

# Benessere

## Danza

### Introduzione al Tango argentino: primi passi

Novità

Faremo i primi passi nel mondo del tango, scopriremo le regole della milonga, impareremo nozioni base di tempo e marca, la conduzione e non da ultimo...conosceremo nuovi amici. Iscrizione e tassa a coppie di qualsiasi genere. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Avegno

Informazioni a Romino Tafaro - +41 79 504 04 48 - [romino.tafaro@edu.ti.ch](mailto:romino.tafaro@edu.ti.ch)

---

23/24P-BEN-076-0007	Gianfranco Zuppardo	4 ven	19:30-21:05	01.03.2024	CHF 215.00
---------------------	---------------------	-------	-------------	------------	------------

---

## Tecniche di rilassamento e meditazione

### Kinesiologia: esplorando la libertà interiore

Novità

Ci concentreremo su noi stessi, esplorando il potenziale della Kinesiologia come mezzo per connetterci con la nostra verità interiore. Scopriremo come questa pratica può aiutarci a comprenderci meglio, a crescere e a prendere decisioni più consapevoli nella vita. Sarà un viaggio di auto-esplorazione e di crescita personale, in cui la Kinesiologia sarà la nostra guida individuale. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Roveredo GR

Informazioni a Carmela Casella-Fasani - +41 79 239 52 97 - [carmela.casella-fasani@edu.ti.ch](mailto:carmela.casella-fasani@edu.ti.ch)

---

23/24P-BEN-079-0016	Salima Negretti	5 gio	19:30-21:05	21.03.2024	CHF 140.00
---------------------	-----------------	-------	-------------	------------	------------

---

# Creatività

## Casa, orto e giardino

### Orto familiare

Come curare l'orto di casa per avere un ottimo raccolto. Consigli per la semina e la coltivazione. Sede a Banco (ex segheria). **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

*Banco*

*Informazioni a Nadia Rodriguez - +41 79 469 81 76 - [nadia.rodriquez@edu.ti.ch](mailto:nadia.rodriquez@edu.ti.ch)*

---

23/24P-CRE-132-0007	Anton Paratore	1 sab	09:00-12:15	27.04.2024	CHF 65.00
---------------------	----------------	-------	-------------	------------	-----------

---

### Saponi: pulizia di casa

Detersivo per lavatrice, sapone per i piatti, detergente multiuso fatti in casa? È possibile, veloce, economico e soprattutto naturale. Più CHF 25.- per il materiale. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

*Biasca*

*Informazioni a Monica Piantoni - +41 79 682 51 82 - [monica.piantoni@edu.ti.ch](mailto:monica.piantoni@edu.ti.ch)*

---

23/24P-CRE-132-0003	Cristina Ticozzi	1 mar	20:00-22:15	16.04.2024	CHF 55.00
---------------------	------------------	-------	-------------	------------	-----------

---

# Cultura generale

## Conoscenza di sé

### Riconoscere e gestire la paura

In questo workshop assistito dal cavallo, capiremo come funziona la paura, ne riconosceremo i segnali e esploreremo delle tecniche per trasformarla in qualcosa di utile e positivo. Durante la lezione si lavorerà con un cavallo (senza montare in sella) per ottenere maggiore consapevolezza attraverso il suo bio-feedback privo di giudizio. In caso di brutto tempo il corso è posticipato a domenica 24 marzo.

**Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Gudo

Informazioni a Silvana Chinelli - +41 79 681 08 26 - [silvana.chinelli@edu.ti.ch](mailto:silvana.chinelli@edu.ti.ch)

23/24P-CG-140-0002

Kathrin Knupp

1 sab

09:30-16:00

23.03.2024

CHF 100.00

## Natura

### Socializzazione in armonia con alpaca e lama - Corso inclusivo

Novità

Corso proposto in collaborazione con Atgabbes. Proponiamo un incontro per conoscere meglio questi animali e capirne la vera natura. Capiremo il modo più corretto per avvicinarci a loro, cosa ci possono offrire e come la loro compagnia possa contribuire al nostro benessere fisico, emotivo, cognitivo e sociale, aiutando a migliorare così la qualità della nostra vita. Durante la lezione verrà prestata una particolare attenzione ai bisogni di partecipanti con disabilità. Il corso prevede l'intervento di una terapeuta assistita da animali (*pet therapist*). **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

S. Antonino

Informazioni a Nicole Guerra-Sauter - +41 76 310 81 09 - [nicole.sauter@edu.ti.ch](mailto:nicole.sauter@edu.ti.ch)

23/24P-CG-125-0004

Nicole Guerra-Sauter

1 sab

14:00-16:15

11.05.2024

CHF 95.00

# Enogastronomia

## Cocktail e altre bevande

### Cocktails homemade

Novità

Serata dedicata al mondo dei cocktails *homemade*. Impareremo a realizzare gustosissimi drinks facili da preparare anche a casa. A partire dalla preparazione di puree alla frutta, lo Sweet & Sour (a base di zucchero e limone) fino alla preparazione di iconici cocktails come il Margarita, il Mojito ai frutti di bosco, la Cairoska e molti altri. Più CHF 40.- per i cocktails. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Minusio

Informazioni a Viviana Grilli - +41 78 611 49 35 - [viviana.grilli@edu.ti.ch](mailto:viviana.grilli@edu.ti.ch)

