

**Autunno
2026**

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



**Camignolo
Monteceneri**

Benessere

Bellezza

Preparazioni naturali per la cura del corpo: autunno

Grazie ad ingredienti naturali ed oli essenziali si realizzano prodotti profumati e benefici per la cura del corpo : confetti per il bagno, burro di cacao, balsamo per piedi ed esfoliante per il corpo. Più CHF 12 per il materiale.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-073-0007	Daniela Giannetta	1 mer	19:00-22:15	02.12.2026	CHF 70.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	-----------

Benessere

Aromaterapia per il rilassamento

Novità

Corso di aromaterapia dove si tratteranno alcune problematiche legate allo stress quotidiano, come l'agitazione, l'ansia, i disturbi del sonno, la mancanza di concentrazione e la stanchezza. Si scopriranno degli oli essenziali utili ed efficaci per ritrovare la calma ed il benessere. È necessario aver frequentato il corso di aromaterapia corso base.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-192-0007	Daniela Giannetta	2 mer	19:00-22:15	18.11.2026	CHF 120.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

Aromaterapia: corso base

Il corso base di aromaterapia ti permette di acquisire le competenze per utilizzare gli oli essenziali, in modo semplice e sicuro, nel trattamento dei piccoli problemi di salute più comuni. Suddiviso tra una parte teorica, basata sui principi dell'aromaterapia e la scoperta di diversi oli essenziali, e una parte pratica dedicata alla loro applicazione.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-192-0006	Daniela Giannetta	2 mer	19:00-22:15	07.10.2026	CHF 120.00
---------------------	-------------------	-------	-------------	------------	------------

Ayurveda: introduzione al panchakarma, benefici e pratiche disintossicanti da fare a casa

Novità

Il *panchakarma* è un profondo percorso di disintossicazione e ringiovanimento *ayurvedico* volto a rimuovere le tossine, riequilibrare le energie (*dosha*), rafforzare il sistema immunitario e mantenere a lungo una buona salute. Durante il corso approfondiremo il concetto di tossine (*Ama*) , come si formano e quali segnali indicano un sovraccarico. Verranno presentate strategie semplici e sicure per favorire la depurazione a casa, attraverso alimenti, erbe e spezie, routine quotidiane e pratiche dolci di auto-cura. Un'occasione per comprendere come sostenere il proprio benessere in modo naturale e consapevole.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-192-0002	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	10.10.2026	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Prenditi cura dei tuoi occhi: rigenera la vista con lo yoga oculare

Un percorso di yoga oculare dedicato al benessere degli occhi e alla postura. Attraverso semplici esercizi, impari a sciogliere le tensioni visive generate dallo stile di vita moderno, come l'uso prolungato di dispositivi digitali, e offre strategie per prevenire l'affaticamento oculare invitando a guardare con più presenza, meno sforzo e maggiore consapevolezza. Il percorso si apre con una prima lezione sabato 3 ottobre, al mattino dalle 10:00 alle 11:35, per sperimentare gli esercizi alla luce piena del giorno. Seguiranno poi cinque incontri serali, ogni martedì, per approfondire la pratica e sostenerla con continuità.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-192-0010	Nathalie Steib-Hauser	6 lez	19:00-20:35	03.10.2026	CHF 165.00
---------------------	-----------------------	-------	-------------	------------	------------

Respiro consapevole & meditazione: efficaci strumenti per ritrovare calma, centratura e armonia interiore

Novità

Un corso dedicato alla scoperta del potere trasformativo del respiro e della presenza mentale. Durante il corso esploreremo tecniche di respirazione consapevole (*pranayama*), meditazione guidata e *Yoga Nidra*, pratiche profonde e accessibili capaci di favorire rilassamento, lucidità e stabilità emotiva. Attraverso esperienze guidate e momenti di ascolto interiore, imparerai a sciogliere le tensioni, calmare il sistema nervoso e ritrovare uno stato di equilibrio naturale. Un'esperienza rigenerante, adatta anche a chi è principiante, per coltivare benessere, centratura e armonia nella vita quotidiana.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-192-0003	Gaetana Camagni	1 sab	09:15-11:40	19.12.2026	CHF 60.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Crescere insieme grandi e piccoli

Difendiamoci insieme

Un percorso di difesa personale pensato per coppie formate da una persona adulta e un bambino o una bambina in età di scuola media. Insieme imparerete a riconoscere situazioni di rischio, a sviluppare fiducia reciproca e a scoprire come corpo, voce e atteggiamento possano diventare strumenti di sicurezza. Attraverso giochi ed esercizi pratici, adulti e giovani crescono insieme in consapevolezza, forza e rispetto.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-141-0001	Stephan Hoenes	8 mer	17:15-18:00	11.11.2026	CHF 155.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	------------

Danza

LiberaMente

"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 d'espressione.

