



AUTUNNO
2025

CULTURA
CRESCITA
BENESSERE



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





CULTURA



FILOSOFIA: METAFISICA E GRAVITÀ QUANTISTICA

Il corso esplora le profonde implicazioni filosofiche della gravità quantistica, che cerca di trovare un quadro teorico coerente dei due pilastri della fisica fondamentale: la relatività generale e la meccanica quantistica.

Relatore: Martin Calamari - dal 1/10/25 - 12 incontri il mercoledì dalle 20.00 alle 22.00 € 140

STORIA DELL'ARTE OMBRE E SILENZI DEL NORD. DA REMBRANDT A MUNCH

Un viaggio affascinante tra i chiaroscuri dell'anima nordica, dove il silenzio diventa linguaggio e l'ombra si fa emozione. Questo corso di storia dell'arte esplora l'intensità espressiva di maestri come Rembrandt, con le sue luci profonde e introspezioni umane, fino a Munch, interprete delle angosce moderne e della solitudine interiore.

Relatore: Silvia Maurelli

Dal 6/10 - 12 incontri il lunedì modalità on line dalle 17.30 alle 19.30 € 130

Dal 7/10 - 12 incontri il martedì in presenza dalle 18.00 alle 20.00 € 130

LETTERATURA APERITIVO CON L'AUTORE. DA COLLODI A GRAZIA DELEDDA

Un viaggio letterario che attraversa l'immaginario italiano, dalla fantasia vivace di Collodi in Pinocchio alla prosa intensa e malinconica di Grazia Deledda. Questo corso di letteratura esplora l'evoluzione dei temi, delle sensibilità e dei linguaggi tra Ottocento e Novecento, mettendo in dialogo l'infanzia, il mito, la coscienza e il paesaggio.

Relatore: Silvia Maurelli dal 8/10/25 - 10 incontri il mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 - € 120

DIALOGHI FILOSOFICI PER VIVERE MEGLIO: MARCO AURELIO

Marco Aurelio, imperatore e filosofo stoico, ci ha lasciato nei suoi "Ricordi" (noti anche come "A se stesso") una profonda meditazione sulla vita, la virtù e la natura umana. Il ciclo di incontri propone un primo approccio al pensiero stoico, presentando la filosofia pratica di Marco Aurelio come una vera e propria "cassetta degli attrezzi", efficace ancora oggi, per orientarsi nella vita.

Relatore: Matteo Antonin dal 6/11/25 - 6 incontri il giovedì dalle 18.00 alle 19.30 € 70

LE VIE DEL SACRO: UN VIAGGIO SPIRITUALE TRA ITALIA, FRANCIA E SPAGNA

Incontri dedicati all'esplorazione dei principali cammini di pellegrinaggio. **Italia:** Via Francigena: da Canterbury a Roma, tra borghi medievali e abbazie. **Francia:** Lourdes e non solo. **Spagna:** il cammino di Santiago de Compostela.

Relatore: Marina Mascher dal 13/11/25

3 incontri il giovedì dalle 18.00 alle 20.00 € 50



CUCINA GIAPPONESE - 1 TURNO

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.

Relatore: Akiko Saito dal 1/10/25 - 5 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 € 110



CUCINA GIAPPONESE - 2 TURNO

Relatore: Akiko Saito dal 12/11 - 5 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 20.00 € 110

BOUNDLESS WORKSHOP DI IMPROVVISAZIONE TEATRALE SECONDA EDIZIONE

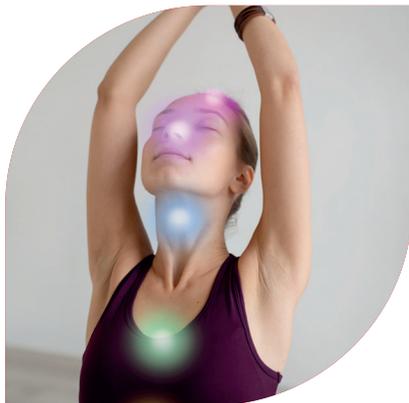
Laboratorio di improvvisazione teatrale per universitari e under 35 (in collaborazione con Mua)

Relatore: Alessandro Tacchetti

da ottobre 1 incontro a settimana da due ore per 10 settimane



CRESCITA PERSONALE



ENERGIA E MEDITAZIONE IN MOVIMENTO “ ARMONIA TRA CORPO E MENTE 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.

Relatore: Bissardella Enrico

dal 01/10/25 10 incontri il mercoledì dalle 18.15 alle 19.30 € 100 prezzo promozionale

Prova pratica gratuita 24/09/25 ore 18.15



OLTRE LA TECNICA: IL VIAGGIO CONSAPEVOLE NELLA VOCE CON IL METODO LICHTENBERGER®

Scopri un approccio innovativo alla voce che unisce ascolto, corpo e consapevolezza. Il Metodo Lichtenberger® stimola la vocalità naturale attraverso esperienze sensoriali e pratiche individuali, favorendo una connessione profonda tra suono, respiro e psiche. Adatto a chiunque voglia riscoprire la propria voce come strumento autentico di espressione.

