

**Autunno  
2024**

# Faido e Leventina: **Corsi per adulti**

Istituto della formazione  
continua

## **Corsi per adulti**

Ala Munda 35  
6528 Camorino

Casella postale 2170  
6501 Bellinzona

091 814 16 71  
decs-ifc@edu.ti.ch



# Benessere

## Benessere

**Applicare i principi dell'Ayurveda nella vita quotidiana per un benessere profondo**

**Novità**

Imparare a decifrare il proprio stato emotivo e fisico, identificare le diverse costituzioni ayurvediche per prevenire eventuali squilibri e restare in buona salute. In questo corso approfondiremo gli strumenti dell'Ayurveda per comprendere i punti di forza e di debolezza individuali, attraverso la conoscenza della *Prakriti* (costituzione alla nascita) e i sintomi della *Vikriti* (squilibri).

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-BEN-192-0005	Gaetana Camagni	1 dom	09:00-15:40	29.09.2024	CHF 90.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

**Omeopatia: rimedi per tutta la famiglia**

Il trattamento omeopatico rafforza il sistema immunitario e stimola quindi il corpo alla guarigione naturale. Le persone partecipanti al corso impareranno a scegliere il rimedio indicato per certe situazioni acute, per esempio cadute, storte, ferite, tosse, raffreddore o febbre. In base alle regole dell'omeopatia classica, le persone partecipanti potranno continuare a studiare gli effetti benefici di ulteriori rimedi omeopatici.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-BEN-192-0010	Andrea Corinna Mayer	1 sab	09:00-12:15	30.11.2024	CHF 70.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

## Ginnastica posturale

**Metodo Pilates**

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!

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-BEN-077-0008	Manuela Rigo	7 gio	18:15-19:00	12.09.2024	CHF 135.00
24/25A-BEN-077-0009	Manuela Rigo	7 gio	18:15-19:00	07.11.2024	CHF 135.00

## Sport

**Introduzione al curling**

Durante il corso verranno spiegate le regole di base per giocare a curling e si scoprirà un nuovo modo di divertirsi sul ghiaccio.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-BEN-078-0001	Golf & Curling Club Faido	1 dom	09:30-11:55	06.10.2024	CHF 65.00
---------------------	---------------------------	-------	-------------	------------	-----------

# Cultura generale

## Natura

**Alla ricerca dei funghi autunnali**

Escursione condotta da una persona micologa e organizzata con lo scopo di far conoscere più da vicino il variegato mondo dei funghi. Sono richiesti abiti e calzature adatte. Ogni persona partecipante dovrà portare il proprio pranzo al sacco. In caso di cattivo tempo il corso viene posticipato a sabato 21 settembre 2024.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-CG-125-0001	Fausto Beretta	1 sab	08:30-16:45	21.09.2024	CHF 70.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

# Creatività

## Fotografia

**Diario di viaggio in Leventina: sulla Via delle Genti**

**Novità**

Passeggiando come persone turiste lungo la "Via delle Genti" in Leventina, si colgono e fermano emozioni che si vivono durante la giornata racchiudendo frammenti di arte, natura e frammenti magici. Si rafforza il loro significato per mezzo di fotografie, parole, disegni e oggetti per creare un diario di viaggio. E' necessario aver partecipato al corso "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche. Date e orari delle lezioni: sabato 5 ottobre, dalle ore 9:00 alle 12:45; lunedì 21 ottobre, dalle ore 18:30 alle 20:00 per visionare e discutere le foto (luogo da definire, eventualmente online). **Riduzione del 50% sulla taxa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-CRE-088-0017

Michela Manzolini-Bühning

2 lez

-

05.10.2024

CHF  
110.00

**Fotografia sportiva: il curling**

Si sviluppa il tema della fotografia sportiva dove la rapidità d'azione svolge un ruolo importante durante il tomo a squadre "FAIDO CUP". E' necessario aver partecipato al corso di "Fotografia 1" o avere buone conoscenze fotografiche.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-CRE-088-0018

Michela Manzolini-Bühning

1 sab

10:00-14:45

23.11.2024

CHF 90.00

# Territorio

## Monumenti

**Il Convento dei Frati Cappuccini a Faido**

Situato sulla storica Via delle Genti del San Gottardo, il Convento di Faido ha ospitato personaggi illustri ed è entrato in contatto con varie aree culturali (come testimoniato dal ricco fondo di opere presenti nella biblioteca). La visita guidata ci accompagnerà alla scoperta delle bellezze storiche e artistiche di questo importante Convento del 1600.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-TER-086-0002

Giorgio Brenni

1 sab

14:30-16:45

23.11.2024

CHF 70.00

**La chiesa dei Santi Pietro e Paolo e l'oratorio di San Martino a Quinto**

Escursione a Quinto per visitare queste testimonianze storico-artistiche. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento dell'iscrizione.