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-076-0001	Lilly Castagneto	8 mar	18:45-19:30	08.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-076-0002	Lilly Castagneto	8 mar	18:45-19:30	10.11.2026	CHF 155.00

Ginnastica posturale

Consapevolezza attraverso il movimento secondo il metodo Feldenkrais

Novità

Il corso di Feldenkrais è un percorso di consapevolezza attraverso il movimento, che aiuta a migliorare postura, flessibilità e coordinazione. Attraverso sequenze di movimenti dolci e guidati, i partecipanti imparano ad ascoltare il proprio corpo, ridurre tensioni e muoversi in modo più efficiente e armonioso. Adatto a tutte le età, favorisce benessere, rilassamento e una maggiore qualità del movimento nella vita quotidiana.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-077-0034	Anna Sarnelli	8 lun	18:00-18:45	21.09.2026	CHF 175.00
26/27A-BEN-077-0035	Anna Sarnelli	8 lun	18:00-18:45	23.11.2026	CHF 175.00

Ginnastica per l'età che avanza

La ginnastica antalgica è una forma di esercizio fisico mirata a ridurre il dolore muscolare e articolare. Adatta a chi soffre di problematiche come mal di schiena, dolori cervicali o infiammazioni articolari. Questa pratica aiuta a migliorare la postura, aumentare la mobilità e favorire il recupero funzionale. Attraverso movimenti dolci e controllati, mirati ad allungare e rinforzare i muscoli senza sforzi eccessivi, la ginnastica antalgica è ideale per chi cerca sollievo dai dolori dell'età, migliorando il benessere fisico in modo sicuro ed efficace.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-077-0012	Lilly Castagneto	8 mer	16:00-16:45	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0016	Lilly Castagneto	8 mer	16:00-16:45	11.11.2026	CHF 155.00

Pilates posturale

Il corso di Pilates posturale aiuta a conoscere, correggere e controllare la propria postura, rinforzando in modo mirato la muscolatura del tronco. Favorisce una maggiore consapevolezza del respiro e un corretto allineamento della colonna vertebrale. Ideale per prevenire i dolori alla schiena e migliorare il benessere nella vita di tutti i giorni!

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-077-0010	Lilly Castagneto	8 mer	18:00-18:45	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0009	Lilly Castagneto	8 mer	19:00-19:45	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0014	Lilly Castagneto	8 mer	18:00-18:45	11.11.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0013	Lilly Castagneto	8 mer	19:00-19:45	11.11.2026	CHF 155.00

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-077-0003	Lilly Castagneto	8 mar	19:45-20:30	08.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0006	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	11.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0005	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	11.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0004	Lilly Castagneto	8 mar	19:45-20:30	10.11.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0008	Lilly Castagneto	8 ven	09:00-09:45	13.11.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0007	Lilly Castagneto	8 ven	10:00-10:45	13.11.2026	CHF 155.00

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 e incrementare il benessere quotidiano.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-077-0011	Lilly Castagneto	8 mer	17:00-17:45	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-077-0015	Lilly Castagneto	8 mer	17:00-17:45	11.11.2026	CHF 155.00

Sport

Difesa personale

Il corso di difesa personale è pensato per tutte le persone, donne e uomini 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-078-0001	Stephan Hoenes	8 lun	20:15-21:00	07.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-078-0002	Stephan Hoenes	8 lun	20:15-21:00	09.11.2026	CHF 155.00

Tecniche di rilassamento e meditazione

I sette pilastri della mindfulness

Cultivare la consapevolezza per una vita più piena, presente e autentica. Questo corso esperienziale ti guiderà alla scoperta dei sette pilastri fondamentali della *mindfulness*, secondo l'approccio sviluppato da Jon Kabat-Zinn, fondatore del programma MBSR (*mindfulness-based stress reduction*). Ogni incontro sarà dedicato a uno dei pilastri, con esercizi pratici, meditazioni guidate, momenti di condivisione e spunti per integrare la consapevolezza nella vita quotidiana.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-079-0017	Anna Zambelli Peroni	5 mer	19:00-21:25	30.09.2026	CHF 195.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

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 ritrovi calma e serenità nella mente. Oltre alla respirazione e ai caratteristici movimenti eseguiti al rallentatore sarà dedicata particolare attenzione alla colonna vertebrale.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-079-0005	Stephan Hoenes	8 mer	19:30-20:15	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-079-0006	Stephan Hoenes	8 mer	20:30-21:15	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-079-0008	Stephan Hoenes	8 mer	19:30-20:15	11.11.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-079-0009	Stephan Hoenes	8 mer	20:30-21:15	11.11.2026	CHF 155.00

Rivera

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-079-0004	Stephan Hoenes	8 mer	18:30-19:15	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-079-0007	Stephan Hoenes	8 mer	18:30-19:15	11.11.2026	CHF 155.00

Rilassati con un massaggio: corso 1

Il corso 1 (teorico-pratico) di livello base ti insegnerà a praticare un massaggio rilassante su gambe, schiena e collo. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona accompagnatrice a cui, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, chi è scelto da modello dovrà godere di buona salute. Più CHF 10 per il materiale didattico e l'olio da massaggio.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-079-0012	Nadia Biondolillo Binggeli	3 mar	20:00-21:35	13.10.2026	CHF 140.00
---------------------	----------------------------	-------	-------------	------------	------------

Rilassati con un massaggio: corso 2

Approfondimento delle tecniche apprese durante il corso base. Il corso (teorico e pratico) è aperto a coloro che hanno frequentato il corso 1. Ogni partecipante dovrà portare con sé una persona accompagnatrice a cui, nel corso delle tre lezioni, praticherà il massaggio. Trattandosi di massaggio rilassante, praticato da principianti, chi è scelto da modello dovrà godere di buona salute. Più CHF 10 per il materiale didattico e l'olio da massaggio.

