



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Ginnastica posturale Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Attività motoria che aiuta a mantenere l'elasticità e la tonificazione dei muscoli.

Lingua d'offerta

Inizio

09.04.2024

Termine

06.06.2024

Numero giornate corso

16

dalle

10:00

alle

11:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Terza età

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Il trucco d'età - focus pratico

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Come avere un trucco sempre perfetto anche oltre una certa età? Quali sono le tecniche, gli strumenti e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?

Il corso dedicato al make up d'età illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come nascondere i difetti, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco che si armonizzi con un volto ed una pelle non più giovani, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile, a qualsiasi età.

Programma

la base per l'età
le correzioni per l'età
gli ombretti da utilizzare e quelli da evitare
correzione delle labbra e codice a barre

Lingua d'offerta
Italiano



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
15.09.2023

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
260

dalle
19:00

alle
22:00

Durata
540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano
via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-deta/>

Persona da contattare

Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Le sopracciglia - focus pratico

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Impariamo a truccare, correggere, infoltire, colorare e adattare l'arcata sopraccigliare sotto la guida di un make up artist professionista. Il corso è a forte impronta pratica.

Programma



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

come correggere le sopracciglia epilandole

i prodotti specifici

come togliere cinque anni allo sguardo

come fissare, infoltire e colorare le sopracciglia

il trattamento delle sopracciglia

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-eyebrow-mini-tour-le-sopracciglia/>

Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates - im Freien

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Wir verlegen in den Frühlingsmonaten das Pilates ins Freie. Auf der Talferwiese wird das Figur formende Ganzkörpertraining, in dem nicht einzelne Muskeln isoliert angesprochen werden, sondern ganze Muskelketten, ein Erlebnis. Pilates verbindet Kraft mit Beweglichkeit, Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft.

Lingua d'offerta
Tedesco

Inizio
24.04.2024

Termine
31.07.2024

Numero giornate corso
14

dalle
19:00

alle
20:00

Durata
840 minuti

Descrizione durata
-

Luogo

Destinatari

Docenti
Christian Villella

Costo del corso
155 €



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Termine per l'iscrizione
24.04.2024

Agenzia/Ente
KVW Bildung Bozen

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
06.06.2024

Numero giornate corso
17

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Giovani, Adulti

Docenti
GRAZIA MARALDI



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
03.05.2024

Termine
31.05.2024

Numero giornate corso
5

dalle
17:30

alle
18:30

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti
GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.
Email

Make-Up Artist - corso professionalizzante

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Bellezza, fascino, stile... Da sempre il make-up valorizza l'estetica del viso, esaltandone i pregi e le peculiarità e, nel contempo, mascherandone le eventuali imperfezioni.

In un mondo fortemente orientato all'immagine e al linguaggio visivo, il make-up, oltre ad esserne parte integrante, rappresenta anche un'interessante e dinamica opportunità di sbocco professionale.

Modalità

Il corso make up artist prevede un totale di 90 ore, suddivise in lezioni teorico-pratiche tenute a cadenza settimanale il lunedì presso la sala formazione di via Orazio 39 a Bolzano. Al termine del corso, dopo l'esame conclusivo, comprendente una prova scritta ed una sessione pratica di make up su modella, verrà rilasciato un attestato di competenza con valutazione del docente.

Tetto di frequenza minimo obbligatorio pari all'80%. L'iniziativa è realizzata in collaborazione con RVB LAB Make Up by Diego Dalla Palma Milano.

Programma

Elementi di cosmetologia, i prodotti professionali e il loro utilizzo, la teoria del colore e la diagnosi cromatica, lo studio della simmetria del viso



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

l'esame dei volumi, la geometria dell'arcata sopraccigliare, analisi di immagini nella moda, nel cinema e nella vita quotidiana, volto, occhi e labbra: analisi delle caratteristiche morfologiche e loro correzione, l'utilizzo del chiaroscuro e l'applicazione del fard, illusione ottica e correzioni, il trucco di base, il trucco acqua e sapone, il trucco da giorno/sera, il trucco da sposa, il trucco fotografico.

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

23.09.2023

Termine

05.06.2024

Numero giornate corso

257

dalle

14:00

alle

18:00

Durata

5400 minuti

Descrizione durata

13 lezioni settimanali al lunedì dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Tutte le interessate/i, Estetiste, personale SPA e wellness., Estetiste, coiffeur, , Coiffeur, nail-art, profumerie.

