

EVENTI NELLE VALLI PO E BRONDA



OTTOBRE 2019

YOGA

Mercoledì 2 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 19.30, sala incontri in via Roma

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 2 ottobre ha inizio il corso di YOGA a Paesana, con l'istruttore Giovanni Vada.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

ACQUAGYM

Venerdì 4 ottobre 2019

Sanfront (CN), ore 17.00 e ore 18.00, c/o Resort Monviso

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 4 ottobre hanno inizio i corsi del venerdì di ACQUAGYM a Sanfront, in due orari: 17.00 e 18.00.

Mercoledì 9, alle 9.00, sempre al Resort Monviso, il terzo corso.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

CREA CON LE MANI

Venerdì 4 ottobre 2019

Envie (CN), ore 20.45, c/o la Scuola elementare in via Circonvallazione

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Venerdì 4 ottobre ha inizio il laboratorio di creatività condotto dalla Sig.ra Angela Caporgno su: addobbi natalizi ad uncinetto, maglia, telaio, forcella, centrini. E' possibile scegliere il tipo di lavorazione, portando tutto l'occorrente.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

IMMAGINI E RACCONTI DI VIAGGIO

Venerdì 4 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 21.00, c/o sala consigliare, via Barge

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Venerdì 4 ottobre, una serata ad ingresso libero con il Dott. Piercarlo Perassi.

Destinazione ghiaccio: dall'Alaska alla Bolivia, dall'Islanda alla Siberia e ben oltre, il fascino del grande freddo e degli ambienti estremi.

Seconda serata, venerdì 13 dicembre.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

RECLAM!

Sabato 5 ottobre 2019

Gambasca (CN), ore 21.00

A Gambasca cabaret in piemontese e occitano col duo Claudio e Marco

La voglia di riprendere la comicità di una volta, semplice, spontanea, fatta di toni lievi e ritmi lenti, di un linguaggio ordinato e pulito, esprimendosi nelle lingue che parliamo e ascoltiamo ogni giorno. Nelle valli l'italiano, l'occitano e il piemontese si mescolano nella quotidianità ed è così, scivolando da un idioma all'altro, che il duo comico Claudio e Marco ha ideato il proprio spettacolo: una decina di sketch con recitazione, mimo e musica, per fare comicità dalla pubblicità.

Il titolo dello spettacolo, **Reclam**, è infatti la versione "alpina" del francese réclame, messaggio pubblicitario: ed è proprio il messaggio pubblicitario televisivo che viene proposto a nostra moda, dagli attori, rielaborando un simbolo della televisione italiana, Carosello.

Il duo, formato da Claudio Franco e Marco Parola, originari della Valle Stura, sarà in scena in Valle Po **sabato 5 ottobre 2019 alle ore 21, nel Salone Comunale di Gambasca, con ingresso libero.**

L'iniziativa è promossa da Espaci Occitan e realizzata in collaborazione con l'Unione Montana dei Comuni del Monviso, il Comune di Gambasca e con il sostegno della Regione Piemonte.

Per info Espaci Occitan: www.espaci-occitan.org, segreteria@espaci-occitan.org, Fb @museooccitano, Tw @espacioccitan, tel 0171904075 e Unione Montana dei Comuni del Monviso, www.unionemonviso.it, www.vallidelmonviso.it, info@unionemonviso.it, tel 0175 94273.

LETTURA ANIMATA E PRESENTAZIONE LIBRO

Sabato 5 ottobre 2019

Rifreddo (CN), ore 14.30, Monastero S. Maria della stella, Via Ciotte 16

Laboratorio e lettura animata di "Trek e Bike e la montagna di Leonardo", con Paola Oreglia e Enrico Sabena.

Per bambini e famiglie, ingresso libero.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

PRESCIISTICA

Sabato 5 ottobre 2019

Oncino (CN), ore 15.30, ritrovo in piazza Roma

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Venerdì 11 ottobre ha inizio il corso di PRESCIISTICA con la Sig.ra Aurora Derosas, per preparare la muscolatura e le articolazioni all'attività invernale.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

YOGA FUNZIONALE

Mercoledì 2 ottobre 2019

Oncino (CN), ore 14.30, ritrovo in piazza Roma

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 5 ottobre ha inizio il corso di YOGA FUNZIONALE a Oncino, con l'istruttrice Aurora Derosas.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

MAGIA A PIAN MUNE'

Domenica 6 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN), ore 14.00

Ritorna la magia a Pian Muné, con il Mago Flinth.

