

OPEN DAY

Presso **VALDILANA HUB**
Via Provinciale, 268
Ponzone - Valdilana (BI)

GIORNATA DI PRESENTAZIONE CORSI

TESSERAMENTO E PRE ISCRIZIONE:
FACENDO LA TESSERA ATELIER IL GIORNO STESSO AVRAI DIRITTO A 20€ DI SCONTO SUL PRIMO CORSO.

Vuoi sapere di più sui corsi?

Abbiamo scelto di non stampare volantini di carta. Ci auguriamo che anche tu condivida questa scelta ecologica.

Ti proponiamo un modo più sostenibile per avere tutte le informazioni sui corsi: inquadra con la fotocamera del tuo smartphone il QRcode in basso, quindi digita sul display in corrispondenza del codice. Visualizzerai così le schede dettagliate che potrai salvare e condividere con chi vuoi.



INFO:

370 3793179
info@valdilanahub.it
www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268 - Ponzone
Valdilana (BI)

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

01- Videomaker: tecniche base, regia e montaggio

Adatto a: tutte le età

DOCENTE: Demetrio Alessandro Quattrone

02- Tecniche narrative e di scrittura creativa

Adatto a: over 25

DOCENTE: Paola Budassi

03- Laboratorio di immaginazione scritta

Adatto a: over 25

DOCENTE: Paola Budassi

04- Recitazione comica e cabaret (corso base)

Adatto a: over 18

DOCENTE: Mirko Cherchi

05- Laboratorio di recitazione (corso base)

Adatto a: over 15

DOCENTE: Mirko Cherchi

06- Laboratorio teatrale

Adatto a: 5-10

DOCENTE: Frankino Bertuzzi

07- Laboratorio di improvvisazione teatrale

Adatto a: 10-15

DOCENTE: Frankino Bertuzzi

08 Educ. Digitale: impariamo a usare tablet e smartphone (A) e PC (B)

Adatto a: adulti e pensionati

DOCENTE: Daniele Donis

09- Educ. Finanziaria: come creare, proteggere e valorizzare i risparmi

Adatto a: over 14 e adulti

DOCENTE: Daniele Donis

10- Qigong

Adatto a: over 6

DOCENTE: Natalina Bassetto

11- Feldenkrais

Adatto a: over 10

DOCENTE: Natalina Bassetto

12- Taijiquan

Adatto a: over 6

DOCENTE: Natalina Bassetto

13- Laboratorio di cucito creativo

Adatto a: 8-13

DOCENTE: Manuela Bazzini

14- Laboratorio "giochiamo con le parole"

Adatto a: 8-12

DOCENTE: Paola Budassi

15- Sofrologia e meditazione

Adatto a: over 15

DOCENTE: Gisella Brigitte Velasquez

16- Psicomotricità: educare le emozioni attraverso la fotografia

Adatto a: 5-14

DOCENTI: Samantha Pusole e Giulia Zanella

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera. Ogni corso necessita di un numero minimo di partecipanti per partire.



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

01 CORSO PER VIDEOMAKER

“Raccontare con le immagini”
tecniche base, regia e montaggio.

ADATTO A

Tutte le età

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

10 incontri con frequenza settimanale da 90 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Impariamo a conoscere e ad utilizzare:

- gli strumenti base per la realizzazione di un video.
- gli elementi necessari per la realizzazione di un film e come portarli nella realizzazione dei nostri video.
- comprendere e fare propria la visione del regista nella realizzazione delle scene.
- apprendere le tecniche base di ripresa e montaggio
- creare, con l'aiuto del gruppo, una scena ed utilizzare gli strumenti per la realizzazione di una sequenza.
- Realizzare un video dalle caratteristiche professionali in autonomia.

OBIETTIVI

L'obiettivo del corso è quello di ampliare la conoscenza filmica a chi si avvicina al mondo del video, dare gli strumenti necessari per realizzare video interessanti, accattivanti.

Che sia un video di una vacanza, di una festa o un cortometraggio, imparando le tecniche base potremo essere sicuri di avere mosso i primi passi verso il mondo dei videomaker.

COSA PORTARE

Blocco per appunti

ALTRE INDICAZIONI

È necessario essere in possesso di una videocamera oppure di una fotocamera per le riprese video. Sono idonei anche gli smartphone di ultima generazione. Consigliato programma di montaggio (anche per smartphone).

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 150**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Demetrio Alessandro Quattrone



Sono Demetrio Alessandro Quattrone, videomaker e filmmaker da quasi vent'anni.

Ho studiato regia e montaggio a Roma con il regista Leonid Alekseychuk docente dei Film Institute della New York University,

York University di Toronto e della Scuola Nazionale del Cinema in Italia.

Ho lavorato presso lo studio di produzione "Torcida film" a Roma e ho collaborato con varie agenzie torinesi, milanesi e TV private tra cui SKY e Babel TV.

Ho realizzato alcuni cortometraggi che ho presentato a vari festival tra i quali il Torino film festival e vinto un premio nazionale al Festival di Mantova per la realizzazione di uno spot pubblicitario.

La passione per la musica mi ha portato, fin da piccolo, allo studio della batteria, passione che si è poi concretizzata in svariati progetti musicali.

Con i diversi gruppi musicali in cui ho suonato, ho partecipato a concorsi nazionali ed internazionali.

La mia curiosità e creatività mi ha portato ad esplorare ed ad innamorarmi anche del mondo della produzione video ed è proprio attraverso le immagini che si sviluppa la mia principale passione artistica, che vuole raccontare di persone, luoghi, eventi, viaggi e trasportare lo spettatore, fotogramma dopo fotogramma, nel mondo delle emozioni.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

02 CORSO DI TECNICHE NARRATIVE E DI SCRITTURA CREATIVA

Dalla domanda drammaturgica alla costruzione di una storia.

ADATTO A

Adulti

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Il corso si propone di fornire le nozioni base della scrittura creativa attraverso lezioni teoriche/pratiche.

Gli esercizi proposti, sempre collegati alla lezione appena svolta, hanno la funzione di sganciare il corsista dalla pura tecnicità delle regole, per esplorare quella che è la creatività in senso più ampio. Creatività, che se stimolata con continuità, può essere messa al servizio di ogni ambito del sapere. Si farà anche un breve viaggio nel mondo della scrittura comica/ironica, che ha regole proprie.

