



COMUNE di
VALEGGIO sul MINCIO



biblioteca comunale
Valeggio sul Mincio

UTL | Università del tempo libero
Valeggio sul Mincio

CHARTA
la cultura a portata di mano

CORSI **del TEMPO** *libero*

2025 -2026

**PER GUARDARE IL MONDO
CON OCCHI NUOVI
I TUOI!**



COMUNE di
VALEGGIO sul MINCIO

Gentili cittadine e cittadini,

siamo pronti anche quest'anno con la nostra ricca offerta dei corsi dell'Università del Tempo Libero.

La proposta è più che mai variegata e rinnovata, in modo da soddisfare gli interessi di tutti o quasi: abbiamo il canto, la progettazione di un albo illustrato, il fai-da-te domestico, laboratori di tecniche introspettive e molto altro.

Sarebbe davvero meraviglioso se venissero attivati tutti i corsi, soprattutto quelli che vengono proposti per la prima volta, quindi vi invito a leggere con attenzione questo opuscolo e a partecipare numerosi!

Il Sindaco

Alessandro Gardoni

INFORMAZIONI IMPORTANTI

I corsi **U.T.L.** tradizionali sono rivolti ai **maggioresni**

Le proposte **Extra** U.T.L., sono aperte a **bambini e ragazzi**

TEMPI DI ISCRIZIONE:

Dal 26 settembre al 9 ottobre 2025 .

Per i corsi che iniziano nel **2025** le iscrizioni sono aperte fino al **31/12/2025**.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Biblioteca Comunale – Palazzo Guarienti

Piano 1° - tel. 045 7951089

dal **lunedì al venerdì** dalle ore 15,00 alle ore 19,00;

martedì, mercoledì e sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00;

oppure inviando il modulo di iscrizione **per e-mail:**

biblioteca@comune.valeggiosulmincio.vr.it

COSTI:

Il costo di ogni singolo corso è indicato all'interno del libretto.

Per ogni corso successivo al primo si applica una riduzione di euro 10,00.

Tariffa speciale per **ultrasettantenni:**

euro 40,00 per ogni corso scelto.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il versamento della quota va effettuato **entro il termine di chiusura delle iscrizioni**, attraverso il sistema PagoPa, sistema di pagamento elettronico obbligatorio per effettuare pagamenti verso la Pubblica Amministrazione. Vi si accede dal sito istituzionale del Comune di Valeggio **www.comune.valeggiosulmincio.vr.it**, cliccando poi sull'icona **MyPay - PagoPA** presente nell'home page.

Si dovrà selezionare la voce **“Altre tipologie di pagamento”**, scegliere l'ente **“Comune di Valeggio sul Mincio”** e poi **“Servizi bibliotecari”**: dopo aver inserito i propri dati, sarà possibile pagare subito on line oppure stampare l'avviso e pagarlo presso tabaccherie, banche o uffici postali.

In caso di mancato pagamento entro i termini, l'iscrizione verrà annullata.

I corsi verranno attivati solo con un numero **minimo di 10 iscritti** paganti, compatibilmente con le disponibilità finanziarie dell'Ente.

In caso non sia raggiunto il numero minimo di iscritti, potrà essere scelto un altro corso o essere rimborsati.

L'attività sarà sospesa nei periodi di festività, ovvero dal 24 dicembre 2025 al 6 gennaio 2026

A conclusione dell'anno accademico e con una frequenza di almeno il **70% delle lezioni**, su richiesta degli interessati **verrà rilasciato un attestato.**

ELENCO CORSI U.T.L. 2025 -2026

1. SMARTPHONE E TABLET
2. TEOLOGIA
3. DISEGNO - CORSO BASE
4. DISEGNO E PITTURA
5. PROGETTARE UN LIBRO ILLUSTRATO
6. LABORATORI DI TECNICHE INTROSPETTIVE
7. TRA COMUNICAZIONE E MANIPOLAZIONE
8. RI-PARTO DA ME
9. SOCIAL DANCE - “BALLA CHE TI PASSA”
10. AEROBIDANZA
- 11-12. YOGA CORSO BASE
10. YOGA KUNDALINI - una pratica di consapevolezza
13. YOGA E MEDITAZIONE
14. GINNASTICA ATTIVA E DINAMICA PER ADULTI
15. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA
16. GINNASTICA TOTAL BODY SENZA SALTI
17. GINNASTICA POSTURALE - IPOPRESSIVA
18. PILATES MAT
19. CUCINA BASE

20. CUCINA AVANZATO
21. PASTICCERIA
22. DEGUSTAZIONE VINI
23. LA BIRRA ARTIGIANALE
24. SELF MAKEUP
25. STORIA E INNOVAZIONE NEL MONDO DEL DENIM
26. CUCITO – CORSO BASE
27. CUCITO – CORSO AVANZATO
28. FAI DA TE DOMESTICO
29. CANTO PER PRINCIPIANTI
30. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE
31. LINGUA SPAGNOLA – CORSO INTERMEDIO
32. LINGUA INGLESE - CORSO BASE PIU’
33. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO
34. LINGUA FRANCESE
35. EDUCAZIONE FINANZIARIA

“EXTRA U.T.L.”

