

* Corsi in presenza con passaggio alla modalità online solo in caso di necessità.



CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO CANTONE						
L'antico quartiere del Canton Uri a Faido	Il primo insediamento di Faido si ebbe fra due coni di deiezione, nell'attuale quartiere del Canton Uri, così chiamato per la presenza della casa del Landfogto Urano. Nel corso della visita saranno spiegate le antiche costruzioni ancora presenti nel nucleo: la sosta (deposito delle merci) edificata attorno al 1359, gli edifici appartenuti alla nobile famiglia Varesi, Casa Selvini, la Cappella dedicata a S. Bernardino e il precedente luogo di culto di cui sono ancora visibili dei resti.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	Guida Museo di Leventina	8-10	1 sab	10.00-11.30	23.10	CHF 40.–
Luoghi energetici del Ticino: Prada, Bellinzona	Camminata guidata ai luoghi di forza – luoghi belli, energetici e spirituali. Si trovano in natura presso cascate, alberi, boschi e colline, ma anche in chiese e monasteri. Visita con spiegazioni paesaggistiche e culturali unite ad esercizi di percezione e meditazione. Una bella passeggiata in compagnia tra natura e cultura, materia e spirito. Con Claudio Andretta, autore di “Luoghi energetici in Ticino” e con spiegazioni su Prada dell'esperto locale Franco Ghiringhelli, artista, autore del ciclo pittorico Prada delle Meraviglie”.					
Bellinzona	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Andretta	10-10	1 dom	09.00-16.00	19.09	CHF 105.–
Santa Maria in Castello a Giornico	Escursione con lo storico autopostale Saurer del 1954 a Giornico. Passeggiata attraverso l'antico quartiere sino a raggiungere la chiesa di Santa Maria in Castello (15 minuti circa): monumento tra i più preziosi del vasto tesoro storico ed artistico del Comune, ricco di grazia suggestiva per la posizione incantevole, per il pittoresco delle absidi e per l'esile campanile romanico. Partenza dalla stazione di Lavorgo.					
Faido	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Brenni	10-10	1 sab	13.30-16.30	02.10	CHF 85.–
ARCHITETTURA E STORIA DELL'ARTE						
Arte e architettura medievale	Descrizione delle peculiari caratteristiche artistiche, sociali e culturali dell'architettura medievale con particolare attenzione alla simbologia di scultura e pittura e visite guidate di alcuni dei più rappresentativi monumenti ticinesi.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Banaudi	8-12	2 lez	vedi sotto	24.09	CHF 75.–
	Venerdì 24 settembre, a Lugano, dalle ore 20.00 alle 21.50, lezione teorica sul tema “Le confraternite medievali dei costruttori”. Sabato 25 settembre, dalle ore 10.00 alle 13.00, visita guidata alle chiese e architetture di Giornico.					
	D. Banaudi	8-12	2 lez	vedi sotto	01.10	CHF 75.–
	Venerdì 1 ottobre, a Lugano, dalle ore 20.00 alle 21.50, lezione teorica sul tema “Le cattedrali dei Maestri del Lago e il Duomo di Milano”. Sabato 2 ottobre, dalle ore 10.00 alle 13.00, visita guidata alle chiese di Biasca e San Carlo a Negrentino.					
	D. Banaudi	8-12	2 lez	vedi sotto	08.10	CHF 75.–
	Venerdì 8 ottobre, a Lugano, dalle ore 20.00 alle 21.50, lezione teorica sul tema “Il simbolo dei simboli: il labirinto”. Sabato 9 ottobre, dalle ore 10.00 alle 13.00, visita guidata alla chiesa di Muralto e al castello di Locarno.					
	D. Banaudi	8-12	1 ven	20.00-21.50	15.10	CHF 50.–
	Lezione teorica sul tema “Il giardino dei monaci”.					
	D. Banaudi	8-12	1 ven	20.00-21.50	22.10	CHF 50.–
	Lezione teorica sul tema “I portali dei Maestri de Lago come luogo di passaggio”.					
