Invita invidia

CEDOCS

Educazione permanente

Weiterbildung

Attività Settembre – Dicembre 2026

SCOPRI, SCEGLI, CRESCI.

Idee e attività per il piacere di imparare e vivere meglio

Un corso al Cedocs ti migliora la vita!

CEDOCS
Corso Italia 13M, 39100 Bolzano
0471 930096
info@cedocs.it - www.cedocs.it

attività sostenute dalla Provincia Autonoma di Bolzano, Cultura italiana

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

PROMOZIONE ESTIVA

-15%

su tutti i corsi del catalogo*

Scegli ora il corso che ti interessa e approfitta dello sconto: vale su tutte le proposte di questo catalogo*.

Iscriviti entro il 30 settembre 2026

COME SI ADERISCE

info@cedocs.it

Scrivici una mail indicando il corso scelto: ti confermiamo l'iscrizione con lo sconto applicato.

* sono esclusi i corsi di tedesco

Digitale

15% di sconto
su tutti i corsi fino al 30.9

Corsi di computer, smartphone e intelligenza artificiale per la vita quotidiana e per il lavoro.

COMPUTER

Le basi del computer

Impara a usare il tuo computer in autonomia: dal sistema operativo Windows alla gestione di file e cartelle, fino all'installazione di programmi. In un ambiente tranquillo e socievole.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 6.10 al 20.10 martedì e giovedì	**9.00 - 11.00** 5 incontri	**€ 60**
dal 13.10 al 27.10 martedì e giovedì	**17.00 - 19.00** 5 incontri	**€ 60**

Docenti: Patrizia Corriero, Roberto Valt

Scrivere testi e gestire fotografie al computer

Impara a scrivere testi con Word e a organizzare le tue foto digitali: dal formattare documenti al trasferire immagini da smartphone e fotocamera al computer. Tutto in 5 lezioni pratiche.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 22.10 al 12.11 martedì e giovedì	**9.00 - 11.00** 5 incontri	**€ 60**
dal 29.10 al 19.11 martedì e giovedì	**17.00 - 19.00** 5 incontri	**€ 60**

Docenti: Patrizia Corriero, Roberto Valt

Utilizzare internet e la posta elettronica

Impara a navigare con sicurezza, gestire la posta elettronica come un professionista e proteggerti dalle minacce online. Tutto quello che serve per usare internet con competenza e tranquillità.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 17.11 al 3.12 martedì e giovedì	**9.00 - 11.00** 6 incontri	**€ 72**
dal 24.11 al 15.12 martedì e giovedì	**17.00 - 19.00** 6 incontri	**€ 72**

Docenti: Patrizia Corriero, Roberto Valt

AL CEDOCS UN AIUTO PERSONALIZZATO PER SUPERARE LE TUE DIFFICOLTÀ NELL'UTILIZZO DI SMARTPHONE E COMPUTER

Per farti aiutare nelle tue difficoltà di utilizzo dello smartphone e del pc vieni allo **sportello informatico** del CEDOCS. Prenota un colloquio diretto con un nostro docente chiamando la segreteria del Cedocs allo **0471 930096** o scrivendoci a **info@cedocs.it**. Nel giro di pochi giorni, forse anche di poche ore, avrai chiaro cosa puoi fare e sarai fuori dai guai!!!

SMARTPHONE

Smartphone: Internet, email e foto con lo smartphone

Impara a scattare foto perfette con lo smartphone e a editare immagini e video con app come CapCut e Canva. Include un'uscita pratica per mettere subito in pratica quanto appreso!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 16.11 al 23.11 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 3 incontri	**€ 42**

Docente: Linda Baldessarini

MINICORSI: UN ARGOMENTO, UN CORSO

Tutto sulle App

WhatsApp e le App più utili

Scopri come funzionano le app e diventa esperto di WhatsApp: messaggi, chiamate gratis, videochiamate, gruppi e tutte le funzioni per restare connesso con chi vuoi.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.10 al 11.11 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 5 incontri	**€ 70**

Docente: Linda Baldessarini

Facebook con lo smartphone

Scopri tutti i segreti di Facebook direttamente dal tuo smartphone: crea il tuo profilo, gestiscilo al meglio e condividi foto e video con amici e parenti. In sole 2 ore!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
29.10 giovedì	**9.30 - 11.30** 1 incontro	**€ 15**

Docente: Linda Baldessarini

Le App utili nella vita di tutti i giorni (Sabes, Poste, la salute, la radio...)

Trasforma il tuo smartphone in un assistente quotidiano! Impara a usare le app per salute, trasporti, servizi pubblici e tempo libero. In poche ore scoprirai come semplificarti la vita.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.11 al 19.11 giovedì	**9.30 - 11.30** 2 incontri	**€ 30**
dal 2.12 al 9.12 mercoledì	**17.00 - 19.00** 2 incontri	**€ 30**

Docente: Linda Baldessarini

Consigli per la sicurezza

Come non dimenticare più le tue password

Impara a gestire le tue password in modo sicuro e pratico. Tecniche per ricordarle, software gratuiti per proteggerle e averle sempre con te, al riparo da occhi indiscreti.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
7.10 mercoledì	**9.30 - 12.30** 1 incontro	**€ 20**
26.10 lunedì	**16.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 20**