PROPOSTE PER BAMBINI, RAGAZZI E ADOLESCENTI

1. CREIAMO UN ALBO ILLUSTRATO
2. IDEIAMO UN GIOCO DI CARTE SU MISURA



1. SMARTPHONE E TABLET

Docente: *Pietro Stocco*

Lezione 1: Introduzione e primo contatto con lo smartphone (accensione, spegnimento, blocco/sblocco dello schermo, navigazione di base e uso del touchscreen, configurazione delle impostazioni di base)

Lezione 2: Comunicazione di base (gestione dei contatti, uso di messaggi SMS e WhatsApp, effettuare e ricevere chiamate)

Lezione 3: Uso della fotocamera e gestione dei media (scattare foto e registrare video, gestione della Galleria di foto e video, condividere immagini e video)

Lezione 4: Navigazione in Internet e ricerca informazioni (introduzione alla navigazione web, uso di Youtube per visionare video, scaricare e gestire app dal Play Store/App Store)

Lezione 5: Utilizzo di app utili nella vita quotidiana (uso di Google Maps per la navigazione, introduzione a SPID e suo utilizzo, uso di PagoPA per i pagamenti alla Pubblica Amministrazione)

Lezione 6: Sicurezza e approfondimenti (impostazioni di sicurezza e privacy, gestione delle notifiche e delle app in background, sessione aperta di domande e risposte)

- usare tutti i tasti fisici del proprio telefonino
- gestione delle telefonate e dei contatti
- usare al meglio WhatsApp nel telefonino
- come connettersi ad una rete Wifi e alla rete Dati
- come organizzare le APP del telefonino
- come aggiornare, installare e rimuovere le APP
- quali sono le APP più utili
- come gestire le foto nel proprio telefonino
- gestire email con il telefonino e allegati

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 65,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni, il venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 7 novembre 2025

2. TEOLOGIA

L'esperienza umana del Mistero divino.

Temi scelti di teologia.

Docente: *Giacomo Ghelfi*

Il corso si pone l'obiettivo di far emergere, dalle pagine del Nuovo Testamento, la figura di Gesù, la sua personale consapevolezza di sé, la visione cristiana del Mistero divino.

In particolare:

- ci si soffermerà sulla lettura del Nuovo Testamento attraverso brani scelti
- collocheremo Gesù nel proprio contesto storico-religioso
- emergeranno la sua relazione con Dio e le caratteristiche fondamentali del suo insegnamento

Metodo:

Lettura, analisi e commento di brani forniti dal docente. Ai momenti di spiegazione si alterneranno momenti di dialogo e riflessione condivisa.

Il percorso terrà conto degli interventi e degli interessi dei corsisti, per una adeguata attualizzazione.

Indicazioni sui testi utilizzati verranno date durante il corso.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 90,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 15 lezioni, il martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 21 ottobre 2025

3. DISEGNO – CORSO BASE

Docente: *Marta Ciresa*

Un corso per chi vuole scoprire che imparare a disegnare è possibile a prescindere da capacità innate, per chi ha voglia di misurarsi con il desiderio di disegnare che ha lasciato da parte per tanto tempo, un corso che passo dopo passo allenerà la capacità di vedere e insieme quella di rappresentare ciò che vediamo.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Aula di artistica della Scuola secondaria di I° grado “J. Foroni”

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 21 ottobre 2025

4. DISEGNO E PITTURA

Docente: *Marta Ciresa*

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza delle principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, assecondando le preferenze del singolo corsista e consentendogli di affinare le proprie capacità.

Potranno essere inserite parentesi teoriche con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell'arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.

Per chi è interessato sarà possibile imparare a prodursi in proprio il colore con pigmenti e leganti per ottenere colori a tempera, acquarello, acrilico, olio.

Ogni corsista sarà libero di seguire un proprio percorso di ricerca espressiva con una tecnica o di sperimentarne altre; in ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e arricchimento per tutti.

L'obiettivo che il corso si prefigge è quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il proprio lavoro, insieme ad una positiva capacità critica relativa al proprio e all'altrui lavoro.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Aula di artistica della Scuola secondaria di I° grado "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 21 ottobre 2025

5. PROGETTARE UN LIBRO ILLUSTRATO

Docente: *Erika Belfanti*

Si tratta di un laboratorio di illustrazione che intende fornire le basi per realizzare un albo illustrato per bambini, forma narrativa specifica in cui parole e immagini si alternano, completandosi a vicenda.

Dall'analisi del testo, si arriverà alla creazione dei personaggi, degli spazi e dei colori, per comporre un racconto illustrato.

Una volta realizzato il progetto libro, è possibile inviarlo a un editore o ad un concorso, è possibile auto pubblicarlo o proporlo ad un pubblico locale, ma può anche diventare un regalo speciale ad una persona cara.

Il corso è rivolto a tutti.

