

# CORSI PER ADULTI - VALLEMAGGIA

## Primavera 2014

**Cultura generale – Arte e artigianato – Enogastronomia**

**Vivere in quota: Fusio, storia e strategie di sopravvivenza. Con visita alle macchine idrauliche.** Docente: Flavio Zappa

**Cambleo, Mogno** (chiesa di San Giovanni Battista) e **Fusio** (visita dei mulini, pesta e segheria; in funzione come un tempo). Questa escursione permette di approfondire l'affascinante storia di un villaggio di montagna che ha radici molto remote. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti.

**Domenica 11 maggio**, dalle 8 alle 17      Costo fr. 65.-

**Il lupo di Bignasco e altre storie.** Docente: Flavio Zappa

Nel sito di **Sott Piodau** (Bignasco), in un ambiente sconquassato da macigni colossali, a prima vista ostile, improduttivo e difficilmente percorribile, l'uomo ha ricavato piccole superfici coltivabili e costruzioni sotto roccia di tipologie e funzioni diverse. Ma l'opera più imponente - e anche la più enigmatica - è la **lüèra**, la trappola per lupi, di cui non se ne conoscono simili all'infuori della Valmaggia. Escursione in due momenti: il primo è la visita al sito di Sott Piodau; il secondo è il **Sentiero della Transumanza da Foroglio a Bignasco** (circa 7 km su comodi sentieri). Sono richiesti una buona condizione fisica (circa 3 ore di cammino) e un equipaggiamento adeguato. Trasferta e pranzo a carico dei partecipanti.

**Domenica 6 aprile**, dalle 8 alle 17      Costo fr. 65.-

**Acconciature pratiche d'effetto fai da te**

Per persone con i capelli medio-lunghi. Si impara dapprima a realizzare acconciature semplici ma d'effetto con le proprie mani, per poi valorizzarle attraverso la creazione di un fiore. Vengono inoltre prodotti balsami per capelli usando ingredienti naturali. **Docente: Barbara Schenk**

**Martedì 20 e 27 maggio**, dalle 19 alle 22      Costo: fr. 120.- + fr. 10.- per il materiale

**Cucina sana**

Mix vegetariano, vegano e crudista. Menu di facile preparazione, a tre portate. Stuzzichini e dolci leggeri senza l'utilizzo di grassi e/o uova. **Docente: Davide Asietti**

**Lunedì 5 maggio**, dalle 19 alle 22.30      Costo: fr. 50.- + fr. 20.- per gli alimenti

**Informazioni e iscrizioni: Vittoria Zanini 091 753 17 33, cpa.zanini@gmail.com**