*Camignolo**Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-BEN-079-0013

Nadia Biondolillo Binggeli

3 mar

20:00-21:35

10.11.2026

CHF
140.00**Stretching e 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**Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-BEN-079-0001

Anna Ortelli

8 gio

19:45-20:30

10.09.2026

CHF
155.00

26/27A-BEN-079-0003

Anna Ortelli

8 gio

19:45-20:30

12.11.2026

CHF
155.00**Tonificazione****Body tone**

Vuoi muoverti, tonificarti e ritrovare energia? Questo corso attiva il metabolismo e migliora forza, resistenza e forma fisica. Con movimenti semplici ma efficaci, ti sentirai più reattivo e in forma. Allenati con il sorriso, al tuo ritmo.

*Bironico**Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-BEN-080-0007

Anna Ortelli

8 gio

18:40-19:25

10.09.2026

CHF
155.00

26/27A-BEN-080-0009

Anna Ortelli

8 gio

18:40-19:25

12.11.2026

CHF
155.00**Rinforza il tuo benessere: allena il pavimento pelvico**

Scopri il potere del pavimento pelvico: un elemento fondamentale per il benessere e la salute. In queste lezioni, esplorerai 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, di ogni età. Unisciti a noi per una nuova consapevolezza e un miglioramento del tuo benessere!

*Rivera**Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-BEN-080-0010

Lilly Castagneto

8 mar

17:45-18:30

08.09.2026

CHF
155.00

26/27A-BEN-080-0011

Lilly Castagneto

8 mar

17:45-18:30

10.11.2026

CHF
155.00**SENIORissima agilità**

Come rimanere agili dopo i sessant'anni? Con 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**Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-BEN-080-0006

Anna Ortelli

8 gio

17:30-18:15

10.09.2026

CHF
155.00

26/27A-BEN-080-0008

Anna Ortelli

8 gio

17:30-18:15

12.11.2026

CHF
155.00

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 e aiutando a risvegliare la forza mentale per gestire lo stress e 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

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-082-0007	Lisa Patritti	8 mer	19:45-20:30	09.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-082-0009	Lisa Patritti	8 mer	19:45-20:30	11.11.2026	CHF 155.00

Yoga dolce

Un corso pensato per chi desidera mantenere il corpo vitale e la mente tranquilla, con un approccio dolce e accessibile a tutti. Attraverso semplici sequenze di movimento, respirazione consapevole e rilassamento guidato, lo yoga diventa un valido alleato per migliorare equilibrio, flessibilità, postura e benessere generale. Un'occasione per ritrovare energia, leggerezza e serenità a ogni età.

Bironico

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-BEN-082-0008	Lisa Patritti	8 mar	18:30-19:15	08.09.2026	CHF 155.00
26/27A-BEN-082-0010	Lisa Patritti	8 mar	18:30-19:15	10.11.2026	CHF 155.00

Enogastronomia

Crescere insieme grandi e piccoli EG

Ai fornelli con mamma e papà: biscotti di Natale dai cinque continenti

Novità

Il periodo delle feste si avvicina e, tra le tradizioni natalizie che resistono a ogni moda, i biscotti di Natale occupano da sempre un posto speciale. Diffusi in tutto il mondo, riflettono culture e sapori diversi: dai profumi speziati del Nord Europa alle note agrumate del Sud, fino alle consistenze burrose delle Americhe e del Sudafrica. Durante il corso prepareremo diversi biscotti ispirati ai cinque continenti, scoprendo forme, aromi e tradizioni da ogni angolo del mondo. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o (età consigliata tra i 6 e i 12 anni). Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-070-0006	Saadia Houari	1 sab	09:30-12:45	21.11.2026	CHF 65.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Ai fornelli con mamma e papà: la crostata perfetta fatta in casa

Novità

Preparare una crostata fatta in casa è un gesto semplice ma ricco di soddisfazione. In questo laboratorio per adulti e bambini realizzeremo insieme un dolce autentico, partendo dagli ingredienti di base: prepareremo una marmellata con frutta fresca, impasteremo la pasta frolla e assembleremo la crostata fino alla cottura finale. Un momento di condivisione e creatività, ideale per adulti e bambini, per riscoprire il piacere dei dolci fatti in casa con tecniche semplici da replicare. Iscrizione: una persona adulta con una/un bambina/o (età consigliata tra i 6 e i 12 anni). Più CHF 25 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-070-0004	Ivo Carelle	1 sab	09:30-12:45	03.10.2026	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: una persona adulta con una/un bambina/o. Più CHF 30 a coppia per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-070-0005	Philippe Kaempf	1 sab	09:30-12:45	12.09.2026	CHF 65.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Enologia