*Faido*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-TER-086-0001

Giorgio Brenni

1 sab

14:00-16:15

12.10.2024

CHF 70.00

## Musei

**Storia di un'accelerazione, Museo Nazionale del San Gottardo**

Dal 2020 al 2022 il museo ha subito una trasformazione e oggi si presenta con un nuovo allestimento, incentrato sulla unicità del San Gottardo quale valico alpino e alla sua storia dal medioevo ad oggi. L'esposizione intitolata "Storia di un'accelerazione" illustra, dopo alcuni cenni storici, l'immensa opera realizzata nei secoli dall'uomo sia nell'ambito stradale che ferroviario, idroelettrico e militare. L'attività prevede una colazione in alta quota in una delle suggestive sale della Vecchia Sosta per poi proseguire con la visita guidata del museo. Ritrovo al Museo Nazionale del San Gottardo.

*Airolo*

*Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - [cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)*

24/25A-TER-084-0002

Ludovica Darani

1 sab

09:00-11:15

21.09.2024

CHF 50.00

# Enogastronomia

## Dessert e dolci

### Torte e strudel con farine speciali

**Novità** Utilizzando farine speciali impareremo a preparare diversi impasti, come la *paste brisée*, che farciremo con sfiziosi ripieni per realizzare sfiziose torte e strudel. Più CHF 20.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-069-0003	Ilaria Peduzzi	1 mer	18:30-21:45	13.11.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Tecniche di cucina

### Bollito misto

Impariamo a preparare un ottimo bollito con aletta e biancostato di manzo, testina, lingua, coda di vitello, coscia di pollo e verdure accompagnate con salsa verde, salsa aioli, salsa al rafano e mostarda di frutta. Più CHF 30.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-068-0011	Stefano Varenna	1 mar	19:00-22:15	12.11.2024	CHF 60.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

### Pane e trecce: corso base

**Novità** Impariamo la tecnica e i trucchetti per la preparazione di ottimi pani e trecce di varie qualità. Più CHF 20.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-068-0009	Ilaria Peduzzi	1 mer	18:30-21:45	23.10.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

### Pane party e piccoli bocconcini per aperitivo

**Novità** In vista delle festività di Natale prepariamo sfiziosi pane party partendo dall'impasto, passando alle farciture e infine cuciniamo dei bocconcini per l'aperitivo. Più CHF 20.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-068-0008	Ilaria Peduzzi	1 mer	18:30-21:45	20.11.2024	CHF 60.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

### Pasta fresca e colorata fatta in casa

La pasta fresca colorata: tecniche e trucchi per fare diversi tipi di pasta: tagliatelle, tagliolini, ravioli e altri formati con diverse colorazioni (verde, rosso e nero). Più CHF 25.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-068-0012	Stefano Varenna	1 mar	19:00-22:15	08.10.2024	CHF 60.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

### Sella di capriolo

La sella di capriolo alla Baden & Baden accompagnata con i suoi ricchi contorni: cavolo rosso brasato, *spätzli* al burro, cavolini di Bruxelles alla pancetta, pere al vino rosso, mele cotogne, salsa ai mirtili rossi, castagne caramellate e purea di patate e sedano rapa. Più CHF 30.- per gli alimenti.

*Faido* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-068-0010	Stefano Varenna	1 mar	19:00-22:15	26.11.2024	CHF 60.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

## Visite e degustazioni

### Dal latte al formaggio

In questo corso Renato Bontognali, fondatore dell'Associazione Ticinese Assaggiatori Formaggi, ci farà scoprire tutti i segreti del formaggio e ci accompagnerà nella visita al Caseificio del Gottardo. A seguire degustazione di diversi tipi di formaggio ticinese: dai freschi agli stagionati per imparare a riconoscere le caratteristiche di questo affascinante alimento. Più CHF 25.- per gli alimenti.

*Airolo* [Informazioni a Cinzia Zanzi - +41 76 792 06 94 - cinzia.zanzi@edu.ti.ch](mailto:cinzia.zanzi@edu.ti.ch)

24/25A-EG-071-0001	Responsabile Visite	1 sab	09:00-11:30	09.11.2024	CHF 50.00
--------------------	---------------------	-------	-------------	------------	-----------