



### DRESS MAKER

#### CREATRICE DI ABBIGLIAMENTO CON CERTIFICATO

60 ore-lezione / Fr. 1'440.-

Questa mini-formazione orientata alla pratica è rivolta sia a principianti che a persone con maggiore dimestichezza con gli strumenti del mestiere. Seguendo le lezioni otterrai competenze e conoscenze basi professionali di sartoria.

Ogni partecipante conoscerà tutti gli strumenti adatti per realizzare il proprio capo come:

- la macchina da cucire lineare
- la taglia e cucì (overlock).

Al termine del corso avrai acquisito nozioni di modellistica e confezionato il tuo capo su misura.

In questo corso potrai utilizzare macchine da cucire di ultima generazione e avrai a disposizione una postazione fissa.

# N

## I NOSTRI ATELIER

**Disegno e tecniche pittoriche**  
16 ore-lezione / Fr. 224.-

**Pittura acrilica**  
16 ore-lezione / Fr. 224.-

**Pittura su porcellana**  
16 ore-lezione / Fr. 224.-

**Corso di taglio e cucito per principianti e avanzati**  
16 ore-lezione / Fr. 224.-

**Fotografia Reflex e mirrorless. Dallo scatto al progetto**  
14 ore-lezione / Fr. 224.-

**Il ritratto fotografico**  
8 ore-lezione / Fr. 128.-

### SCOPRI L'ARTISTA CHE C'È IN TE!

18 ore-lezione / Fr. 252.-  
Uno spazio interamente dedicato alla creatività in cui puoi attraverso la sperimentazione imparare differenti tecniche (incisione e incastro di pietre, assemblaggio di sassi, ecc.) e materiali (pietre, coralli, sassi, cortece e tronchi, ecc.). Realizza i tuoi pezzi unici!

### AFFITTO ATELIER

Sei un artista ma non hai lo spazio per mettere in pratica la tua creatività? Nelle nostre sedi di Locarno e Mendrisio affittiamo i nostri atelier! Contattaci per informazioni.

**Bellinzona**  
scuolaclub.bellinzona@migrosticino.ch  
091 821 78 50

**Locarno**  
scuolaclub.locarno@migrosticino.ch  
091 821 77 10

**Lugano**  
scuolaclub.lugano@migrosticino.ch  
091 821 71 50

**Mendrisio**  
scuolaclub.mendrisio@migrosticino.ch  
091 646 46 33

# CUCINA CLUB

## L'ABC

- **Le basi della cucina**  
5 serate (15 ore-lezione)  
Fr. 375.-
- **Panificazione a lievitazione naturale**
- **Pane, pizze e focacce**
- **La pasta fatta in casa e le sue salse**  
3 ore-lezione / Fr. 64.-
- **Impariamo a cucinare Junior**  
3 ore-lezione / Fr. 68.-

## NATURALE & VEG

- Piatti gluten-free
- Piatti senza lattosio
- Cucina naturale
- Cucina a km ZERO
- Cucina base veg
- Finger food veg
- Cucina etnica veg
- Dolci veg  
3 ore-lezione / Fr. 75.-

VEG = VEGETARIANO E/O VEGANO

**WORKSHOP  
TEMATICI SU  
RICHIESTA**

## DAL MONDO

- La cucina fusion
- Cucina marocchina
- Tex-mex
- Falafel & Co.
- Il meze. Antipasti arabi
- Indiana
- Cinese
- Giapponese
- Tailandese
- Tajine, Cous cous e Taboulé
- Mediterranea  
3 ore-lezione / Fr. 75.-
- Sushi  
3 ore-lezione / Fr. 125.-

## BACCO CLUB

Corsi di approfondimento su richiesta.