Non occorre saper disegnare, ma aver voglia di intraprendere un percorso di ricerca espressiva attraverso l'illustrazione destinata all'infanzia

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Aula di artistica della Scuola secondaria di 1° grado "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

Inizio: 22 ottobre 2025

6. LABORATORI DI TECNICHE INTROSPETTIVE

Docente: *Dario Boschetto e Cecilia Feder*

Ciclo di incontri consigliati a chi vuole compiere un viaggio alla scoperta della propria interiorità, utilizzando esperienze pratiche legate all'arte, alla musica, al "gioco serio", alla consapevolezza corporea (in particolare quella del nostro respiro) e alle visualizzazioni guidate, come strumento di esplorazione e conoscenza.

L'obiettivo del percorso è quello di scoprire ed esplorare le istanze interiori e relazionali che ci costituiscono, evidenziandone i funzionamenti ottimali e smascherandone gli auto-sabotaggi.

Programma:

- sperimentazione laboratoriale introspettiva
- arte e outsider art: sperimentare per conoscere
- il "gioco serio" per stimolare le parti sopite del nostro essere
- le istanze che guidano le nostre scelte
- tecniche di gestione della respirazione e rilassamento con visualizzazioni guidate
- esercizi di training autogeno e training mentale
- musica, storie e racconti condivisi che stimolano la nostra interiorità
- comunicarsi per comunicare

Gli incontri prevedono un alternarsi di momenti di laboratori pratici, rilassamento e condivisioni guidate.

L'approccio pedagogico è di tipo non-direttivo.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: 21 ottobre 2025

7. TRA COMUNICAZIONE E MANIPOLAZIONE: UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA

Docente: *Savina Ceschi*

Comunicare bene è ascolto, attenzione, intenzione. Ogni comunicazione è anche influenza. Ma dove finisce la persuasione e comincia la manipolazione?

Questo corso offre un'esplorazione introduttiva della comunicazione, per imparare a usarla con maggiore consapevolezza e a riconoscere alcuni meccanismi che ci influenzano.

Prenderemo spunto dalla psicologia sociale e dalla Programmazione Neuro-Linguistica (PNL) per sperimentare tecniche, smascherare alcuni trucchi e conoscerci meglio. La PNL, spesso idealizzata o temuta, sarà affrontata in modo critico: cosa funziona? cosa è illusorio?

Un percorso adatto a tutti, per comunicare in modo più efficace e responsabile; ma anche per difendersi da chi usa le parole come strumento di controllo.

Gli incontri alterneranno teoria, esercitazioni pratiche e momenti di confronto.

Programma:

1. Introduzione critica alla comunicazione, tra psicologia e PNL.
2. L'influenza dell'atteggiamento e delle convinzioni
3. Capire l'altro: ascolto, rispecchiamento e cambiare punto di vista.
4. Trappole, fraintendimenti e bias cognitivi.
5. Identità e ruoli nelle relazioni.
6. Conoscenza e consapevolezza: strumenti per difendersi e scegliere.

alità di vita!

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 65,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: gennaio 2026

8. RI-PARTO DA ME

Docente *Laura Massagrande*

E' un percorso di trasformazione. Una Full Immersion atta alla ricerca del Se superiore, al riequilibrio psicofisico ed energetico, allo sgretolamento dell'ego, allo scioglimento di false credenze, comportamenti e pensieri limitanti

Ha lo scopo di raggiungere la consapevolezza di sé, scoprire i propri talenti e liberare il potenziale, vivere relazioni serene ed appaganti, attraverso la conoscenza e la sperimentazione di metodi e strategie olistiche, come la Mappa della Personalità.

Durante questo viaggio si va a rispondere alle fondamentali domande esistenziali della vita: chi sono io? Perché sono qui? Qual è il mio scopo? E dove sto andando?

RIPARTO DA ME offre la possibilità di fare il primo passo verso il successo, la propria realizzazione e il miglioramento della qualità di vita!

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 75,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: giovedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 23 ottobre 2025

9. SOCIAL DANCE – “BALLA CHE TI PASSA”

Docente *Laura Massagrande*

Un modo di ballare in gruppo con tanta allegria.

Per partecipare non serve saper ballare, ma solo voglia di divertirsi e passare un'ora spensierata in compagnia.

I passi proposti sono basilari e semplici e le coreografie sono immediate.

Il Social dance è anche consigliato per tonificare il corpo, rallegrare lo spirito, innalzare l'umore e l'autostima, oltre che a sciogliere le tensioni ed eliminare rabbie e tossine.

Disponibilità: nessun numero massimo

Costo: euro 80,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 10 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.00 alle 21.00

Inizio: 21 ottobre 2025

10. AEROBIDANZA

Docente: *Margherita Mutti*

L'Aerobidanza è simile all'aerobica.

Ho unito aerobica e danza per rendere la lezione più utile e divertente.

Nella prima mezz'ora si faranno sequenze di passi semplici, saltelli e corsa. Aggiungo poi qualche movimento lento alternato a movimenti più ritmici che appartengono alla danza orientale per rafforzare gli addominali e lavorare sul girovita.