Docente: Patrizia Corriero

Comprare e vendere in internet con tranquillità

Scopri come acquistare online risparmiando e in sicurezza, dai metodi di pagamento alle difese dalle truffe. Impari anche a vendere i tuoi prodotti sul web con successo.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.10 al 14.10 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 2 incontri	**€ 30**
dal 16.11 al 23.11 lunedì	**17.00 - 19.00** 2 incontri	**€ 30**

Docente: Patrizia Corriero

Come difendersi dalle truffe online

Impara a navigare senza paura: scopri come riconoscere phishing, malware e truffe del web. Un concentrato di trucchi pratici per usare internet in sicurezza senza rinunciare ai suoi vantaggi.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
9.11 lunedì	**17.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 15**
10.12 giovedì	**9.30 - 11.30** 1 incontro	**€ 15**

Docente: Patrizia Corriero

Come si accede ai siti degli uffici pubblici

SPID e CIE per utilizzare i servizi della Pubblica Amministrazione

Impara a usare SPID e CIE per accedere ai servizi della Pubblica Amministrazione: dalle prenotazioni mediche al catasto, dalle pensioni alle mense scolastiche. Tre ore per restare al passo coi tempi!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
30.9 mercoledì	**9.30 - 12.30** 1 incontro	**€ 20**
19.10 lunedì	**16.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 20**

Docente: Patrizia Corriero

Facciamoci aiutare da smartphone e computer a vivere meglio!

Backup facile: guida rapida per non perdere più foto e documenti

Impara a proteggere foto e documenti con backup manuali e cloud. Tecniche semplici per mettere in sicurezza i tuoi file e non perdere mai più i tuoi ricordi. Tutto in 3 ore!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
7.10 mercoledì	**16.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 20**

Docente: Roberto Valt

Impara e migliora l'uso dello smartphone

Impara a usare davvero il tuo smartphone: dalle chiamate alle app, dalle impostazioni al risparmio batteria. Tutto quello che serve per sfruttare al meglio il tuo cellulare, in un ambiente rilassato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.10 al 19.10 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 3 incontri	**€ 42**

Docente: Linda Baldessarini

Il cloud per il pc e lo smartphone

Scopri come salvare i tuoi file in sicurezza e accedervi da qualsiasi dispositivo. Un mini corso pratico per sfruttare al meglio il Cloud, tra email, account e Google Drive.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
14.10 mercoledì	**16.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 20**

Docente: Roberto Valt

CORSI UTILI SUL LAVORO

AI per lavorare meglio

Scopri come usare l'intelligenza artificiale nel lavoro quotidiano: scrivere meglio, organizzare attività, analizzare dati e risparmiare tempo. Strumenti pratici, zero competenze tecniche richieste.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 14.9 al 21.9 lunedì	**19.15 - 21.15** 2 incontri	**€ 40**
dal 14.11 al 21.11 sabato	**9.30 - 11.30** 2 incontri	**€ 40**

Docente: Roberto Valt

Excel base

Impara a usare Excel per gestire conti, dati personali e creare grafici efficaci. Formule, tabelle e stampa: tutto quello che serve per iniziare con i fogli elettronici.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 29.9 al 13.10 martedì e giovedì	**19.15 - 21.15** 5 incontri	**€ 100**
dal 19.10 al 11.11 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 5 incontri	**€ 100**
dal 11.11 al 25.11 mercoledì e venerdì	**17.30 - 19.30** 5 incontri	**€ 100**

Docenti: Roberto Valt, Riccardo Morè

Excel avanzato

Formule complesse, tabelle pivot, macro e automazione: porta le tue competenze Excel al livello successivo. Perfetto per chi lavora con i dati e vuole essere davvero autonomo.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 15.10 al 12.11 martedì e giovedì	**19.15 - 21.15** 7 incontri	**€ 140**
dal 16.11 al 9.12 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 7 incontri	**€ 140**
dal 27.11 al 18.12 mercoledì e venerdì	**17.30 - 19.30** 7 incontri	**€ 140**

Docenti: Roberto Valt, Riccardo Morè

PEC per le comunicazioni ufficiali via internet

Scopri come funziona la PEC e usala con sicurezza: inviare messaggi con valore legale, capire le ricevute e comunicare ufficialmente con enti e professionisti. Tutto in 2 ore.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
30.10 venerdì	**17.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 20**

Docente: Roberto Valt

STAMPA 3D

Corso introduttivo alla stampa 3D

Impara le basi della stampa 3D FDM: come funziona il processo, quali materiali usare, come evitare gli errori più comuni. In aula creerai il tuo primo oggetto stampato in 3D.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 5.10 al 19.10 lunedì	**19.15 - 21.15** 3 incontri	**€ 90**

Docente: Sergio Bilato

Corso di modellazione 3D

Impara a progettare oggetti 3D con Fusion 360, il software leader per modellazione parametrica e prototipazione. Perfetto per maker, designer e artigiani digitali che vogliono dare forma alle proprie idee.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 9.11 al 23.11 lunedì	**19.15 - 21.15** 3 incontri	**€ 90**

Docente: Sergio Bilato

INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Introduzione all'Intelligenza Artificiale

Scopri ChatGPT, DALL-E e le principali AI generative gratuite. Impara a usarle nel modo giusto per migliorare lavoro e vita quotidiana. Un percorso pratico per capire davvero l'intelligenza artificiale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
16.10 venerdì	**9.30 - 11.30** 1 incontro	**€ 15**
23.10 venerdì	**17.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 15**

Docente: Roberto Valt

AI pratica per la vita di tutti i giorni

Scopri come l'intelligenza artificiale può semplificarti la vita: organizza viaggi, scrivi email, traduci testi e molto altro. Un percorso pratico per usare l'AI ogni giorno in modo consapevole.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.10 al 28.10 mercoledì	**17.00 - 19.00** 2 incontri	**€ 30**

Docente: Roberto Valt

Tedesco

Quote di iscrizione ribassate grazie al sostegno straordinario della Provincia Autonoma di Bolzano per i corsi di seconda lingua. Al CEDOCS ogni corsista viene inserito nel corso adatto per lui in base alle risposte che vengono date al test di selezione.