OBIETTIVI

L'obiettivo finale del corso non è quello di far nascere nuovi romanzieri, ma fornire le competenze per utilizzare la parola come strumento di comunicazione efficace e migliorare il linguaggio per codificare il mondo.

I giochi suggeriti e le tecniche di narrazione esposte, saranno solo dei mezzi per ampliare il vocabolario dei partecipanti in maniera consapevole, affinché diventi abbondante e ricco di significati.

COSA PORTARE

Quaderno e penna

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 150**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Paola Budassi



Paola Budassi nasce in provincia di Vercelli.

Si laurea in biologia alla facoltà di Alessandria. Segue, negli anni, diversi corsi di scrittura creativa (docenti: Laura Bosio, Loredana Limone, Sara Rattaro, Nicoletta Sipos,

Barbara Fiorio).

Scrivendo su riviste femminili e nel 2014 collabora alla realizzazione dell'antologia "Io scelgo" edita da Rediviva, con un racconto sulla violenza alle donne.

Nel 2016 approda al corso di scrittura comica allo Zelig di Milano e collabora con l'attrice Annamaria Chiarito.

Nel 2017 vince il concorso nazionale indetto dalla associazione Clio, aggiudicandosi la pubblicazione del romanzo "Iniziamo Bene con Fefè Editore.

Nel 2019 arriva in finale ai concorsi, Dentro l'amore indetto da Edizioni Convalle, con la poesia Blues.

Nel 2019 pubblica il romanzo "Poteva andare peggio" con Edizioni Convalle.

Nel 2021 pubblica il romanzo "Un motocarro rosa shocking".

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

03 LABORATORIO DI IMMAGINAZIONE SCRITTA

"Non era una mela"

ADATTO A

Over 25

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

4 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

La storia dell'umanità è costellata di mele.

Partendo dalle vicende più conosciute, fino ad arrivare a quelle meno note, si cercherà di lavorare sui testi modificando il frutto al centro della narrazione. Si svilupperanno testi che, partendo dagli originali, arriveranno a finali completamente diversi.

I partecipanti non verranno guidati nelle scelte, ma insieme, si valuteranno i pro e i contro. Inoltre verrà chiesto a loro di redigere un testo sulle conseguenze che il cambio di frutto, avrebbe potuto portare nell'umanità.

OBIETTIVI

COSA PORTARE

Quaderno e penna

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 80**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Paola Budassi



Paola Budassi nasce in provincia di Vercelli.

Si laurea in biologia alla facoltà di Alessandria. Segue, negli anni, diversi corsi di scrittura creativa (docenti: Laura Bosio, Loredana Limone, Sara Rattaro, Nicoletta Sipos,

Barbara Fiorio).

Scrivono su riviste femminili e nel 2014 collabora alla realizzazione dell'antologia "Io scelgo" edita da Rediviva, con un racconto sulla violenza alle donne.

Nel 2016 approda al corso di scrittura comica allo Zelig di Milano e collabora con l'attrice Annamaria Chiarito.

Nel 2017 vince il concorso nazionale indetto dalla associazione Clio, aggiudicandosi la pubblicazione del romanzo "Iniziamo Bene con Fefè Editore.

Nel 2019 arriva in finale ai concorsi, Dentro l'amore indetto da Edizioni Convalle, con la poesia Blues.

Nel 2019 pubblica il romanzo "Poteva andare peggio" con Edizioni Convalle.

Nel 2021 pubblica il romanzo "Un motocarro rosa shocking".

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

04 CORSO DI RECITAZIONE COMICA E CABARET (CORSO BASE)

"Ridere per vivere"

ADATTO A

Over 18

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

- Introduzione alla comicità
- Uso del corpo e sua trasformazione
- Allenamento alla concentrazione
- Giocare con le emozioni
- Improvvisazione e sviluppo della creatività

OBIETTIVI

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 110**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Mirko Cherchi



Dal 1990 al 1993
Corso di teatro presso la
scuola d'arte varia Pro Art
in Biella.
Docente: Renato Ianni.

Corso presso l'Accademia
Nazionale del comico svol-
tosi a Gattinara (VC).

Docenti: Rino Cerritelli, Matteo Andreone.

Stages con: Pongo, Cesare Gallarini, Leonardo Manera.

Frequento tre corsi di teatro in Biella organizzati dall'as-
sociazione "Il mercato dei Sogni".

Docenti: Alessandra Milano, Lorenzo Loris, Luca Ber-
tucci.

Stage con Gigio Alberti.

Seguo uno stages sul teatro dell'oppresso.

Docente: Massimo Magliola.

Frequento un seminario di recitazione metodo strasberg

Docente: Michael Margotta.

Frequento seminari di recitazione cinematografica sia a
Torino che a Roma.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

05 LABORATORIO DI RECITAZIONE (CORSO BASE)

“Dalla parola al gesto”

ADATTO A

Over 15

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

L'intento del laboratorio è di scoprire e fornire un primo approccio ai seguenti argomenti:

- uso del corpo
- uso della voce
- sviluppo della conoscenza di sé e dell'altro
- costruire dinamiche di gruppo
- tecniche di rilassamento
- lavorare su un testo o un personaggio

OBIETTIVI

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 110**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Mirko Cherchi



Dal 1990 al 1993
Corso di teatro presso la scuola d'arte varia Pro Art in Biella.
Docente: Renato Ianni.

Corso presso l'Accademia Nazionale del comico svoltosi a Gattinara (VC).

Docenti: Rino Cerritelli, Matteo Andreone.

Stages con: Pongo, Cesare Gallarini, Leonardo Manera.

Frequento tre corsi di teatro in Biella organizzati dall'associazione "Il mercato dei Sogni".

Docenti: Alessandra Milano, Lorenzo Loris, Luca Bertucci.

Stage con Gigio Alberti.

Seguo uno stages sul teatro dell'oppresso.

Docente: Massimo Magliola.

Frequento un seminario di recitazione metodo strasberg

Docente: Michael Margotta.

