

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile : Delfina Noto

Cod. K45

IL GUSTO DELLE PAROLE

Docente

Marisa Varvello

Sede

Sala Bordone

Orario:

dalle ore 18.30 alle ore 20.30

Giorno:

mercoledì

Date:

2026: **14/10- 28/10 - 11/11 - 25/11 - 09/12**

2027: **20/01- 03/02 - 17/02 - 03/03 - 17/03 - 31/03**

Programma

Dove le parole si gustano e il cibo si racconta

Un viaggio tra parole e sapori, dove la letteratura si intreccia con la cucina e le storie sprigionano aromi e suggestioni. Dalle tavole imbandite dei grandi classici alle atmosfere intime della narrativa contemporanea, esploreremo romanzi che offrono un assaggio di epoche e culture, raccontando il cibo non solo come nutrimento, ma come esperienza sensoriale e simbolica.

Ogni libro sarà un piatto da degustare, ogni parola un ingrediente che dona profondità e carattere al racconto. Tra spezie narrative e assaggi letterari, scopriremo come la gastronomia diventi protagonista delle storie, rivelando tradizioni e identità attraverso il gusto e il profumo della narrazione.

Dove le parole si gustano e il cibo si racconta.

- “Chocolat” – J. Harris
- “Le assaggiatrici” – R. Postorino
- “Il grande Gatsby” – F. Scott Fitzgerald
- “L’amore ai tempi del colera” – G. García Márquez
- “La maga delle spezie” – Chitra Banerjee Divakaruni
- “Le ricette di Pepe Carvalho” – Manuel Vazquez Montalban
- “Il profumo del pane alla lavanda” – Sarah Addison Allen
- “I segreti di Istanbul” – Corrado Augias
- “Marea Bretona” – Jean-Luc Bannalec
- “Letture/degustazioni” sulla base di alcuni ingredienti/ prodotti tipici dell’astigiano, tratti dai libri citati.

Contributo Corso € 27

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

Cod. K46

GINNASTICA DOLCE

Docente Ardeleanu Monica Ancuta
Sede Salone Scolastico Scuola Primaria di Villafranca d'Asti
Orario dalle ore 17.00 alle ore 18.00
Giorno giovedì
Date: 2026: **22/10 - 29/10 - 05/11 - 12/11 - 19/11 - 26/11 - 03/12
10/12 - 17/12**
2027: **07/01 - 14/01 - 21/01 - 28/01 - 04/02 - 11/02 - 18/02
25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 01/04 - 08/04 - 15/04
22/04 - 29/04 - 06/05**

Programma

Il corso di ginnastica dolce prevede un allenamento a corpo libero che, attraverso movimenti lenti e progressivi, permette di migliorare e mantenere uno stato di benessere psico-fisico.

Gli esercizi proposti coinvolgono tutta la muscolatura, ponendo l'attenzione in particolare su mobilità articolare e allungamento.

Si tratta di un semplice programma di ginnastica globale che si concentra sui muscoli posturali con lo scopo di migliorare la percezione del corpo nello spazio, stimolando l'equilibrio e la coordinazione.

Il lavoro a carico naturale permette di raggiungere questi obiettivi senza stressare le articolazioni, proprio per questo è una metodica adatta a tutti senza distinzione di età e sesso.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 65

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30

VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Delfina Noto

Cod.K47

PILATES

Docente	Ardeleanu Monica Ancuta
Sede	Palestra di Villafranca d'Asti
Orario	dalle ore 20.00 alle ore 21.00
Giorni	martedì
Date	2026 : 27/10 - 03/11 - 10/11 - 17/11 - 24/11 - 01/12 - 15/12 22/12
	2027: 12/01 - 19/01 - 26/01 - 02/02 - 16/02 - 23/02 - 02/03 09/03 - 16/03 - 23/03 - 06/04 - 13/04 - 20/04 - 27/04 04/05 - 11/05 - 18/05 - 25/05

Programma

Pilates chiamò il suo metodo Contrology, con riferimento al modo in cui il metodo incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. È un programma di esercizi che si concentra sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. Il metodo è indicato anche nel campo della rieducazione posturale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Con questo metodo di allenamento non si rinforzano solo gli addominali ma si rinforzano anche le fasce muscolari più profonde vicino alla colonna e intorno alle pelvi. Il punto cardine del metodo è la tonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare. Gli esercizi che si eseguono sul tappetino (PilatesMat Work) devono essere fluidi e perfettamente eseguiti, devono inoltre essere abbinati ad una corretta respirazione.

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con validità per anno accademico 2026/27 come da Delibera Consiglio Direttivo UTEA.

Contributo corso € 110

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 30