Radici d'Abruzzo: il respiro del vino naturale

Novità

Un percorso di degustazione dedicato ai vini naturali dell'Abruzzo, per entrare nel cuore di un territorio autentico e ricco di storia. Attraverso ogni calice racconteremo il lavoro di vignaioli che operano nel rispetto della terra e dei suoi ritmi, dando vita a vini espressivi e identitari. Dalla vigna alla bottiglia scopriremo l'evoluzione della viticoltura locale e la filosofia dei piccoli produttori che scelgono sostenibilità e autenticità. Un'esperienza sensoriale e culturale, dove il vino diventa voce del territorio. Più CHF 45 per vini e buffet.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-065-0017	Philippe Kaempf	1 ven	19:30-22:00	04.12.2026	CHF 50.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Ricette del mondo

Bunsik: lo street food coreano

Novità

Un corso dedicato al *bunsik*, il vivace mondo dello street food coreano, fatto di sapori intensi e preparazioni conviviali. Durante la serata realizzeremo *kimbap* (rotoli di riso con verdure, carne o pesce avvolti in alga essiccata), *tteokbokki* (gnocchi di riso in salsa piccante con pesce e verdure), *odengtang* (zuppa con spiedini di torta di pesce) e *dakgangjeong* (pollo fritto coreano, dolce e croccante). Un viaggio tra consistenze e contrasti, perfetto per scoprire una cucina dinamica e ricca di carattere. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0022	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	15.10.2026	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

**Cucina coreana
vegetariana: speciale
sachal eumsik**

Novità

Un corso dedicato al *sachal eumsik*, la cucina dei templi coreani, caratterizzata da un approccio essenziale e consapevole. Priva di carne e di condimenti artificiali, questa tradizione considera la preparazione del cibo come parte integrante della pratica, valorizzando equilibrio, stagionalità e rispetto degli ingredienti. Durante la serata realizzeremo diverse preparazioni vegetariane, scoprendo tecniche e principi di una cucina semplice ma ricca di significato. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0023	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	22.10.2026	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

**Cucina coreana: il
bibimbap**

Un corso dedicato al *bibimbap*, uno dei piatti più iconici della cucina coreana, sano, colorato e completo. Si tratta di una ciotola di riso al vapore arricchita con verdure saltate (*namul*), carne di manzo e uovo, nella versione frita o cruda, con infinite possibilità di personalizzazione. Durante la serata realizzeremo quattro varianti di *bibimbap*, comprese proposte vegetariane, per scoprire equilibrio, tecnica e armonia di questo piatto tradizionale. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0024	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	26.11.2026	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

**Cucina coreana: il
kimchi**

Il *kimjang kimchi* è un piatto tradizionale coreano a base di verdure fermentate, preparato in autunno inoltrato. In questo corso, impareremo a preparare il vero *kimchi* coreano, esplorando la preparazione di quattro varianti diverse per scoprire i suoi sapori unici e intensi. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0021	Soo Ryen Kim Caretti	1 gio	19:00-22:15	19.11.2026	CHF 60.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina egiziana

Novità

Attraverso ingredienti semplici e ricette autentiche, la cucina egiziana racconta una storia fatta di convivialità, cultura e gesti tramandati nel tempo. Dalle preparazioni quotidiane ai piatti delle grandi occasioni, questo corso non è solo un insieme di ricette, ma un invito a cucinare, sperimentare e condividere, portando in tavola i sapori genuini dell'Egitto. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0028	Saadia Houari	1 gio	19:00-22:15	29.10.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

**Cucina indiana: il thali
vegetariano**

Nuove ricette. Scopriremo insieme il *thali*, un pasto completo vegetariano tipico della cucina indiana. Prepareremo diverse ricette da servire in piccole ciotole, con verdure, legumi e salsa *chutney*, il tutto accompagnato da riso profumato. Un'esperienza pratica e gustosa per portare i sapori autentici dell'India a tavola. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0031	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	26.10.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina libanese

Nuove ricette! Considerata la perla della cucina araba, la cucina libanese è una delle espressioni più raffinate e complete della tradizione mediorientale. Caratterizzata da un uso generoso di frutta secca, verdure fresche, legumi, cereali e spezie profumate, offre piatti ricchi di gusto e armonia. Durante il corso esploreremo nuove ricette che raccontano la varietà e la ricchezza di questa cucina, ideale per chi ama sapori intensi e convivialità a tavola. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0026	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	27.10.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

**Cucina persiana: aromi
e tradizioni**

Novità

Un viaggio affascinante tra profumi, colori e sapori dell'antica Persia. La cucina persiana è una tradizione raffinata ed equilibrata, in cui riso profumato, erbe fresche e spezie delicate si combinano in armonie sorprendenti, spesso accompagnate da carne, pesce e legumi. Elementi fondamentali come lo zafferano, le erbe aromatiche e le note agrumate o floreali contribuiscono a creare piatti ricchi ma sempre bilanciati, espressione di una cultura gastronomica antichissima e ricca di sfumature. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch

26/27A-EG-067-0027	Saadia Houari	1 gio	19:00-22:15	01.10.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Cucina thai

Nuove ricette. Un viaggio nei profumi e nei sapori della cucina thailandese, che unisce elementi delle diverse tradizioni del Sud-Est asiatico. Caratterizzata da piatti leggeri, aromatici e ricchi di contrasti, questa cucina è famosa per l'equilibrio perfetto tra i quattro gusti fondamentali: aspro, dolce, salato e amaro. Durante il corso prepareremo una selezione di ricette ideali per una cena gustosa e raffinata, scoprendo tecniche e ingredienti tipici di questa affascinante tradizione culinaria. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