E' una lezione adatta a tutte le donne e sempre accompagnata da buona musica.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 100,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 20 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Inizio: 22 ottobre 2025

11.– 12. YOGA CORSO BASE

Docente: *Nicola Francesconi*

Spesso intorno al termine Yoga aleggiano dubbi riguardo alla pratica e ai fini di questa attività. La pratica di Yoga è volta a conciliare mente, corpo e spirito. Con un percorso che equipara salute fisica e mentale, si va alla ricerca di quell'equilibrio interiore che spesso viene meno a causa delle nostre quotidianità. La pratica offre semplici passaggi e facili schemi per ritrovare benessere spontaneamente. Nella sua semplicità, affronteremo momenti di impegno fisico con lo scopo di rinvigorire il nostro corpo e alleviare quei fastidi legati a contratture muscolari o blocchi articolari, allo stesso tempo alterneremo momenti di interiorizzazione volti a scoprire la propria pacificazione mentale, cercando di affievolire quelle sensazioni negative dettate da stress e bruschi pensieri. Scopriremo come alcune posizioni (asana) che ci sembrano impossibili, in realtà sono alla portata di tutti e come prendere coscienza del nostro respiro attraverso delle tecniche respiratorie (pranayama) ci possa portare ad una istantanea sensazione di rilassamento.

Programma:

- introduzione allo Yoga e brevi cenni di filosofia
- schemi motori basici per rilasciare tensioni muscolari e alleviare blocchi articolari, favorire la mobilità generale del corpo, rafforzare il "core" e migliorare gli atteggiamenti posturali
- acquisire i movimenti del Surya Namaksara (il saluto al Sole)
- asana posizioni e proiezioni del corpo (mobilità rachide e tonicità muscolare)
- concentrazione e interiorizzazione
- tecniche di rilassamento
- tecniche di respirazione e controllo del respiro

Per la pratica sono necessari: abbigliamento comodo e tappetino.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: lunedì dalle 17,30 alle 18,30 oppure dalle 18.45 alle 19.45

Inizio: 20 ottobre 2025

13. YOGA E MEDITAZIONE DUE MONDI PARALLELI VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Docente: *Fiorella Gottardi – Padmani Sevak Kaur*

La meditazione insieme allo Yoga Kundalini sono pratiche dedicate ad incontrare sé stessi, imparando a fermarsi per ascoltare ciò che c'è, nell'istante presente, attraverso il respiro.

Obiettivi raggiungibili: “silenziare la mente”, migliore gestione del mondo delle emozioni, maggiore elasticità e consapevolezza fisica e mentale, sino a migliorare la qualità del sonno e dell'umore quotidiano

Il Kundalini Yoga – yoga della consapevolezza è una tecnica dinamica, veloce e molto potente che, insieme alla costanza, porta risultati veloci.

E' adatto ad ogni età.

Materiale occorrente: materassino, copertina, calzettoni.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 20.15 alle 21.45

Inizio: 23 ottobre 2025

14. . GINNASTICA ATTIVA E DINAMICA PER ADULTI

Docente: *Sabina Bertelli*

Il corso si prefigge l'obiettivo di migliorare il benessere psicofisico dell'individuo attraverso un semplice riscaldamento intorno alla palestra, coinvolgendo tutte le parti del corpo: collo, capo, spalle, braccia, mani, bacino, arti inferiori in toto, piedi.

Vengono eseguiti semplici esercizi in avanzamento.

Sono coinvolte le varie articolazioni scapolo-omerale, polsi, articolazioni coxofemorali (anche), ginocchia, caviglie.

La seconda parte della lezione prevede esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare dei vari distretti muscolari attivati nel riscaldamento.

La terza parte della lezione è a terra, dando spazio alla tonificazione degli addominali retti e obliqui e ad esercizi in quadrupedia, per poi lasciare andare le tensioni fisiche e mentali con esercizi di stretching respiratori e rilassamento. Si ricorda che la respirazione è alla base di tutti gli esercizi del nostro percorso di benessere psicofisico.

Talvolta l'insegnante può utilizzare piccoli attrezzi come spalliere, sbarre, bacchette, bande elastiche e un sottofondo musicale.

Servono tuta e scarpe da ginnastica pulite, materassino morbido per esercizi a terra, asciugamano da arrotolare sotto il capo, se si sente la necessità, acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 25 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00

Inizio: 22 ottobre 2025

15. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA

Docente: *Sabina Bertelli*

Questo tipo di attività è mirato a correggere e migliorare gli atteggiamenti sbagliati della colonna vertebrale, assunti mantenendo per tanto tempo posizioni errate durante il lavoro o azioni quotidiane. Gli esempi più comuni sono stare seduti alla scrivania con il computer assumendo un atteggiamento cifotico oppure sollevare le borse della spesa senza piegare le gambe, scendendo con la schiena eretta e forzando la lordosi lombare, creando un'iperlordosi.

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono stare "MEGLIO", eseguendo semplici esercizi armonici che interessano il corpo in toto, senza sforzi eccessivi, ognuno fa quello che si sente, senza esagerare. Si partirà da un semplice riscaldamento di tutto il corpo eseguito in piedi sul tappetino, per poi concentrarsi sui vari distretti della colonna vertebrale, con l'esecuzione di esercizi a terra o seduti:

- tratto cervicale
- tratto dorsale
- tratto lombare
- tratto sacro-coccigeo

Ogni esercizio verrà eseguito prestando particolarmente attenzione alla respirazione, liberando la mente da ogni fonte di stress, creando un'atmosfera tranquilla e rilassata.