Docenti

Giampiero Raise

Costo del corso

1000 € Importo suddiviso in 4 rate trimestrali di 250,00

Termine per l'iscrizione

30.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-artist-corso-di-formazione/>

Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Total Body con Sara

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Programma di esercizi eseguiti in gruppo e a ritmo di musica, a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi, diretto a migliorare l'attività cardiovascolare e a tonificare i muscoli di tutto il corpo.

Lingua d'offerta

Inizio
18.06.2024

Termine
12.09.2024

Numero giornate corso
12

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Giovani

Docenti
Sara D'Amato

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Campane Tibetane corso base

Ambito tematico
Meditazione, rilassamento

Descrizione

Con i suoni armonici delle campane tibetane e' possibile raggiungere un rilassamento profondo e percepire serenita' e calma interiore. I suoni delle campane tibetane stimolano un processo di auto guarigione e di armonizzazione.

Adagate sul corpo le campane possono sciogliere contratture e aumentare la nostra vitalita'.

In questo corso imparate molto di piu' sulle varie possibilita' di applicazione e come con diverse tecniche potete usare le campane in modo benefico e rigenerante.

Dopo il corso siete in grado di usare le campane per voi stessi, la famiglia e in ambiti pedagogici, terapeutici e del benessere.

Dopo questo corso di 2 giorni è possibile continuare con la formazione professionale di massaggio con campane tibetane presso AnKlang di altri 3 fine settimana, dove alla fine conseguite il certificato di operatore professionale con le campane tibetane, con il quale si può esercitare la professione come attività lavorativa.

Prezzi e info sul corso base e sulla formazione completa <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze gratuite online su richiesta.

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
26.10.2024

Termine
27.10.2024

Numero giornate corso
2

dalle
09:00

alle
16:30

Durata
780 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
AnKlang

Destinatari
Interessati e operatori del benessere

Docenti
Anna Matteazzi

Costo del corso
275 € incl. dispensa e certificato di frequenza

Termine per l'iscrizione
25.10.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel. 3394662753
Email info@anklang.it

Formazione prof. massaggio campane tibetane con certificato
Puoi iniziare con il corso base campane tibetane e dopo decidere se continuare

Ambito tematico
Massaggio

Descrizione
Le campane tibetane donano pace e serenità, aiutano contro lo stress e la tensione, liberano da blocchi e aumentano l'equilibrio energetico.



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Le campane tibetane sono un ottimo strumento per aumentare il benessere, applicabili con bambini, anziani, persone con disabilità e in aree terapeutiche, educative e infermieristiche, come anche nel settore del benessere e in famiglia.

Con il certificato puoi intraprendere un novo percorso lavorativo.

La formazione è adatta per chi vuole impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale, come anche l'uso personale e in famiglia.

Il primo fine settimana si svolge il corso base di campane tibetane, prenotabile anche singolarmente. Poi potrai decidere con calma se continuare con la formazione professionale di massaggio sonoro.

Al termine della formazione riceverai il certificato!

Già nel corso base imparerai ad usare le campane tibetane sul tuo corpo, fare un rilassamento per la schiena a qualcuno, purificare l'aura, gli ambienti, impari la tecnica di suono ed esercizi per la vita di tutti i giorni e molto altro...

Informazioni dettagliate, date e prezzi su <https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Conferenze informative gratuite su richiesta

Iscrizioni e informazioni: info@anklang.it e tel.339466 2753

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

26.10.2024

Termine

23.03.2025

Numero giornate corso

11

dalle

09:00

alle

17:00

Durata

4200 minuti

Descrizione durata

Date di tutta la formazione:

- Campane tibetane I il 26 e 27 ottobre (prenotabili anche singolarmente) - diversi appuntamenti durante l'anno!
- Massaggio sonoro II il 13 fino 15 dicembre 2024
- Massaggio sonoro III il 21 fino 23 febbraio 25
- Massaggio sonoro IV il 21 fino 23 marzo 25



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Orario il venerdì 15-20 e il sabato e domenica 9-17.

Luogo
AnKlang

Destinatari

Docenti
Anna Matteazzi

Costo del corso
275 € corso base con dispensa e certificato

Termine per l'iscrizione
25.10.2024

Agenzia/Ente
Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso
<https://www.anklang.it/it/formazione-massaggio-campane-tibetane-con-certificato-e-il-corso-base.html>

Persona da contattare
Anna Matteazzi
Tel. 339 4662753
Email info@anklang.it

Essverhalten entwickeln

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Im Gruppensetting soll eine ganzheitliche Auseinandersetzung zwischen Ernährung, Psyche und Umfeld stattfinden mit dem Ziel ein gesundes und auf die Bedürfnisse des Körpers hin ausgerichtetes Essverhalten zu fördern. Interaktiv und mit wahrnehmungsfördernden Übungen werden achtsames Essen und Genussfähigkeit gestärkt, wodurch Sie für dauerhafte neue Gewohnheiten sensibilisiert werden. Ohne Diät-Vorschriften werden selbstbestimmte und individuelle Lösungen angestrebt.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
04.10.2023

