione alla mindfulness

Novità

Il corso introduttivo alla mindfulness ti guiderà alla scoperta dei 7 pilastri di questa pratica potente e trasformativa, che promuove il benessere fisico e mentale. La mindfulness consiste nel portare attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante, e sono numerosi i benefici che essa offre: dalla gestione dello stress al miglioramento della concentrazione, dalla regolazione delle emozioni al rafforzamento delle relazioni interpersonali. Il corso si articola in una parte teorica, che esplora i fondamenti e le applicazioni della mindfulness, e una parte pratica, con esercizi guidati per aiutarti a integrare la consapevolezza nella vita quotidiana.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0017	Anna Zambelli Peroni	1 sab	09:00-11:25	22.03.2025	CHF 70.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

## Qi Gong

Si propone l'apprendimento di un'antica disciplina cinese, denominata pure "l'arte dell'energia vitale". Gli esercizi proposti aiutano a sostenere l'equilibrio tra mente e corpo: lasciando scorrere il Qi fluidamente ritroviamo calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0004	Stephan Hoenes	9 mer	19:30-20:15	15.01.2025	CHF 170.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	---------------

*Rivera*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0003	Stephan Hoenes	9 mer	18:30-19:15	15.01.2025	CHF 170.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	---------------

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0006	Stephan Hoenes	9 mer	19:30-20:15	02.04.2025	CHF 170.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	---------------

*Rivera*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0005	Stephan Hoenes	9 mer	18:30-19:15	02.04.2025	CHF 170.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	---------------

## Stretching & relax

Hai avuto una giornata movimentata e cerchi un'attività e un ambiente rilassanti? Adatta a tutte le età, questa lezione aiuta a sentirsi più rilassati, energici e liberi. Si tratta di un insieme di esercizi finalizzati al miglioramento della flessibilità e della mobilità muscolare, ed è ottima sia a complemento di altre attività sportive, sia come attività fisica autonoma.

*Bironico*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-079-0007	Anna Ortelli	9 gio	19:45-20:30	09.01.2025	CHF 170.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

24/25P-BEN-079-0008	Anna Ortelli	9 gio	19:45-20:30	20.03.2025	CHF 170.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

## Tonificazione

### Body Tone

Questo programma di esercizi consente di tonificare la muscolatura di tutto il corpo.

*Bironico*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-080-0004	Anna Ortelli	9 gio	18:40-19:25	09.01.2025	CHF 170.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

24/25P-BEN-080-0006	Anna Ortelli	9 gio	18:40-19:25	20.03.2025	CHF 170.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

### Rinforza il tuo benessere: alleniamo il pavimento pelvico

Novità

Scopri il potere del pavimento pelvico: un elemento fondamentale per il benessere e la salute. In queste lezioni, esploreremo la sua anatomia e ti guideremo in esercizi per rinforzarlo, contribuendo così a prevenire l'incontinenza e migliorare la postura. Un percorso adatto a tutte le persone, donne e uomini, di ogni età. Unisciti a noi per una nuova consapevolezza e un miglioramento del tuo benessere!

*Bironico*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-080-0008	Lilly Castagneto	9 mer	16:00-16:45	02.04.2025	CHF 170.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	---------------

**SENIORissima agilità**

Come rimanere agili dopo i 60 anni? Semplici esercizi effettuati in piedi e a terra al ritmo di musica gioiosa. Particolare attenzione sarà data allo stretching per potenziare la flessibilità e la capacità motoria. Allenarsi in gruppo per favorire divertimento e socialità!

*Bironico**Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-080-0003	Anna Ortelli	9 gio	17:30-18:15	09.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-080-0005	Anna Ortelli	9 gio	17:30-18:15	20.03.2025	CHF 170.00

## Vivere la natura

**Camminare sui sentieri al chiaro di luna**

Vivi un'esperienza unica nella natura, immergendoti nella magia lunare e nelle luci della notte! Unisciti a noi per una camminata in compagnia verso la Cima di Medeglia: ci aspettano 5 km e 280 metri di dislivello da affrontare. Maggiori dettagli al momento della conferma.