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

26/27A-EG-067-0025	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	17.11.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

La cucina vegetariana di Calcutta

Novità

La cucina vegetariana di Calcutta, parte della tradizione bengalese, è rinomata per l'uso sapiente di spezie delicate, verdure fresche e della miscela *panch phoron* (cinque spezie). Durante il corso prepareremo alcune ricette tipiche come *aloo posto* (patate con semi di papavero), *shorshe paturi* (verdure cotte con pasta di senape) e diversi tipi di *dal* a base di lenticchie, il tutto accompagnato da riso profumato. Calcutta è inoltre celebre per la sua straordinaria varietà di dolci tradizionali. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

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

26/27A-EG-067-0030	Gautam Mandal	1 lun	19:00-22:15	05.10.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Street food etnico: un viaggio tra i sapori del mondo

Novità

Un percorso dedicato allo *street food* internazionale, dove profumi, colori e tradizioni si intrecciano in un viaggio gastronomico senza confini. Durante il corso prepareremo diverse specialità ispirate alle cucine di strada di vari Paesi, scoprendo ricette semplici ma ricche di carattere. Ogni preparazione racconta una storia diversa e ogni assaggio diventa un'esperienza che porta lontano, tra culture e sapori del mondo. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

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

26/27A-EG-067-0029	Saadia Houari	1 mar	19:00-22:15	10.11.2026	CHF 60.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	-----------

Tecniche di cucina

L'arte dei contorni: creatività, tecniche e abbinamenti

Novità

Un corso dedicato ai contorni, spesso considerati semplici accompagnamenti ma capaci di diventare protagonisti del piatto. Durante la serata scopriremo come trasformare verdure e ingredienti semplici in preparazioni creative e ricche di gusto, attraverso diverse tecniche di cottura, giochi di consistenze e abbinamenti originali. Realizzeremo contorni moderni e stagionali, pensati per valorizzare ogni portata. Più CHF 25 per gli alimenti.

Camignolo

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

26/27A-EG-068-0036	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	16.11.2026	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

Selvaggina: tagli, cotture e contorni creativi

Un corso dedicato al mondo della selvaggina, dove sapori intensi e tradizione incontrano tecniche raffinate. Durante la serata scopriremo come valorizzare le diverse tipologie di carne attraverso la scelta dei tagli e le corrette tecniche di cottura, per ottenere piatti equilibrati ed eleganti. Approfondiremo preparazioni sia classiche che moderne, con attenzione ai tempi e alla gestione di carni delicate ma ricche di carattere. Il tutto sarà accompagnato da contorni creativi e stagionali, pensati per esaltare e completare ogni piatto. Più CHF 30 per gli alimenti.

Camignolo

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

26/27A-EG-068-0035	Ivo Carelle	1 lun	19:00-22:15	19.10.2026	CHF 60.00
--------------------	-------------	-------	-------------	------------	-----------

Mondo digitale

Tecnologie

Intelligenza artificiale: semplice e concreta

In questo corso informativo, coinvolgente e, soprattutto, divertente, esploreremo il mondo affascinante dell'intelligenza artificiale (IA) e scopriremo come sta già cambiando la nostra vita quotidiana, in modi che potreste non aver nemmeno immaginato. Ci immergeremo nei seguenti argomenti: cos'è, come funziona, quali sono le diverse applicazioni dell'IA e quale impatto tecnologico e sociale esse avranno in futuro. Ogni lezione conterrà esempi pratici e spiegazioni accessibili, senza mai perdere di vista il legame tra l'IA e la nostra vita di tutti i giorni.

Camignolo *Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-MD-142-0005	Daniele Raffa	5 mar	18:45-21:00	29.09.2026	CHF 225.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

Prompting: impara a parlare con l'IA

Scopri come formulare comandi efficaci per interagire con i modelli di intelligenza artificiale: imparerai a dare contesto, definire obiettivi e guidare le risposte in modo chiaro e mirato. Acquisisci gli strumenti per comunicare con sistemi generativi (testo, immagini, audio) e sfruttarli in ambito professionale e privato. Perfetto per chi vuole padroneggiare l'arte del prompt e trasformare l'IA in un alleato produttivo. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.

Camignolo *Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-MD-142-0008	Daniele Raffa	3 mar	18:45-20:15	10.11.2026	CHF 115.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

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. Le persone partecipanti alla fine del corso saranno in grado di creare un semplice sito web.

Online *Per informazioni: Luciana Demarchi - +41 77 418 73 29 - luciana.demarchi@edu.ti.ch*

26/27A-MD-143-0001	Daniela Raggi	8 mar	19:00-20:30	06.10.2026	CHF 235.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

**Autunno
2026**

Corsi per adulti

Istituto della formazione
continua

Nadia Biondolillo Binggeli

Coordinatrice regionale
Corsi per Adulti Camignolo
Cellulare 079 455 98 45
nadia.biondolillo@edu.ti.ch

Seguici: Facebook e Instagram



**Camignolo
Monteceneri**

Creatività

Creazioni floreali

Composizione autunnale

Foglie dai toni caldi, rami, fiori secchi, bacche colorate e dettagli naturali si uniscono per dare vita a una composizione armoniosa, perfetta per celebrare la bellezza dell'autunno e portare in casa tutta la magia di questa stagione. Più CHF 40 per il materiale consegnato dalla docente.