Termine
03.06.2024

Numero giornate corso
244

dalle
16:00

alle
17:30

Durata
1350 minuti

Descrizione durata
Vorgespräch erforderlich

Luogo

Claudia-de'-Medici-Str. 1a

Destinatari

Menschen sein, die abnehmen sollen/wollen , Personen, die bei Stress dazu neigen mehr zu essen als sie brauchen , und für die Essen zu einem Konfliktthema geworden ist., und es schon öfters mit mehr oder weniger Erfolg probiert haben.

Docenti

Birgit Gegenfurtner

Costo del corso

55 € Pro Treffen (insgesamt 15)

Termine per l'iscrizione

03.06.2024

Agenzia/Ente

Accademia della Gestalt Alto Adige

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Birgit Gegenfurtner

Tel. 329-4644013

Email info@gestaltakademie-suedtirol.it

Il trucco da sera - focus pratico

Ambito tematico

Cura del corpo, cosmesi

Descrizione

Come avere un trucco perfetto per una serata speciale? Quali sono le tecniche e i colori da usare? E i prodotti maggiormente efficaci?



Corsi & Percorsi

corsi.percorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Il corso dedicato al makeup da sera illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta per un trucco da dedicare ad un'occasione particolare, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula. Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Programma

come trasformare un trucco da giorno in un trucco serale

ciglia finte

ombretti perlati e satinati

smoky eyes

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso
<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-da-sera/>

Persona da contattare
Silva Corvetta
Tel. 0471272690
Email info@cesfor.bz.it

Pilates con Gisella

Ambito tematico
Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio
09.04.2024

Termine
04.06.2024

Numero giornate corso
9

dalle
09:00

alle
10:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Zanettini Gisella

Costo del corso



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Termine per l'iscrizione

-

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates con Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio

08.04.2024

Termine

05.06.2024

Numero giornate corso

16

dalle

19:00

alle

20:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Adulti, Giovani



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Pilates con Grazia - All levels!

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio

09.01.2024

Termine

06.06.2024

Numero giornate corso

17

dalle

18:00

alle

19:00

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51

Destinatari

Giovani, Adulti

Docenti

GRAZIA MARALDI

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Gruppo auto-aiuto per cardiopatici

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Il gruppo intende riunire persone affette da cardiopatie che vogliono migliorare il proprio stile di vita e conoscere più a fondo cause e rimedi.

Lingua d'offerta

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
18.10.2023

Termine
30.06.2024

Numero giornate corso
48

dalle
11:00

alle
12:00

Durata
0 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
Bolzano
Via Firenze 51

Destinatari
Adulti, Terza età

Docenti
Ilaria Marino

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
-

Agenzia/Ente
UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso
-

Persona da contattare

Tel.
Email

Il trucco per tutti i giorni - focus pratico

Ambito tematico
Cura del corpo, cosmesi

Descrizione
Come avere un trucco perfetto tutti i giorni? Quali sono le tecniche e i colori più in voga? E i prodotti maggiormente efficaci?



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Il corso dedicato al makeup quotidiano illustra e approfondisce le tematiche più importanti: come valorizzare i punti di forza, come riconoscere gli errori più comuni e come preparare la base perfetta, concentrandosi sulle esercitazioni pratiche in aula.

Due appuntamenti serali per scoprire i segreti di un trucco sempre elegante ed impeccabile.

Lingua d'offerta

Italiano

Inizio

15.09.2023

Termine

31.05.2024

Numero giornate corso

260

dalle

19:00

alle

22:00

Durata

540 minuti

Descrizione durata

Corso disponibile solo in orario pomeridiano/serale

Luogo

Bolzano

via Orazio 43/a

Destinatari

Adulti

Docenti

Gian Piero Raise

Costo del corso

60 € 2 lezioni serali pratiche di 3 ore a cadenza settimanale.

Termine per l'iscrizione

31.05.2024

Agenzia/Ente

CESFOR - Centro Studi e Formazione

Pagina del corso

<https://www.cesfor.bz.it/corso/make-up-focus-il-trucco-per-tutti-i-giorni/>

Persona da contattare

Silva Corvetta

Tel. 0471272690

Email info@cesfor.bz.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it



Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Klangschalen Kurs und Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Diese wirksame Entspannungsmethode löst Stress, Verspannungen und Blockaden.