	D. Banaudi	8-12	1 ven	20.00-21.50	29.10	CHF 50.–
	Lezione teorica sul tema “La linea della civiltà occidentale: i santuari di San Michele”.					
	D. Banaudi	8-12	1 ven	20.00-21.50	12.11	CHF 50.–
	Lezione teorica sul tema “Oriente e Occidente: la migrazione dei simboli”.					

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Maurits Cornelius Escher, il genio dell'impossibile	La vita, le opere e il pensiero dell'artista delle "costruzioni impossibili", attraverso le immagini delle sue opere. "Coloro che tentano di raggiungere l'assurdo otterranno l'impossibile". M.C. Escher.					
Mendrisio*	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	I. Benati Mura	8-10	2 mer	20.00-21.50	20.10	CHF 75.–
ATTUALITÀ						
Disuguaglianze, linguaggio e altre "questioni di genere"	Che cos'è il "genere"? Esistono disuguaglianze di "genere"? Che ruolo ha il linguaggio sulle nostre rappresentazioni mentali? In questo corso definiremo il concetto di "genere", approfondendo i ruoli e gli stereotipi comunemente associati al maschile e al femminile. Indagheremo disuguaglianze e discriminazioni sociali e discuteremo le possibili conseguenze delle nostre scelte linguistiche.					
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	L. Lazzari Vosti	8-10	4 mer	18.00-19.15	13.10	CHF 105.–
Parità di genere	Nonostante le differenze tra uomini e donne si siano ridotte, i divari di genere sono ancora un fenomeno diffuso. In questo corso, rivolto a donne e uomini, si apprenderà su base empirica perché le donne sono importanti per i risultati sociali ed economici delle nostre aziende, perché attributi psicologici femminili come l'orizzonte temporale, l'atteggiamento verso la negoziazione, l'avversione al rischio rendono le nostre organizzazioni più competitive, perché una combinazione bilanciata di leadership femminile e maschile conferisce maggiore sostenibilità alle nostre imprese. La parità di genere conviene a tutti. Le lezioni si tengono sempre il lunedì e martedì, dalle ore 18.00 alle 19.50.					
Camignolo*	<i>Iscrizioni a Luciana Demarchi — 077 418 73 29 — cpa.demarchi@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Richiello	10-12	8 lez	18.00-19.50	22.11	CHF 190.–
COMPETENZE TRASVERSALI E LAVORO IN TEAM						
Comunicando	Il mondo è sempre più focalizzato sull'importanza strategica della comunicazione. Ma noi siamo capaci di comunicare? In quattro lezioni, quattro dritte per migliorare la nostra comunicazione.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Valentiniotti	8-12	4 mer	19.00-20.50	10.11	CHF 135.–
Diffondere resilienza all'interno del proprio team	Oggi più che mai per ogni team leader è importante saper essere un "diffusore di fiducia" per il proprio team. Il corso sarà un vero e proprio viaggio tra concetti e strategie per trasmettere intelligenza emotiva, capacità di gestione dello stress e resilienza.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-12	4 mer	19.00-20.50	06.10	CHF 135.–
Il team co-crea la relazione: l'equilibrio tra essere e fare	Co-creare la relazione consapevolmente – cercando un equilibrio tra fare ed essere come team – favorisce la collaborazione. Il modus operandi abituale è quello di focalizzarsi principalmente sui compiti da svolgere, mentre durante questo laboratorio andremo a scoprire come dare più spazio anche all'essere. Esploreremo inoltre i differenti ruoli che ogni membro ha all'interno di un team, rispettivamente l'impatto di questi sulle dinamiche di squadra. Concluderemo questo breve viaggio nel mondo delle relazioni con uno sguardo alla comunicazione e in particolare agli approcci più adatti a supportare la crescita del team e i suoi membri in stile coaching.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Henle	8-8	1 mar	20.00-21.50	05.10	CHF 50.–
Mindfulness e assertività	Per comunicare in modo assertivo occorre saper riconoscere e gestire le proprie emozioni ed essere consapevoli dei propri e altrui diritti e del proprio valore. La mindfulness ci viene in aiuto nell'affrontare queste tematiche impegnative a livello personale abitandoci all'astensione dal giudizio ed alla benevolenza consapevoli. Abbineremo un approfondimento relativo agli aspetti della comunicazione assertiva nel quotidiano a pratiche di mindfulness.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-12	4 mer	19.00-20.50	10.11	CHF 135.–
Motivazione e partecipazione del team	Nelle nostre moderne organizzazioni la motivazione dei collaboratori, e in particolare del team, è fondamentale per garantire il successo dell'impresa. Che si tratti della gestione quotidiana di un dipartimento o di un progetto industriale, motivare i membri del team vuol dire saper allineare gli obiettivi dell'impresa con gli obiettivi del singolo individuo, dare e ricevere il giusto feedback, risolvere costruttivamente i conflitti, delegare compiti e responsabilità, generare fiducia reciproca, comunicare con empatia, valutare con efficacia. È la motivazione del team che fa la differenza tra un'organizzazione eccellente e una mediocre. Le lezioni si tengono il mercoledì e il giovedì, dalle ore 18.00 alle 19.50.					