Frequento seminari di recitazione cinematografica sia a Torino che a Roma.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

06 LABORATORIO TEATRALE PER BAMBINI

"Favole in emozione"

ADATTO A

Dai 5 ai 10 anni, suddivisi per gruppi in base all'età

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

5 incontri con frequenza settimanale da 60 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Utilizzare le favole (soprattutto popolari e antiche) nell'elaborazione di vissuti ed esperienze; maggiore conoscenza delle emozioni e loro sfumature; miglioramento dell'ascolto e dell'attenzione; sviluppo della capacità di stare nel gruppo; favorire la verbalizzazione di paure e loro socializzazione; ripetizione della lettura della favola per favorire base sicura e diminuire l'ansia; miglioramento capacità di espressione grafica libera; interiorizzazione di schemi (script) narrativi; miglioramento dell'autostima; sviluppo di capacità empatiche, anche attraverso l'uso di role-play (messa in scena della favola).

OBIETTIVI

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 50**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:
Frankino Bertuzzi



- 1991-1997 Compagnia Teatrale "LA CAROVANA"
- 1997 ad ora A.R.S. TEATRANDO <http://www.teatrandobiella.it>
- 2001-2004 Lab. Teatrale per "Centro Diurno Disabili Comunità Valsesia"
- 2003-2007 Lab. Teatrale

per "Scuola Infanzia Ronco Biellese"

- 2009 Laboratorio teatro "Scuola infanzia Gaglianico"
- 2012 Lab. Teatrale Bimbi Proloco Pray
- 2013 Lab. Teatrale per Scuola Media Sandigliano (Biella)
- 2014 Lab. Teatro per Pro loco Academy Borgosesia
- 2014 Campus estivo bimbi presso BON PRIX Valdengo (BI)
- 2015 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2015 "Il Giardino Magico" Spett. lab. Bimbi Guardabosone
- 2015 Campus estivo bimbi presso BON PRIX Valdengo (BI)
- 2016 Lab. Teatrale Materna Postua C.R.I Borgosesia, Biblioteca
- 2016 Lab. Teatrale Bimbi Guardabosone Biblioteca
- 2016 Lab. Teatrale Bimbi C.R.I Borgosesia
- 2017 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2019 Lab. Teatrale scuole primarie Valsessera
- 2019 Lab. Improvvisazione bimbi "un natale coi fiocchi" Fondaz. Zegna
- 2021 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2022 Laboratorio didattico scuola primaria Coggiola "Favole per crescere"
- 2022 Lab, Teatro Scuola primaria Pralungo "Emozioni in cortile"
- 2022 Lab, Teatro Scuola primaria Coggiola "Adesso tocca a te"
- 2022 Lab. Teatrale bambini Materna Serravalle Sesia
- 2023 Lab. Teatrale bambini Scuola Nel Bosco - CIVIASCO (VC)

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

07 LABORATORIO DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE

“Sii serio... gioca di più con te stesso!”

ADATTO A

Dai 10 ai 15 anni

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

12 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Alcuni punti trattati:

- Conoscenza e confronto
- Sviluppo, aggregazione
- Esercizi di espressione fisica e relazione con gruppo
- Ricerca qualità singoli (espressione, spontaneità, fantasia)
- Conoscenza del proprio corpo (spazio e movimento)
- Incoraggiare la creatività e la fantasia,
- Lavorare sull'espressione corporea come linguaggio,
- Incrementare la qualità di osservazione tramite la gestualità
- Voce, respirazione

OBIETTIVI

In questo laboratorio si cerca di sviluppare i riflessi e la capacità di gestire varie situazioni senza seguire una base prestabilita. Cercheremo una scintilla in noi stessi... per reagire al meglio anche nella vita.

COSA PORTARE

Abbigliamento comodo

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 180**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

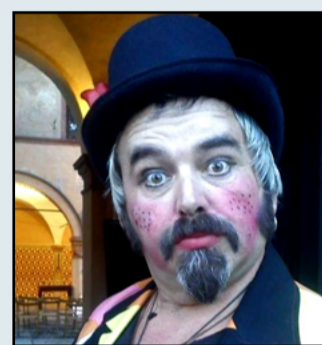
Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:
Frankino Bertuzzi



- 1991-1997 Compagnia Teatrale "LA CAROVANA"
- 1997 ad ora A.R.S. TEATRANDO <http://www.teatrandobiella.it>
- 2001-2004 Lab. Teatrale per "Centro Diurno Disabili Comunità Valsesia"
- 2003-2007 Lab. Teatrale

per "Scuola Infanzia Ronco Biellese"

- 2009 Laboratorio teatro "Scuola infanzia Gaglianico"
- 2012 Lab. Teatrale Bimbi Proloco Pray
- 2013 Lab. Teatrale per Scuola Media Sandigliano (Biella)
- 2014 Lab. Teatro per Pro loco Academy Borgosesia
- 2014 Campus estivo bimbi presso BON PRIX Valden- go (BI)
- 2015 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2015 "Il Giardino Magico" Spett. lab. Bimbi Guardabosone
- 2015 Campus estivo bimbi presso BON PRIX Valden- go (BI)
- 2016 Lab. Teatrale Materna Postua C.R.I Borgosesia, Biblioteca
- 2016 Lab. Teatrale Bimbi Guardabosone Biblioteca
- 2016 Lab. Teatrale Bimbi C.R.I Borgosesia
- 2017 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2019 Lab. Teatrale scuole primarie Valsessera
- 2019 Lab. Improvvisazione bimbi "un natale coi fiocchi" Fondaz. Zegna
- 2021 Lab. Teatrale bambini Materna Postua
- 2022 Laboratorio didattico scuola primaria Coggiola "Favole per crescere"
- 2022 Lab, Teatro Scuola primaria Pralungo "Emozioni in cortile"
- 2022 Lab, Teatro Scuola primaria Coggiola "Adesso tocca a te"
- 2022 Lab. Teatrale bambini Materna Serravalle Sesia
- 2023 Lab. Teatrale bambini Scuola Nel Bosco - CIVASCO (VC)

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

08
(A)

CORSO DI EDUCAZIONE DIGITALE

Impariamo a usare bene tablet e smartphone

ADATTO A

Tutte le età, ideale per adulti e pensionati

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

5 incontri con frequenza settimanale da 90 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

In questi 5 incontri teorico-pratici, impareremo le basi essenziali per utilizzare smartphone e tablet, scoprendone le caratteristiche, l'ambiente grafico di icone, app e impostazioni generali. Scopriremo il modo migliore di personalizzare il proprio dispositivo nella home e nelle pagine principali, quali sono le app utili, come valutarle e installarle. Impareremo ad usare meglio le app di comunicazione come whatsapp e telegram e a gestire le notifiche snellendo e liberando risorse delle memorie. Impareremo come salvare al meglio foto e video e come condividerle per non intasare lo spazio disponibile.