Sigirino

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-087-0007	Paola Pagnamenta	1 mar	19:00-21:15	06.10.2026	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Corona dell'Avvento

Idea creativa e suggestiva per portare la calda atmosfera dell'Avvento tra le mura di casa. Una composizione dalla forma quadrata o allungata, decorata con elementi naturali e non, per portare luce, calore e magia nelle giornate che precedono il Natale. Più CHF 45 per il materiale consegnato dalla docente.

Sigirino

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-087-0008	Paola Pagnamenta	1 mar	19:00-21:15	24.11.2026	CHF 60.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

Crescere insieme grandi e piccoli

Ciak si gira! Crea il tuo cartone animato

Come fanno disegni, sabbia, plastilina e pupazzi animati a prendere vita? Questo laboratorio permetterà di tuffarsi nel fantastico mondo del cinema d'animazione: darà la possibilità di creare personaggi divertenti, immaginare cosa faranno e renderli protagonisti di una storia, creando un cartone animato con la tecnica della stop motion, utilizzando il proprio tablet o smartphone! Ciak si gira! Non sono necessarie conoscenze di disegno e cinema. Rivolto a bambine/i dai 9 anni in su accompagnate/i da un adulto. Più CHF 10 per il materiale consegnato dalla docente.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-095-0004	Alessia Tamagni	2 sab	09:15-12:30	21.11.2026	CHF 140.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

Ciak si gira! La magia dei giochi ottici e l'illusione del movimento dei cartoni animati

Tanto tempo fa, prima dell'avvento del cinema, flipbook, taumatropi, zootropi e tanti altri oggetti dai nomi curiosi affascinavano le persone dando l'illusione di movimento e di magia. Grazie a questi meravigliosi giochi ottici è poi nato il cinema! Durante questo corso bambini e adulti potranno realizzare i propri giochi ottici, ricreando così la magia del pre-cinema di metà '800! Il corso invita ad una meravigliosa avventura che ha il sapore dei tempi passati e della magia! Non sono necessarie conoscenze di disegno e cinema. Rivolto a bambine/i dai 9 anni in su accompagnate/i da un adulto. Più CHF 10 per il materiale consegnato dalla docente.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-095-0002	Alessia Tamagni	1 sab	09:15-12:30	24.10.2026	CHF 95.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	-----------

Disegno e pittura

Disegnare, sperimentare e rilassarsi

Novità

Il corso sarà un'occasione per esplorare lo sketchbook come spazio libero di creazione per disegnare e sperimentare materiali e tecniche diverse, senza pressione e senza giudizio. Attraverso il processo creativo, lo sketchbook diventa un modo per rallentare e ritrovare calma interiore. Un percorso per osservare, conoscersi meglio ed esprimersi in modo personale. Il corso è aperto a tutti: non serve esperienza.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-093-0002	Margot Huang Li-Yuan	3 sab	14:00-17:15	14.11.2026	CHF 190.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Lavori in carta

Creare ed esprimersi con il collage

Il collage è un modo libero e intuitivo di creare. Un linguaggio fatto di materiali, colori e forme. Nel corso si utilizzeranno diversi tipi di carta e materiali per creare composizioni personali. Attraverso macchie, colori, pattern e texture, il collage sarà un'occasione per dare forma al proprio mondo interiore. Il processo creativo aiuterà inoltre a rallentare, esprimersi e ritrovare calma interiore. Il corso è aperto a tutti: non serve esperienza. Più CHF 15 per il materiale consegnato dalla docente. Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-090-0001	Margot Huang Li-Yuan	3 lun	19:00-21:15	12.10.2026	CHF 180.00
---------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

Lavori in legno

Realizzazione di un rastrello in legno

Novità

I partecipanti realizzeranno un rastrello utilizzabile a tutti gli effetti oppure potranno realizzare un rastrello in miniatura da utilizzare quale decorazione, partendo dal legno grezzo. Durante il corso saranno impartite nozioni riguardanti i tipi di legno utilizzabili per realizzare le varie parti del rastrello, nonché nozioni sull'utilizzo dei vari strumenti necessari alla lavorazione. Non sono richieste conoscenze particolari. Più CHF 50 per il materiale consegnato dal docente.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-092-0003	Luciano Lager	1 sab	09:30-16:00	24.10.2026	CHF 100.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

Sculptura del legno a tutto tondo

Si apprendono le basi della scultura del legno tridimensionale (a tutto tondo). Chi è principiante potrà partire da una figura da rifinire (semilavorata) oppure realizzare un semplice soggetto partendo dal ciocco. Chi ha già un po' di esperienza invece potrà scolpire un soggetto a sua scelta partendo dal ciocco. I soggetti vanno concordati con il docente qualche settimana prima dell'inizio del corso. Costo del materiale da CHF 20 a CHF 60 a dipendenza del tipo di legno, del soggetto scelto e delle sue dimensioni.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-092-0002	Luciano Lager	2 sab	09:30-16:00	14.11.2026	CHF 160.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