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Gerra Piano*	<i>Iscrizioni a Silvana Chinelli — 079 681 08 26 — cpa.chinelli@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Richiello	10-12	8 lez	18.00-19.50	24.11	CHF 190.–
Negoziazione e comunicazione efficace	Attraverso l'analisi di casi reali e simulazioni, affronteremo le strategie più efficaci per la negoziazione e la gestione del conflitto con un occhio attento alle diverse tipologie di comportamenti e di comunicazione ed al loro impatto nelle relazioni interpersonali.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-12	4 mar	19.00-20.50	09.11	CHF 135.–
Spazio per me come team leader: cosa desidero a breve termine?	Nella gestione di un team come leader, siamo sollecitati da mille richieste e aspettative, tra la responsabilità di gestione e quella di contribuire allo sviluppo di tutti i membri del team. Le vostre esigenze e bisogni ne risentono? Durante questo breve viaggio insieme vogliamo dedicare del tempo alle vostre aspirazioni in termini di crescita professionale e alla definizione di obiettivi personali legati alla realtà in cui operate.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Henle	8-8	1 mar	20.00-21.50	12.10	CHF 50.–
Storytelling e comunicazione efficace	La narrazione (storytelling) applicata alla comunicazione efficace per realizzare presentazioni che catturino l'attenzione del pubblico, per relazionarci in modo vincente con i nostri clienti, per promuovere noi stessi e la nostra attività.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Guzzetti	8-12	4 lun	19.00-20.50	04.10	CHF 135.–
CONOSCENZA DI SÉ E SVILUPPO PERSONALE						
Conosci la tua voce	La voce è un mistero: non possiamo smontarla per vedere com'è fatta come faremmo con un saxofono. Eppure ogni giorno la usiamo. Durante il corso la esploreremo, insieme al corpo, per capire come funziona e come renderla più efficiente. Poi la utilizzeremo in giochi ed esercizi derivanti dal mondo delle arti sceniche, che ci aiuteranno ad imparare come essere più espressivi e comunicativi con la nostra voce in ambito artistico, lavorativo, o semplicemente nella vita di tutti i giorni. Date del corso: 13 e 20 novembre.					
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Avilés	10-12	2 sab	10.00-17.00	13.11	CHF 180.–
Corpo e abbigliamento	Obiettivo di coloro che partecipano a questo corso: imparare a valorizzare con unicità la propria immagine mediante la scelta dell'abbigliamento che più si addice alla propria forma fisica. L'analisi delle forme e una serie di consigli pratici accompagneranno il gruppo in questo curioso percorso.					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Antognini	8-8	1 sab	09.00-15.50	02.10	CHF 105.–
La forza della tranquillità	Breve viaggio interattivo attraverso i mondi della serenità e del caos con il supporto di tecniche meditative e strumenti di coaching. L'obiettivo è quello di esplorare potenziali vie per connettersi alla propria pace interiore, non importa quanto caotico e pieno d'incertezze sia l'ambiente che ti circonda. Da questo spazio l'energia diventa maggiormente accessibile, focalizzata e incisiva. In conclusione potrai definire cosa vorrai portare nel tuo quotidiano come chiaro impegno verso te stesso/a.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	R. Henle	8-8	1 mar	20.00-21.50	19.10	CHF 50.–
Metto le radici	Intraprendiamo un viaggio con la Madre Terra, alla ricerca delle emozioni nascoste delle piante, per riscoprirci e cercare di capire quello che ci sta attorno, tra scienza, fantascienza e emozioni.					