Relatore: Luciana Del Col e altri docenti con pari formazione

**5 sessioni da 9 ore sabato pomeriggio e domenica intera
giornata € 510**

11/12 ottobre 2025

15/16 novembre 2025

17/18 gennaio 2026

28 febbraio 1° marzo 2026

18/19 aprile 2026

LA TUA VOCE TI CHIAMA. ESPLORARE IL SÉ ATTRAVERSO LA VOCE

La voce umana è considerata uno strumento di conoscenza e comprensione, può essere vista come una preziosa risorsa personale in grado di trasmettere emozioni, sentimenti e pensieri.

In questo percorso originale con una docente che è cantante ma è anche formatrice e ricercatrice sullo "strumento" voce, attraverso l'ascolto e il dialogo con il proprio io vocale si converserà con sé stessi per conoscersi appieno e da una nuova prospettiva.

Relatore: Monika Callegaro dal 8/10/25- 5 incontri il mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 € 70

Presentazione gratuita 1/10 ore 18.00



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 exploreremo 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.

Relatore: Alessandro Pedrotti Dal 8/10/25 5 incontri di mercoledì dalle 17.30 alle 19.30 € 80

Presentazione gratuita 1/10/25 ore 18.00



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.

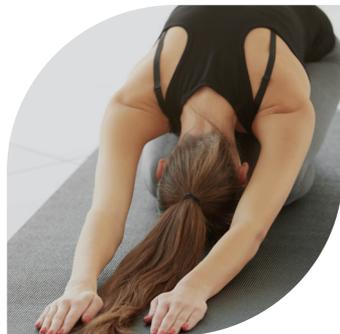
Relatore: Naomi Kondo

dal 9 ottobre - 8 incontri il giovedì - € 55

Corso base dalle 17.30 alle 18.30

Corso intermedio dalle 18.30 alle 19.30

Prova pratica gratuita 2/10/25 ore 18.30





IL SOFFIO DEL SUFI MUSICA, DANZA E SPIRITUALITÀ PER RITROVARE IL CENTRO

Giornata di pratica e approfondimento sulla cultura Sufi, con momenti di musica, danza e riflessione, una parte introduttiva al mattino dedicata alla storia e alla spiritualità sufi, e un pomeriggio di pratica esperienziale con danza e ascolto musicale, concluso da uno spazio di condivisione e dialogo.

Relatore: Francesca Ferah Dalla Bernardina

Sabato 11/10/25 dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 - € 80



OLTRE LE STORIE DI FAMIGLIA UN APPROCCIO FILOSOFICO ALLE COSTELLAZIONI FAMILIARI

Questo ciclo di incontri vuole offrire le fondamenta teoriche della “filosofia applicata” che sono le Costellazioni familiari nate dalla straordinaria ricerca di Bert Hellinger.

Da questa vita di ricerca e dal suo background personale sono nati gli Ordini dell’Amore, leggi universali che fondano le Costellazioni familiari e che indicano la via affinché si possa raggiungere la fluidità e la possibilità di avere una “buona vita” che riguarda prima di tutto lo stare in ordine all’interno di noi stessi prima che con gli altri.

Relatore: Dina Tommasi - dall’ 11/11/25

5 incontri martedì dalle 17.30 alle 19.30 -€ 100

Su richiesta verrà rilasciato un attestato di partecipazione per l’acquisizione dei crediti ECP (Educazione Continua Professionale), valido per l’aggiornamento delle competenze.

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.

Relatore: Naomi Kondo

Martedì 11/11/25 - 1 incontro dalle 18.00 alle 19.00 - € 10



ALLENARE LA CONSAPEVOLEZZA

Un percorso formativo, per conoscersi meglio e tradurre i propri propositi in azioni concrete. Con esercizi semplici, scrittura riflessiva e lavori in piccolo gruppo, imparerai a riconoscere i diversi "ruoli" che agisci nelle situazioni quotidiane, a coordinarli in modo più efficace, ad allenare ascolto attivo, chiarezza. Verrà utilizzato un linguaggio accessibile, strumenti pratici da usare subito nella vita di tutti i giorni. Durante gli incontri assimileremo come: fare chiarezza su valori e priorità, riconoscere abitudini utili e da ricalibrare, ascoltare e comunicare meglio (feedback e confini), prendere decisioni più consapevoli.

Relatore: Mario Manzana

Dal 13/10/25 - 4 incontri il lunedì

dalle 17.30 alle 19.30 € 80,00

Presentazione gratuita 29/09/25 ore 17.30



SCIAMANESIMO, L'ARTE DI ASCOLTARE L'INVISIBILE

Tre incontri alla ricerca delle radici della spiritualità umana, attraverso lo sciamanesimo, i suoi miti, concetti chiave e rituali, alla scoperta di un'antica saggezza che ancora oggi pulsa nel nostro essere. Tradizioni diverse, affascinanti approcci ai mondi visibili e invisibili, con un obiettivo comune: l'autoconsapevolezza, il proprio ruolo dentro la rete sacra di connessioni che unisce tutti gli esseri viventi.

Relatori: Paolo Barchetti, Mario Manzana, Dina Tomasi

Da novembre 3 incontri in orario serale





**CULTURA
CRESCITA
BENESSERE**



ISCRIVITI:

0471 921 023 - info@upad.it

Via Firenze, 51 Bolzano - www.upad.it