Tedesco Iniziale - obiettivo A1.1

Parti da zero con il tedesco e costruisci solide basi grammaticali per la vita quotidiana e il lavoro. Ideale per muoverti con più sicurezza in una città bilingue come Bolzano.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.9 al 11.11 lunedì e mercoledì	**19.15 - 21.15** 14 incontri	**€ 63**
dal 21.9 al 11.11 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 14 incontri	**€ 63**

Docente: Valentina De Varda

Tedesco principianti A1.2 - obiettivo livello A1

Costruisci le basi del tedesco: grammatica essenziale, conversazioni quotidiane e obiettivo A1. Perfetto per muovere i primi passi nella lingua con sicurezza.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 16.11 al 25.1.27 lunedì e mercoledì	**19.15 - 21.15** 14 incontri	**€ 63**
dal 16.11 al 25.1.27 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 14 incontri	**€ 63**

Docente: Valentina De Varda

Tedesco elementare - obiettivo livello A2.2

Portare il tedesco a un livello più solido: esprimi opinioni, descrivi grafici, telefona con sicurezza e muoviti in città senza intoppi. Grammatica utile e pratica quotidiana insieme.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 22.9 al 19.11 martedì e giovedì	**19.15 - 21.15** 16 incontri	**€ 72**

Docente: Olga Gustokashina

Tedesco elementare avanzato A2.3 - obiettivo livello A2

Completa il tuo percorso verso il livello A2 di tedesco: pronuncia, scrittura e grammatica per affrontare con sicurezza l'esame del patentino o altre certificazioni.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.9 al 18.11 lunedì e mercoledì	**19.15 - 21.15** 16 incontri	**€ 72**

Tedesco intermedio - obiettivo livello B1.2

Vuoi portare il tuo tedesco al livello B1.2? Migliora comprensione, ascolto e produzione orale con esercizi pratici e temi di cultura locale. 16 lezioni in aula o online, come preferisci.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 22.9 al 19.11 martedì e giovedì	**19.15 - 21.15** 16 incontri	**€ 72**

Docente: Irene Eder

Inglese

15% di sconto
su tutti i corsi fino al 30.9

Percorsi per tutti i livelli europei QCER, con test gratuito per l'accertamento delle competenze.

Inglese principianti - obiettivo livello A1.1

Parti da zero con l'inglese: impari a presentarti, i primi verbi essenziali e la fonetica. Dialoghi ed esercizi pratici per comunicare subito nella vita di tutti i giorni.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 20.10 al 15.12 martedì e giovedì	**9.30 - 11.30** 14 incontri	**€ 140**

Inglese elementare - obiettivo livello A1.2

Vuoi migliorare il tuo inglese partendo dalle basi? Verbi, presentazioni, fonetica e conversazione quotidiana: un corso pratico per consolidare le fondamenta e acquisire sicurezza nella lingua.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.10 al 2.12 lunedì e mercoledì	**9.30 - 11.30** 14 incontri	**€ 140**

Docente: Ekaterina Pashko

Inglese pre-intermedio - obiettivo livello A2.2

Vuoi parlare inglese con più sicurezza? Impara a esprimerti sul lavoro e nella vita quotidiana, a scrivere lettere chiare e a capire menù, pubblicità e articoli di giornale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 28.9 al 18.11 lunedì e mercoledì	**17.00 - 19.00** 14 incontri	**€ 140**

Docente: Ekaterina Pashko

Inglese conversazione - per competenze del livello A2

Migliora il tuo inglese parlato con un corso pratico che va oltre la grammatica: conversazione, ascolto e espressioni utili per comunicare davvero con sicurezza.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 17.10 al 23.1.27 sabato	**9.00 - 10.30** 13 incontri	**€ 100**

Docente: Ekaterina Pashko

Inglese intermedio avanzato - obiettivo livello B1.2

Porta il tuo inglese al livello B1.2: impara a descrivere esperienze, motivare opinioni e affrontare situazioni impreviste in viaggio. Grammatica avanzata e conversazione per la vita reale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 13.10 al 3.12 martedì e giovedì	**17.00 - 19.00** 14 incontri	**€ 140**

Docente: Ekaterina Pashko

Inglese per viaggiare - per competenze del livello B1

Vuoi viaggiare con più sicurezza nei paesi anglofoni? Impara a gestire le situazioni concrete che incontri all'estero: prenotazioni, indicazioni stradali, inviti e molto altro.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 8.10 al 10.12 giovedì	**17.00 - 19.00** 10 incontri	**€ 100**