Bellinzona*	<i>Iscrizioni a Paola Bagutti — 079 127 23 05 — cpa.bagutti@gmail.com, oppure online</i>					
	C. Valentinotti	8-12	4 lun	19.00-20.50	04.10	CHF 135.–
PNL: il potere del cambiamento	Il percorso sul cambiamento è orientato alla crescita e allo sviluppo della propria persona. Rappresenta una possibilità per provare a riprogettarsi e ridefinire se stessi in funzione dei propri obiettivi, utilizzando efficacemente le proprie risorse migliori grazie alla PNL: un insieme di modelli, capacità e tecniche per pensare e agire efficacemente nel mondo.					
Lugano*	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	F. Donadelli	8-10	6 mer	20.00-21.50	10.11	CHF 185.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
Solitudine o abitudine? Come fiorire	La solitudine appartiene alla specie umana. Ciononostante a volte può portare sconforto. Con parti teoriche ed esercizi pratici si comprendono i diversi lati della solitudine, scoprendo approcci che aiutano a colmare la mancanza di relazioni per mantenere fiducia e gioia di vivere.					
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	K. Knupp	6-8	1 sab	08.30-12.20	20.11	CHF 100.–
Sul sentiero dell'abbondanza	Si presenteranno nove filosofie di vita (attitudini) per comprendere come sia possibile vivere nel "qui ed ora" raggiungendo anche uno stato di maggior felicità. Inoltre, grazie al feedback immediato, sincero e privo di giudizio derivante dall'interazione con il cavallo, sarà possibile approfondire la consapevolezza di alcuni lati del proprio essere. Non sono necessarie conoscenze d'equitazione in quanto non si monta a cavallo. Date del corso: domenica 26 settembre, domenica 10 e 24 ottobre.					
Giubiasco*	<i>Iscrizioni a Tatiana Gamboni — 077 501 77 14 — cpa.gamboni@gmail.com, oppure online</i>					
	K. Knupp	6-12	3 dom	13.30-15.20	26.09	CHF 145.–
Un armadio colmo di vestiti e nulla da mettere!	Per far sì che un armadio risulti coerente e funzionale è necessario fare una selezione dei nostri capi e organizzarlo con metodo. Durante il corso capiremo come creare un guardaroba base, con l'obiettivo di renderlo strategico e fare degli acquisti futuri più mirati.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	N. Antognini	6-8	1 sab	09.00-11.50	20.11	CHF 65.–
CRESCERE INSIEME GRANDI E PICCOLI						
Percussioni brasiliane	La percussione brasiliana ha un carattere aggregativo: tutti partecipano, indipendentemente dall'età. Durante gli incontri si sperimenteranno i ritmi tipici di samba, afoxe e maracatu e si utilizzeranno strumenti realizzati con materiali di recupero così come strumenti di percussione veri e propri. Il corso è rivolto a genitori e figli (tra i 10 e i 15 anni).					
Gravesano	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Calasso	6-8	3 dom	14.30-16.20	10.10	CHF 140.–
ECOLOGIA						
Ambienti ed abitazioni in buona salute	Conviviamo con una realtà che, giustamente, pone rilievo sulla prevenzione delle malattie. Tra incertezze e difficoltà di comprensione si parla di ecologia all'interno delle nostre abitazioni. Quale relazione esiste tra la nostra salute e la salute della nostra abitazione? Nelle nostre abitazioni chi più chi meno è quotidianamente a contatto con sostanze diverse. Alcune sono pericolose e le conosciamo, altre si nascondono bene ma sono presenti e sono anche pericolose. Cerchiamo di imparare a conoscerle e per quanto possibile contenerle.					