*Camignolo**Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-081-0002	Nadia Nay	1 mer	21:00-00:05	11.06.2025	CHF 50.00
---------------------	-----------	-------	-------------	------------	-----------

## Yoga

**Hatha Yoga**

Corso adatto a tutte le persone che intendono intraprendere un'attività dolce che aiuti a ritrovare la forma fisica, sciogliendo le tensioni ed aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress ed indurre un rilassamento profondo. Verranno trattate Asana (posizioni) classiche dell'Hatha Yoga, Pranayama (tecniche respiratorie) e Mudra (movimenti delle mani). Si concluderà ogni lezione con rilassamenti guidati.

*Rivera**Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-082-0009	Serena Schiavon	9 mer	19:45-20:30	15.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-082-0011	Serena Schiavon	9 mer	19:45-20:30	02.04.2025	CHF 170.00

**Yoga Nidra**

Lo Yoga Nidra, detto anche "yoga del sonno", combina asana rilassanti con una guida alla meditazione mentre si è sdraiati. I benefici includono il rilascio delle tensioni fisiche, mentali ed emotive, la riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramenti nella concentrazione e nell'esperienza di livelli di percezione più profondi. La pratica favorisce la creazione di connessioni neurali tra gli emisferi cerebrali, promuovendo un lavoro armonico tra di essi.

*Bironico**Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-BEN-082-0008	Serena Schiavon	9 mar	18:30-19:15	14.01.2025	CHF 170.00
24/25P-BEN-082-0010	Serena Schiavon	9 mar	18:30-19:15	25.03.2025	CHF 170.00

# Creatività

## Creazioni floreali

### Composizione pasquale

Con i colori pastello che caratterizzano la primavera e la Pasqua si crea una composizione da appendere o da appoggiare, ricca di elementi che trasformano i nostri ambienti. Più CHF 40.- per il materiale consegnato dalla docente.

*Sigirino*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CRE-087-0001	Paola Pagnamenta	1 mar	19:00-21:15	15.04.2025	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

## Crescere insieme grandi e piccoli

### Manutenzione della bicicletta

Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale. Lavaggio bicicletta e catena, regolazione sella e manubrio, sostituzione camera d'aria (con riparazione), spiegazione su come funzionano il cambio e i freni. Corso rivolto a ragazze e ragazzi tra gli 8 e i 15 anni accompagnati da una persona adulta.

*Rivera*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CRE-095-0001	Claudio Brenni	1 sab	13:30-16:45	15.03.2025	CHF 95.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Disegno e pittura

### Il disegno animato

Novità

La magia del disegno animato è il creare emozioni con una storia che prende vita dai tratti di una penna o di una matita. Tutti possono disegnare e realizzare una sequenza animata con i personaggi della propria immaginazione. Insieme, passo dopo passo, scopriremo le varie fasi che portano un semplice disegno a prendere vita e a creare l'illusione del movimento. Il corso è rivolto a chiunque voglia sperimentare e dare vita ai propri disegni. Non sono necessarie conoscenze particolari di disegno. Più CHF 10.- per il materiale consegnato dalla docente.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CRE-093-0015	Alessia Tamagni	3 sab	09:30-12:00	15.03.2025	CHF 140.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

## Lavori in legno

### Scultura del legno: a tutto tondo

Questo corso introduce in maniera pratica ed interattiva all'arte della scultura tridimensionale del legno. Il partecipante acquisisce e mette in pratica le nozioni di base della lavorazione con le sgorbie e sviluppa un approccio sistematico alla creazione di opere scolpite in legno. Impara inoltre a distinguere e ad affilare le differenti sgorbie e scalpelli. I principianti partiranno di norma da figure semilavorate che rifiniranno a piacimento, gli avanzati svilupperanno e scolpiranno un semplice soggetto a loro scelta partendo dal ciocco. I soggetti vanno concordati con il docente qualche settimana prima dell'inizio del corso. Dopo la definizione del soggetto, il docente procura e prepara il materiale grezzo che verrà consegnato ai partecipanti all'inizio del corso. Il costo del materiale dipenderà dalla dimensione del grezzo di partenza, dall'essenza scelta e dal tempo di preparazione (al massimo CHF 60.-). I partecipanti che non possiedono sgorbie proprie potranno utilizzare quelle messe a disposizione dal docente.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CRE-092-0001	Luciano Lager	2 sab	09:30-16:00	05.04.2025	CHF 160.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

## Varie

### **Manutenzione della bicicletta**

Introduzione pratica alla manutenzione della bicicletta in un'ottica di sicurezza stradale. Sostituzione camere d'aria e copertoni, sostituzione e controllo catena, controllo cordine e guaine, regolazione deragliatore anteriore e posteriore, sostituzione pastiglie e controllo impianto frenante.

