



GENNAIO
GIUGNO
2026

CULTURA CRESCITA BENESSERE



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE



FEDERAZIONE CULTURALE
GAETANO GAMBARA

UPAD





CULTURA

FILOSOFIA: IL PROSPETTIVISMO NELLA SCIENZA E NELLA FILOSOFIA: MODELLI, REALTÀ E ONTOLOGIA RELAZIONALE

Questo corso esamina il prospettivismo come posizione epistemologica secondo cui le affermazioni scientifiche non sono mai completamente neutre o indipendenti dal punto di vista – cioè, dai modelli teorici, strumenti, finalità e schemi concettuali che guidano la pratica scientifica. Essa si contrappone all'idea di una conoscenza "da nessuna parte", assoluta o neutrale.

Docente: Martin Calamari, laureato in filosofia e docente ADEP

Calendario: dal 4/2/26 12 incontri il mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

Quota: € 140



L'ANTICA CULTURA DELLA CUCINA GIAPPONESE

Un corso immersivo dove la tradizione gastronomica incontra la profondità della cultura nipponica. Attraverso piatti iconici, esploreremo i riti, le filosofie e le storie che rendono unica la cucina giapponese.

Docente: Akiko Saito, insegnante di giapponese ed esperta in laboratori di cucina, origami, ikebana

Calendario: dal 25/2/26 5 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00

Quota: € 110



LETTERATURA: APERITIVO CON L'AUTORE. DA D'ANNUNZIO A PASCOLI

Il corso esplora due protagonisti della letteratura italiana tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento: Giovanni Pascoli e Gabriele D'Annunzio. Attraverso il confronto tra l'intimismo pascoliano e l'estetismo dannunziano, il corso si propone di analizzare le differenze stilistiche e tematiche dei due autori, comprendere il contesto storico e culturale dell'Italia di fine Ottocento e mettere in luce l'influenza che entrambi hanno esercitato sulla poesia e sulla narrativa del Novecento.

Docente: Silvia Maurelli, laureata in lettere classiche e docente ADEP

Calendario: dal 4/2/26 10 incontri il mercoledì dalle 17.30 alle 19.30

Quota: € 120



STORIA DELL'ARTE: DA REMBRANDT ALLA VENEZIA DEL SETTECENTO

Un percorso che mette in dialogo la profondità introspettiva di Rembrandt con la vivacità luminosa e la teatralità dei vedutisti veneziani del Settecento, come Canaletto e Francesco Guardi. La Serenissima nel XVIII secolo emerge come città cosmopolita, crocevia di culture, arti e visioni.

Docente: Silvia Maurelli, laureata in lettere classiche e docente ADEP

Calendario: dal 9/2/26 12 incontri il lunedì modalità on line dalle 17.30 alle 19.30

Calendario: dal 10/2/26 12 incontri il martedì in presenza dalle 18.00 alle 20.00

Quota: € 140



DAGLI ANIMALI ALLE STELLE: IL FILO SEGRETO TRA GÖBEKLI TEPE E L'ESSENZA DELL'UMANO

Il seminario prende avvio dall'enigma di Göbekli Tepe, straordinario sito archeologico della Turchia che sembra custodire tracce di un'epoca remotissima, precedente alle civiltà conosciute e spesso evocata come "età degli dèi". Nel corso di tre serate, archeologia, tradizioni sapienziali ed esperienze di viaggio si intrecciano in una lettura che mostra come questi miti antichi continuino a parlare alla nostra ricerca interiore e al senso profondo dell'umano.

Docente: Marco Cestari, coach e formatore

Calendario: dal 4/2/26 3 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00

Quota: € 60



LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA: LE IDEE E IL RACCONTO

Un laboratorio teorico-pratico che offre l'opportunità di sperimentare la scrittura creativa in un contesto guidato. Il percorso prende avvio dalla nascita dell'idea, esplorando spunti diversi - fatti vissuti o osservati, oggetti, immagini, episodi di cronaca – per metterne alla prova il potenziale narrativo attraverso una prima elaborazione orale. Successivamente si passerà al lavoro sul testo scritto, affinando struttura, linguaggio e voce narrativa.

Docente: Fiammetta Palpati, scrittrice, docente della "Bottega di Narrazione", Premio Campiello Opera Prima 2024

Calendario: 6-7 marzo /20-21 marzo /10-11 aprile 2026

Orario: venerdì 16.30-19.30 sabato 9.00-17.30

Quota: € 300



DIALOGHI FILOSOFICI TRA AMORE, RESPONSABILITÀ E LIBERTÀ

Un percorso di riflessione sul senso della vita, ispirato alla celebre affermazione di Platone «Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta». Attraverso il pensiero e l'esperienza di grandi figure femminili, da Diotima a Simone Weil, il ciclo invita a interrogarsi sui temi dell'amore, della responsabilità e della libertà.

Docente: Reina Pietro Salvatore, laureato in lettere e scienze religiose

Calendario: dal 9/3/26 4 incontri il lunedì dalle 17.30 alle 19.30

Presentazione con ingresso libero lunedì 2/03/2026 ore 17.30

Quota: € 60





CRESCITA PERSONALE

RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO CON I CINQUE TIBETANI

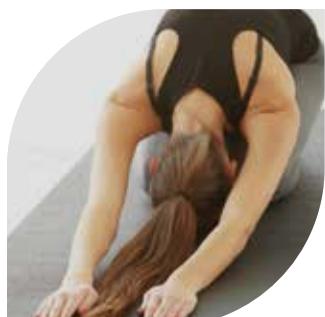
Respirazione e movimento consapevole ispirati all'antica saggezza orientale.

I Cinque Tibetani® sono un antico insegnamento orientale che consente di raggiungere benessere fisico, vitalità, scioltezza e rilassatezza.

Docente: Naomi Kondo Trainer Cinque Tibetani®

Calendario: dal 12/03/26 8 incontri il giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Quota: € 60



ENERGIA E MEDITAZIONE IN MOVIMENTO Ritrova l'equilibrio interiore e la vitalità attraverso la millenaria arte del Qi gong e del Tai chi

Una pratica dolce e profonda che unisce movimenti lenti, respirazione consapevole e concentrazione mentale. Il corso è aperto a tutte le età e non richiede esperienza precedente.

Docente: Enrico Bissardella istruttore di Qi Gong/Nei Gong e Tai chi chuan

Calendario: dal 4/2/26 12 incontri il mercoledì dalle 18.15 alle 19.30

Quota: € 120



SCOPRIRSI E RINASCERE LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA COME CONOSCENZA DI SÉ

Un percorso di introspezione e creatività, dove la parola scritta diventa specchio dell'anima. In questo corso esploreremo l'arte della scrittura autobiografica come strumento per rileggere il proprio vissuto, riscoprire frammenti dimenticati e dare voce alle emozioni attraverso esercizi guidati, letture ispiratrici e momenti di condivisione.

Docente: Alessandro Pedrotti docente e consulente in ambito autobiografico

Calendario: dal 4/2/26 6 incontri di mercoledì dalle 17.30 alle 19.30

Quota: € 95



ARMONIE DELL'ANIMA ESPERIENZA CON LE CAMPANE TIBETANE

Lasciati trasportare dalle vibrazioni delle campane tibetane e riscopri il potere del silenzio interiore. Un momento di pura rigenerazione per corpo, mente e spirito.

Docente: Naomi Kondo, trainer Cinque Tibetani®

Data: 6/03/26 dalle 17.30 alle 18.20

Quota: € 10



LA TUA VOCE TI (RI)CHIAMA. ESPLORARE IL SÉ ATTRAVERSO LA VOCE

La voce umana è uno strumento di conoscenza e consapevolezza, una risorsa personale capace di esprimere emozioni, pensieri e stati interiori. In questo percorso originale, guidato da una docente che unisce l'esperienza artistica del canto alla ricerca e alla formazione sullo "strumento voce", l'ascolto e il dialogo con il proprio io vocale diventano occasione di incontro con sé stessi, per conoscersi da una prospettiva nuova e più profonda.

Docente: Monika Callegaro cantante, vocal coach e formatrice

Calendario: dal 11/3/26 5 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Quota: € 70



DENTRO LA VOCE. RESPIRO, CORPO, SUONO

Un'esperienza aperta a tutti, dedicata a chi desidera ascoltarsi in modo nuovo, ritrovare centratura, liberare la propria voce e il proprio respiro. Attraverso il Metodo Lichtenberger®, scopriremo come la voce non sia solo uno strumento per parlare o cantare, ma anche una via per connettersi a sé stessi. Non servono competenze musicali basta il desiderio di esplorare.



Docente: Luciana Del Col, docente riconosciuta dall'istituto di Training Vocale Funzionale di Lichtenberg

Data: sabato 9/5/26 ore 10.00-13.00 e 14.30-17.00

Quota: € 80

L'INTERPRETAZIONE DEI SOGNI

Un percorso introduttivo per comprendere il linguaggio simbolico dei sogni e il loro ruolo nella vita emotiva. Imparare a riconoscere i messaggi nascosti dell'inconscio e a utilizzarli come strumento di crescita personale e consapevolezza.

Docente: Lucia Bertagnolli, psicoterapeuta e psicoanalista

Calendario: dal 10/3/26 7 incontri il martedì ore 17.00-18.00

Quota: € 50





CULTURA CRESCITA BENESSERE



ISCRIVITI:
0471 921 023 - info@upad.it
Via Firenze, 51 Bolzano - www.upad.it