



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

HATHA YOGA VINYASA CORSO 1 primavera

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
01.04.2024

Termine
10.06.2024

Numero giornate corso
71

dalle
18:00

alle
19:20

Durata
800 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
ZENTRUM TAU
via Pillhof 37

Destinatari
tutti interessati donne e uomini interessati a una buona salute

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
170 € 10 incontri di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione
01.04.2024

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Persona da contattare
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

HATHA YOGA VINYASA

esercizi favorevoli alla salute

Ambito tematico
Yoga

Descrizione

Hatha Vinyasa Yoga La pratica dello yoga si basa sui fondamenti del tradizionale Hatha Yoga con elementi complementari del Vinyasa Yoga. Un allenamento olistico per corpo, mente e anima.

Lingua d'offerta
Italiano, Tedesco

Inizio
01.04.2024

Termine
10.06.2024

Numero giornate corso
10

dalle
19:35

alle
20:55

Durata
800 minuti

Descrizione durata
-

Luogo
ZENTRUM TAU
via Pillhof 37

Destinatari
tutti interessati ad esercizi favorevoli alla salute

Docenti
Elisabeth Mair

Costo del corso
170 € 10 unità di 80 minuti ciascuna

Termine per l'iscrizione
01.04.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente
Cooperativa Sociale Zentrum Tau

Pagina del corso
<https://www.zentrum-tau.it/de/kurse/begleitung-beratung-therapie>

Persona da contattare
Dietlinde Perathoner
Tel. 0471 964178
Email info@zentrum-tau.it

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

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



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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

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

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

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

come correggere le sopracciglia epilando

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

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

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



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

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?

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



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-da-sera/>

Persona da contattare

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

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?

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.



Corsi & Percorsi

corsipercorsi.retecivica.bz.it

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

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

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

Appuntamenti ONLINE gratuiti su campane tibetane e corsi

Le campane tibetane sono un metodo di rilassamento efficace contro stress, tensioni e blocchi energetici.

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Descrizione

In questi appuntamenti ricevi informazioni sulle campane tibetane e le diverse possibilità di formazione.

Per coloro che vogliono impiegare le campane tibetane nel settore lavorativo o farne una seconda attività professionale. Adatto anche per l'uso personale e in famiglia!

È possibile anche partecipare al corso base e poi decidere se proseguire con la formazione!!

Alla fine della formazione viene consegnato il certificato.

Dopo un trattamento con le campane tibetane il ricevente si sente più leggero e in armonia con se stesso.

La formazione prevede un'ampia parte pratica, accompagnata fin dall'inizio da molti esercizi con concrete possibilità di applicazione.

Appuntamenti ONLINE il

- 7 e 15 febbraio, 4 e 14 marzo, 9 e 22 aprile, 27 maggio, 11 giugno in lingua italiana ore 21:00 e in lingua tedesca alle ore 20:00

DOPO L'ISCRIZIONE RICEVERAI IL LINK DI ACCESSO.

Appuntamenti ONLINE personali su richiesta!

Lingua d'offerta

Tedesco, Italiano

Inizio

07.02.2024

Termine

11.06.2024

Numero giornate corso

8

dalle

20:00

alle

21:00

Durata

480 minuti

Descrizione durata

-

Luogo

Duca d'Aosta

Destinatari

Interessati

Docenti

Anna Matteazzi



Corsi & Percorsi
corsielpercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Costo del corso

Termine per l'iscrizione
11.06.2024

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

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur-Nachtwanderung Wasserfall Mit allen Sinnen durch die Natur

Ambito tematico
Salute e stili di vita

Descrizione

Zu einer gelungenen Wanderung gehört die schöne Landschaft, in der man sich grundsätzlich sicher fühlt und der Reiz der ständigen Neuentdeckung von äußerer wie innerer Natur. Nicht nur unsere Fantasie, sondern auch unsere Sinne sind bei einer Nachtwanderung in besonderer Weise gefordert. Auf die Dunkelheit reagieren vor allem Geruchs- und Gehörsinn mit geschärfter Wahrnehmung. Zudem wandert es sich nachts leichter. Das Ziel ist vorab nicht zu erkennen, und durch den Rhythmus des Schrittes haben die Gedanken freien Lauf.

Die nächtliche Variante der Klimatherapie-Wanderung führt durch die dunkle Natur hinauf zum Partschinser Wasserfall. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Lingua d'offerta
Tedesco, Inglese, Italiano



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
05.06.2024

Termine
25.09.2024

Numero giornate corso
17

dalle
20:30

alle
23:30

Durata
180 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen und potentiell "Gefährdete"

Docenti

Claudia Gilli

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

25.09.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partines con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-nachtwanderung-zum-luftkurort-partschiner-wasserfall-5684/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins

Tel. 0473 967157

Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Klimatische Terrainkur Partschinser Wasserfall

Das Naturheilverfahren für gesteigertes Wohlbefinden

Ambito tematico

Salute e stili di vita

Descrizione

Unter Klimatherapie versteht man die Anwendung natürlicher Wetter- und Klimafaktoren zu therapeutischen Zwecken. Der gezielte Einsatz von (kühler) Luft, Wind und Sonne trainiert das Immunsystem, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei



Corsi & Percorsi

corsiepercorsi.retecivica.bz.it

chronischen Erkrankungen von Haut und Atemwegen, Stoffwechselerkrankungen, Osteoporose, saisonaler Depression sowie Herz- und Kreislaufpathologien.