Dalle 14.00, presso il Rifugio a valle.

Spettacolo di circa 90 minuti, adatto a tutti.

Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.

Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni

Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.

Per info: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

AUTOTRATTAMENTO

Lunedì 7 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 21.00, c/o palestra comunale in via Belloni 2

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 7 ottobre ha inizio un corso di 5 lezioni coordinato dalla dott.ssa Lidia Usai sull' AUTOTRATTAMENTO: MI ASCOLTO E MI TRASFORMO.

Agitazione, tensioni, stanchezza e dolori sono i numerosi segnali che il nostro corpo manda perché non stiamo vivendo in armonia con ciò che ci circonda: talvolta possono essere gli ambienti in cui viviamo, il clima, le persone con cui ci relazioniamo o il cibo con cui ci alimentiamo. Interagiamo con tutto ciò che ci circonda e non sempre riusciamo ad armonizzarci con esso. Sentirsi in salute significa agire in modo consoni ed equilibrati agli eventi senza esserne travolti. Pratiche di automassaggio, semplici esercizi e un po' di attenzione alla nostra alimentazione possono aiutare a migliorare l'ascolto di noi stessi e la risposta del nostro corpo agli stress. Un viaggio attraverso le pratiche di medicina tradizionale cinese, lo shiatsu e l'alimentazione naturale per reagire positivamente al nostro ritmo di vita.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

GINNASTICA DOLCE

Lunedì 7 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 17.00 c/o palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Lunedì 7 ottobre ha inizio il corso di GINNASTICA DOLCE a Paesana, con la Dott.ssa Paola Mondino.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

GINNASTICA PER LA SCHIENA

Lunedì 7 ottobre 2019

Rifreddo (CN), ore 17.00 c/o sala polivalente in piazza della Vittoria

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Lunedì 7 ottobre ha inizio il corso di GINNASTICA PER LA SCHIENA a Rifreddo, istruttore: Sig. Pietro Mustazzu.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

ZUMBA

Lunedì 7 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 18.30, palestra comunale

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 7 ottobre ha inizio il corso di ZUMBA con l'istruttrice Silvia Romano.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO

Lunedì 7 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 20.45, sala incontri in via Roma

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Lunedì 7 ottobre ha inizio il corso di proseguimento di teatro PRIMI PASSI SUL PALCOSCENICO, con la Prof.ssa Lucia Bossa e il Sig. Angelo Confalonieri.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

NON SOLO CUCITO

Lunedì 7 ottobre 2019

Sanfront (CN), ore 21.00, sala consigliare c/o Palazzo Don Stecca, via Trieste

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Lunedì 7 ottobre ha inizio il corso di CUCITO con la Sig.ra Maria Adelaide Gerbaldo, per imparare a cucire a macchina, creare un modello e confezionarlo.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

RICAMANDO

Lunedì 7 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 15.00, sala consigliare in via Barge

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Lunedì 7 ottobre ha inizio il laboratorio RICAMANDO con la Sig.ra Giulietta Fico; punto dopo punto, due parole, un the, tanta passione e che meraviglie si realizzano!

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

PICCOLA BORSA MULTIUSO

Martedì 8 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 15.00, piazza V. Veneto 30

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Martedì 8 ottobre ha inizio il LABORATORIO DI CREATIVITA' con le Sig.re Isa e Nana Lungo, per realizzare una pochette in feltro con catena e accessori.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

CORO UNIVALLE

Mercoledì 9 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 21.00, c/o la Sala Consigliare in via Barge

Ad ottobre ricominciano i corsi e le serate organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Da mercoledì 9 ottobre hanno inizio gli incontri del Coro dell'Univalle, docente: Maestro Flavio Fraire.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

RIEDUCAZIONE POSTURALE

Mercoledì 9 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 18.00, palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Mercoledì 9 ottobre ha inizio il corso di RIEDUCAZIONE POSTURALE con il Dott. José Antonio Berdugo.