Ecco alcuni temi trattati negli incontri:

- 01-Introduzione al Tablet e Smartphone: quali differenze? Cosa cambia dal computer?
- 02-Primi passi: Le impostazioni dei Tablet e smartphone (Android, iPhone e Windows phone)
- 03-Impostazioni Wireless
- 04-Icane e pagine personalizzate
- 05-Cecare e Installare le App
- 06-Navigare su internet e Download (scaricare da internet)
- 07-Condividere Documenti e Foto
- 08-La gestione dello spazio delle memorie.

COSA PORTARE

I partecipanti dovranno portare il loro smartphone o tablet

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 110**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:
Daniele Donis



Amante della Scienza, dell'Arte, Filosofia e Mistica, appassionato dello studio e dalla facilitazione dei Talenti, con un approccio multidisciplinare, da un ventennio si occupa di formazione, tutoraggio, orientamento e progetti sociali, condivide modelli virtuosi di investimenti autonomi e consapevoli in ottica di educazione digitale-finanziaria.

Si forma come Educatore Finanziario con il corso di Alta formazione presso AIEF - Associazione italiana Educatori Finanziari (di cui è iscritto al Registro nazionale), Studia Psicologia all'Università Milano Bicocca, si specializza con il Master in Counselling e Comunicazione presso l'Istituto Gestalt Pordenone e in Informatica-Telelavoro presso la Regione Piemonte.

Insegna le tecnologie digitali e App finanziarie con un metodo di apprendimento facile e orientato a supportare soprattutto gli adulti all'utilizzo consapevole di Internet, Tablet, Smartphone e Computer.

Fondatore del Progetto SinerVille e Arkeidos University, ha approfondito la comprensione delle 5 leggi biologiche, comunicazione, Metodo Mod.A.I. (modello acustico interagente con il sistema nervoso umano), PNL (Diploma internazionale Practitioner), Gestalt Counselling.

Conosce a fondo le nuove tecnologie, Office, web design, internet, amministrazione di sistemi di e-learning, mappe mentali.

Ama stimolare e partecipare a nuove possibilità cooperative, le escursioni boschive, le nuove scoperte e i cammini pellegrini anche come dimensione di viaggio interiore.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

08
(B)

CORSO DI EDUCAZIONE DIGITALE

Impariamo a usare il computer

ADATTO A

Tutte le età, ideale per adulti e pensionati

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

5 incontri con frequenza settimanale da 90 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Uno nuovo stimolante corso di 5 lezioni base, per scoprire in modo facile, utile e divertente il computer da Zero, scoprendone gli strumenti come tastiera, ambiente e i nuovi termini digitali per sentirsi più a proprio agio nel mondo digitale. Con un metodo pratico e intuitivo il percorso vi permetterà in modo facile e graduale di imparare le basi per l'uso intelligente del computer e internet. Sarà entusiasmante scoprire ciò che è possibile realizzare sia per hobby sia per lavoro. Saranno presentati esempi di utilizzo reale quotidiano in modo da usare gli strumenti delle nuove tecnologie anche per tenere la mente allenata in tutte le età. Scrivere lettere, tenere conti automatici, archiviare foto e documenti sul PC o sulla chiavetta USB, visitare pagine internet e posta elettronica, sarà piacevole: stimolerà la mente a trovare sempre nuove soluzioni e rimanere attiva e curiosa a queste tematiche attuali e utili!

Ecco alcuni temi delle lezioni del corso base:

- 01-Ambiente del computer e uso dei programmi
- 02-La Tastiera del computer
- 03-Gestione delle finestre Windows
- 04-Creare e Salvare un Documento
- 05-Abbellire Documenti con WordPad
- 06-Come scegliere La connessione a internet
- 07-Navigare su internet (primi passi con indirizzi conosciuti)
- 08-Cercare su internet
- 09-E-Mail registrazione indirizzo di posta
- 10-E-Mail Accesso-Ricezione-Invio messaggi
- 11-Scaricare e Salvare immagini da internet (+intro alle Memorie, Cartelle e File)
- 12-Uso del Mouse-Tasto Destro e Sinistro-Click e Doppio Click
- 13-E-Mail Inviare una allegato
- 14-Uso della Rubrica-Contatti e Email

COSA PORTARE

I partecipanti dovranno portare il loro notebook

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 110**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:
Daniele Donis



Amante della Scienza, dell'Arte, Filosofia e Mistica, appassionato dello studio e dalla facilitazione dei Talenti, con un approccio multidisciplinare, da un ventennio si occupa di formazione, tutoraggio, orientamento e progetti sociali, condivide modelli virtuosi di investimenti autonomi e consapevoli in ottica di educazione digitale-finanziaria.

Si forma come Educatore Finanziario con il corso di Alta formazione presso AIEF - Associazione italiana Educatori Finanziari (di cui è iscritto al Registro nazionale), Studia Psicologia all'Università Milano Bicocca, si specializza con il Master in Counselling e Comunicazione presso l'Istituto Gestalt Pordenone e in Informatica-Telelavoro presso la Regione Piemonte.

Insegna le tecnologie digitali e App finanziarie con un metodo di apprendimento facile e orientato a supportare soprattutto gli adulti all'utilizzo consapevole di Internet, Tablet, Smartphone e Computer.

Fondatore del Progetto SinerVille e Arkeidos University, ha approfondito la comprensione delle 5 leggi biologiche, comunicazione, Metodo Mod.A.I. (modello acustico interagente con il sistema nervoso umano), PNL (Diploma internazionale Practitioner), Gestalt Counselling.

Conosce a fondo le nuove tecnologie, Office, web design, internet, amministrazione di sistemi di e-learning, mappe mentali.

Ama stimolare e partecipare a nuove possibilità cooperative, le escursioni boschive, le nuove scoperte e i cammini pellegrini anche come dimensione di viaggio interiore.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

09

CORSO DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

Come creare, proteggere e valorizzare i risparmi

ADATTO A

Giovani da 14 anni in su, genitori, adulti

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

5 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Il Percorso base di 5 incontri, si propone di esplorare e imparare gli strumenti, i metodi e avere le giuste informazioni per gestire meglio le energie del denaro, nell'economia personale, familiare e lavorativa.

Impareremo le migliori strategie di risparmio sia per chi inizia sia per chi ha già un tesoretto da gestire. Ci si propone inoltre di capire cosa sono gli strumenti finanziari, l'inflazione, i portafogli di investimento e scopriremo in che modo possiamo far sì che si produca rivalutazione dei risparmi (proteggendoli dall'inflazione) per poter, a seconda della propria propensione alla volatilità dei mercati finanziari anche auto-finanziare i propri progetti di vita.

Obiettivi del Corso:

- Cos'è la moneta e come comportarsi con l'inflazione che erode i nostri risparmi
- Conoscere gli strumenti più idonei di risparmio per obiettivi (es. foglio elettronico e App)
- Comprendere le proposte di banche, poste e assicurazioni
- Imparare a difendersi da truffe finanziarie
- Saper valutare e scegliere conti low cost
- Destruire credenze finanziarie limitanti
- Pianificare risparmi e investimenti per i propri obiettivi, della famiglia e per i figli e nipoti
- Imparare a creare, proteggere e rivalutare nel tempo il patrimonio di famiglia

Questo percorso è proposto grazie alla collaborazione tra Valdilana HUB e Progetto SinerVille fondato dall'Educatore Finanziario Daniele Donis Lacidogna. Ha come obiettivo generale quello di accompagnare il cittadino ad apprendere ciò che a scuola non gli hanno mai insegnato: comprendere il sistema economico e finanziario in cui siamo e gestire saggiamente i propri risparmi in modo libero e autonomo oppure interdipendente collaborando con professionisti del settore e il sostegno personale e familiare di un Educatore Finanziario. In linea con la Visione della Strategia Nazionale elaborata dal Comitato per la programmazione e il coordinamento delle attività di educazione finanziaria, il Ministro dell'Economia e delle finanze, di concerto con il Ministro dell'Istruzione, dell'Università.

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 170**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Daniele Donis



Amante della Scienza, dell'Arte, Filosofia e Mistica, appassionato dello studio e dalla facilitazione dei Talenti, con un approccio multidisciplinare, da un ventennio si occupa di formazione, tutoraggio, orientamento e progetti so-

ciali, condivide modelli virtuosi di investimenti autonomi e consapevoli in ottica di educazione digitale-finanziaria.

Si forma come Educatore Finanziario con il corso di Alta formazione presso AIEF - Associazione italiana Educatori Finanziari (di cui è iscritto al Registro nazionale), Studia Psicologia all'Università Milano Bicocca, si specializza con il Master in Counselling e Comunicazione presso l'Istituto Gestalt Pordenone e in Informatica-Telelavoro presso la Regione Piemonte.

Insegna le tecnologie digitali e App finanziarie con un metodo di apprendimento facile e orientato a supportare soprattutto gli adulti all'utilizzo consapevole di Internet, Tablet, Smartphone e Computer.

Fondatore del Progetto SinerVille e Arkeidos University, ha approfondito la comprensione delle 5 leggi biologiche, comunicazione, Metodo Mod.A.I. (modello acustico interagente con il sistema nervoso umano), PNL (Diploma internazionale Practitioner), Gestalt Counselling.

Conosce a fondo le nuove tecnologie, Office, web design, internet, amministrazione di sistemi di e-learning, mappe mentali.

Ama stimolare e partecipare a nuove possibilità cooperative, le escursioni boschive, le nuove scoperte e i cammini pellegrini anche come dimensione di viaggio interiore.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

10

CORSO DI QIGONG

ADATTO A

Tutte le età a partire da 6 anni (suddivisi per gruppi in base all'età)

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 75 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Cos'è il QIGONG

QI= energia, GONG=maestria

Il primo reperto relativo a questa disciplina è stato rinvenuto in una tomba risalente al 380 a.C. su di un tessuto di seta nel quale sono descritti 45 esercizi per migliorare la circolazione del Qi all'interno del corpo.

Insieme all'agopuntura, al massaggio Tuina e alla fitoterapia è una delle componenti della Medicina Tradizionale Cinese.

A cosa serve?

Serve ad allenare la capacità di utilizzare la propria energia per promuovere la salute fisica e mentale.

È una tecnica che migliora la qualità della vita, che può avere un ruolo importante di sostegno psicologico e di supporto alle terapie convenzionali ed è utilizzata in molte strutture oncologiche ed ospedaliere internazionali. Si basa su esercizi statici e dinamici che armonizzano corpo e postura, respiro, mente-cuore. Il sistema di esercizi semplici sciogliono le articolazioni, migliorano la postura, contrastano l'osteoporosi. I movimenti lenti ed armoniosi inducono rilassamento, concentrazione e quiete mentale.

La meditazione statica e in movimento stimola l'energie interne rafforzando il sistema immunitari.

COSA PORTARE

Materassino

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 100**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Natalina Bassetto



Mi occupo di discipline orientali dalla metà degli anni '70. Sono diplomata in tecniche dolci di Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola di Agopuntura del Prof. Ulderico Lanza e in Qi Gong terapeutico e Martelletto della salute per problemi

visivi e articolari presso l'ASL di Firenze con la Dott.ssa Ma Xu Zhou oftalmologa di fama internazionale e direttrice del dipartimento di Qi Gong a Pechino.

Da molti anni insegno Taiji Quan e Qi Gong, nell'apprendimento dei quali mi sono formata con importanti maestri cinesi e italiani: Shifu Miao Feng per il Taiji Quan; Master Yuan Xiu Wudang Monastery Academy per Qi Gong e Meditazione Taoista; Maestro Sha; Maestro Wang Ting Jun; Dott. Liu Jiung. Mi reco ogni anno in Cina per lunghi periodi di studio e aggiornamento.

Nel 2009 ho vinto due medaglie d'argento ai campionati cinesi di Taiji Quan.

Sono diplomata nel metodo Feldenkrais®, sistema di educazione globale atto allo sviluppo della consapevolezza psico- motoria, e sono abilitata a condurre lezioni di "Conoscersi Attraverso il Movimento" (CAM).

Insegno "Bones For Life", metodo per rafforzare le ossa attraverso movimenti naturali e dinamici.

Ho conseguito il Diploma di Tuina presso la scuola Medicina Matteo Ricci di Milano e il Diploma di massaggio Thaiandese in Bangkok con il Dottor Saamboon.

Esperta di massaggio Ayurvedico praticato con Guru Prasan nel Tamil Nadu (India).

Pratico anche Massaggio Bioenergetico, Massaggio Australiano, Linfodrenaggio, Riflessologia Plantare ed ho conseguito un Master in Massaggio Posturale.

In passato titolare del Centro Benessere (Biella).

Attualmente Vice Presidente dell'Associazione Sportiva "A.S.D. Tartaruga di Giada";

Collaboro da vent'anni con il Fondo Edo Tempia di Biella, dove tengo regolarmente corsi e laboratori per pazienti oncologici, convalescenti e loro parenti e accompagnatori. Tengo corsi e seminari in diverse palestre in Biella, "Oasi Zegna" e dintorni di Qi Gong, Taiji Quan, Metodo Feldenkrais® e ginnastica posturale.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

11

METODO FELDENKRAIS

ADATTO A

Tutte le età a partire da 8 anni (suddivisi per gruppi in base all'età)

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 75 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Il metodo FELDENKRAIS è un sistema di rieducazione neuro-scheletrico muscolare basato sull'apprendimento di movimenti funzionali, intelligenti e organici che permettono di migliorare gli schemi posturali inadeguati sia sul piano fisico, sia psicologico che emozionale.

È praticabile da chiunque e in qualsiasi condizione fisica. Nella pratica si procede lentamente senza sforzo, senza modelli da imitare e senza ripetizione meccanica.

Ciò che si apprende non rimane limitato al momento, ma può essere integrato nel quotidiano. La sua efficacia è confermata dalle ricerche sulla neuroscienza che hanno confermato la plasticità del cervello e l'innata capacità del sistema nervoso di apprendere in modo illimitato.

OBIETTIVI

Il metodo FELDENKRAIS permette di: migliorare la postura, la flessibilità, l'equilibrio, la concentrazione, la coordinazione e l'organizzazione muscolo-scheletrica. A partire dalla consapevolezza del proprio corpo, dei suoi limiti, delle sue potenzialità il metodo FELDENKRAIS consente di individuare, ridurre o evitare dolori, malesseri psicofisici, riduzioni posturali o funzionali e a ristabilire un tono muscolare equilibrato in tutto il corpo. Migliorare la postura con piccoli movimenti che creano grandi cambiamenti.

COSA PORTARE

Materassino

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 100**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Natalina Bassetto



Mi occupo di discipline orientali dalla metà degli anni '70. Sono diplomata in tecniche dolci di Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola di Agopuntura del Prof. Ulderico Lanza e in Qi Gong terapeutico e Martelletto della salute per problemi

visivi e articolari presso l'ASL di Firenze con la Dott.ssa Ma Xu Zhou oftalmologa di fama internazionale e direttrice del dipartimento di Qi Gong a Pechino.

Da molti anni insegno Taiji Quan e Qi Gong, nell'apprendimento dei quali mi sono formata con importanti maestri cinesi e italiani: Shifu Miao Feng per il Taiji Quan; Master Yuan Xiu Wudang Monastery Academy per Qi Gong e Meditazione Taoista; Maestro Sha; Maestro Wang Ting Jun; Dott. Liu Jiung. Mi reco ogni anno in Cina per lunghi periodi di studio e aggiornamento.

Nel 2009 ho vinto due medaglie d'argento ai campionati cinesi di Taiji Quan.

Sono diplomata nel metodo Feldenkrais®, sistema di educazione globale atto allo sviluppo della consapevolezza psico- motoria, e sono abilitata a condurre lezioni di "Conoscersi Attraverso il Movimento" (CAM).

Insegno "Bones For Life", metodo per rafforzare le ossa attraverso movimenti naturali e dinamici.

Ho conseguito il Diploma di Tuina presso la scuola Medicina Matteo Ricci di Milano e il Diploma di massaggio Thaiandese in Bangkok con il Dottor Saamboon.

Esperta di massaggio Ayurvedico praticato con Guru Prasan nel Tamil Nadu (India).

Pratico anche Massaggio Bioenergetico, Massaggio Australiano, Linfodrenaggio, Riflessologia Plantare ed ho conseguito un Master in Massaggio Posturale.

In passato titolare del Centro Benessere (Biella).

Attualmente Vice Presidente dell'Associazione Sportiva "A.S.D. Tartaruga di Giada";

Collaboro da vent'anni con il Fondo Edo Tempia di Biella, dove tengo regolarmente corsi e laboratori per pazienti oncologici, convalescenti e loro parenti e accompagnatori. Tengo corsi e seminari in diverse palestre in Biella, "Oasi Zegna" e dintorni di Qi Gong, Taiji Quan, Metodo Feldenkrais® e ginnastica posturale.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

12

CORSO DI TAIJQUAN

ADATTO A

Tutte le età a partire da 6 anni (suddivisi per gruppi in base all'età)

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 75 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Il Taiji nasce come arte marziale "interna" considerata anche meditazione in movimento o ginnastica terapeutica. Si dice fosse praticata dai monaci Taoisti sui monti Wudang in Cina già durante la dinastia Song (1300 d.C.) e il suo significato fosse "combattimento dell'essere supremo". Lo scopo del praticante è trovare l'equilibrio tra energia interna ed esterna. L'esecuzione dei movimenti è lenta, circolare e fluida e mira a rimuovere ostruzioni o blocchi energetici e a favorire una condizione di equilibrio psicosomatico sia a scopo preventivo che di cura. È una filosofia di vita, serve a sintonizzare lo spirito, disciplinare il corpo ed elevare l'essenza. È diffusamente utilizzato in molti ospedali cinesi, americani, europei e in tutto il Sud-Est asiatico. Si basa su esercizi statici e dinamici che hanno alla base le "tre armonizzazioni". TIAO SHEN armonizzare corpo e postura, TIAO XI armonizzare il respiro, TIAO XIN armonizzare mente e cuore.

