



## RIASSUNTO DEI "CORSI PER ADULTI" IN LEVENTINA 30 corsi e tante le novità vi aspettano- Iscriviti subito !!

### CULTURA GENERALE (7 corsi)

**On ice: il fascino del ghiaccio al Museo di Leventina -visita guidata-22/23P-04-26301**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 18 marzo** 10.00-12.00 CHF 55.- **NUOVO !**

**La chiesa di S. Giorgio a Prato Leventina – visita guidata- 22/23P-04-26302 NUOVO !**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 01 aprile** 14.00-16.00 CHF 95.00 (incluso trasporto bus storico!)

**Alla ricerca dei funghi primaverili- escursione con micologo- 22/23P-04-26305**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 15 aprile** 08.30-16.30 CHF.75.-

**Le gole del Piottino: la via storica -escursione con storico esperto- 22/23P-04-26303**  
Data del corso: 1 incontro **domenica 23 aprile** 10.00-12.00 CHF 45.00

**Faido e la Belle Epoque: il sentiero dei lazzaroni -escursione con storico esperto-22/23P-04-26304**  
Data del corso: 1 incontro **domenica 30 aprile** 10.00-12.00 CHF 55.00

**La nuova centrale idroelettrica del Ritom-visita guidata con esperto cantiere- 22/23A-04-26306**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 10 giugno** 09.30-11.00 CHF 50.- **NUOVO ! DA NON PERDERE**

**Energie rinnovabili: energia eolica- visita con esperto- 22/23P-04-26306 NUOVO !**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 16 giugno** 10.30-12.00 CHF 50.00

### ARTE E CREATIVITA' (7 corsi)

**Manutenzione della Bicicletta – con esperto - 22/23P-05-26301**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 11 marzo** 13.30-18.30 CHF 90.- + CHF.20.50.- di materiale

**Manutenzione della bicicletta: corso avanzato- con esperto- 22/23P-05-26302 NUOVO !**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 25 marzo** 13.30-18.30 CHF 110.- + Costo materiale variabile

**Intaglio e scultura del legno- con esperta-22/23P-05-26303**  
Date del corso: 4 incontri **11, 12, 13 e 14 aprile** 09.00-16.30 CHF 330.- + Costo del materiale variabile

**Intaglio e scultura del legno: corso avanzato- con esperta-22/23P-05-26304**  
Date del corso: 3 incontri **27, 28 e 29 maggio** 09.00-16.30 CHF 260.- + Costo del materiale variabile

**Fotografia: trucco e movimento- con fotografa esperta-22/23P-05-26305 NUOVO !**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 25 febbraio** 10.00-17.00 CHF 85.-

**Fotografia: tra sport e architettura- con fotografa esperta- 22/23P-05-26307**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 18 febbraio** 09.30-16.30 CHF 70.- **NUOVO – da non perdere !**

**Fotografia: la transumanza -con fotografa esperta-22/23P-05-26306 NUOVO !**  
Data del corso: 1 incontro **sabato 20 maggio** 09.30-16.30 CHF 85.-

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti



## ENOGASTRONOMIA (4 corsi)

**Antipasti e aperitivi di pasta salata- con cuoca esperta-** 22/23P-06-26001

Data del corso: 1 incontro **lunedì 06 marzo** 18.30-22.00 CHF 50.-

**Colomba di pasta sfoglia con crema- con cuoca esperta-** 22/23P-06-26002 **NUOVO !**

Data del corso: 1 incontro **lunedì 20 marzo** 18.30-22.00 CHF 50.-

**Brioche e cornetti... che passione!- con cuoca esperta-** 22/23P-06-262003

Data del corso: 1 incontro **lunedì 17 aprile** 18.30-22.00 CHF 50.-

**Pasticceria mignon!-con cuoca esperta-** 22/23P-06-262004

Data del corso: 1 incontro **lunedì 24 aprile** 18.30-22.00 CHF 50.-

## MOVIMENTO E BENESSERE (11 corsi)

**Hatha Yoga** 22/23P-07-26904 (al termine seguirà altro ciclo di 6 lezioni)

Date del corso: 6 incontri **lunedì 27.02 e 06/13/20/27.03 e 03.04** 19.30-20.20 CHF 145.-

**Metodo Pilates** 22/23P-07-26909 (al termine seguirà altro ciclo di 6 lezioni) **NUOVO da non perdere!**

Date del corso: 6 incontri **giovedì 02/09/16/23/30.03 e 06.04** 19.10-19.10 CHF 145.-

**Digitopressione – Autotrattamento -** 22/23P-07-26902

Data del corso: 1 incontro **sabato 04 marzo** 09.00-15.50 CHF 115.-

**Luoghi energetici del Ticino: musica e mantra a Faido** 22/23P-07-26930

Data del corso: 1 incontro **domenica 5 marzo** 10.30-16.30 CHF 95.- **DA NON PERDERE**

**Rifioriamo con la Mindfulness -** 22/23P-07-26906

Data del corso: 1 incontro **sabato 11 marzo** 09.00-11.50 CHF 70.-

**Digitopressione per il viso-** 22/23P-07-26903 **NUOVO !!**

Data del corso: 1 incontro **domenica 12 marzo** 09.00-15.50 CHF 115.-

**Ayurveda & Yoga: la combinazione vincente per una vita sana, lunga e serena-**22/23P-07-26901

Data del corso: 1 incontro **domenica 07 maggio** 09.00-15.50 CHF 90.-

**Good morning Yoga!-** 22/23P-07-26908

Data del corso: 1 incontro **sabato 06 maggio** 09.30-10.10 CHF 65.-

**Serate di Mindfulness-** 22/23P-07-26907 **NUOVO !!**

Date del corso: 4 incontri **martedì 16 maggio** 18.00-19.15 CHF 120.-

## Sport

**Introduzione al telemark: sci a tallone libero** 22/23A-07-26932 **NOVITA' SERALE !!**

Data del corso: 1 incontro **venerdì 17 febbraio** 18.30-21.00 CHF 75.-

**Introduzione al Curling** 22/23A-07-26931

Data del corso: 1 incontro **domenica 05 marzo** 09.30-12.00 CHF 65.-

## LINGUE- CORSI ON-LINE-

### INGLESE

**Conversazione in inglese (liv. richiesto: A2.2)** 22/23P-02- 26210 **NUOVO!**

Date del corso: 12 lezioni data di inizio **martedì 28 febbraio** 12.00-13.15 CHF.225.-

**Conversazione in inglese (liv. richiesto: B1.2)** 22/23P-02- 26211 **NUOVO!**

Date del corso: 12 lezioni data di inizio **mercoledì 1 marzo** 18.00-19.50 CHF.295.-

### TEDESCO

**Conversazione in tedesco (liv. richiesto: B1.2)** 22/23P-02- 26201

Date del corso: 12 lezioni data di inizio **lunedì 27 febbraio** 19.30 – 21.20 CHF.295.-

**Conversazione in tedesco (liv. richiesto: B2.2)** 22/23P-02- 26202

Date del corso: 12 lezioni data di inizio **martedì 28 febbraio** 20.00 - 21.50 CHF.295.-

Istituto della formazione continua

Corsi per adulti