Analisi, esercizi e consigli per migliorare la postura e prevenire disturbi muscolo – scheletrici.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

STRONG

Mercoledì 9 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 19.00, palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 10 ottobre ha inizio il corso di STRONG con Silvia Romano.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

TAIJI QUAN

Mercoledì 9 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 20.30 palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Il 9 ottobre ha inizio il corso di TAIJI QUAN a Paesana, con gli istruttori Lidia Usai e Sergio Ponso.

Arte marziale interna cinese costituita da una sequenza di movimenti eseguiti con fluida continuità.

Apporta morbidezza, stabilità e coordinazione, armonizza la relazione con lo spazio circostante.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,

www.univalle.it

IL CANE

Mercoledì 9 ottobre 2019

Revello (CN), ore 21.00, c/o sala ex asilo in piazza Denina 7

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Mercoledì 9 ottobre ha inizio il corso su gestione e relazione, segreti e misteri del cane, con il Sig. Maurizio Luppi.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,

www.univalle.it

AEROBICA

Giovedì 10 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 18.30, c/o palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 10 ottobre ha inizio il corso di AEROBICA a Paesana, alle 18.30.

Ginnastica con la musica, rassodamento, dimagrimento con l' utilizzo dello step.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,

www.univalle.it

STRETCHING E TONIFICAZIONE

Giovedì 10 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 18.00, palestra comunale in via Belloni 2

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 10 ottobre ha inizio il corso di STRETCHING E TONIFICAZIONE con la Dott.ssa Elisa Pretto.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,

www.univalle.it

PILATES

Venerdì 11 ottobre 2019

Revello(CN), ore 18.30, palestra scuole elementari in viale Umberto 1°

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.
Venerdì 11 ottobre ha inizio il corso di PILATES con la Dott.ssa Paola Mondino.
Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

YOGA TIBETANO

Venerdì 11 ottobre 2019

Revello (CN), ore 20.00, palestra scuole elementari
Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.
L' 11 ottobre ha inizio il corso di YOGA TIBETANO con l'istruttrice Emanuela Corti.
Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

CAPRASSEGGIATA

Sabato 12 ottobre 2019

Oncino (CN), ore 14.30
Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.
Sabato 12 ottobre, un'uscita di circa 2 ore, coordinata dalla Sig.ra Maria Grazia Allisio; percorso base con merenda finale.
Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE

Sabato 12 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 20.00
Cena a tema presso la Trattoria Valle Po, frazione Ghisola.
Antipasto di verdure con tonno, fritto misto con 11 portate salate e 5 dolci, semifreddo al miele con terra al cioccolato, caffè, digestivo: 30€ bevande escluse.
Info e prenotazioni: tel. 0175.987318
trattoriavalle.po@gmail.com

LA BAGNA CAUDA

Sabato 12 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN), alla sera
Cena a tema con degustazione vini dell' Enoteca San Martino di Saluzzo.
Menù: due antipasti, bagna cauda a volontà con contorni, carrellata di formaggi tipici, dolce, vino: 25€.
Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.
Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni
Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.
Per info e prenotazioni: Pian Muné, tel. 328.6925406
www.pianmune.it

CIELI DI PIETRA A BALMA BOVES

Domenica 13 ottobre 2019

Balma Boves, Sanfront (CN), ore 14.30.

Pluf è turismo familiare nelle Valli del Monviso, e vi aspetta nell'estate 2019 con:

- visite giocate
- visite teatralizzate
- spettacoli teatrali a misura di famiglia.

DOMENICA 13 OTTOBRE 2019, Pluf! sarà a Balma Boves (Sanfront) con una visita teatralizzata dal titolo "Cieli di pietra a Balma Boves". Attività gratuita con prenotazione obbligatoria, ingresso alla borgata a pagamento; sono necessari abbigliamento da trekking e scarpe comode.

Valentina, tel. 320.0616965.

Ai piedi del Mombracco si nasconde un'antica borgata, unica e preziosa nel suo genere: fatta di massi, di strane case e di gente di un tempo, isolata tra le foglie dei castagni... Sotto i cieli di pietra di Balma Boves a scoprire un'antica civiltà, un mondo in cui si celebrano riti primitivi e usanze del passato.

Per famiglie, adatto a tutti.