Docente: Monica Beggio

Inglese conversazione - per competenze del livello B1

Migliora il tuo inglese con un corso di conversazione pratico e dinamico. Grammatica, lessico e dialogo dal livello A2 al B1, con materiali video e audio per imparare davvero a comunicare.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 17.10 al 23.1.27 sabato	**10.45 - 12.15** 13 incontri	**€ 100**

Docente: Ekaterina Pashko

Inglese progredito avanzato - obiettivo livello B2.2

Porta il tuo inglese al livello B2.2: guarda film in lingua originale, partecipa a discussioni complesse e scrivi testi articolati con sicurezza. 28 ore per fare il salto di qualità.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 6.10 al 26.11 martedì e giovedì	**9.00 - 11.00** 14 incontri	**€ 140**

Docente: Mary Winifred Johnson

Lezioni private e lezioni per piccoli gruppi aziendali

Un ciclo di lezioni private è molto efficace per imparare! Contatta il CEDOCS per organizzare il tuo ciclo di lezioni private, anche con il vantaggio di poterne usufruire secondo le tue disponibilità di tempo.

Sono possibili lezioni private di tedesco, di inglese e per l'utilizzo del pc, dello smartphone e dei programmi informatici.

Al CEDOCS anche le aziende possono richiedere lezioni private per il proprio personale, con modalità organizzative e di contenuto personalizzate e aderenti ai bisogni delle attività aziendali.

GRATUITO, ONLINE, QUANDO VUOI

Ripassare e approfondire gratuitamente il tuo tedesco e il tuo inglese

Sulla homepage del Cedocs, in alto a destra, trovi un piccolo logo con sotto la parola **«online»**: è la porticina che puoi varcare gratuitamente e quando ne hai il tempo per farti un ripasso di tedesco o di inglese. Video in lingua originale, canzoni e interviste, video di cultura locale, brevi documentari di presentazione di città, letture di testi letterari, brani di film — e naturalmente spiegazioni grammaticali ed esercizi.

Aspetti di vita dell'Alto Adige

Nella sezione dedicata al tedesco trovi video su aspetti della vita altoatesina, sul dialetto e su alcuni protagonisti della nostra vita culturale locale.

Il dizionario ELDIT

Collegamento al dizionario elettronico elaborato da EURAC — Accademia Europea di Bolzano, con materiali molto utili per chi apprende il tedesco e l'italiano.

Si entra da **www.cedocs.it** — il logo con la scritta «Online» è in alto a destra

Benessere

15% di sconto
su tutti i corsi fino al 30.9

Corsi e workshop per prendersi cura di sé: corpo, mente, immagine e cucina.

Mindfulness

Mindfulness psicosomatica

Impara a stare bene attraverso l'ascolto del corpo. Pratiche semplici ed efficaci di mindfulness psicosomatica: respiro consapevole, disegno e movimenti energetici per ritrovare presenza ed equilibrio.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.9 al 19.10 lunedì	**17.30 - 19.00** 5 incontri	**€ 75**
dal 20.10 al 24.11 martedì	**17.30 - 19.00** 5 incontri	**€ 75**
dal 26.10 al 30.11 lunedì	**17.30 - 19.00** 5 incontri	**€ 75**
dal 20.11 al 18.12 venerdì	**9.30 - 11.00** 5 incontri	**€ 75**

Docente: Riccardo Morè

Mindfulness psicosomatica all'aria aperta

Mindfulness con approccio corporeo immersi nella natura di Bolzano. Pratica facile, senza giudizi, per ascoltare il presente attraverso il corpo e gestire meglio emozioni e stress.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 18.9 al 2.10 venerdì	**18.00 - 19.30** 3 incontri	**€ 45**

Docente: Riccardo Morè

Psicologia e crescita personale

Intelligenza emotiva: corso introduttivo

Impara a riconoscere e usare le emozioni come bussola per la tua vita. Un percorso pratico per coltivare l'intelligenza emotiva e ritrovare il contatto con i tuoi bisogni autentici.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 23.9 al 14.10 mercoledì	**19.15 - 21.15** 4 incontri	**€ 100**

Docente: Elisa Vian

Assertiva-mente: la comunicazione efficace ed assertiva

Scopri come comunicare in modo sereno e paritario riconoscendo i tre stili relazionali e costruendo il tuo approccio assertivo. Rispetta i tuoi diritti senza prevaricare quelli degli altri.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.10 al 14.12 lunedì	**17.30 - 19.00** 8 incontri	**€ 120**

Docente: Stefano Del Nero

Tempo libero sì, caos no: organizzati con facilità

Un mini-percorso di 4 serate per uscire dalla corsa quotidiana e ritrovare tempo per te. Strategie pratiche per dire no, gestire energie e creare spazio per ciò che conta davvero.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.10 al 18.11 mercoledì	**19.15 - 21.15** 4 incontri	**€ 80**

Docente: Elisa Vian

Laboratorio di arteterapia: narrazioni visive tra colori e scrittura creativa

Scopri come raccontarti attraverso acquerello, collage e scrittura creativa. Un percorso di arteterapia per entrare in contatto con le tue immagini interiori e gestire meglio le emozioni.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 24.10 al 5.12 sabato	**9.30 - 11.30** 6 incontri	**€ 150**