- **Conoscere i vini**  
8 ore-lezione / Fr. 256.-
- **Il vino nel sopraceneri e sottoceneri**
- **I vini naturali, biologici e biodinamici**
- **I Merlot del Ticino**  
2 ore-lezione / Fr. 75.-
- **Conoscere e degustare le birre**  
6 ore-lezione / Fr. 192.-

## DOLCI

- **Muffins**
- **Deliziosi cupcakes**
- **La pasticceria mignon**  
3 ore-lezione / Fr. 64.-
- **Cake design: creazioni con la pasta di zucchero**  
3 ore-lezione / Fr. 95.-
- **Workshop Cake design: la torta dalla A alla Z**  
8 ore-lezione / Fr. 250.-
- **Pasticceria corso di base**  
8 ore-lezione / Fr. 250.-
- **Biscotti di Natale**  
3 ore-lezione / Fr. 64.-

## SPECIAL

- **L'arte di impiattare**
- **Cucina afrodisiaca e romantica**
- **Finger food**  
3 ore-lezione / Fr. 75.-

**Un menu per ogni occasione: ogni anno nuove proposte!**

- **Il menu di Natale**
- **Il menu di Pasqua**  
3 ore-lezione / Fr. 92.-

## PERCHÉ SCEGLIERE LA SCUOLA CLUB

Ogni incontro in cucina comprende una parte teorica, la preparazione pratica dei diversi piatti e la degustazione finale.



**Ricette con  
ingredienti di  
stagione!**

### PREZZO ALL INCLUSIVE:

- cucina professionale perfettamente attrezzata
- ingredienti
- degustazione finale
- ricettario
- pulizia finale

### LEZIONI AD HOC

La Scuola Club di Migros Ticino ti dà la possibilità di organizzare lezioni private tematizzate in cucina: addii al nubilato/celibato, feste di compleanno e ogni altro evento piacevole della vita.

### APPROFITTA DEI NOSTRI SCONTI

- 10% SPECIALE AVS
- TESSERA FEDELTA': usufruisci del 5% della cifra che hai speso dopo la partecipazione a 5 corsi.

# Novità!

## CORSO DI FORMAZIONE PROFESSIONALIZZANTE

### Scuola Club Migros Ticino & Joia Academy

#### Formazione con certificato - 1° Livello

55 ore-lezione / Fr. 2'500.-

Sotto la guida attenta degli Chef del ristorante stellato Joia di Milano tra cui Sauro Ricci, Chef Executive e Direttore didattico della Joia Academy, acquisisci una formazione specialistica in ambito vegetariano.

Formazione strutturata in 11 lezioni. Al termine avrà luogo un esame di 1° livello.

#### Contenuti:

- Gli ingredienti della cucina vegetariana e la pratica sui tagli delle verdure
- I fondi, le basi e zuppe
- Le salse salate e dolci
- La cottura delle verdure
- I cereali e le loro declinazioni
- Le proteine e la loro autoproduzione
- La pasta con e senza glutine
- Le basi della panificazione con la pasta madre e il pane senza glutine
- I fermentati e le loro applicazioni
- La cucina macrobiotica in chiave gourmet
- Le basi della pasticceria vegan

#### Destinatari

La formazione è destinata a professionisti del settore e a coloro che hanno conseguito una formazione in ambito culinario.



"Divertissement pensando all'estate e allo zen", Photo A. Mauri ©



# Novità!

## CUCINARE PER E CON CHI SOFFRE DI REUMATISMI

4 ore-lezione / Fr. 130.-

#### Corso di cucina sviluppato in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo.

Gli studi attestano che l'alimentazione influenza i dolori reumatici. Per chi soffre di reumatismi è importante seguire un'alimentazione nutriente e antinfiammatoria.

#### Al termine di questo corso sarai in grado di

- cucinare più facilmente servendoti di strumenti semplici e tecniche di lavoro di sgravio della tensione;
- cucinare deliziose ricette che si ripercuoteranno positivamente sulla tua salute;
- orientarti a un'alimentazione appropriata e antinfiammatoria adatta a chi soffre di reumatismi;
- integrare piccoli esercizi di rilassamento nella tua vita quotidiana.

#### Destinatari

Soggetti colpiti da reumatismi che desiderano proteggere le proprie articolazioni mentre cucinano e ricevere consigli utili di alimentazione su come giovare alla propria condizione patologica.

#### Questo corso è fortemente improntato alla pratica e include i seguenti argomenti chiave:

- apprendimento delle basi dell'alimentazione per un'alimentazione equilibrata e antinfiammatoria;
- trucchi e consigli utili per limitare i dolori mentre si lavora in cucina;
- approfondimento della consapevolezza alimentare nelle malattie reumatiche;
- cucinare ricette semplici che possono essere integrate nella vita quotidiana e adattate individualmente in base alle proprie necessità;
- piccoli esercizi di rilassamento di vario tipo.