La partecipazione è gratuita

Info: www.alcotra-pluf.eu

www.vallidelmonviso.it

www.lafabbricadeisuoni.it

VISITE AI DORMITORI DEI MONACI

Domenica 13 ottobre 2019

Revello (CN), Abbazia di Staffarda

Visite guidate speciali ai dormitori dei monaci, aperture straordinarie 2019.

Ogni seconda domenica del mese appuntamento alle ore 11.00 presso l' [Abbazia di Staffarda](#), Revello (CN), una tra le più antiche abbazie cistercensi.

Le guide [dialogART](#) accompagneranno gli ospiti in una speciale visita dell'Abbazia, raccontando la storia e gli aneddoti che caratterizzano il luogo: la spiritualità e la quiete del chiostro, l'asimmetria della chiesa, gli antichi dormitori, le trasformazioni strutturali e i molteplici usi degli spazi fatti nei secoli. Tra i banchi della vecchia scuola, le storie dei bambini di un tempo, delle maestre che qui hanno insegnato, del periodo delle grandi guerre, della vita contadina del borgo, della Staffarda di un tempo.

I posti sono limitati, prenotazione obbligatoria.

Visita guidata di circa 1h20'.

Info e prenotazioni:

Tel. 0175.273215

infodialogart@gmail.com

staffarda@ordinemauriziano.it

www.ordinemauriziano.it

FESTA D'AUTUNNO A PAGNO

Domenica 13 ottobre 2019

Pagno (CN)

18° Mostra ortofrutticola della Valle Bronda.

Info: Comune di Pagno, tel. 075.76101.

DALLA CUPOLA DELLA BASILICA DI SUPERGA ALL'ARTE ORIENTALE DI MAO

Domenica 13 ottobre 2019

Gita a Torino organizzata dall'Università Popolare Valle Po.

Un viaggio nel tempo con la tramvia e, giunti in cima, un'altra esperienza emozionante con la salita alla cupola di Juvarra e una visione mozzafiato su Torino. Degustazione presso il Ristoro del priore, il ristorante che si trova nelle sale settecentesche del primo piano della Basilica. Un'esperienza unica, immersi nella storia e nella natura.

Nel pomeriggio, visita al Museo d'arte orientale, uno dei più recenti musei di Torino. Ubicato in centro, ha sede presso lo storico Palazzo Mazzonis e ospita una delle raccolte artistiche asiatiche più interessanti d'Italia.

Partenza da Paesana: ore 8.30.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

CASTAGNATA A PIAN MUNE'

Domenica 13 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN), dalle ore 14.00

Prima castagnata di stagione a Pian Muné.

Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.

Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni

Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.

Per info: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

IL CORPO COME LIBRO DELL'ANIMA

Martedì 15 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 20.30, c/o sala consigliare in Via Barge

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Martedì 15 ottobre, una serata condotta dalle Sig.re Daniela Roaschio e Erica Beltramo.

Il corpo ci parla attraverso i sintomi, come possiamo comprendere il messaggio che ci invia?

Vieni a scoprire il tuo percorso verso la salute e il benessere. Il corpo e le emozioni ci parlano, insieme possiamo apprendere, comprendere e lasciar andare. Test genius per valutare le microenergie corporee e la lettura delle manifestazioni corporee attraverso la riflessologia e la psicosomatica.

Serata ad ingresso libero.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

LE VIE DEL MOMBRACCO

Mercoledì 16 ottobre 2019

Sanfront (CN), ore 21.00, sala consigliare c/o Palazzo Don Stecca, via Trieste

Organizzate dall' Università Popolare Valle Po, una SERATA e un' USCITA sul Mombracco con le Guide escursionistiche ambientali Mattia Bianco, Cristian Mustazzu, Luca Midulla.

Mercoledì 16 ottobre, serata di presentazione del libro “Le vie del Mombracco” con focus sulle incisioni rupestri.

Sabato 19 ottobre, uscita: camminata per le vie del Mombracco, Balma Boves, Rocca la Casna (ore 9.00 – 13.00 circa, con ritrovo al cimitero di Rocchetta).