La lezione può talvolta essere accompagnata da una musica soft, per facilitare la concentrazione e la calma.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra). Si consiglia anche l'utilizzo di un materassino morbido e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 25 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Inizio: 22 ottobre 2025

16. GINNASTICA TOTAL BODY SENZA SALTI

Docente: *Sabina Bertelli*

Questa ginnastica è rivolta ai giovani e a chi ha un buon allenamento a livello cardiorespiratorio.

E' un tipo di allenamento in cui si aumenta gradualmente il battito cardiaco, utilizzando musiche ritmate coinvolgenti.

E' un'attività senza salti, ma mira al divertimento e alla tonificazione di tutto il corpo, facendo tonificare i vari distretti muscolari.

E' molto importante anche la respirazione che avviene in ogni esercizio e lo stretching.

In ogni seduta ognuno può portare manubri e cavigliere.

Servono tuta e scarpe da ginnastica pulite, materassino morbido per esercizi a terra e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 25 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: lunedì dalle 19.50 alle 20.50

Inizio: 21 ottobre 2025

17. GINNASTICA POSTURALE-IPOPRESSIVA

Docenti: *Ivano Buzzi*

Il corso di “Ginnastica posturale - ipopressiva” è una ginnastica di tipo preventivo-adattato che unisce i benefici della ginnastica posturale a quelli della ginnastica ipopressiva al fine di preservare e migliorare lo stato di salute dell’individuo, agendo sull’assetto posturale, sul tono addominale e sul pavimento pelvico.

E’ una tipologia di ginnastica adatta a tutte le età dove vengono presi in esame a livello globale ed analitico i vari distretti corporei, sollecitati mediante appositi esercizi atti ad incrementare l’elasticità e il tono delle catene miofasciali, la mobilità articolare, la coordinazione motoria, l’equilibrio, la propriocezione, la corretta respirazione (agendo sull’elasticità toracica e diaframmatica), sul core, sul pavimento pelvico, su piede e caviglia.

Gli esercizi sono di tipo isometrico, isotonico, auxotonico, respiratorio, eseguiti in varie posizioni a corpo libero e/o con elastic band, ponendo particolare attenzione alla riprogrammazione posturale ed al rinforzo del core mediante il lavoro ipopressivo (riduzione della pressione addomino-pelvica).

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche (no l’autocertificazione).

E’ richiesta la partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 22 lezioni,

Giorni: giovedì dalle 18.10 alle 19.10

Inizio: 23 ottobre 2025

18. PILATES MAT

Docente: *Ivano Buzzi*

Il corso di “Pilates” è un tipo di ginnastica di tipo preventivo-adattato atto a preservare e migliorare lo stato di salute dell'individuo.

E' basato sui principi di concentrazione, controllo, fluidità, precisione e respirazione controllata, mediante esercizi eseguiti su un materassino con particolare focus sul controllo della “power house” (core), al fine di guadagnare maggiore armonia, fluidità, controllo, forza ed equilibrio nei movimenti, con ripercussioni positive anche a livello posturale.

Si richiede il certificato medico per attività sportiva non agonistica (no autocertificazione).

E' richiesta partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 19.10 alle 20.10

Inizio: 23 ottobre 2025

19. CUCINA BASE

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso di cucina sarà strutturato con preparazioni riproducibili nella cucina di casa.

Verranno realizzate portate di antipasti, primi e secondi piatti, contorni e dessert eseguiti utilizzando tecniche adeguate alla quotidianità domestica.

All'inizio del corso verrà fornita una brochure contenente tutte le ricette degli incontri.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero "L. Carnacina" di Valeggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire - dalle 19.30 alle 22.30

Inizio: da definire

20. CUCINA AVANZATO

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso sarà organizzato sulla preparazione e cottura di primi e secondi piatti con particolari abbinamenti, utilizzando cotture tradizionali e tecniche innovative.

All'inizio del corso verrà fornita una brochure contenente tutte le ricette degli incontri.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero "L. Carnacina" di Valeggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire - dalle 19.30 alle 22.30

al termine del corso di cucina base

Inizio: da definire

21. PASTICCERIA

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso di pasticceria sarà indirizzato alla preparazione di dessert al cucchiaio e da trancio, con impasti base dolci e salati, bavaresi, semifreddi e decorazioni del piatto.

Saranno utilizzate attrezzature specifiche e verrà fornita brochure esplicativa.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero "L. Carnacina" di Valeggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire - dalle 19.30 alle 22.30

al termine del corso di cucina avanzato

Inizio: da definire

22. DEGUSTAZIONE VINI

Docente: *Francesco Piccoli*

Il corso intende far comprendere le differenze fra i diversi vini, seguendo l'uva dal vigneto alle varie lavorazioni in cantina, imparando i concetti essenziali dell'analisi sensoriale del vino e l'abbinamento cibo-vino.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: cantina Corte Gardoni

Durata: 6 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: 3 novembre 2025

23. LA BIRRA ARTIGIANALE

Docente: *Alessandro Saitta*

L'obiettivo del corso è fornire elementi e nozioni per far conoscere il mondo della birra artigianale (un mercato di nicchia, ma in continua espansione), la birra stessa come bevanda e fornire le chiavi per una degustazione consapevole e formata.