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

# PIÙ SAI, PIÙ SEI

Seminari di 1 giornata  
in collaborazione con la Scuola  
del Viaggio, tenuti da CLAUDIO  
VISENTIN, docente universitario e  
giornalista, esperto di viaggi e  
turismo.

## LABORATORIO DI SCRITTURA DI VIAGGIO

6 ore-lezione / Fr. 144.-

Impariamo a viaggiare in modo più  
interessante e a raccontare le nos-  
tre esperienze in una forma più cu-  
rata e coinvolgente attraverso la  
scrittura.

## LABORATORIO DI SCRITTURA DI VIAGGIO 2

# N

Reportage, Social Network, Haiku  
6 ore-lezione / Fr. 144.-

Nel secondo modulo approfondi-  
remo soprattutto il reportage e for-  
me di scrittura breve, sia moderne  
(Facebook, Twitter) che classiche  
(Haiku), alternando testi e immagi-  
ni, anche con alcuni divertenti  
esercizi.



## IL GIOCO E I SUOI POTERI TERAPEUTICI

### Formazione psicoeducativa per genitori

In collaborazione con INA (Inter-  
national Academy for Play The-  
rapy and PsychoSocial Projects)  
proponiamo un percorso rivolto a  
mamme e papà interessati ad ac-  
quisire nuove conoscenze e stru-  
menti psicoeducativi attraverso  
una formazione di natura teorico-  
esperienziale.

#### MODULO I

3 incontri  
3 ore-lezione / Fr. 225.-

*Una questione di cervello*

#### MODULO II

2 incontri  
3 ore-lezione / Fr. 150.-

*Che stress ... giochiamoci su!*

#### MODULO III

1 incontro  
3 ore-lezione / Fr. 75.-

*Un incontro nella Casa magica*

Partecipa agli incontri in coppia  
(con il partner, un'amica, un'altra  
mamma, ecc.) entrambi ricevete il  
**10% di sconto!**



### Lectures ebraiche dai Midrashim

24 ore-lezione / Fr. 384.-

In questo corso si propone una cono-  
scenza più vasta e approfondita tra-  
mite la lettura di brani tratti dall'enorme  
patrimonio culturale offerto dal Mi-  
drash.

### Corso per soccorritori

10 ore-lezione / Fr. 140.-

Certificato compreso, possibile  
variazione di prezzo.

### Teoria della circolazione

8 ore-lezione / Fr. 190.-

Manuale compreso.

## MUSICA

### L'armonica diatonica

5 ore-lezione / Fr. 85.-

### Musica di Assieme

10 ore-lezione / Fr. 170.-

### Chitarra classica-ritmica

#### Chitarra elettrica

Lezioni individuali adulti e kids

1 ora-lezione / Fr. 75.-

Lezioni in gruppo

10 ore-lezione / Fr. 195.-

## BEAUTY & STYLE

### ✦ Trova il tuo stile!

15 ore-lezione / Fr. 264.-

Percorso suddiviso in 5 incontri  
tematici:

- Analisi del colore
- Analisi del viso
- Analisi della figura
- Il guardaroba perfetto
- Il tuo look

### Make up

8 ore-lezione / Fr. 132.-

### Consulenza d'immagine ad hoc

Quando vuoi tu, da sola/o o con un  
amica/o, scegliendo l'argomento  
che desideri:

**One-to-one:** Fr. 75.- a incontro

**2 partecipanti:** Fr. 40.- a incontro

**3 partecipanti:** Fr. 30.- a incontro

### ✦ Personal branding

6 ore-lezione / Fr. 99.-

L'abbigliamento giusto  
sul posto di lavoro.

## FORMAZIONE PER TUTTI

Grazie al sostegno del Percento culturale di Migros Ticino la Scuola Club è  
in grado di offrire formazioni di elevata qualità a prezzi contenuti.  
Vuoi saperne di più? Vai su [percento-culturale.ch](http://percento-culturale.ch)