Iscrizione obbligatoria.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

MOVIMENTO IN DANZA

Mercoledì 16 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 17.00, sala incontri in via Roma

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Da mercoledì 16 ottobre ha inizio il corso di balli di gruppo con la Sig.ra Angela Costa.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

CURARE LE RELAZIONI PER IL BENESSERE DELLA FAMIGLIA

Giovedì 17 ottobre 2019

Rifreddo (CN), ore 20.30, Centro Incontri San Rocco, piazza della Vittoria

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 17 ottobre, una serata ad iscrizione obbligatoria condotta dalla Dott.ssa Nicoletta Musso Oreglia.

Le relazioni sono un patrimonio indispensabile per la nostra vita personale e di famiglia, per mantenerla in buona salute occorre curarle con gesti piccoli ma quotidiani, di manutenzione ordinaria. Quali sono i più efficaci? Quali i più adatti ad ognuno?

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

IL MERAVIGLIOSO MONDO DEI FUNGHI

Giovedì 17 ottobre 2019

Revello (CN), ore 20.45, c/o sala ex asilo in piazza Denina 7

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 17 ottobre, una serata ad ingresso libero: Funghi a confronto per non sbagliare.

A cura dell'Associazione micologica bovesana e delle Alpi cuneesi “Ugo Maria Cumino”. Relatore: Sig. Gianfranco Armando.

Seconda serata: giovedì 24 ottobre 2019.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

LE VIE DEL MOMBRACCO

Sabato 19 ottobre 2019

Sanfront (CN), ore 9.00, ritrovo c/o cimitero di Rocchetta

Organizzate dall' Università Popolare Valle Po, una SERATA e un' USCITA sul Mombracco con le Guide escursionistiche ambientali Mattia Bianco, Cristian Mustazzu, Luca Midulla.

Mercoledì 16 ottobre, serata di presentazione del libro “Le vie del Mombracco” con focus sulle incisioni rupestri.

Sabato 19 ottobre, uscita: camminata per le vie del Mombracco, Balma Boves, Rocca la Casna (ore 9.00 – 13.00 circa, con ritrovo al cimitero di Rocchetta).

Iscrizione obbligatoria.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

PAESANAINPIAZZA

Sabato 19 e domenica 20 ottobre 2019

Paesana (CN)

21° Rassegna dell’agricoltura, artigianato, zootecnia, piccoli frutti e intrattenimenti vari per tutta la giornata di domenica.

PIAN MUNE’ e la FIERA DI PAESANA

Domenica 20 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN)

Oggi Pian Muné si sdoppia: al Rifugio, classica giornata autunnale con menù tipici e castagnata; a Paesana, in centro in occasione della fiera Paesanainpiazza, per promuovere la stagione invernale.

PER GLI AMANTI DEL DEFENDER:

Ritrovo ore 8.30 a Paesana per un tour nella Valle Po sulle vie sterrate, con tappa a Pian Muné per un veloce pranzo e poi raggiungimento della Fiera per visita e esposizione delle macchine.

Tutti i dettagli sull’evento Fb o contattando Pian Muné o il num. tel. 0171.411011.

VOLI IN PARAPENDIO BIPOSTO

A cura di Liberty Duck Adventure

Per ammirare il panorama sulla vallata e sulle vie in festa per la Fiera di Paesana.

Partenza: Pian Muné (possibilità di trasporto su pulmino da Paesana).

Atterraggio: Paesana.

Costo promo: 85€.

Prenota il tuo volo al num. 347.6444382 (anche whatsapp)

Per info: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

CORNICE PREZIOSA

Martedì 22 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 15.00, piazza V. Veneto 30

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall’ Università Popolare Valle Po.

Martedì 22 ottobre ha inizio il laboratorio di creatività condotto dalle Sig.re Isa e Nana Lungo sulla doratura a fiocchi, doratura a foglio e foiling lucido per le cornici.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,

www.univalle.it

MAKE UP

Giovedì 24 ottobre 2019

Paesana e Revello (CN), ore 20.45

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Da giovedì 24 ottobre hanno inizio i LABORATORI su introduzione al make up, gli attrezzi, la base viso, trucco occhi, eye liner, ombretti, trucco labbra e trucco completo.

Il 24, 31 ottobre e 7 novembre a Paesana nel saloncino ex asilo, piazza V. Veneto 30.

Il 13, 20 e 27 novembre a Revello nella sala ex asilo in piazza Denina 7.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

CATERINA DE' MEDICI

Venerdì 25 ottobre 2019

Paesana (CN), ore 21.00, sala consigliare in via Barge

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Venerdì 25 ottobre, una serata con relatrice la Sig.ra Maura Aimar.