Docente: Cinthia Vieira, Daniela Colle

Imparare l'arte della leggerezza

Un percorso per donne che vogliono liberarsi dei pesi quotidiani e fare spazio a energie nuove. Tra esercizi, riflessioni e momenti di condivisione ritrovi creatività e il piacere di sentirti libera e viva.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 11.11 al 16.12 mercoledì	**17.00 - 19.00** 5 incontri	**€ 100**

Docente: Giuliana Beghini Franchini

La tua voce conta: public speaking per il lavoro e la vita privata

Ti emozioni quando devi parlare davanti agli altri o ti capita di sentirti frainteso? Comunicare bene non è un talento ma un'abilità che si impara: acquisisci sicurezza e chiarezza in famiglia, al lavoro e in pubblico.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 25.11 al 16.12 mercoledì	**19.15 - 21.15** 4 incontri	**€ 80**

Docente: Elisa Vian

Cura del corpo

Corso base di trucco

Impara a valorizzare il tuo viso con un trucco naturale e curato. Scopri quale fondotinta usare, come correggere le imperfezioni e quali sono i tuoi punti forti da esaltare ogni giorno.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
26.9 sabato	**9.00 - 12.00** 1 incontro	€ 50
13.11 venerdì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	€ 50

Docente: Renate Senoner

Armocromia metodo tonale

Scopri quali colori ti valorizzano davvero! Con il metodo tonale impari a scegliere le nuance giuste per abbigliamento, trucco e capelli in base ai tuoi colori naturali.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
2.10 venerdì	**18.30 - 22.00** 1 incontro	€ 55
28.11 sabato	**9.00 - 12.30** 1 incontro	€ 55

Docente: Renate Senoner

Armocromia e trucco dedicato alle over 50

Scopri i colori che ti donano davvero e impara a valorizzare la tua bellezza senza tempo. Un momento di divertimento per prenderti cura di te e risplendere a ogni età.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
7.11 sabato	**9.00 - 13.00** 1 incontro	**€ 65**
5.12 sabato	**15.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 65**

Docente: Renate Senoner

Belle senza botox

Un workshop pensato per chi vuole prendersi cura del proprio viso e migliorare la tonicità della pelle in modo naturale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
17.10 sabato	**9.00 - 12.30** 1 incontro	**€ 55**
27.11 venerdì	**18.30 - 22.00** 1 incontro	**€ 55**

Docente: Renate Senoner

Massaggio, tecniche di base

Impara a massaggiare tutto il corpo per sciogliere tensioni e rilassare i muscoli. Scoprirai le tecniche per gambe, braccia, schiena e nuca, usando anche gli oli essenziali per il benessere.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 24.10 al 31.10 sabato	**9.00 - 12.30** 2 incontri	**€ 110**

Docente: Renate Senoner

Massaggio alla schiena

Impara a sciogliere le tensioni di schiena e collo con semplici manovre manuali. Un corso pratico per regalare (e regalarti) sollievo e benessere generale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
14.11 sabato	**9.00 - 12.30** 1 incontro	**€ 55**

Docente: Renate Senoner

Automassaggio contro lo stress

Impara a prenderti cura di te con tecniche di automassaggio per sciogliere tensioni, migliorare la circolazione e allontanare lo stress. Un percorso di benessere da portare nella tua quotidianità.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
20.11 venerdì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 55**

Docente: Renate Senoner

Guida all'acquisto make-up consapevole

Un appuntamento dedicato a chi ha frequentato i nostri corsi di trucco e vuole evitare incertezze davanti agli scaffali: in un'uscita in città la docente consiglia i prodotti e gli accessori più adatti.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
21.11 sabato	**15.00 - 17.00** 1 incontro	**€ 30**

Docente: Renate Senoner

Trucco per le feste

Impara a truccarti con classe ed eleganza per cerimonie ed eventi speciali. Un corso pratico per creare un look perfetto che duri tutta la sera e ti faccia sentire al top.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
11.12 venerdì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 50**

Docente: Renate Senoner

Dizione

Dizione, per esprimerti bene

Scopri l'ortoepìa, quella parte della lingua italiana che nessuno insegna: la giusta pronuncia delle parole. Un viaggio curioso tra le regole della dizione, guidato da un'attrice professionista.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 1.10 al 29.10 giovedì	**17.00 - 19.00** 5 incontri	**€ 80**
dal 12.11 al 10.12 giovedì	**19.15 - 21.15** 5 incontri	**€ 80**

Docente: Maria Pia Zanetti

Lettura espressiva

Vuoi trasformare una lettura piatta in un'esperienza coinvolgente? Scopri i segreti per leggere ad alta voce con espressività, che si tratti di poesie, racconti o fiabe.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 6.10 al 13.10 martedì	**19.15 - 21.15** 2 incontri	**€ 32**
dal 26.11 al 3.12 giovedì	**17.00 - 19.00** 2 incontri	**€ 32**

Docente: Maria Pia Zanetti

Approfondimento del corso di dizione

Perfeziona la tua dizione con esercizi pratici di lettura e conversazione. Un percorso per comunicare con una voce più sicura, elegante e armoniosa, superando timidezza e insicurezze.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 12.11 al 19.11 giovedì	**17.00 - 19.00** 2 incontri	**€ 32**