Sartoria e tessuti

Caban o cappotto autunnali

Un corso pratico e creativo dove si imparerà a progettare il modello su carta, a trasferirlo sul tessuto e a cucire parti a macchina e poi a mano con puntini nascosti per un capo unico. Ogni partecipante realizzerà il proprio caban corto oppure lungo, in tessuto double di lana o misto lana senza fodera. Il costo del materiale dipenderà dal tessuto scelto. La docente è a disposizione per maggiori informazioni.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0029	Paola Chesani	3 gio	18:45-22:00	22.10.2026	CHF 190.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

Maglieria per principianti

Questo corso è rivolto a chi desidera imparare una semplice tecnica per realizzare i propri capi di maglieria, seguendo le ultime tendenze della moda. Grazie al metodo top down si imparerà a creare la propria maglia personalizzata. La docente guiderà passo dopo passo nella realizzazione di un capo lavorato tutto in un unico pezzo, senza cuciture laterali, per un risultato pulito, preciso e su misura. Chi si appassionerà alla tecnica potrà proseguire con i corsi successivi per imparare a eseguire tutte le principali forme della maglieria. Il costo del materiale dipenderà dal filato scelto e dal lavoro realizzato. La docente è a disposizione per maggiori informazioni.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0027	Paola Chesani	3 mer	18:45-22:00	07.10.2026	CHF 190.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------

Maglieria top down avanzato

Questo corso è rivolto a chi ha frequentato il corso di base e desidera realizzare i propri capi di maglieria seguendo le ultime tendenze della moda. Il costo del materiale dipenderà dal filato scelto e dal lavoro realizzato. La docente è a disposizione per maggiori informazioni.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0028	Paola Chesani	3 mer	18:45-22:00	11.11.2026	CHF 190.00
---------------------	---------------	-------	-------------	------------	---------------

Sartoria 1+2

Per principianti e avanzati. Riparazioni, modifiche o confezione di capi a scelta. È necessario portare la propria macchina da cucire (è possibile farne richiesta se non disponibile).

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0017	Marina Vasic	3 sab	09:00-12:15	05.12.2026	CHF 190.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

Sartoria di base

Infilatura e utilizzo di una macchina da cucire e riparazioni sartoriali standard: attaccare un bottone, cucire una cerniera, accorciare un orlo, stringere un indumento. È necessario portare la propria macchina da cucire (è possibile farne richiesta se non disponibile).

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0016	Marina Vasic	2 mar	18:45-21:00	17.11.2026	CHF 115.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

Sartoria: bimbi in maschera per Halloween o Carnevale

Durante la lezione sarà possibile realizzare la tuta di carnevale per la propria bambina/il proprio bambino. È necessario portare la propria macchina da cucire (è possibile farne richiesta se non disponibile).

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CRE-130-0018	Marina Vasic	1 sab	09:00-13:00	24.10.2026	CHF 125.00
---------------------	--------------	-------	-------------	------------	---------------

Cultura generale

Crescere insieme grandi e piccoli CG

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 a 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

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CG-104-0001	Grégoire Meier	1 ven	19:00-21:15	02.10.2026	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). Per maggiori informazioni su date e orari delle lezioni visita: www.ifc.ti.ch.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CG-124-0001	Andrea Eglin	2 lez	19:00-22:15	16.09.2026	CHF 75.00
--------------------	--------------	-------	-------------	------------	-----------

Natura

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 a 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

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CG-125-0003	Grégoire Meier	1 gio	19:00-21:15	01.10.2026	CHF 80.00
--------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

Religioni

La Bibbia: una preziosa esperienza da vivere. Alla scoperta dell'Antico Testamento. Il Pentateuco (1)

Novità

Questo corso propone un viaggio nel tempo, offrendo nella prima serata una breve panoramica sul mondo antico. Dopo un accenno alla preistoria, ci si immergerà nell'affascinante mondo della civiltà egizia, mesopotamica, cretese, fino alla cultura greca e alla dominazione romana. Tale introduzione storica permetterà di entrare nel complesso mondo dell'Antico Testamento al fine di comprenderne meglio i testi. Verranno presentati i primi cinque libri della Bibbia (il Pentateuco): Genesi, Esodo, Levitico, Numeri e Deuteronomio. Ad ognuno di essi verrà dedicata una serata, con una introduzione di carattere storico, redazionale e contenutistico, seguita dalla lettura di alcuni brani scelti, con momenti esperienziali e di attualizzazione del testo biblico, seguendo una modalità didattica frontale e interattiva. Questo corso rappresenta un primo ciclo di serate che hanno l'intento di offrire, a chiunque ne fosse interessato, un percorso di approfondimento dei vari libri del Nuovo Testamento.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-CG-186-0001	Roberta Moriani	6 mar	19:15-22:30	22.09.2026	CHF 250.00
--------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