Programma lezioni:

- Storia della birra, materie prime e definizione di Birra Artigianale
- Metodiche di produzione, Germania
- Cenni di degustazione, USA
- Cenni di degustazione, Belgio
- Conservazione e servizio, Regno Unito
- Repubblica Ceca e Birre "Speciali"
- Birre acide e Italian Grape Ale
- Visita guidata in birrificio artigianale a cura del Mastro Birraio

Al termine di ogni lezione, vi sarà una degustazione guidata di due stili di birra: al riguardo, è chiesto un **contributo di euro 35,00 per ogni partecipante, da consegnare al docente all'inizio del corso**, che comprende le birre, due bicchieri da degustazione e la dispensa del corso.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio: 13 gennaio 2026

24. SELF MAKEUP

Docente: *Silvia Bertolini*

Il corso è rivolto sia alla ragazza giovane che si avvicina al mondo del makeup sia alla donna over, che ama ancora prendersi cura di sé ed ingannare il tempo.

Le corsiste dovranno portare il loro kit da trucco personale, gli specchi da tavolo invece saranno forniti dall'insegnante.

Programma:

- la skincare perfetta
- analisi dei beauty personali delle corsiste, per capire se i prodotti sono giusti, se c'è qualcosa da aggiungere o buttare
- i prodotti che non possono mancare, i pennelli e i vari strumenti del makeup
- la base perfetta: come ottenerla e consigli sui prodotti migliori da utilizzare
- il makeup occhi: la struttura base della palpebra piena e la struttura base della mezza luna
- il makeup labbra
- il makeup moderno (dai social): cosa imparare e cosa evitare

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 65,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni

Giorni: giovedì dalle 19.00 alle 21.00

Inizio: 23 ottobre 2025

25. STORIA E INNOVAZIONE NEL MONDO DEL DENIM E DELLA MODA CONSAPEVOLE

Docente: *Dalia Benefatto*

Il corso si propone di educare le persone sulla tracciabilità e le reali implicazioni ambientali dell'industria della moda, una tra le più inquinanti del mondo, con problematiche sociali legate alla produzione di abiti, come lo sfruttamento dei lavoratori e l'eccessivo consumo di risorse.

Programma:

- Storia del Denim e Blue Jeans: origine dal Nimes (XV secolo), primo jeans di Levi's (1853), simbolo di libertà e cultura americana. Evoluzione da abbigliamento da lavoro a icona di moda e identità. Principali marchi e innovazioni nel settore
- Tecniche di lavorazione e trattamenti: Rinse Wash (colore uniforme), Stone Wash (effetto usurato), Bleached (sbiancato o invecchiato), Sand Blasting (effetto sabbaiato), altri trattamenti (scoloritura, rammendi, bruciature, ricami, stropicciature)
- Fibre tessili e capi per tinta: fibre naturali (biodegradabili, traspiranti, eco-friendly come cotone e lino), fibre sintetiche (resistenti, elastiche, con impatto energetico elevato), fibre rigenerate e sostenibili (produzioni più ecologiche, biodegradabili), criteri di scelta (tessuti certificati, tinture naturali, tecniche a basso impatto)
- Impatto ambientale e sostenibilità: consumo di acqua, uso di sostanze chimiche inquinanti, smaltimento dei rifiuti, problemi legati alla fast fashion, economia circolare (riciclo, riuso, rigenerazione dei materiali)

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 100,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 16.30 alle 17.30

Inizio: 21 ottobre 2025

26. CUCITO – CORSO BASE

Docente: *Monica Bedendo*

Il corso, prevalentemente pratico, fornisce le competenze e le abilità necessarie per attività sartoriali di base.

E' rivolto a coloro che desiderano entrare nel mondo del cucito, imparando ad utilizzare le attrezzature, a conoscere nozioni e tecniche per eseguire riparazioni, a modificare capi che già possiedono, ma anche a realizzare capi nuovi, quali gonne, pantaloni e corpini camicette.

Programma:

- utilizzo della macchina da cucire
- punti a mano
- concetto di linea e vestibilità
- come prendere le misure
- tecniche di trasformazione cartamodello

Ogni capo sarà provato, difettato e cucito, insegnando tutte le tipologie di rifiniture, taglio, tessuto.

Il corso è adatto a tutti.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 75,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: venerdì dalle 18.30 alle 20.30

Inizio: 24 ottobre 2025

27. CUCITO – CORSO AVANZATO

Docente: *Monica Bedendo*

Il corso è rivolto principalmente a chi ha frequentato il corso base lo scorso anno e costituisce un approfondimento delle attività sartoriali già apprese.