Docente: Maria Pia Zanetti

Stile e immagine

Riconosci e vesti il tuo stile

Scopri la tua immagine autentica e impara a valorizzare la tua figura. Trasforma il tuo stile quotidiano nel tuo miglior alleato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 16.10 al 23.10 venerdì	**18.00 - 20.00** 2 incontri	**€ 80**
24.10 sabato	**9.00 - 13.00** 1 uscita	

Docente: Antonella Martire

Impara a comunicare con la tua immagine

Scopri cosa raccontano i tuoi vestiti ancora prima che tu parli. Scegli il look più giusto per ogni occasione, anche di lavoro. Usa il tuo stile come un alleato per farti ascoltare.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 13.11 al 20.11 venerdì	**18.00 - 20.00** 2 incontri	**€ 80**
21.11 sabato	**9.00 - 13.00** 1 uscita	

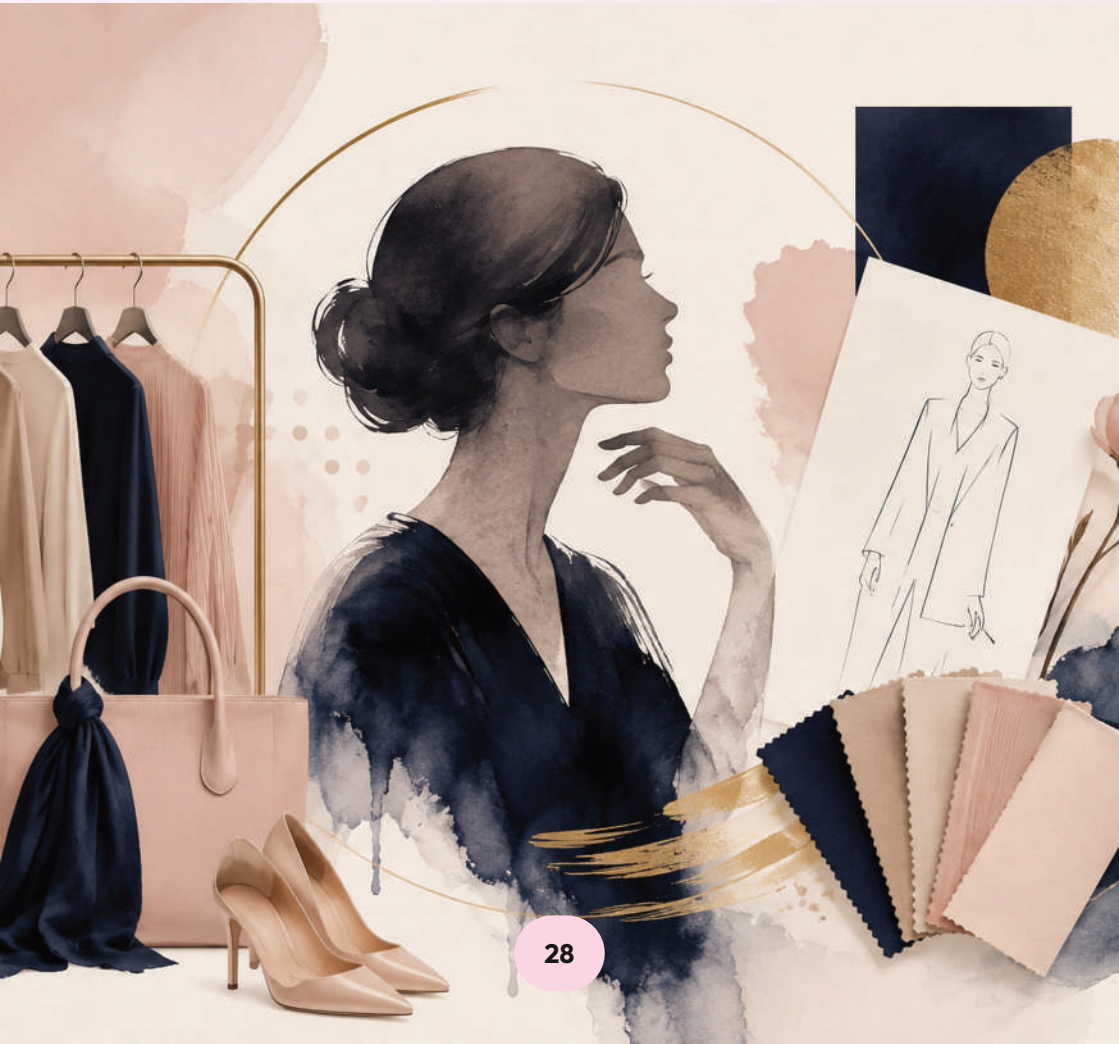
Docente: Antonella Martire

Riscopri la tua essenza: valorizza il corpo che cambia dopo i 40 anni

Accogli i cambiamenti del tuo corpo con serenità e consapevolezza e a valorizzare le tue nuove forme.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
12.12 sabato	**9.00 - 13.00** 1 incontro	**€ 40**

Docente: Antonella Martire



Creatività

15% di sconto
su tutti i corsi fino al 30.9

Fotografia, lavorazioni a mano e coltivazione di piante: percorsi per imparare facendo.