Gravesano*	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	W. Coretti	10-12	1 gio	20.00-21.40	28.10	CHF 45.–
La natura della sostenibilità	Il tema della sostenibilità ambientale è sempre più attuale e presente nella nostra quotidianità. Sostenibile è la città, sostenibile è l'agricoltura, sostenibile è la viabilità, sostenibile è la casa, sostenibile è il turismo, sostenibile è l'economia. Ma qual'è il significato di "sostenibile"? In che modo possiamo collaborare alla costruzione di una comunità terrestre vitale, creativa e duratura? Il percorso offrirà stimoli di riflessione sulla relazione uomo-natura per cercare risposte. Corso a cadenza quindicinale.					
Gravesano*	<i>Iscrizioni a Davide Patriarca — 077 405 67 09 — cpa.patriarca@gmail.com, oppure online</i>					
	A. Melucci	8-12	4 mar	20.00-21.50	28.09	CHF 135.–
FILOSOFIA						
Dante Alighieri e la filosofia	«Fatti non foste a viver come bruti». Nell'anno dedicato alla celebrazione del settecentesimo anno della morte del Sommo Poeta, il corso verterà, dopo un'introduzione generale, sull'analisi degli argomenti più importanti del pensiero filosofico e teologico di Dante Alighieri. La modalità privilegiata sarà quella basata sulla lettura dei testi danteschi, soprattutto la Divina Commedia, sul commento e sulle riflessioni.					
Mendrisio	<i>Iscrizioni a Alessandra Fontana — 077 510 48 07 — cpa.fontana.fumagalli@gmail.com, oppure online</i>					
	I. De Vita	8-10	5 sab	14.00-15.40	18.09	CHF 160.–
Filosofia indiana	La società occidentale di oggi sta scoprendo la complessità del pluralismo culturale misurandosi con nuovi interrogativi posti dalla presenza sempre più visibile di comunità di cultura diverse da quella occidentale. Il pensiero filosofico indiano mostra grande ricchezza, sottigliezza e varietà. Il corso vuole introdurre allo studio della filosofia indiana.					
Lugano	<i>Iscrizioni a Eliana Fuchs-Recalcati — 079 413 68 41 — cpa.fuchs.recalcati@gmail.com, oppure online</i>					
	G. La Torre	8-12	6 mer	20.00-21.50	22.09	CHF 185.–

CORSO	DOCENTE	PARTECIPANTI	DURATA	ORARIO	INIZIO	TASSA
LEGGERE, SCRIVERE E RACCONTARE						
In cammino con Dante. Viaggio all'Inferno	A 700 anni dalla morte di Dante, la serata si prefigge di celebrare il Sommo Poeta ripercorrendo in breve i contenuti del suo capolavoro medievale, la "Divina Commedia", tramite la visione delle straordinarie immagini di Gustave Doré e la lettura di alcuni brani significativi della prima Cantica, l'Inferno.					
Roveredo (GR)	<i>Iscrizioni a Carmela Casella Fasani — 079 239 52 97 — cpa.casella@gmail.com, oppure online</i>					
	G. Mottis	10-12	1 gio	20.00-21.50	07.10	CHF 45.–
NATURA						
Le meraviglie del mare: le barriere coralline	Un viaggio accompagnato da un biologo marino che, con immagini e racconti, ci porterà alla scoperta di volta in volta, di alcune specie che abitano nei mari. Durante questo incontro verranno presentate le piccole forme di vita coloniale che hanno edificato le barriere coralline.					
ONLINE	<i>Iscrizioni a Cinzia Zanzi — 076 792 06 94 — cpa.zanzi@gmail.com, oppure online</i>					
	D. Zanzi	8-10	1 gio	20.00-21.25	18.11	CHF 45.–