*Rivera*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)*

---

24/25P-CRE-129-0006	Claudio Brenni	1 sab	09:00-12:15	15.03.2025	CHF 80.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

---



# Cultura generale

## Crescere insieme grandi e piccoli CG

**Alla scoperta dei ragni del mondo** Novità Sono velenosi? Sono pericolosi? Cosa mangiano? Scopriamo tutti i segreti di alcuni tra i più comuni esemplari. Saranno presenti ragni vivi. Rivolto a bambine e bambini dai 6 anni in su accompagnati da una persona adulta.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-104-0002	Françoise Ansermet	1 ven	19:00-21:15	04.04.2025	CHF 80.00
--------------------	--------------------	-------	-------------	------------	-----------

**Scoprire i serpenti del Ticino** Cos'è un serpente? Come è fatto? Come vive? Il corso insegnerà a riconoscere i serpenti indigeni; spiegherà il comportamento da adottare di fronte ad un serpente; presenterà veleni e relativi effetti; darà indicazioni sulle misure da adottare nel caso si venga morsi da una vipera. È prevista un'esercitazione pratica. Saranno presenti esemplari di serpenti vivi. Il corso è rivolto a giovani tra i 6 e i 15 anni accompagnati da una persona adulta.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-104-0001	Grégoire Meier	1 ven	19:00-21:15	11.04.2025	CHF 80.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Dichiarazione delle imposte

**Dichiarazione di imposta per persone fisiche** Corso per una corretta compilazione della dichiarazione d'imposta delle persone fisiche, non assoggettate all'imposta alla fonte. Verrà esaminata la struttura della dichiarazione in applicazione alle vigenti normative fiscali e verranno fornite tutte le informazioni per l'utilizzo del programma eTax (compilazione elettronica). Date delle lezioni: lunedì 17 e martedì 18 marzo.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-124-0001	Andrea Eglin	2 lez	19:00-22:15	17.03.2025	CHF 75.00
--------------------	--------------	-------	-------------	------------	-----------

## Famiglia

**L'Arte di educare - Le abilità personali nell'educazione** Novità Il corso esplora un tema di grande utilità per le persone educatrici: come si sviluppa un'abilità personale. Un passo dopo l'altro, capacità che prima sembravano irraggiungibili, appaiono all'orizzonte come progetti da realizzare nella vita quotidiana. La consapevolezza di poter migliorare unita a strumenti concreti regala inedite soddisfazioni nel prezioso compito di crescere un bambino. Il percorso L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-102-0002	Pamela Gianoni	1 mar	18:00-22:00	14.01.2025	CHF 80.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

**L'Arte di educare - Un progetto per un bambino** Novità Creare un progetto di crescita dedicato al bambino permette di affrontare il processo educativo con cura e abilità, dando la giusta direzione alle indicazioni educative e avendo sempre un quadro attuale e completo della realtà. Uno strumento molto semplice, ma estremamente efficace per costruire progetti educativi precisi ed accurati. Il percorso L'Arte di educare è rivolto a chi desidera diventare genitore, a chi già lo è, a persone educatrici e a chi insegna. La tassa di iscrizione comprende CHF 5.- per il materiale didattico.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-102-0001	Pamela Gianoni	1 mar	18:00-22:00	25.02.2025	CHF 80.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Natura

### Alla scoperta dei ragni del mondo

Sono velenosi? Sono pericolosi? Cosa mangiano? Scopriamo tutti i segreti di alcuni tra i più comuni esemplari. Saranno presenti ragni vivi.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-125-0003

Françoise Ansermet

1 gio

19:00-21:15

03.04.2025

CHF 70.00

### Scoprire i serpenti del Ticino

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

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-125-0001

Grégoire Meier

1 gio

19:00-21:15

10.04.2025

CHF 70.00

## Religioni

### Il Vangelo: un messaggio di speranza per l'uomo moderno

Novità

Siamo quotidianamente bombardati da brutte notizie che i media ci trasmettono ogni giorno: abbiamo più che mai bisogno di buone notizie! Il Vangelo lo è per definizione, dal greco "euànghelion" che significa proprio BUONA NOTIZIA! Si tratta di un messaggio che ci viene trasmesso da oltre 2000 anni e raccontato da 4 testimoni privilegiati: Marco, Matteo, Luca e Giovanni. Un'immersione nel loro modo di scrivere, raccontando all'uomo di ieri, di oggi e di domani, i fatti riguardanti la vita di Gesù di Nazareth. Analizzeremo la struttura e la peculiarità tematica di ciascuno dei 4 Vangeli. Corso base introduttivo a cui ne seguiranno altri di approfondimento.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-186-0005

Roberta Moriani

5 mar

20:00-22:15

18.03.2025

CHF  
180.00

## Storia

### Tecnica della radiocomunicazione

Storia della radiotecnica da Guglielmo Marconi ad oggi, con uno sguardo sul futuro.

*Rivera*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

24/25P-CG-120-0001

Guida Museo della radio .

1 sab

09:30-11:45

05.04.2025

CHF 50.00

# Enogastronomia

## Crescere insieme grandi e piccoli EG

**Ai fornelli con mamma o papà: Gimbap coreano** Novità Il Gimbap è un piatto coreano a base di riso cotto e ingredienti come verdure, uova, carne e pesce, arrotolati in fogli di alga essiccata e serviti a fette. Può essere molto vario offrendo anche opzioni vegetariane. Durante il corso si prepareranno quattro tipi diversi di Gimbap. Iscrizione: una persona adulta con un bambino/a. Più CHF 30.- per gli alimenti (a coppia).

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-070-0003	Soo Ryen Kim Caretti	1 sab	09:30-12:45	15.03.2025	CHF 65.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

**Ai fornelli con mamma o papà: pranzo thailandese** Novità Il cibo thailandese ha tutte le qualità sorprendenti che si cercano quando si pianificano i pasti per i figli. Prepareremo un delizioso menù dall'antipasto al dessert. Iscrizione: una persona adulta con un bambino/a. Più CHF 30.- per gli alimenti (a coppia).

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-070-0004	Saadia Houari	1 sab	09:30-12:45	08.02.2025	CHF 65.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

**Ai fornelli con mamma o papà: Sushi** Creeremo un prelibato piatto della cucina giapponese, preparando alcuni tipi di sushi con riso, pesce, tofu, alghe nori e verdure. Iscrizione: un adulto con un bambino/a. Più CHF 30.- per gli alimenti (a coppia).

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-070-0002	Philippe Kaempf	1 sab	09:30-12:45	22.02.2025	CHF 65.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Dessert e dolci

**Dolci e dessert vegetariani** Novità Il corso è pensato per chi desidera imparare a realizzare dolci deliziosi e creativi, senza l'uso di prodotti di origine animale e adattati anche a una dieta senza lattosio. Durante il corso, esploreremo tecniche innovative per preparare crostate, cheesecake e altri dessert utilizzando ingredienti vegetali come il latte di mandorla, il cocco e le farine alternative. Imparerete a bilanciare sapori e consistenze, creando dolci golosi e leggeri, adatti a ogni occasione, senza rinunciare al gusto! Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-069-0004	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	07.04.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

## Enologia

**I vini del nord Italia** Novità Durante il corso capiremo la differenza fra i vini convenzionali, biologici, biodinamici e naturali. Degusteremo fantastici vini naturali di piccole cantine della regione del nord Italia concentrandoci sulla Lombardia, spaziando dal Franciacorta al Marzimino. Più CHF 45.- per i vini e il buffet.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-065-0009	Philippe Kaempf	1 ven	19:30-22:00	04.04.2025	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Ricette del mondo

**Cena greca** Novità La cucina greca è famosa per i suoi ingredienti freschi e semplici, come olio d'oliva, erbe aromatiche, verdure, pesce e carne. Piatti iconici come la *moussaka*, il *souvlaki* e l'insalata greca riflettono l'influenza mediterranea e offrono sapori autentici e genuini. Le ricette di questo corso ci riporteranno a viaggiare tra tutti questi gusti. Più CHF 25.- per gli alimenti.

Camignolo

Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)

24/25P-EG-067-0014	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	11.03.2025	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

<b>Cucina casereccia coreana: Baekban</b>	<b>Novità</b>	In Corea come in ogni altro paese la cucina casereccia è molto apprezzata! Al corso prepareremo un pasto completo che consiste nel Kimchi jjigae (zuppa di kimchi), riso al vapore e tre tipi di banchan, contorni che accompagnano il riso. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0010	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio 19:00-22:15 03.04.2025 CHF 60.00
<b>Cucina coreana VEG: sachal eumsik "cibo del tempio"</b>	<b>Novità</b>	La caratteristica del cibo del tempio coreano più rappresentativo è che non solo non aggiunge carne e condimenti artificiali, ma considera anche il processo di produzione del cibo come un altro modo di praticare. Durante il corso si prepareranno quattro tipi diversi di cibi vegetariani. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0011	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio 19:00-22:15 13.03.2025 CHF 60.00
<b>Cucina coreana: K-Bibimbap e Bulgogi</b>	<b>Novità</b>	<i>Bibimbap</i> , letteralmente riso mescolato, è un piatto coreano che si presenta come un misto di <i>bap</i> : un riso o un altro cereale, verdure, uova, carne e diverse salse. <i>Bulgogi</i> , letteralmente carne al fuoco, è un piatto che consiste in sottili fette di carne marinate e grigliate. Durante il corso prepareremo due tipi di <i>Bibimbap</i> e due tipi di <i>Bulgogi</i> . Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0012	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio 19:00-22:15 10.04.2025 CHF 60.00
<b>Cucina indiana: un menu completo VEG</b>	<b>Novità</b>	Le varie influenze culturali giunte nel paese attraverso le antiche rotte delle carovane o nel periodo coloniale hanno dato vita alla speziata e profumata cucina indiana. Al corso prepareremo un menù VEG completo dall'antipasto al dessert. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0009	Gautam Mandal	1 lun 19:00-22:15 24.03.2025 CHF 60.00
<b>Cucina indonesiana</b>	<b>Novità</b>	La gastronomia indonesiana è un ricco mosaico di sapori, influenzata dalla varietà culturale delle oltre 17'000 isole che compongono l'arcipelago. Le sue ricette combinano spesso ingredienti freschi e aromatici, come citronella, galanga, zenzero, curcuma e latte di cocco per creare piatti dal gusto complesso e avvolgente. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0013	Saadia Houari	1 mar 19:00-22:15 25.02.2025 CHF 60.00
<b>Cucina libanese</b>		Nuove ricette! La cucina libanese è l'espressione tipica della cucina mediorientale, descritta come la perla della cucina araba. L'uso abbondante di frutta secca, verdure, legumi, cereali e spezie dà un notevole sapore e aroma alle pietanze. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0015	Saadia Houari	1 mer 19:00-22:15 26.03.2025 CHF 60.00
<b>Cucina marocchina</b>		Nuove ricette! La cucina marocchina è estremamente varia, grazie all'interazione del Marocco con altre culture e nazioni nei secoli e propone piatti saporiti e aromatici. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0016	Saadia Houari	1 mer 19:00-22:15 09.04.2025 CHF 60.00
<b>Street food indiano VEG</b>	<b>Novità</b>	Sapori speziati, profumi inebrianti, ingredienti deliziosi e una cultura culinaria che risale a secoli fa. Lo street food in India è un'esperienza sublime! Al corso prepareremo alcune ricette degli street food VEG più popolari. Più CHF 25.- per gli alimenti.
<i>Camignolo</i>	<i>Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch</i>	
24/25P-EG-067-0008	Gautam Mandal	1 mar 19:00-22:15 08.04.2025 CHF 60.00

## Tecniche di cucina

### Menu con carne e pesce a bassa temperatura

Novità

Scopri come creare un menu fresco e leggero, perfetto per la primavera, utilizzando la tecnica di cottura a bassa temperatura. Dall'antipasto al dessert esploreremo come mantenere intatti i sapori e i valori nutrizionali degli alimenti, esaltando la qualità delle materie prime di stagione. Un viaggio tra delicatezza e precisione per stupire con piatti semplici e raffinati. Più CHF 30.- per gli alimenti.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

---

24/25P-EG-068-0019	Ivo Carelle	1 mer	19:00-22:15	12.03.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

---

### Menu vegetariano a bassa temperatura

Novità

In questo viaggio culinario primaverile esploreremo tecniche di cottura delicate che preservano i nutrienti, creando piatti freschi e leggeri. Prepareremo un menù dall'antipasto al dessert, tutto vegetariano, per valorizzare al meglio i prodotti di stagione. Più CHF 25.- per gli alimenti.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

---

24/25P-EG-068-0020	Ivo Carelle	1 mer	19:00-22:15	02.04.2025	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