Un'italiana sul trono di Francia, nell'anno in cui ricorrono i 500 anni dalla sua nascita.

Serata ad ingresso libero.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

IL RUOLO DELLA DONNA NELLA DIVINA COMMEDIA

Venerdì 25 ottobre 2019

Oncino (CN), ore 18.00, c/o sala consigliare, Palazzo comunale

Ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Venerdì 25 ottobre, una serata ad ingresso libero con la Sig.ra Sonia Zeroli.

Sviluppo del concetto di "donna" e di "amore" per Dante nella Divina Commedia.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

FRITTO MISTO ALLA PIEMONTESE a PIAN MUNE'

Sabato 26 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN)

Cena a tema.

Menù: tagliere di antipasti misti, fritto misto tipico dolce e salato, dolce, acqua: 25.

Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.

Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni

Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.

Per info e prenotazioni: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

DEGUSTAZIONE FORMAGGI

Sabato 26 ottobre 2019

Sanfront (CN), ore 15.30, Azienda agricola Stella Alpina, via Robella 21

Ad ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Sabato 26 ottobre, degustazione formaggi con la Sig.ra Marta Miretti: assaggio di diverse qualità di formaggi freschi prodotti con latte crudo ovino, caprino, vaccino o con una mistura di essi.

Per info ed iscrizioni: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com,
www.univalle.it

GRAN CASTAGNATA AUTUNNALE

Domenica 27 ottobre 2019

Paesana (CN)

Per info: prolocopaesana@gmail.com

ANELLO DUE VALLI

Sabato 26 ottobre 2019

Pian Muné, Paesana (CN)

Camminata naturalistica a Pian Muné, con guida dell'Associazione Vesulus e gli amici dell'Associazione Girba Viva, lungo il sentiero che da Pian Muné porta al Colle di Gilba e risale verso le Meire Pian Croesio per poi tornare al punto di partenza, il rifugio a valle.

Ritrovo ore 9.00 al Rifugio valle di Pian Muné.

Durata: circa 3 ore.

Ritorno previsto al Rifugio: 12.30/13.00.

Pranzo facoltativo al Rifugio.

Partecipazione alla camminata: 8 Euro.

Attrezzatura necessaria: scarponcini da trekking.

Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.

Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni

Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.

Per info e prenotazioni: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

IL BOSCO DIVENTA STREGATO

Da domenica 27 ottobre a domenica 3 novembre 2019

Pian Muné, Paesana (CN)

Vieni a visitare il Bosco stregato di Pian Muné!

Festa di Ognissanti: il Rifugio a valle è aperto da venerdì 1 a domenica 3 novembre a pranzo e a cena.

Fino all' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto sabato e domenica.

Dall' 8 dicembre: Rifugio a valle aperto tutti i giorni

Rifugio in quota e piste aperti dal venerdì al lunedì.

Per info: Pian Muné, tel. 328.6925406

www.pianmune.it

DOLCETTO O SCHERZETTO

Giovedì 31 ottobre 2019

Paesana (CN)

Ore 16.00: Ritrovo in piazza Vittorio Veneto con giro accompagnato lungo le vie del paese.

Ore 17.00: FESTA DI HALLOWEEN presso la Sala polivalente con intrattenimenti vari.

Per info: prolocopaesana@gmail.com

ALLESTIRE E' UN PO' MORIRE?

Giovedì 10 ottobre 2019

Revello (CN), ore 21.00, c/o Sala ex asilo in piazza Denina 7

Nel mese di ottobre ricominciano i corsi e gli incontri organizzati dall' Università Popolare Valle Po.

Giovedì 31 ottobre, serata ad ingresso libero con consigli per esposizioni efficaci di prodotti.

Relatrice: Sig.ra Daniela Banchio.

Per info: Biblioteca di Paesana, via Roma, tel. 0175.987709, univalle@katamail.com, www.univalle.it

PIAN MUNE'

Settembre ha rinfrescato l'aria, ma il sole è ancora caldo e Pian Muné vi aspetta per altri fine settimana insieme all'insegna della buona cucina e del divertimento.