Fotografia

Fotografia: corso base

Impara a usare la tua reflex o mirrorless per scatti creativi e di qualità. Teoria in aula e un'uscita pratica per mettere subito in pratica le tecniche con la guida di un fotografo professionista.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 21.9 al 12.10 lunedì	**19.15 - 21.15** 4 incontri + 1 uscita	**€ 110**

Docente: Marco Corriero

Fotografia: corso avanzato

Vai oltre le basi e affina il tuo occhio fotografico: composizione creativa, inquadratura, uso del colore e del bianco e nero. Include un'uscita pratica guidata per mettere subito in pratica le tecniche.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 19.10 al 16.11 lunedì	**19.15 - 21.15** 4 incontri + 1 uscita	**€ 110**

Docente: Marco Corriero

Fotografia: workshop su come fotografare il paesaggio

Impara a catturare paesaggi mozzafiato: teoria, uscita pratica all'alba o al tramonto e analisi degli scatti. Con un fotografo professionista specializzato in outdoor e montagna.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 23.11 al 30.11 lunedì	**19.15 - 21.15** 2 incontri + 1 uscita	**€ 70**

Docente: Marco Corriero

Uncinetto

Corso base di uncinetto

Impara a creare con l'uncinetto: dalle maglie base agli schemi semplici, fino a realizzare accessori, decorazioni e piccoli progetti. Tecnica rilassante e sempre attuale, per tutti.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 2.10 al 23.10 venerdì	**17.00 - 19.00** 4 incontri	**€ 95**
dal 7.10 al 28.10 mercoledì	**17.00 - 19.00** 4 incontri	**€ 95**

Docente: Daniela Pichierri

Corso intermedio di uncinetto

Sai lavorare all'uncinetto e vuoi apprendere le tecniche per migliorare le tue creazioni? Aggiungi la conoscenza di nuovi punti e impara i piccoli trucchi per rendere ancor più belle le tue creazioni.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 30.10 al 20.11 venerdì	**17.00 - 19.00** 4 incontri	**€ 95**

Docente: Daniela Pichierri

Impara a creare il tuo Amigurumi

Impara a creare pupazzi e animaletti in miniatura con l'uncinetto seguendo l'arte giapponese dell'amigurumi. Leggi gli schemi, assembla e personalizza le tue creature di lana!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
dal 27.11 al 18.12 venerdì	**17.00 - 19.00** 4 incontri	**€ 95**

Docente: Daniela Pichierri

Orchidee

Impara a prenderti cura delle orchidee phalaenopsis

Scopri come coltivare e far rifiorire le phalaenopsis: irrigazione, concimazione, potatura e cura. Nessuna esperienza richiesta, anche per chi ha il pollice nero. Orchidea in omaggio!

GIORNI	ORARIO	QUOTA
7.10 mercoledì	**17.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 30**
26.11 giovedì	**9.30 - 11.30** 1 incontro	**€ 30**

Docente: LAGO aps

Come scegliere la tua prima orchidea dopo le phalaenopsis

Vuoi provare specie diverse dalla classica phalaenopsis ma non sai quali si adattano alla tua casa? I nostri esperti ti guidano nella scelta per evitare delusioni. Incluso un omaggio per la coltivazione.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
14.10 mercoledì	**17.00 - 19.00** 1 incontro	**€ 30**
3.12 giovedì	**9.30 - 11.30** 1 incontro	**€ 30**

Docente: LAGO aps

Cucina e Gusto

15% di sconto
su tutti i corsi fino al 30.9

Corsi pratici ai fornelli e degustazioni guidate: tutto quello che riguarda il cibo e il bere, per imparare facendo e assaggiando.

In cucina con lo Chef

Serate eleganti in cucina con lo chef dell'atelier di cucina "Condito", in via Crispi 37 a Bolzano. Durante le serate tematiche si assiste alla preparazione delle pietanze e si imparano i trucchi dello chef. Nella seconda parte della serata si degustano in compagnia, al tavolo, i piatti preparati con un bicchiere di buon vino.

Cucina vegetariana e vegana

Scopri come preparare piatti vegetariani ricchi di sapore, valorizzando verdure, legumi e cereali con tecniche semplici. Le preparazioni si degustano poi insieme, a cena, nella seconda parte della serata.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
30.9 mercoledì	**18.30 - 22.30** 1 incontro	**€ 81**

Docente: Peter Sölva

Menù autunnale con zucca e castagne

Scopri come valorizzare zucca e castagne in cucina: dall'antipasto al dessert, un percorso di 4 ore per portare i sapori autunnali nella tua tavola con ricette versatili e gustose.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
20.10 martedì	**18.30 - 22.30** 1 incontro	**€ 81**

Docente: Peter Sölva

Cucina asiatica

Un viaggio tra i sapori di Cina, Giappone, India e Thailandia. Impari tecniche autentiche, scopri ingredienti come miso e shoyu, e poi gusti tutto in una cena conviviale con vini abbinati.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
19.11 giovedì	**18.30 - 22.30** 1 incontro	**€ 81**

Docente: Peter Sölva

Fermentazioni: miso, kimchi & co.