Ogni capo sarà provato, difettato e cucito, insegnando tutte le tipologie di rifiniture, taglio, tessuto.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 75,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: venerdì dalle 16.00 alle 18.00

Inizio: 24 ottobre 2025

28. FAI DA TE DOMESTICO

Docente: *Roberto Mandaradoni per FabLab Valeggio*

Il corso di Fai da Te domestico, organizzato da FabLab Valeggio, è pensato per fornire competenze pratiche e sicure per la manutenzione e il miglioramento della propria casa. Attraverso lezioni teoriche e attività di laboratorio, i partecipanti impareranno a utilizzare correttamente gli attrezzi, eseguire piccole riparazioni e affrontare interventi di base su impianti elettrici, idraulici e di arredo.

Obiettivi formativi:

- acquisire manualità e confidenza con strumenti comuni
- conoscere procedure di sicurezza domestica
- saper eseguire interventi di manutenzione di base
- favorire autonomia e problem solving nella gestione della casa

Il programma è articolato in moduli pratici, ciascuno con esercitazioni in laboratorio:

1. Fori e fissaggi – uso trapano, tasselli e montaggi a parete
2. Quadro elettrico didattico – principi di impianti domestici a bassa tensione
3. Idraulica di base – sostituzione rubinetti, sifoni, guarnizioni
4. Riparazioni domestiche – interventi su mobili e piccoli arredi
5. Illuminazione e risparmio energetico – lampadine, plafoniere e sensori
6. Organizzazione attrezzi – allestimento e ordine dello spazio di lavoro

Il corso è aperto a tutti, senza prerequisiti tecnici: il materiale sarà messo a disposizione dal FabLab Valeggio.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 65,00

Sede: FabLab Valeggio – Ex Scuole di Vanoni Remelli

Durata: 6 lezioni

Giorni: lunedì dalle 18.00 alle 20.00

Inizio: 20 ottobre 2025

29. CANTO PER PRINCIPIANTI

Docente: *Plamena Angelova*

Questo corso è pensato per chi vuole cantare senza sentirsi giudicato o “stonato” e non è richiesta conoscenza della musica.

Obiettivi del percorso:

- Capire come è fatta la propria voce
- Imparare a respirare in modo naturale e senza sforzo
- Andare a tempo con piccole strategie facili da ricordare
- Usare il corpo per dare sostegno alla voce
- Acquisire la sicurezza e piacere nel cantare insieme agli altri

Programma:

1. Conosci la tua voce: come si respira nel canto
2. Postura e rilassamento: esercizi di scioglimento facili
3. Respirazione cantata: il soffio che sostiene la voce
4. Prime note e intonazione: primi vocalizzi sulla scala
5. Cantare le vocali: suono chiaro senza forzare
6. Ritmo e tempo: battere il tempo coi piedi
7. Mettere insieme respiro-suono: breve frase cantata con parole
8. Espressione e corpo: muovere braccia e busto in libertà mentre canti
9. Canto in gruppo: semplice canzone a scelta
10. Piccola esibizione finale: registrazione ricordo (facoltativa)

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 75,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 19.00 alle 20.00

Inizio: 22 ottobre 2025

30. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: *Susana Beatriz Fernández Pérez*

Proponiamo questo corso a chi decide di scoprire la lingua e la cultura spagnola ed a chi vuole riprenderne lo studio.

Attraverso un programma flessibile e materiali diversi (video, filmati, audio, esercizi, canzoni ...) ci approcceremo alla grammatica di base, lavorando sulle principali funzioni comunicative: presentarsi, descrivere persone e luoghi, andare a fare la spesa, a mangiare ad un ristorante, parlare del tempo libero, ecc., fornendo spunti per mettere lo studente in contatto con realtà quotidiane e aspetti tipici della cultura spagnola.

L'obiettivo del corso è coinvolgere l'allievo nelle lezioni con dinamiche che gli permettono di partecipare attivamente per riuscire a comprendere messaggi e interagire in brevi conversazioni.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio: 22 ottobre 2025

31. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO

Docente: *Susana Beatriz Fernández Pérez*

Consigliato a chi continua il viaggio alla scoperta della lingua e del mondo ispanofono, a chi possiede una discreta conoscenza della lingua spagnola, avendo già frequentato altri corsi.

Con un programma aperto su tematiche di attualità ed un'ampia proposta di materiale didattico, si cercherà di suscitare l'interesse dei corsisti. Parleremo, ad esempio, di: cinema, gastronomia, scoperte storiche, arte, viaggi e turismo... Si proporranno giochi di ruolo, concorsi tra squadre, presentazioni orali, ecc...

L'obiettivo del corso è integrare e consolidare i contenuti grammaticali e gli usi della lingua già studiati, arricchire il lessico ed esercitare le diverse abilità di comprensione ed espressione orale e scritta, per portare lo studente ad un livello di evidente autonomia nella comunicazione in diversi contesti.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: 22 ottobre 2025

32. LINGUA INGLESE - CORSO BASE PIU'

Docente: *Laura Grandi*

Il corso è destinato a chi ha già frequentato un corso base e a chi ritiene di avere una competenza di base nella lingua.

L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.

Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.

E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: martedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 21 ottobre 2025

33. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: *Laura Grandi*

Questo corso è pensato per chi possiede già una conoscenza più che elementare della lingua inglese.

L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.

Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.