Al rifugio a valle, aperto tutti i weekend fino all'8 dicembre, ce n'è per tutti i gusti, dallo sport al relax: gli amanti del ciclismo possono scegliere Pian Muné come punto di partenza per un giro in mtb, o come punto di arrivo per una pedalata su strada; per una giornata di pura adrenalina [Liberty Duck Adventure](#) propone voli biposto in parapendio, un'esperienza unica nello splendido scenario della valle Po.

Spazio relax con le sdraio, divertimento per i bambini con l' area giochi e gli itinerari adatti ai più piccoli: una breve passeggiata conduce al bosco La Trebulina, mentre una passeggiata un po' più lunga porta a visitare la Cava Abbandonata.

Per maggiori informazioni e prenotazioni: +39 328 6925 406.

La piccola stazione sciistica nella Valle del Monviso "Family friendly"

Pian Muné è una vera e propria realtà turistica aperta tutto l'anno e con proposte sportive e di relax a 360°. L'inverno ha la sua importanza e la pratica dello sci è una delle attività, insieme allo sci alpinismo e alle ciaspole, prevalenti a Pian Muné.

Proprio lo sci, negli ultimi decenni ha registrato un calo di partecipazione e di interesse, ma non per i ragazzi della Valle Po, che hanno trovato nella loro piccola stazione sciistica un luogo dove apprendere e praticare questo sport in modo "low cost" e vicino a casa.

Pian Muné, per il terzo anno consecutivo, regala ai suoi ragazzi fino ai 15 anni lo stagionale per sciare gratuitamente sulle sue piste, e dà la possibilità agli altri componenti della famiglia che han superato la soglia dei 15 anni (mamme, papà e fratelli/sorelle) di sciare tutta la stagione a 149 euro.

Poche e semplici le regole: abiti in un paese dell'Unione del Monviso, oppure a Rifreddo, Saluzzo e Barge, oppure hai la seconda casa a Paesana? Sei nato dopo il 2004? Puoi recarti a Pian Muné personalmente con il tuo documento d'identità tutti i sabati e domenica dal 15 settembre al 17 novembre (dalle 10 alle 18) e il gioco è fatto. Ti verrà data una card (2 euro il suo costo) con cui potrai tornare nell'inverno a sciare gratuitamente senza più passare dalla biglietteria.

Ma anche tutte le altre famiglie che non abitano in valle, a Pian Muné trovano un occhio di riguardo e attenzioni dedicate a loro.

Fino al 20 ottobre, lo **stagionale Famiglia** è a prezzi super convenienti:

Adulti 150 euro – Ragazzi 100 euro – Bambini fino ai 6 anni Gratis.

Biglietti giornalieri: per tutta la stagione invernale facendo lo **skipass on line** i prezzi del giornaliero sono questi, Adulti 15 euro – Ragazzi 10 euro (anche nei giorni festivi) – Bambini fino ai 6 anni gratis.

E se nella famiglia non tutti sciano, è utile sapere che a Pian Muné ce n'è per tutti i gusti:

Itinerari dedicati per le ciaspole e lo sci alpinismo

Due rifugi con area relax e sdraio

Parco giochi per i bimbi

Seggiovia aperta anche ai pedoni.

Per chi non sa sciare, Pian Muné mette a disposizione un team di maestri di sci qualificati con a capo Letizia (num. tel. 3489519106). Ci sono due tapis roulant, l'ideale per l'apprendimento.

Per il noleggio attrezzatura, il servizio è in loco e si può noleggiare tutto sul posto.

Per i più esperti, si alternano piste blu e rosse collegate da una seggiovia biposto e uno skilift con partenza a 1535m e arrivo a 2060m, per un totale di 14 Km di piste da discesa.

Per il pernottamento in valle: su www.vallidelmonviso.it e www.pianmune.it trovate l'elenco delle strutture disponibili.

E se volete trascorrere una serata davvero speciale, un gatto delle nevi con cabina vi porterà in quota la sera per una suggestiva cena in baita (adulti 35 euro – ragazzi 25 euro – bambini dai 3 ai 6 anni 20 euro).

Pian Muné è, quindi, una piccola realtà dove il tempo non si è fermato ma dove la natura è rimasta incontaminata, l'ambiente è rimasto familiare e la positività è contagiosa!

Info: su whatsapp (messaggi e chiamate) al num. tel. 328.6925406