Ambito tematico

Massaggio

Descrizione

Klangschalen schenken Ruhe und Gelassenheit, nach einer Anwendung fühlen sie sich leichter, zentriert und klar.

Nach dem Grundkurs können sie entscheiden ob mit der professionellen Ausbildung weitermachen, wo sie am Ende ein Zertifikat bekommen, mit dem sie beruflich arbeiten können.

Bereits an den ersten 2 Tagen erlernen Sie die Anwendung der Klangschalen am eigenen Körper, die Aurareinigung, das richtige Anspiel, eine Klangentspannung für den Rücken und vieles mehr.

Bei der Klangmassage nach AnKlang ist es die tiefgehende Sanftheit und Achtsamkeit, die es ermöglicht den Klängen und Schwingungen in tiefe Schichten des Körpers und des Geistes einzufließen. Das zentrale Thema bei der Klangmassage ist die Tiefenentspannung und das „Loslassen“, körperlich (Verspannungen) wie geistig (Gedanken).

Weitere Inhalte der professionellen Ausbildung:

Erkennen u. Ausgleichen energetischer Dissonanzen und Lösen von Blockaden.

Visualisierungstechniken, Intuitionsübungen und emphatische Gesprächsführung,

Ethik und praktische Hinweise zu Versicherung, Privacy und eigene Tätigkeit.

Am Ende bekommen Sie das Zertifikat mit dem Sie eine neue Berufslaufbahn starten können.

Detaillierte Infos und Preis <https://www.anklang.it/de/vedi-aerticoli/13-ausbildung/102-blockseminar-klangmassage-anklang.html>

Die nächste Wochenendausbildung beginnt im Herbst 2024.

Lingua d'offerta

Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
13.07.2024

Termine
28.07.2024

Numero giornate corso
8

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
3120 minuti

Descrizione durata

Klangmassage I am 13. und 14. Juli von 9- 17 Uhr (auch einzeln buchbar!).

Klangmassage II und III am 23. Juli von 15-20 Uhr bis 28. Juli jeweils von 9 bis 17 Uhr - (insgesamt 6 Tage).

Klangmassge IV im Herbst 2024

Luogo

Duca d'Aosta Allee

Destinatari

Interessierte

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

240 € Modul I sind 240,00€ - inkl. Skript

Termine per l'iscrizione

28.07.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/ausbildung.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it

Haltungs- und Rückenschule, Koordination und Unfallprävention

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Rückengesundheit



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

- Unser Rücken: Anatomie, Physiologie
- Einseitige Belastungen und stereotype Bewegungsformen am Arbeitsplatz
- Statistische Erhebungen, wissenschaftliche Studien und Daten
- Optimale Arbeitsbedingungen schaffen - ergonomische Aspekte im Berufsalltag
- Richtig Sitzen
- Richtig Stehen und Gehen
- Richtig Heben und Tragen
- Übungen für zwischendurch, am Arbeitsplatz
- Übungen zur Verbesserung der Stabilität und Beweglichkeit unseres Rückens
- Zusammenhang Haltungs- bzw. Rückenbeschwerden und Stress
- Umgang mit Stress: Entspannungstechniken

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Koordination und Unfallprävention

- Koordinative Fähigkeiten - Grundlagen und praktische Beispiele. Gleichgewichts-, Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit
- Koordinative Fähigkeiten und Lebensqualität
- Zusammenhang Koordination - Aufmerksamkeit - Konzentration
- Unser Zentralnervensystem: einfache und komplexe Bewegungsformen und Reflexe
- Beruflicher Alltag und Freizeit: Automatisierte Bewegungsformen, Gefahrenquellen und typische Verhaltensmuster
- Koordinative Übungen und alternative Bewegungsformen im Beruf und im Alltag.

Lingua d'offerta

Tedesco

Inizio

06.06.2024

Termine

06.06.2024

Numero giornate corso

1

dalle

08:30

alle

15:30

Durata

360 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Mitterweg 5

Destinatari



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Docenti

Michele Cattani

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

142 € Nichtmitglieder

Termine per l'iscrizione

05.06.2024

Agenzia/Ente

UNIONE COOPERATIVA SERVIZI

Pagina del corso

-

Persona da contattare

hdsweiterbildung .

Tel. 0471310325

Email hdsweiterbildung@hds-bz.it

Pilates posturale con Gisella

Ambito tematico

Ginnastica

Descrizione

Il pilates prevede una logica sequenza di esercizi che conducono mente e corpo alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una giusta respirazione.