Quali sono i benefici? Regolare il corpo vuol dire rilassarlo e mantenerlo in uno stato fisiologico naturale in modo da far circolare l'energia interna senza ostacoli. Il respiro diventerà regolare e nel tempo sottile, profondo e lungo. La mente e il cuore si armonizzeranno ed entreranno in uno stato di calma e tranquillità.

Chi lo può praticare? Chiunque, a qualsiasi età, anche in situazione di disabilità.

COSA PORTARE

Materassino

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 100**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Natalina Bassetto



Mi occupo di discipline orientali dalla metà degli anni '70. Sono diplomata in tecniche dolci di Medicina Tradizionale Cinese presso la scuola di Agopuntura del Prof. Ulderico Lanza e in Qi Gong terapeutico e Martelletto della salute per problemi

visivi e articolari presso l'ASL di Firenze con la Dott.ssa Ma Xu Zhou oftalmologa di fama internazionale e direttrice del dipartimento di Qi Gong a Pechino.

Da molti anni insegno Taiji Quan e Qi Gong, nell'apprendimento dei quali mi sono formata con importanti maestri cinesi e italiani: Shifu Miao Feng per il Taiji Quan; Master Yuan Xiu Wudang Monastery Academy per Qi Gong e Meditazione Taoista; Maestro Sha; Maestro Wang Ting Jun; Dott. Liu Jiung. Mi reco ogni anno in Cina per lunghi periodi di studio e aggiornamento.

Nel 2009 ho vinto due medaglie d'argento ai campionati cinesi di Taiji Quan.

Sono diplomata nel metodo Feldenkrais®, sistema di educazione globale atto allo sviluppo della consapevolezza psico- motoria, e sono abilitata a condurre lezioni di "Conoscersi Attraverso il Movimento" (CAM).

Insegno "Bones For Life", metodo per rafforzare le ossa attraverso movimenti naturali e dinamici.

Ho conseguito il Diploma di Tuina presso la scuola Medicina Matteo Ricci di Milano e il Diploma di massaggio Thaiandese in Bangkok con il Dottor Saamboon.

Esperta di massaggio Ayurvedico praticato con Guru Prasan nel Tamil Nadu (India).

Pratico anche Massaggio Bioenergetico, Massaggio Australiano, Linfodrenaggio, Riflessologia Plantare ed ho conseguito un Master in Massaggio Posturale.

In passato titolare del Centro Benessere (Biella).

Attualmente Vice Presidente dell'Associazione Sportiva "A.S.D. Tartaruga di Giada";

Collaboro da vent'anni con il Fondo Edo Tempia di Biella, dove tengo regolarmente corsi e laboratori per pazienti oncologici, convalescenti e loro parenti e accompagnatori. Tengo corsi e seminari in diverse palestre in Biella, "Oasi Zegna" e dintorni di Qi Gong, Taiji Quan, Metodo Feldenkrais® e ginnastica posturale.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

13

LABORATORIO DI CUCITO CREATIVO

Avvicinamento al cucito creativo per bambini/e

ADATTO A

Da 8 a 13 anni

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

8 incontri con frequenza settimanale da 90 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

Imparare ad usare ago e filo con i punti base, unire i tessuti e ritagliare piccoli modelli per creare astucci, elastici per capelli, abiti per bambole, borsette e accessori.

Il corso si prefigge di introdurre le bambine nel mondo del cucito creativo. Un modo divertente per imparare i fondamentali della sartoria, che stimola l'estro e l'immaginazione e pone le basi per avere la capacità in futuro di risolvere autonomamente piccoli problemi di economia domestica.

COSA PORTARE

Tutto il necessario verrà fornito direttamente dal docente.

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 110**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Manuela Bazzini



Sposata con due figli, ricamatrice autodidatta, da anni si occupa di *faidate* nell'ambito dell'hobbistica femminile e dell'economia domestica.

Appassionata di cucito creativo, propone le sue competenze per avvicinare le bambine al mondo del cucito, stimolando la creatività.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

14

GIOCHIAMO CON LE PAROLE

"Le Ore di Fantastica"

ADATTO A

Da 8 a 15 anni, suddivisi per gruppi in base alle età

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

3 incontri con frequenza settimanale da 120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

I bambini verranno stimolati a lavorare sull'invenzione spontanea delle storie partendo dalla costruzione del "Binomio fantastico", passando per l'"Ipotesi fantastica" per poi scoprire il potenziale dell'assurdo, dell'errore e dei prefissi arbitrari.

OBIETTIVI

L'obiettivo è quello di far giocare i partecipanti con le parole, svelando i segreti delle associazioni e delle deformazioni.

COSA PORTARE

Tutto il necessario verrà fornito direttamente dal docente.

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 60**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Paola Budassi



Paola Budassi nasce in provincia di Vercelli.

Si laurea in biologia alla facoltà di Alessandria. Segue, negli anni, diversi corsi di scrittura creativa (docenti: Laura Bosio, Loredana Limone, Sara Rattaro, Nicoletta Sipos,

Barbara Fiorio).

Scrivere novelle su riviste femminili e nel 2014 collabora alla realizzazione dell'antologia "Io scelgo" edita da Rediviva, con un racconto sulla violenza alle donne.

Nel 2016 approda al corso di scrittura comica allo Zelig di Milano e collabora con l'attrice Annamaria Chiarito.

Nel 2017 vince il concorso nazionale indetto dalla associazione Clio, aggiudicandosi la pubblicazione del romanzo "Iniziamo Bene con Fefè Editore.

Nel 2019 arriva in finale ai concorsi, Dentro l'amore indetto da Edizioni Convalle, con la poesia Blues.