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Das besondere Mikroklima am Partschinser Wasserfall, die Reinluftqualität, die 2015 in einer wissenschaftlichen Untersuchung der Technischen Universität München ermittelt wurde und die einzigartige Mischung aus Reiz- und Schonfaktoren bieten beste Voraussetzungen für klimatherapeutische Anwendungen.

Frische Gebirgsluft, Sonne und angenehm kühler Wind sind die gesundheitsfördernden Begleiter dieser Wanderung, die vom Ortskern durch Obstwiesen und Laubwald hinauf zum Partschinser Wasserfall führt. Tosendes Rauschen und feinsten Sprühnebel kündigen den Wasserfall an, der sich nach gut einer Stunde Fußmarsch und 430 Höhenmetern als beeindruckendes Naturschauspiel offenbart. Eine Wohltat für großstadtgeplagte Lungen, Balsam für Seele und Sinne. Dosierte Bewegung kombiniert mit gezielter Klimaexposition und einer fachkundigen Anleitung zu Ausdauer- und Thermoregulationstraining führen zu Entspannung und Erholung, aber auch zu Abhärtung und Immunstärkung.

Lingua d'offerta

Italiano, Inglese, Tedesco

Inizio

02.10.2024

Termine

30.10.2024

Numero giornate corso

5

dalle

09:00

alle

13:00

Durata

240 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Mittwoch

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gestresste Menschen, durch aktuellen Lebensstil "Gefährdete", Gesundheitsbewusste Menschen, Einheimische und Gäste

Docenti

Braunhofer Franziska

Costo del corso

30 € Teilnahmegebühr

Termine per l'iscrizione

30.10.2024



Corsi & Percorsi
corsipercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/veranstaltung/klimatherapie-wanderung-zum-luftkurort-partschins-wasserfall-3490/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com

BEREZ/AFIP Kurs - Meditation im Garten Ansitz Gaudententurm Ein Hoch auf das innere Gleichgewicht

Ambito tematico

Meditazione, rilassamento

Descrizione

Gesundheitsvorsorge im Sinne von Entschleunigung und Stressreduktion: Entspannungsübungen steigern nachweislich das körperliche und seelische Wohlbefinden.

Eine Möglichkeit ist die Entspannung nach Jacobson, die sogenannte Muskelrelaxation. Dabei handelt es sich um eine einfache, schnell erlernbare Methode, die dabei hilft Blockaden zu lösen, welche durch Stress und zu starke Anspannung hervorgerufen wurden. Unbehandelt, führen diese Blockaden unter Umständen zu Rücken-, Muskel- oder Kopfschmerzen, Magen- und Darmproblemen sowie zu einer Reihe von psychischen Belastungssymptomen wie Schlaf- und Angststörungen, Depressionen oder gar Burnout.

Mit der Jacobson Methode kann man lernen Beschwerden vorzubeugen bzw. bereits entstandene Schäden besser zu bewältigen. Entspannungsübungen bringen aber noch mehr: Der Körper schüttet weniger Stresshormone aus, die Atmung wird gleichmäßiger, der Blutdruck sinkt, das Herz beruhigt sich. Und auch die Psyche profitiert: Indem körperliche Spannungen abgebaut werden und der Körper sein natürliches Gleichgewicht wiedererlangt, steigt auch das seelische Wohlbefinden. Belastungen, die durch Ängste, Sorgen und Schmerzen hervorgerufen wurden, lassen nach.

Das Gebiet am Partschins Wasserfall ist der perfekte Ort, um Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Das natürliche Rauschen des Wasserfalls, die reine, sauerstoffreiche Luft und nicht zuletzt das einzigartige Landschaftsbild unterstützen und potenzieren den Entspannungsprozess vor, während und nach dem Training.

Lingua d'offerta

Inglese, Italiano, Tedesco



Corsi & Percorsi
corsiepercorsi.retecivica.bz.it

Zeit für Weiterbildung
weiterbildung.buergernetz.bz.it

Inizio
25.03.2024

Termine
04.11.2024

Numero giornate corso
33

dalle
17:00

alle
18:00

Durata
60 minuti

Descrizione durata

Wöchentliche Veranstaltung, jeden Montag

Luogo

Spaureggstraße 10

Destinatari

Gestresste Menschen und potentiell "Gefährdete", Einheimische und Gäste, Gesundheitsbewusste Menschen

Docenti

Birgit Dr. Pixner Blaas

Benedikte Dr. Burger

Costo del corso

20 € 1 Meditationseinheit

Termine per l'iscrizione

04.11.2024

Agenzia/Ente

Associazione Turistica Partschins con Rablá e Tel

Pagina del corso

<https://www.merano-suedtirol.it/de/partschins/ggesund-bleibm-salute-take-care-gesundheit-aus-der-natur/termin/meditation-an-besonderen-plaetzen-3516/>

Persona da contattare

Tourismusverein Partschins
Tel. 0473 967157
Email info@partschins.com