Lingue

Inglese

Inglese | A1.1 per principianti

Il corso è rivolto a chi non possiede conoscenze della lingua e desidera acquisire le nozioni di base, sia tramite l'apprendimento della grammatica e del lessico, sia con la pratica orale. Non è richiesta alcuna conoscenza della lingua inglese.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-LIN-049-0038	Miriam Kaegi	12 gio	20:00-21:30	08.10.2026	CHF 250.00
---------------------	--------------	--------	-------------	------------	---------------

Inglese | A1.2

Destinato a chi possiede già conoscenze di base di inglese, il corso permetterà di migliorare le competenze linguistiche per l'utilizzo nella vita quotidiana. Prerequisiti: è richiesta una conoscenza di base dell'A1 iniziale.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-LIN-049-0037	Miriam Kaegi	12 gio	18:15-19:45	08.10.2026	CHF 250.00
---------------------	--------------	--------	-------------	------------	---------------

Lingua dei segni

Lingua dei segni | A1.2

Il corso è destinato a chi ha già una base di LIS ed è interessato a continuare l'apprendimento, sia per curiosità, sia per esigenza personale, sia per aprirsi a un nuovo percorso professionale. Prerequisiti: A1.1.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-LIN-054-0001	Ljubinka Gjorgjieva	25 lun	18:15-19:45	05.10.2026	CHF 390.00
---------------------	---------------------	--------	-------------	------------	---------------

Spagnolo

Spagnolo per chi viaggia | A2

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 tramite attività di role-play e simulazioni. Prerequisiti: A1.2.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-LIN-051-0014	Patricia Fernanda Christen	12 lun	18:30-20:00	05.10.2026	CHF 250.00
---------------------	----------------------------	--------	-------------	------------	---------------

Territorio

Monumenti

Bironico: la chiesa dei SS. Martino e Giovanni

Novità

La chiesa dei Santi Martino e Giovanni di Bironico custodisce secoli di storia al centro della valle Carvina. Documentato già nel Medioevo e radicato in una presenza cristiana ancora più antica, l'edificio racconta un'evoluzione complessa fatta di trasformazioni architettoniche, devozione popolare e interventi artistici di grande rilievo. Nel corso dell'incontro entreremo nella chiesa per leggerne gli spazi, le forme e i dettagli: dalle origini medievali alla profonda riorganizzazione seicentesca che le ha conferito l'attuale volto barocco, fino agli interventi di restauro più recenti. Affreschi, stucchi, altari lignei e cappelle laterali diventano così strumenti per comprendere non solo un monumento, ma il ruolo che questo luogo ha avuto per secoli nella vita religiosa e sociale della comunità.

Bironico

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-TER-086-0001	Francesca Bice Paulette Reichlin	1 sab	10:30-12:00	14.11.2026	CHF 55.00
---------------------	----------------------------------	-------	-------------	------------	-----------

Camignolo: la chiesa di S. Ambrogio e l'arte romanica

Novità

L'incontro si svolge all'Oratorio di Sant'Ambrogio al Castello, antico edificio del IX-X secolo immerso nel bosco in zona Piazzeno. Oltre a ripercorrere le principali vicende storiche del luogo e a introdurre alla storia fortificata della Valle Carvina, la visita si concentra soprattutto sulla lettura materica delle sue pitture murali: dai pigmenti vivaci della Majestas Domini tardoromanica ai segni d'uso lasciati dai riti popolari; dalle tecniche esecutive delle immagini di Sant'Ambrogio e della Madonna del Latte fino agli studi scientifici e di conservazione più recenti. Il corso invita a osservare come superfici, colori, intonaci e stratificazioni raccontino non solo l'arte, ma anche la vita del santuario nei secoli, offrendo uno sguardo concreto su come queste testimonianze sono fatte e su come il tempo le ha trasformate. Ritrovo in Via Piazzén, nel grande parcheggio sterrato davanti alla casa scout, poco distante dall'oratorio.

Camignolo

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-TER-086-0002	Francesca Bice Paulette Reichlin	1 sab	14:00-15:30	26.09.2026	CHF 55.00
---------------------	----------------------------------	-------	-------------	------------	-----------

Storia

Bironico: i ruderi del castello e il masso inciso

Il corso propone una visita nell'area del Castello di Santa Sofia a Bironico, importante punto fortificato legato alla storia della famiglia Rusca e al controllo dell'accesso alla Valle Carvina. Oggi ridotto a ruderi immersi nel bosco, il castello conserva testimonianze dirette delle sue antiche strutture. Accanto ai resti del castello si trova uno dei massi cuppellari più significativi del Sottoceneri, caratterizzato da circa 80 coppelle, canaletti e alcune croci incise sulla superficie rocciosa. Durante la visita verrà proposto un approfondimento sui massi incisi della Valle Carvina e sulla loro relazione con il paesaggio circostante. L'escursione di circa 2.6 km con 200 metri di dislivello. Ritrovo al posteggio della chiesa di San Martino.

Camorino

Per informazioni: Nadia Biondolillo Binggeli - +41 79 455 98 45 - nadia.biondolillo@edu.ti.ch

26/27A-TER-138-0001	Francesca Bice Paulette Reichlin	1 sab	09:30-11:45	03.10.2026	CHF 60.00
---------------------	----------------------------------	-------	-------------	------------	-----------