E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: martedì dalle 19.30 alle 21.00

Inizio: 21 ottobre 2025

34. LINGUA FRANCESE

Docente: *Razouk Imane*

Il corso parte da un livello base, per persone che non hanno mai affrontato lo studio della lingua francese. I corsisti saranno guidati con semplicità nel mondo della lingua e della cultura francese. L'intento sarà quello di fornire le conoscenze linguistiche per poter chiedere o dare un'informazione, parlare di loro o degli altri, descrivere persone e cose, permesso obbligo, esprimere capacità. Nella seconda metà del corso, parleremo di diversi ambiti, ad esempio; arte, gastronomia, lavoro...

Si proporranno giochi di ruolo, concorsi tra squadre, presentazioni orali, ecc. L'obiettivo è integrare e consolidare i contenuti grammaticali e gli usi della lingua, arricchire il lessico ed esercitare le diverse abilità di comprensione ed espressione orale e scritta, per portare lo studente ad un buon livello di autonomia nella comunicazione in

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio : 20 ottobre 2025

35. EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente: *Alessandro Bertoli*

Ognuno di noi si trova ogni giorno a prendere decisioni legate al denaro: come risparmiare, come pianificare il futuro, come difendersi da rischi o da possibili truffe. Questo corso offre una panoramica semplice e concreta dei principali strumenti della finanza personale, con esempi pratici e consigli utili per gestire al meglio il proprio patrimonio. Partendo dalle basi della pianificazione, passeremo ad argomenti come la gestione delle emergenze, la previdenza, la comprensione dei principali strumenti di investimento, fino ad arrivare alle strategie per costruire un piano finanziario coerente con i propri obiettivi. Un percorso pensato per fornire conoscenze applicabili alla vita di tutti i giorni, utili sia a chi inizia da zero sia a chi vuole chiarirsi le idee su temi spesso complessi.

Programma:

1. Le basi della pianificazione e la protezione del patrimonio
2. Fondo di emergenza, previdenza e prime forme di investimento
3. Finanza comportamentale: errori comuni e come evitarli
4. Azioni, obbligazioni e strumenti finanziari di base
5. Fondi comuni ed ETF: funzionamento, costi e tasse
6. Costruire un piano di investimento per obiettivi
7. Esempi pratici e scelta degli intermediari finanziari
8. Truffe più diffuse e come scegliere un consulente di fiducia

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: gratuito

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio : 12 novembre 2025

EXTRA U.T.L.

**PROPOSTE
PER BAMBINI
RAGAZZI
E ADOLESCENTI**



1. CREIAMO UN ALBO ILLUSTRATO

A cura di : *il Paese delle Meraviglie*

Finalità: creare un albo illustrato, elaborando una storia e creando delle tavole illustrative della stessa.

Scopo: scrittura creativa, espressione artistica attraverso il disegno, lavoro in gruppo

L'esperienza è rivolta a bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni, partendo dalla lettura di un albo illustrato e capendo quali possono essere i punti salienti dello sviluppo di una storia.

Si passerà poi alla stesura della stessa, attraverso l'ausilio di giochi che stimolano l'utilizzo del linguaggio e della fantasia, portando ad integrare diversi elementi all'interno della storia.

Verrà creato un racconto comune a tutti, passando poi alla fase illustrativa e creando una buona impaginazione e alcune tavole illustrative, fino alla stampa del volume per i partecipanti.

Programma:

- Fase conoscitiva, lettura dell'albo selezionato
- Analisi dell'albo e iniziale stesura del racconto
- Elaborazione del racconto
- Prima creazione di un bozzetto per le illustrazioni
- Selezione e variazione delle illustrazioni
- Impaginazione con integrazione di testo e immagini

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 60,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 incontri

Giorni: mercoledì dalle 17.00 alle 18.30

Inizio: da gennaio 2026

2. IDEIAMO UN GIOCO DI CARTE SU MISURA

A cura di : *il Paese delle Meraviglie*

Finalità: capire quali siano le meccaniche che stanno alla base dei diversi giochi di carte ed elaborarne uno proprio.

Scopo: imparare la collaborazione di gruppo, elaborazione grafica di un progetto.

L'esperienza è rivolta a ragazzi di età compresa tra i 10 e i 13 anni. Attraverso l'utilizzo e lo studio di diversi giochi con meccaniche diverse e attivatori diversi di funzioni esecutive, andremo ad elaborare e sviluppare un gioco con la dinamica scelta dal gruppo; successivamente alla fase di studio, andremo a realizzare la bozza del gioco, preparando da zero le carte e i soggetti del gioco. Studieremo le regole da applicare e le loro funzioni di causa ed effetto, creando quindi una giocabilità fluida e comprensibile. Elaboreremo una grafica accattivante per il gioco di carte che verrà poi fornito ai partecipanti.

Programma:

- Analisi e studio delle dinamiche di gioco
- Scelta del tipo di gioco da sviluppare e della sua tematica
- Ideazione dei vari soggetti
- Creazione bozza grafica
- Sviluppo grafico

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 12 incontri

Giorni: giovedì dalle 17.00 alle 18.30

Inizio: da gennaio 2026

Valeggio sul Mincio

CORSI del TEMPO *libero*



www.comune.valeggiosulmincio.vr.it