Lingua d'offerta

Inizio

08.04.2024

Termine

05.06.2024

Numero giornate corso

16

dalle

17:30

alle

18:30

Durata

0 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Bolzano

Via Firenze 51



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Destinatari

Giovani, Adulti

Docenti

Zanettini Gisella

Costo del corso

Termine per l'iscrizione

-

Agenzia/Ente

UPAD Università Popolare delle Alpi
Dolomitiche

Pagina del corso

-

Persona da contattare

Tel.

Email

Professionelle Klangmassage Ausbildung mit Zertifikat

Sie können mit dem Grundkurs beginnen und dann mit Ruhe entscheiden ob weitermachen!

Ambito tematico

Massaggio

Descrizione

Mit dem Zertifikat kannst du auch neben- und hauptberuflich arbeiten.

Erlerne diese wirksame Entspannungsmethode, die Stress, Verspannungen, Blockaden löst und für mehr innere Ruhe und Wohlbefinden sorgt.

Die Klangschaalen sind vielseitig anwendbar, mit Kindern, Menschen mit Beeinträchtigung und in therapeutischen, pädagogischen und pflegerischen Bereichen sowie im Wellness und in der Familie.

Die Anwendung ist auch für den privaten Gebrauch geeignet.

Du kannst mit dem Grundkurs beginnen und danach mit Ruhe entscheiden ob weitermachen! Bereits an den ersten 2 Tagen erlernst du die Anwendung der Klangschaalen am eigenen Körper, die Rückenentspannung, die Aurareinigung, das richtige Anspiel und vieles mehr....



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Am Ende der 4 Module (11 Tage) nach theoretischer und praktischer Arbeit bekommst du das Zertifikat.

Mein eigener Erfahrungsschatz von über 10 Jahren Arbeit mit Klangschalen wird an die Teilnehmer weitergegeben sowie das Wissen, das ich mir in den unterschiedlichen Klangschalen-Schulen angeeignet habe.

Themen der Ausbildung in Kürze:

Klangmassage I: An diesem Wochenende erlernst du die Spieltechnik, wertvolle Übungen für den Alltag, die Eigenklangmassage, die Aurareinigung sowie Raumreinigung und Rückenentspannung für jemanden.

Klangmassage II: Hier lernst du, entspannende Klangmassagen bei anderen anzuwenden und selbst die wohltuende Wirkung zu spüren sowie das Erkennen und Ausgleichen von energetischen Dissonanzen im Körper.

Klangmassage III: Techniken zum Lösen von Blockaden, Visualisierungstechniken und Intuitionsübungen, wertungsfreie und emphatische Gesprächsführung.

Abschlußseminar mit Zertifikat: Fallbeispiele erarbeitet, die Chakrenreinigung erlernen und organisatorische Hinweise sowie die Praxisgestaltung behandeln. Nach schriftlicher und praktischer Prüfung erhaltest du das Zertifikat.

Beitrag für die Ausbildung und Inhalte <https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Sommer Kompakt Ausbildung auch möglich!

Kostenlose Info-Treffen gerne auf Anfrage.

Details zum Grundkurs:

<https://www.anklang.it/de/vedi-articoli/13-ausbildung/103-klangschalen-i-entspannen-und-selbst-anwenden-grundkurs.html>

Kontaktiere mich gerne für einen kostenlosen Info-Termin
unter 339 4662753 und info@anklang.it

In italienischer Sprache hat die Ausbildung andere Termine.

Lingua d'offerta
Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
26.10.2024

Termine
09.03.2025

Numero giornate corso
11

dalle
09:00

alle
17:00

Durata
4300 minuti

Descrizione durata

Termine:

- Klangschalen I Grundkurs am 26.-27. Oktober 2024 (auch einzeln buchbar) - mehrere Termine das ganze Jahr über!
- Klangmassage II am 29. November -1. Dezember 2024
- Klangmassage III am 14. bis 16. Februar 2025
- Klangmassage IV am 7. bis 9. März 25

Zeiten: am Freitag jeweils 15-20 Uhr und Samstag und Sonntag 9-17 Uhr.

Luogo

Duca d'Aosta Allee

Destinatari

Interessierte

Docenti

Anna Matteazzi

Costo del corso

275 € Modul I inkl. Skript und Teilnahmebestätigung

Termine per l'iscrizione

25.10.2024

Agenzia/Ente

Anna Matteazzi - AnKlang

Pagina del corso

<https://www.anklang.it/de/professionelle-klangmassage-ausbildung-mit-zertifikat-und-der-grundkurs.html>

Persona da contattare

Anna Matteazzi

Tel. 339 4662753

Email info@anklang.it