Nel 2019 pubblica il romanzo "Poteva andare peggio" con Edizioni Convalle.

Nel 2021 pubblica il romanzo "Un motocarro rosa shocking".

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

15

SOFROLOGIA E MEDITAZIONE

ADATTO A

Over 15

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

5 incontri con frequenza settimanale da 45 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

- Meditazione sofrologica
- Respiro diaframmatico
- Coerenza cardiaca
- Radicamento e centratura
- Visualizzazioni guidate con tecnica di meditazione sofrologica
- Meditazione del bambino interiore con tecnica sofrologica

OBIETTIVI

- Insegnare la sofrologia come tecnica di rilassamento e meditazione facile ed efficace
- Eliminare le tensioni
- Imparare a respirare
- Rendere coscienza del nostro corpo
- Imparare a gestire lo stress
- Aumentare l'autoestima

COSA PORTARE

Tutto il necessario verrà fornito direttamente dal docente.

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 60**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTE:

Gisella Brigitte Velasquez



Mi chiamo Gisella Brigitte Velasquez sono dot. ssa in Scienze Infermieristiche ma preferisco essere un'infermiera olistica.

Sono Naturopata e operatrice Tocco Armonico il massaggio lento per passione.

Mi impegno con amore in

aiutare le persone a ritrovare il loro benessere corpo, mente ed spirito.

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB

Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)



COLTIVIAMO IL CAMBIAMENTO

Valdilana HUB inaugura la prima stagione di corsi: cultura, formazione, creatività, arte e benessere.

16

PSICOMOTRICITÀ: riconoscere le emozioni attraverso la fotografia

"Mi impellicolo di emozioni"

ADATTO A

Da 5 a 14 anni (suddivisi per gruppi in base all'età)

NUMERO DI INCONTRI E DURATA

4 incontri con frequenza settimanale da 60/120 minuti

PROGRAMMA / ATTIVITÀ

L'obiettivo del laboratorio proposto è quello di far sperimentare e scoprire il mondo interiore ed espressivo attraverso le emozioni, utilizzando il gioco, la fotografia, il disegno, come stimolo per favorire le potenzialità creative e comunicative. Educando ad uno sguardo attento e presente su noi stessi e gli altri per sperimentare e percepire il mondo che ci circonda, raccontandolo con il movimento corporeo, fotografie scattate ed autoritratti per conoscere se stessi.

OBIETTIVI

- Sperimentare attraverso il gioco, il corpo e la fotografia (foto-ritratti personali, fotografie scattate e immagini scelte) per:
 - riconoscere, Elaborare e Trasformare le proprie Emozioni.
 - imparare ad ascoltare e percepire l'altro come specchio di Sè.

COSA PORTARE

ALTRE INDICAZIONI

QUOTA DI ISCRIZIONE: **euro 50**

NB: per aderire ai corsi è necessario essere tesserati ad APS Atelier, laboratorio delle buone idee. Tesserandoti nella giornata dell'OPEN DAY, ti saranno scontati sul primo corso i 20€ della tessera.

Affinchè il corso sia sostenibile è necessario un numero minimo di iscritti. Durante l'OPEN DAY si prenderanno le pre iscrizioni. La pre iscrizione non richiede il pagamento della quota ma una responsabile dimostrazione di interesse. La quota verrà richiesta successivamente, al raggiungimento del minimo di iscritti.

OPEN DAY

DOMENICA

23

APRILE

Dalle 10:00 alle 13:00

GIORNATA DI PRESENTAZIONE
E PRE ISCRIZIONE AI CORSI
PER TUTTE LE ETÀ.

PRESSO VALDILANA HUB

Via Provinciale, 268 - Ponzone, Valdilana (BI)

DOCENTI:

Samantha Pusole e Giulia Zanella

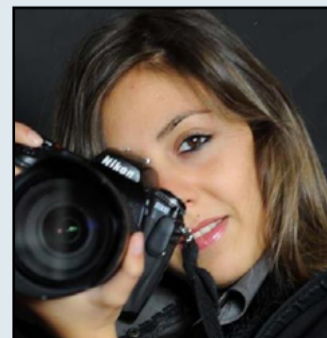


Samantha Pusole

Sono una Psicomotricista Relazionale iscritta al Registro Psicomotricisti F.I.S.C.O.P. Ho conseguito il Diploma di Psicomotricista Relazionale presso la Scuola di Formazione in Psicomotricità Relazionale di Varese frequentando

il Corso Triennale di Formazione in Psicomotricità; successivamente, presso il medesimo istituto, ho frequentato il Corso Annuale di Specializzazione in Psicomotricità Relazionale.

Attualmente collaboro con lo staff del centro "Runa" di Biella, lo studio "Il tempo magico" di Vigliano e presso il centro "Arcobaleno di profilo" di Varese, dove l'attività viene prevalentemente rivolta a bambini dai 3 ai 10 anni; sono altresì impegnata in un progetto di psicomotricità rivolto ad adulti ospiti di una Comunità Psichiatrica di Varese, che prevede incontri di psicomotricità di gruppo ed individuali. Recentemente ho preso parte ad un progetto di psicomotricità relazione presso una scuola primaria di Varese; questo progetto, dedicato a tutte le cinque classi dell'istituto, prevede che l'attività di psicomotricità venga svolta dal "gruppo classe" tramite una serie di otto incontri per ogni classe della durata di un'ora ed a cadenza settimanale.



Giulia Zanella

Fotografa, libera ricercatrice e Naturopata. Conduco laboratori di gruppo, centrati sul benessere, attraverso la fotografia emozionale e pratiche derivate dal mondo della naturopatia. La mia ricerca è rivolta al

benessere personale, alle Emozioni e ai dialoghi con l'immagine di Sè.

Negli anni, grande maestra la fotografia, prima di tutto ho imparato l'arte dell'Osservare. Poi ho lasciato spazio all'Ascolto e al Sentire.

- Master di fotografia avanzata - IED, Milano
- Master di Fototerapia psicocorporea con Judy Weiser - Bologna

INFO:

370 3793179

info@valdilanahub.it

www.valdilanahub.it

Valdilana HUB
Via Provinciale, 268
Ponzone Valdilana (BI)