



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, cortecce 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@migrostaticino.ch
091 821 78 50

Locarno
scuolaclub.locarno@migrostaticino.ch
091 821 77 10

Lugano
scuolaclub.lugano@migrostaticino.ch
091 821 71 50

Mendrisio
scuolaclub.mendrisio@migrostaticino.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 del maestro Pietro Leemann e del suo team acquisisci una formazione specialistica in ambito vegetariano!

Formula week end (il venerdì e il sabato).

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

Contenuti:

- Tagli e ingredienti della nostra cucina
- Fondi, basi e zuppe
- Salse dolci e salate
- Cottura delle verdure
- Cereali
- Proteine
- Pasta con e senza glutine
- Pane
- Fermentati
- La cucina macrobiotica
- 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-
quire 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