23/24P-EG-072-0003

Roger Docourt

1 gio

19:00-21:30

27.03.2024

CHF 50.00

## Enologia

### L'Amarone della Valpolicella

Novità

Un'esperienza avvincente per gli amanti del vino, dedicata al famoso Amarone della Valpolicella. La storia, la produzione e l'arte di questo vino unico, assaporando la sua ricca complessità, attraverso i vigneti della Valpolicella direttamente nel tuo bicchiere. Più CHF 40.- per i vini. **Riduzione del 50% sulla tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Riva San Vitale

Informazioni a Marica Grandi - +41 79 515 27 08 - [marica.grandi@edu.ti.ch](mailto:marica.grandi@edu.ti.ch)

23/24P-EG-065-0010

Anna Valli

1 mar

20:00-22:30

27.02.2024

CHF 50.00

# Lingue

## Inglese

### Over 60s: talking talking Novità | A2 - B1

Con l'ausilio di materiale autentico, variato e stimolante, si sviluppano le proprie competenze linguistiche, specie la produzione orale, soffermandosi su aspetti grammaticali e lessicali, a seconda delle necessità. Le tematiche trattate saranno varie e di interesse comune. Prerequisiti A2.1. Informazioni sul materiale didattico verranno date al momento della conferma del corso. **Riduzione del 50% sulla taxa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Lamone

Informazioni a *Gastone Patriarca* - +41 77 405 67 09 - [gastone.patriarca@edu.ti.ch](mailto:gastone.patriarca@edu.ti.ch)

23/24P-LIN-049-0010

Tatiana Ranzoni

12 mar

10:00-11:30

20.02.2024

CHF 295.00

## Italiano

### Dialecto: lingua e cultura Novità ticinese | A1

Corso aperto a tutti coloro che desiderano capire e comunicare in dialetto. Il corso prevede di gettare le basi linguistiche anche attraverso la conoscenza delle peculiarità della cultura dialettale (per esempio proverbi, abitudini, cucina, ecc.) Prerequisiti: Conoscenza dell'italiano orale. Informazioni sul materiale didattico verranno date al momento della conferma del corso. **Riduzione del 50% sulla taxa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Riva San Vitale

Informazioni a *Marica Grandi* - +41 79 515 27 08 - [marica.grandi@edu.ti.ch](mailto:marica.grandi@edu.ti.ch)

23/24P-LIN-050-0001

Guido Casellini

8 mar

19:30-21:00

20.02.2024

CHF 180.00

# Mondo digitale

## Computer (macOS e Win)

### Corso base per macOS

Questo corso ti guiderà passo per passo alla scoperta delle potenzialità del tuo Mac. Partendo dalle basi, tratteremo le funzioni più importanti di macOS sfruttando appieno questo fantastico sistema operativo. **Riduzione del 50% sulla tasa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Locarno

[Informazioni a Romino Tafaro - +41 79 504 04 48 - romino.tafaro@edu.ti.ch](mailto:romino.tafaro@edu.ti.ch)

23/24P-MD-060-0006	Romino Tafaro	5 mar	19:00-20:15	09.04.2024	CHF 165.00
--------------------	---------------	-------	-------------	------------	------------

## Office

### MS Excel: Utilizzo professionale

Utilizzate già Excel ma desiderate approfondire come sfruttarlo al meglio a livello aziendale per velocizzare le diverse attività previste nella quotidianità professionale? Con esempi pratici legati alle tipiche esigenze aziendali (conteggi paga, fatture, statistiche, ...), si approfondiscono i concetti di gestione delle formule e delle funzioni e si analizzano gli strumenti più utili per sfruttare gli automatismi previsti dal programma. **Riduzione del 50% sulla tasa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Locarno

[Informazioni a Romino Tafaro - +41 79 504 04 48 - romino.tafaro@edu.ti.ch](mailto:romino.tafaro@edu.ti.ch)

23/24P-MD-059-0002	Antonella Giovanelli	6 gio	18:30-20:00	07.03.2024	CHF 190.00
--------------------	----------------------	-------	-------------	------------	------------

# Territorio

## Passeggiate

**Da Rapperswil ad  
Einsiedeln lungo una  
delle tappe più belle del  
cammino di Santiago in  
Svizzera**

Novità

Da Rapperswil (SG) a Einsiedeln lungo una tappa del sentiero di Santiago. Alla scoperta di una bellissima regione passando anche dalla più lunga passerella di legno sul lago della Svizzera e con la possibilità di visitare, a fine tappa, la magnifica abbazia di Einsiedeln. Percorso di 17 km con una salita complessiva di 780m e 300m di discesa. Tempo di marcia, senza soste, 5 ore e 30 minuti. Percorso senza particolari difficoltà tecniche, ma il cammino richiede una buona condizione fisica e un equipaggiamento consono. È richiesto pranzo al sacco. Raccomandato l'uso dei mezzi pubblici: partenza con FFS da Lugano alle 6.00, rientro alle 19.48. Per chi volesse organizzarsi autonomamente: ritrovo a Rapperswil alle ore 9.00, rientro da Einsiedeln attorno alle ore 17.00. **Riduzione del 50% sulla  
tassa d'iscrizione per i detentori dell'abbonamento Arcobaleno annuale.**

Lugano

Informazioni a [Eliana Fuchs-Recalcati](mailto:eliana.fuchs@edu.ti.ch) - +41 79 413 68 41 - [eliana.fuchs@edu.ti.ch](mailto:eliana.fuchs@edu.ti.ch)

23/24P-TER-083-0001

Rita Beltrami

1 sab

-

27.04.2024

CHF 90.00