---

### Zuppe di pesce

Novità

Una delizia per il palato! Al corso impareremo a cucinare i vari fondi base, diverse ricette di zuppe di pesce classiche fino ad arrivare alle gustosissime zuppe orientali. Più CHF 30.- per gli alimenti.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

---

24/25P-EG-068-0018	Stefano Varenna	1 gio	19:00-22:15	20.03.2025	CHF 60.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

---

# Lingue

## Inglese

### English for travel | A2

Il corso si prefigge di utilizzare la lingua inglese con efficacia nell'ambito dei viaggi, imparando a chiedere informazioni così come a destreggiarsi nelle varie situazioni. Prerequisiti: A1.2.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)*

24/25P-LIN-049-0007

Lorenza Campana

12 mer

19:00-20:30

12.02.2025

CHF  
250.00

## Spagnolo

### Spagnolo per viaggiatori | A1

Il corso si prefigge di utilizzare la lingua spagnola con efficacia nell'ambito dei viaggi, imparando a chiedere informazioni così come a destreggiarsi nelle varie situazioni. Non è richiesta nessuna conoscenza della lingua spagnola.

*Camignolo*

*Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - [luciana.demarchi@edu.ti.ch](mailto:luciana.demarchi@edu.ti.ch)*

24/25P-LIN-051-0008

Florencia Belén Christen

12 lun

18:15-19:45

10.02.2025

CHF  
250.00

# Mondo digitale

## Smartphone e tablet

### Crea la tua App no-code: introduzione

Sfrutta la tua creatività e impara a sviluppare App per smartphone e tablet Android o iOS Apple, su piattaforme con interfaccia grafica semplice e intuitiva (no-code). Nel tuo smartphone creeremo già dalla prima lezione un "cassetto segreto" inviolabile, quiz personalizzati per i tuoi alunni, un assistente vocale, un traduttore, una lista da fare e altre App da pubblicare su Google Play o Apple Store.

[Online](#)

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-MD-062-0003	Salvatore Campoccia	5 mar	19:45-21:45	11.03.2025	CHF 225.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

## Social media

### Facebook: introduzione

Che venga utilizzato per incontrare nuove persone, per comunicare con parenti lontani, seguire i propri interessi o per pubblicizzare il proprio lavoro, FB permette di chattare, inviare messaggi in modo sicuro, condividere video o foto solo con chi vuoi tu, invitare amici a eventi e molto altro ancora. Durante il corso vedremo come creare nuovi profili in sicurezza, utilizzeremo gli strumenti fondamentali di questa piattaforma e i metodi migliori per la tutela della privacy.

[Camignolo](#)

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-MD-056-0002	Salvatore Campoccia	3 mer	14:00-16:15	12.03.2025	CHF 155.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

### Instagram

In questo corso introduttivo affronteremo come creare un profilo legato alla propria identità, gestiremo i contenuti sviluppando una strategia di crescita con gli hashtag e instaureremo delle connessioni con Facebook (Meta) e Whatsapp.

[Camignolo](#)

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-MD-056-0003	Salvatore Campoccia	3 mer	16:30-18:45	12.03.2025	CHF 155.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

## Video

### DaVinci Resolve: montaggio e linguaggio cinematografico

Chi ama il cinema alzi la mano. Impareremo a lavorare col programma di editing multipiattaforma in uso a Hollywood: gratuito, completo e facile. Basta con i video tutti uguali che vengono scartati dopo i primi secondi, qui puoi personalizzare ogni parametro delle clip video, delle animazioni, dei titoli, della colorazione, del suono e dell'esportazione. Infine, siccome chi ha tecnica è anche artista, in ogni incontro ci divertiremo analizzando storiche scene di film famosi, parlando di linguaggio cinematografico, e del montaggio audio/video.

[Online](#)

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-MD-058-0001	Salvatore Campoccia	5 mar	19:30-21:45	13.03.2025	CHF 225.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	---------------

## Web

### WordPress: crea il tuo sito web

Si apprende a sviluppare e gestire siti web professionali, per blog e aziende. Il corso, partendo da zero, è rivolto a tutti, anche a coloro che non hanno esperienze e conoscenze nel settore. I partecipanti alla fine del corso sapranno creare un semplice sito web.

[Online](#)

[Informazioni a Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch](#)

24/25P-MD-143-0001	Daniela Raggi	8 mar	19:00-20:30	18.02.2025	CHF 235.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------