Scopri i segreti dei superfood fermentati come miso, kimchi e kombucha, e come prepararli in casa. Lo chef Peter Sölva ti guida in una serata tra sapori decisi, proprietà salutari e nuove scoperte.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
25.11 mercoledì	**18.30 - 22.30** 1 incontro	**€ 81**

Docente: Peter Sölva

Menù per le feste natalizie

Canederli, selvaggina e dolci tradizionali: lo chef Peter Sölva ti svela i segreti del menù natalizio trentino. Cucini, assaggi e scopri gli abbinamenti giusti in una serata conviviale.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
10.12 giovedì	**18.30 - 22.30** 1 incontro	**€ 81**

Docente: Peter Sölva

Corsi pratici di cucina

American barbecue

Corso teorico e pratico con il team Smoky Cotte, campioni italiani KCBS: tecniche di cottura, affumicatura, rub e salse. Si lavora sui dispositivi e si cena con le preparazioni realizzate.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
11.9 venerdì	**17.00 - 20.30** 1 incontro	**€ 85**

Docente: Felice Napolitano

Pasta fresca fatta in casa

Impasti, sfoglia tirata a mano e formati della tradizione: impari a preparare la pasta fresca partendo dalle materie prime. Si cucina insieme e si assaggia in compagnia quanto preparato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
22.9 martedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Salvatore Scaldarella

Pizza e focaccia in teglia

Impasti ad alta idratazione, lievitazione lenta e cottura in teglia: impari a portare in tavola pizze e focacce alte e fragranti. Degustazione finale di quanto preparato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
24.9 giovedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Enrico Bettini

La cucina giapponese: le gyoza

Impari a preparare le gyoza dalla pasta al ripieno, con la piegatura tradizionale e la cottura alla piastra che le rende croccanti sotto e morbide sopra. Degustazione finale in compagnia.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
30.9 mercoledì	**18.30 - 20.30** 1 incontro	
18.11 mercoledì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Akiko Saito

Cucina giapponese: il sushi

Dalla cottura del riso alla presentazione: impari a preparare i formati base del sushi con gli strumenti e i gesti della tradizione giapponese. Si assaggia insieme quanto preparato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
12.10 lunedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Akiko Saito

Pesce: pulire, sfilettare, cucinare e conservare

Impara a cucinare il pesce come un vero chef: dalla pulizia alla sfilettatura, dalle tecniche di cottura alla conservazione. Preparazione pratica e degustazione finale inclusa.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
14.10 mercoledì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Salvatore Scaldarella

Dolci al cucchiaio: una base, tre consistenze

Impara le basi della pasticceria da ristorazione: da un'unica preparazione ottieni tre consistenze diverse, per dolci veloci e golosi che rendono speciale ogni occasione.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
20.10 martedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Enrico Bettini

Pizza tonda fatta in casa: segreti, tecniche e cotture a confronto

Impara a fare la pizza tonda come in pizzeria: impasti, lievitazione e maturazione, stesura a mano e cotture a confronto. Al termine si assaggia insieme quanto preparato.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
12.11 giovedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Enrico Bettini

A spasso per il Mediterraneo

Un viaggio tra i piatti più rappresentativi delle cucine che si affacciano sul Mare Nostrum: da quelle a noi vicine, come la spagnola, a quelle mediorientali come la libanese. Si cucina assieme e si assaggia in compagnia.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
19.11 giovedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Salvatore Scaldarella

Biscotti natalizi altoatesini

Impara a preparare i tradizionali biscotti natalizi altoatesini con uno chef professionista. Impasti semplici, risultati deliziosi e la magia del Natale in ogni morso.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
1.12 martedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**
12.12 sabato	**9.00 - 12.00** 1 incontro	**€ 60**
14.12 lunedì	**18.30 - 21.30** 1 incontro	**€ 60**

Docente: Enrico Bettini

Degustazioni

Birre: workshop sulle birre belghe

Un viaggio tra abbazie medievali e birre trappiste: scopri i segreti delle birre belghe, dai lieviti alle fermentazioni spontanee, guidato da un mastro birraio esperto.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
20.10 martedì	**19.15 - 21.15** 1 incontro	**€ 40**

Docente: Davide Marinoni

Birre: workshop sulle birre lager

Dietro l'apparente semplicità di una Lager si nasconde un mondo di stili: Pils, Helles, Märzen, Bock. Un percorso di assaggi guidati per riconoscere aromi e profumi e scoprirne il legame con il territorio.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
5.11 giovedì	**19.15 - 21.15** 1 incontro	**€ 40**

Docente: Davide Marinoni

Birre: workshop sulle birre statunitensi

Scopri la rivoluzione della birra artigianale attraverso gli stili americani: dalle APA alle IPA, una serata per degustare e conoscere oltre 400 anni di tradizione birraria made in USA.

GIORNI	ORARIO	QUOTA
26.11 giovedì	**19.15 - 21.15** 1 incontro	**€ 40**

Docente: Davide Marinoni

invita invidia
CEDOCS
Educazione permanente
Weiterbildung

La cosa più bella che si può fare è imparare qualcosa di nuovo.

Per migliorarti la vita. Al Cedocs c'è il corso che ti serve!

SEDE
Corso Italia 13/M — 39100 Bolzano
Comodo parcheggio e fermata autobus a pochi passi

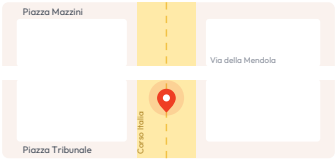
TELEFONO E WHATSAPP
0471 930096

EMAIL
info@cedocs.it

TUTTI I CORSI SU
www.cedocs.it

SEGUICI SUI SOCIAL

Facebook Instagram YouTube



A due passi da Piazza Mazzini e Piazza Tribunale

Cedocs: competenti e convenienti

attività sostenute dalla Provincia Autonoma di Bolzano, Cultura italiana

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE