

# IL GRANDE 2014-2015 ALMANACCO

Cultura, benessere e sport



CORSI PER TUTTI  
WORKSHOP  
VISITE GUIDATE  
SEMINARI  
FORMAZIONE  
EVENTI

[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)  
[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

**Università  
Popolare  
dello Sport**  
ASD  
Discipline naturali per il benessere e lo sport





**Libera  
Accademia  
di Roma**

**LIBERA ACCADEMIA DI ROMA**  
**Associazione di Promozione Sociale**  
*Registro dell'Associazione*  
*Regione Lazio n.1609*

*Sede legale e sede organizzativa:*  
Viale Giulio Cesare, 78 – 00192 Roma

**Consiglio Direttivo**

*Presidente* **Giovanni Gava**

*Vicepresidente* **Rita Ricci**

*Consiglieri*

**Andrea Bagnulo, Silvia Costantini,**

**Stefano De Camillis, Silvio Mencarelli,**

**Elisabetta Palmieri, Paola Raiola**

**Collegio Revisori dei conti**

*Presidente* **Cettina Conti**

*Sindaci*

**Antonella Martini - Giovanni Del Savio**

[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)

C.F. 97655190581 P.I. 12463991005

# LIBERO



“Il fine dell’educazione è la felicità”: Alexander Neill ne era così convinto che con quest’idea in testa nel 1921 fondò Summerhill, un’esperienza didattica straordinaria.

Sapeva che l’interesse è la forza vitale che ci muove e ci fa crescere e che per questo una persona sana è quella che prova interesse per ciò che ha intorno, che osserva il mondo con curiosità, che sente la vita come continua opportunità di conoscere, alla ricerca della felicità. Sempre. Fino all’ultimo giorno, con l’entusiasmo e lo stupore dei bambini.

L’interesse, però, per sua natura, non può essere “comandato”: è una scelta personale ed è una scelta importante, perché quando non c’è più piacere nel quotidiano si cerca il piacere nell’evasione dal quotidiano, dice Neill, e solo un individuo che può studiare seguendo i propri interessi, godrà del piacere che ne deriva, senza bisogno di evadere dalla sua vita quotidiana perché la vive con passione.

Solo l’interesse è capace di darci l’accesso alla memoria a lungo termine - quella che custodisce tutte le informazioni che abbiamo raccolto strada facendo, studiando e osservando - così che le informazioni diventino parte di noi e, reagendo con le nostre emozioni, con le nostre esperienze si

trasformino in “conoscenza” rendendoci capaci di non farci imprigionare dal presente ma di viverlo in libertà, golosamente e di non perdere il nostro passato.

Questo pensava Neill e questo pensiamo anche noi.

L’ignoranza è nemica della felicità. Di quella vera, quella profonda che ci fa godere della nostra stessa vita, che rende la nostra vita piena e smagliante. Sappiamo bene che la felicità non è quello stato transitorio che deriva dal fatto che le cose sono andate come volevamo: è il senso di pienezza che ci viene dal cammino verso la realizzazione del nostro personale progetto di vita. Neill pensava che la mancanza di interessi e il conseguente stato di apatia sia una condizione di malattia e per questo ha sempre curato i ragazzi che arrivavano a Summerhill in questo stato chiedendo loro di scegliere che cosa fare, a quali lezioni partecipare: in questo modo dava loro l’opportunità di andare a ripescare interessi assopiti, di recuperare così la gioia di vivere e la capacità di costruire vite appaganti e piene di valori.

Questo è ciò che vogliamo fare insieme a voi. Questo è “il servizio” che la Libera Accademia di Roma e l’Università Popolare dello Sport vogliono



# DI IMPARARE



**Università  
Popolare  
dello Sport**

Discipline naturali per il benessere e lo sport

**UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

*Sede legale:*

Via Flavio Stilicone, 41 - Roma

*Sede organizzativa:*

V.le Giulio Cesare, 78 - 00175 Roma

**Consiglio Direttivo**

*Presidente* **Giuseppe D'Agostino**

*Vicepresidente* **Francesco Savastano**

*Consiglieri*

**Susanna Bucci - Federica Caglio**

**Stefano De Camillis - Rocco Ruggiero**

**Giuseppina Santonastaso**

**Collegio dei Sindaci**

*Presidente* **Paolo Citerinesi**

*Sindaci* **Fabio Angelini - Alessandro Zanini**

[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

C.F. 97109510582 P.I. 04805551001

offrirvi: un contesto informale dove apprendere spinti dalla passione e dal puro interesse per ciò che amiamo e desideriamo studiare, perché la conoscenza si traduca in "buen vivir" e torni così a essere se stessa e a offrirvi i suoi frutti profumati.

Negli anni ci siamo resi conto che questa capacità di rendere libero il proprio impegno ad apprendere è una qualità che, soprattutto, gli adulti e gli anziani riuscivano a coltivare, perché è vero che più si è vissuto e più dolcemente si vive. Ci piacerebbe, però, trasmettere questa libertà anche ai giovani perché anche loro siano attratti da uno studio non generato solo dal bisogno di guadagnare un titolo di studio o formarsi per il lavoro.

Vogliamo fare questo anche per noi, per sfidarci a stare nelle nuove forme della conoscenza, per imparare a sfruttare tutte le grandi opportunità che stanno nel cambiamento, per restare capaci di cogliere le opportunità di conoscere. Capaci di futuro.

*Questo intervento, condiviso da tutto il gruppo di lavoro, è stato scritto da Rocco Ruggiero e Stefano De Camillis*

## **IL GRANDE ALMANACCO**

*Cultura, Benessere e Sport*

N. 1 e 2/2014

*Direttore responsabile:* Domenico Commisso

*Proprietà:* Università Popolare dello Sport

Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma  
Sezione Stampa e Informazione n. 128 del 22  
maggio 2013

*Stampa:*

Press Up s.r.l. • Via La Spezia, 118/C Ladispoli

Chiusura preparazione stampa:

il 28 maggio 2014

*Progetto e realizzazione grafica:*

Stefano De Camillis

*Programmazione e coordinamento delle  
attività formative:*

Rita Ricci e Silvia Costantini

*Si ringraziano tutti i docenti per le loro  
proposte e per la loro progettualità. I testi dei  
programmi delle attività riportate  
nell'Grande Almanacco sono di proprietà  
intellettuale dei docenti.*





## SEDI PRINCIPALI

### **CINECITTÀ**

*CENTRO SPORT E BENESSERE*

*Via Flavio Stilicone, 41*

*(Metro A Lucio Sestio)*

*Tel. 0699702866*

*Segreteria: dal lunedì al venerdì  
Ore 10-18*

#### **Discipline:**

Danza afro contemporanea

Difesa personale

Erboristeria, Ginnastica

Ginnastica posturale

Hatha yoga, Qi Gong

Pilates, Pittura, Riflessologia cinese

SasoriKempo, Storia dell'Arte,

Taiji Quan, Teatro danza

Scuole di Formazione

### **APPIO TUSCOLANO**

*B.F. SPORTING CLUB*

*Via Cutilia, 15 (Metro A Re di Roma)*

#### **Discipline:**

Ginnastica in acqua, Nuoto

### **AXA**

*SPAZIO LIBERO*

*Via Mimnermo, 36*

#### **Discipline:**

Ginnastica dolce, Balli di gruppo,  
Veterinaria

### **CARACALLA**

*STADIO NANDO MARTELLINI*

*Via G. Baccelli*

*(Metro B Circo Massimo)*

#### **Discipline:**

Atletica, Ginnastica posturale  
Walking

### **CASSIA**

*PARROCCHIA S. GIULIANO*

*Via Cassia, 1036*

**Discipline:** Ginnastica

### **GARBATELLA - OSTIENSE**

*ISTITUTO S. ALESSIO*

*Via C.T. Odescalchi, 38*

#### **Discipline:**

Storia, Yoga

*CENTRO AAMOD*

*Via Ostiense, 106*

#### **Discipline:**

Antropologia, Fotografia

Montaggio video, Spagnolo

Storia

*POLISPORTIVA S. PAOLO*

*V.le S. Paolo, 12*

**Discipline:** Tennis

### **MONTEVERDE**

*PLANETARIETÀ*

*Via P. Falconieri, 84*

*Segreteria: Mercoledì 15-18 e*

*Giovedì 10-12.30*

#### **Discipline:**

Ginnastica posturale, Inglese

Letteratura, Qi Gong,

Taiji Quan

### **NOMENTANO**

*C/O ASSOCIAZIONE MANI PURA*

*Via Nomentana, 248*

*Segreteria: dal 8/9/2014*

*Lunedì 10,30-19*

#### **Discipline:**

Archeologia, Fotografia,

Francese, Letteratura

*PALESTRA OLYMPIA*

*Via Nomentana, 643*

#### **Discipline:**

Ginnastica posturale, Hatha Yoga

### **PIGNETO**

*CASA CULTURE E GENERAZIONI*

*via Zuccagni Orlandini, 18A*

*Tel. 338.7715447*

*Segreteria: Lunedì e Giovedì ore 17-19*

**Discipline:** Fotografia, Informatica

Inglese, Spagnolo

### **PORTUENSE**

*PARROCCHIA S. SILVIA*

*Via Giuseppe Sirtori, 2*

**Discipline:** Storia, Storia dell'Arte

**REPUBBLICA - CAVOUR**

SEDE LAR-UPS

Via Palermo, 28

(Metro A Repubblica)

Tel. 0648907818

Segreteria: dal lunedì al venerdì

Ore 9-13 e 15-18,30

**Discipline:**

Archeologia, Balli di gruppo

Biodanza

Canto moderno, lirico e jazz

Chitarra

Danza afro contemporanea

Francese, Ginnastica dolce

Ginnastica posturale

Hatha Yoga, Inglese

Meditazione, Musicommedia

Pianoforte, Pilates

Scrittura creativa

Solfeggio, Storia della musica

Tastiera, Teatro

Scuole di Formazione

**PRATI - OTTAVIANO**

SEDE CENTRALE

V.le Giulio Cesare, 78 (Metro A Ottaviano)

Tel. 0637716304-305-363

Segreteria: dal lunedì al venerdì ore 9-18,30

**Discipline:**

Acquerello, Antropologia

Arabo, Archeologia

Disegno, Ebraico, Erboristeria, Feldenkrais

Filosofia, Fotografia, Francese

Ginnastica dolce e posturale

Grafologia, Guida ascolto della musica

Hatha Yoga, Informatica

Inglese, Italiano per stranieri

Latino, Letteratura

Mito, Musica e Letteratura

Naturopatia, Portoghese

Pilates, Pittura, Psicologia

Scrittura creativa, Sociologia

Spagnolo, Storia, Storia dell'Arte

Storia delle religioni

Scuole di Formazione

**PRATI - OTTAVIANO**

PALESTRA SILVER GYM

Via Simone de Saint Bon, 5

(Metro A Ottaviano)

**Discipline:**

Danza contemporanea

Expression primitive

Feldenkrais, Ginnastica dolce

Hatha Yoga, Mézières

**REPUBBLICA - CAVOUR**

CHIESA RETTORIA SS GIOACCHINO

E ANNA AI MONTI

Via Monte Polacco 5

(Metro A Termini – B Cavour)

**Discipline:**

Coro Schola Cantorum

Francese

Inglese, Spagnolo, Storia

## GLI SPAZI PER LA DIDATTICA

Aula di fotografia

Aula di informatica

Laboratorio arte

Aule didattiche attrezzate

Studio di registrazione

Sale benessere

Sala musica

# ORIENTAMENTO

SETTIMANA DELL'



22-27 settembre 2014

## Attività aperte e gratuite di Cultura Benessere e Sport

Sedi

Viale Giulio Cesare, 78 - Prati  
Via Palermo, 28 - Repubblica  
Via Flavio Stilicone, 41- Cinecittà

Come da molti anni, proponiamo a settembre una settimana di attività aperte e gratuite che si realizzano nelle tre sedi principali per permettere ai cittadini una partecipazione attiva e per sapersi ben orientare nella scelta della disciplina da praticare e frequentare.

Le attività di orientamento sono la particolarità del nostro Progetto formativo, ne caratterizzano l'aspetto divulgativo e conoscitivo, quella possibilità di facilitare l'accesso a un "bene comune", favorendo la fruibilità, la scelta consapevole e la conoscenza di tutte le attività che promuoviamo di cultura, benessere e sport.

Nella settimana dal 22 al 27 settembre 2014, le nostre sedi principali saranno aperte a tutti i cittadini che vorranno accedere alle lezioni, organizzate secondo il programma dei corsi che si avvieranno da ottobre. In queste giornate i docenti presenteranno i loro programmi, saranno disponibili per incontri di orientamento alle loro specifiche attività, condurranno lezioni teorico e pratiche di diverse discipline.

Lo scopo è permettere a coloro che già sono nostri associati e a chi vuole avvicinarsi alle nostre associazioni di conoscere l'ampia proposta didattica, di

poter scegliere in maggiore consapevolezza quale corso più corrisponde alle personali esigenze formative, di incontrare le persone che organizzano e promuovono la vita associativa di questo sistema e incontrarsi con altri cittadini.

Quale finalità più specifica per una associazione può essere quella che promuove la socializzazione, la fruibilità di informazioni e conoscenze, quella azione che permette di tessere reti di relazioni e scambio di competenze, per migliorare e favorire la diffusione del sapere!

Per la partecipazione alle attività aperte e gratuite di questa settimana è necessaria la prenotazione, per le attività corporee è suggerito un abbigliamento comodo.

### PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI

segreteria 0637716304-363

[info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

[info@universitapopolaredello sport.it](mailto:info@universitapopolaredello sport.it)

### COME PARTECIPARE ALL'ORIENTAMENTO

- CONSULTA IL GRANDE ALMANACCO
- SCEGLI LE MATERIE O DISCIPLINE CHE TI PIACCONO
- VERIFICA IL GIORNO E L'ORA IN CUI SI SVOLGERANNO LE LEZIONI DI ORIENTAMENTO
- PRENOTA IN SEGRETERIA LA TUA ADESIONE



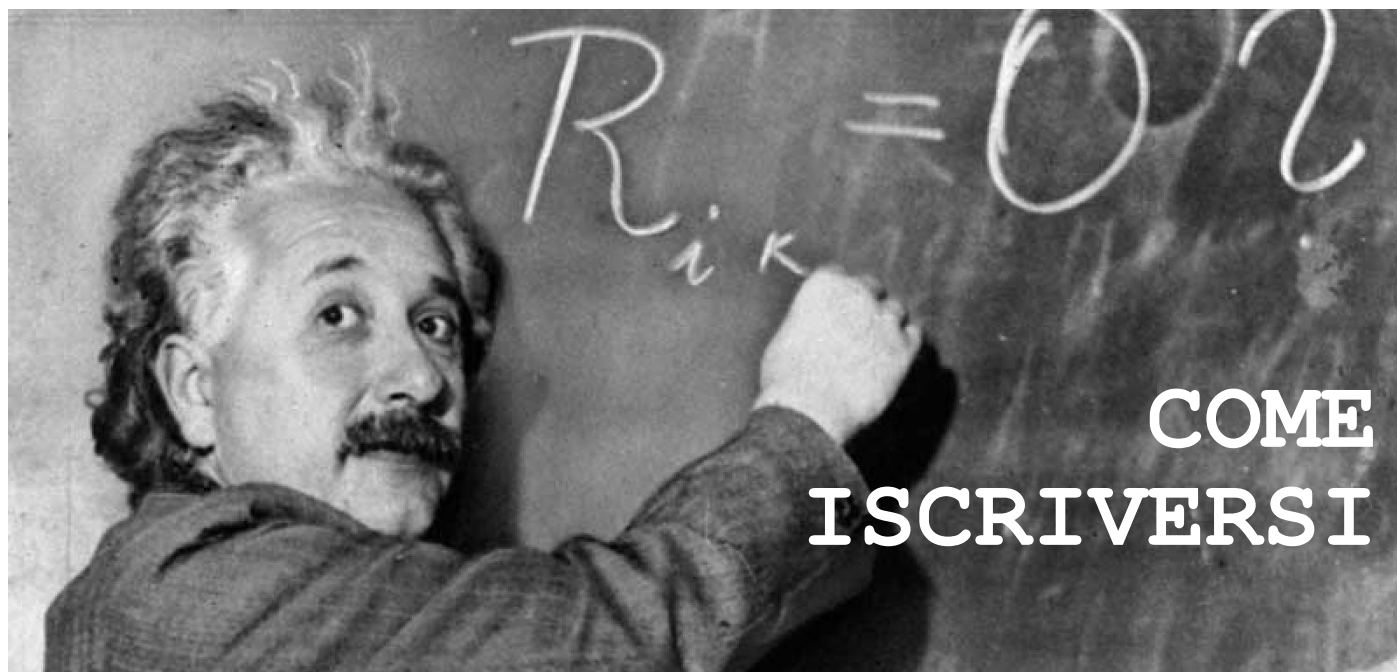
## CORSI PER TUTTI

Acquerello - 14  
 Antropologia - 14  
 Archeologia - 15  
 Arti marziali - 16  
     *Capoeira* - 16  
     *JeetKune Do* - 16  
     *SasoriKempo* - 16  
 Atletica - 17  
     *Atletica e ginnastica posturale* - 17  
     *Walking* - 17  
 Ballo - 17  
     *Latino americani* - 17  
     *Dance with me* - 17  
     *West coast swin* - 17  
 Comunicazione - 18  
 Criminologia - 18  
 Danza - 19  
     *Afro contemporanea* - 19  
     *Biodanza* - 19  
     *Expression primitive* - 19  
 Disegno e Pittura - 20  
 Erboristeria - 20  
 Filosofia - 21  
 Fotografia - 21,22,23  
 Ginnastica - 24  
     *Acqua gym* - 24  
     *Ginnastica dolce* - 24  
     *Stretching* - 24  
 Ginnastica posturale - 24,25  
 Grafologia - 26  
 Informatica e certificazioni Eipass - 26,27,28,29  
 Italiano per stranieri - 29  
 Latino - 30  
 Letteratura - 30,31  
 Lingue - 31  
     *Arabo* - 32  
     *Ebraico* - 33  
     *Francese* - 33,34  
     *Inglese* - 34  
     *Portoghese europeo e brasiliano* - 36  
     *Spagnolo* - 36  
     *Tamazight (berbero)* - 36  
     *Tedesco* - 37  
 Meditazione - 37  
 Mito, Musica e Letteratura - 37  
 Montaggio Video - 38  
 Musica - 39  
     *Basso elettrico* - 38  
     *Canto moderno, lirico e jazz* - 40  
     *Chitarra Classica, Flamenca, Rock* - 40,41

*Coro Schola Cantorum, Coro Il Piccolo della LAR* - 40  
*Flauto traverso* - 41  
*Musica di insieme* - 41,42  
*Musicommedia* - 42  
*Music Production* - 42  
*Percussioni congas* - 43  
*Pianoforte* - 43  
*Storia della musica* - 44  
*Sassofono* - 43  
*Tastiera e pianoforte moderno* - 44  
*Teoria musicale e solfeggio* - 44  
*Tromba* - 45  
 Naturopatia - 45  
 Nuoto - 46  
 Pilates - 46  
 Pittura botanica - 46  
 Psicologia - 47  
     *Autostima* - 47  
     *Enneagramma* - 47  
     *Mindfulness* - 47  
     *Numerologia* - 47  
     *Sessuologia* - 47  
 Qi Gong - 47  
 Romanesco - 48  
 Scrittura creativa - 48  
 Storia - 49  
 Storia dell'arte - 50, 51, 52, 53  
 Storia delle religioni - 53, 54  
 Taiji Quan - 55  
 Teatro - 55  
     *Burlesque* - 55  
     *Dizione* - 55  
     *Laboratorio teatrale* - 55  
     *Studio del personaggio* - 55  
     *Mimo ed espressione corporea* - 55  
 Tennis - 56  
 Turismo eco sostenibile - 56  
 Yoga - 57  
 Veterinaria - 57

## SCUOLE DI FORMAZIONE

Aggiornamento in ginnastica posturale - 61  
 Percorso salute: BLSD - 63, 64  
 Scuola di formazione in Naturopatia - 62  
 Scuola di formazione in Shiatsu Namikoshi - 63  
 Scuola di formazione per insegnanti di Yoga - 65  
 Workshop di Cinema - 65, 66



### Informazioni generali

*La Libera Accademia di Roma (LAR) e l'ASD Università Popolare dello Sport (UPS) sono due associazioni che svolgono attività rivolte ai propri soci. L'UPS organizza attività formative nell'ambito della corporeità, del benessere e dello sport, la LAR in quello più generale della cultura. L'anno sociale va dal 1° luglio al 30 giugno dell'anno successivo.*

### Quota associativa

Per partecipare a tutte le attività organizzate dalla LAR e dall'UPS è necessario associarsi. La quota associativa comprende polizza RC e infortuni.

In base all'attività a cui intendono partecipare, i soci riceveranno una tessera associativa specifica: LAR per le attività culturali in generale e UPS per quelle del benessere, corporeità e sport. Questo perché ciascuna tessera associativa ha una copertura infortuni specifica. La tessera associativa ha una durata pari all'anno sociale in cui questa viene rilasciata e può essere di due tipologie:

**Tessera "all inclusive" – 20,00 €**

Dà la possibilità ai soci di aderire ai corsi, ai seminari, alle visite guidate, viaggi e in generale a tutte le attività dell'associazione.

**Tessera "Smart" – 5,00 €**

Riservata ai soci che:

1. sono già in possesso della tessera associativa "all inclusive" di una delle due associazioni e desiderano partecipare alle attività organizzate dall'altra associazione;
2. partecipano solo a visite guidate, seminari, incontri culturali. Il socio che decide di passare dalla tessera "smart" a quella "all inclusive" può farlo integrando il costo della tessera.

### I corsi e le attività

La partecipazione ai corsi, ai seminari, alle visite guidate e a tutte le attività culturali e formative non espressamente gratuite, prevede un contributo da parte dei soci nella misura in cui viene specificato nell'almanacco. Tutte le informazioni riguardanti i corsi (data di inizio, giorno, orario, docente, contributo) sono riportati accanto a ogni corso insieme a una sintesi dei contenuti del corso stesso. Le informazioni relative ai corsi hanno ottenuto conferma al momento della stampa. Tuttavia, tra la pubblicazione dell'Almanacco e l'inizio dei

corsi alcuni dati potrebbero cambiare per cause indipendenti dalla nostra volontà. La LAR e l'UPS si riservano, quindi, il diritto di approntare soluzioni alternative tali da garantire comunque la qualità didattica, i contenuti predefiniti del corso e il suo regolare svolgimento. Eventuali aggiornamenti e variazioni saranno tempestivamente segnalati sul sito della LAR e dell'UPS e comunicati agli iscritti al corso in questione.

### Contributi ai corsi

I contributi ai corsi sono stati calcolati secondo un criterio di sostenibilità per le economie delle associazioni. Ciò significa che il contributo per ogni corso è stato stabilito in maniera tale da garantire un giusto compenso per il docente, la copertura delle spese degli spazi didattici in cui il corso ha luogo, un equo margine per le spese dell'organizzazione. Per questi motivi ogni corso potrà essere attivato solo se viene raggiunto un numero minimo di iscrizioni tale da garantire il criterio di sostenibilità.

È possibile versare i contributi ai corsi in contanti o con assegno bancario recandosi presso le segreterie (vedi sez.

Sedi dei corsi e iscrizioni). Inoltre è possibile versare il contributo previsto tramite bonifico bancario previo accordo con le segreterie per la verifica della disponibilità di posti nel corso prescelto. Coordinate bancarie:

**Libera Accademia di Roma,**

IBAN - IT22 T 05034 03231 000000000958

**ASD Università Popolare dello Sport,**

IBAN - IT16 A 03359 01600 100000003952

### Iscrizione

È possibile iscriversi ai corsi recandosi presso le Segreterie della LAR e dell'UPS o in quelle sedi dove è espressamente attivo il servizio delle iscrizioni nei giorni e negli orari previsti. Per iscriversi bisogna prima compilare in ogni sua parte il modulo previsto. I pagamenti possono essere effettuati in contanti o con assegno. La Segreteria, una volta effettuato il pagamento (quota associativa + contributo per il corso scelto), rilascerà la tessera associativa e una ricevuta che il socio dovrà portare con sé in classe il primo giorno di lezione. La tessera e la ricevuta rappresentano gli unici documenti amministrativi validi per essere ammessi ai corsi. Sulla ricevuta di pagamento sono riportati i dati personali del



socio. È cura del socio controllare l'esattezza dei dati, soprattutto per quanto riguarda i numeri telefonici e l'indirizzo di posta elettronica per agevolare qualunque comunicazioni da parte dell'associazione.

### Pagamento del contributo

La quota di partecipazione al corso deve essere versata in un'unica soluzione all'atto dell'iscrizione. È prevista una rateizzazione solo per alcuni corsi. Tale indicazione è riportata nella sezione Corsi.

### Attivazione dei corsi

I corsi che raggiungono il numero sufficiente di iscritti vengono regolarmente attivati nella data e nell'orario previsti nell'Almanacco.

La Segreteria non effettuerà alcuna comunicazione in merito alla partenza del corso. Sarà cura dell'iscritto presentarsi a lezione. Qualora fossero apportati dei cambiamenti nella data di inizio del corso, nel suo orario o nel nominativo del docente, sarà cura della Segreteria informare gli iscritti.

Qualora il corso non raggiunga un numero sufficiente di iscritti è possibile, previo accordo con gli stessi, proporre le seguenti soluzioni: aumento della quota di partecipazione al corso, ripartendo in maniera proporzionale fra gli iscritti le quote mancanti. In questo caso il numero di ore previste per il corso rimane immutato; riduzione delle ore del corso mantenendo immutata la quota di partecipazione, in modo tale da coprire le spese del corso stesso.

### Non attivazione dei corsi

Qualora il corso non venga attivato si inviterà il socio al passaggio a un corso simile o di altro genere in base ai propri interessi.

Se non venisse trovata alcuna soluzione si prevede la restituzione del contributo versato. La quota associativa viene restituita se fatta esplicita richiesta.

### Rimborsi

Il contributo al corso e la quota associativa vengono restituiti solo nei seguenti casi: non attivazione del corso; modifiche nel giorno, nell'orario o nella sede del corso tali da essere incompatibili con la frequenza al corso. È inoltre possibile annullare la propria iscrizione – chiedendo il rimborso - solo entro una settimana prima dell'inizio del corso stesso.

### Cambiamenti di corso

È possibile effettuare passaggi di corso solo entro la seconda lezione e solo previa autorizzazione della Segreteria.

### Certificato

La partecipazione a tutti i corsi di Benessere e Sport richiede la presentazione di un certificato medico di idoneità per pratica sportiva non agonistica. Tale certificato deve essere consegnato all'insegnante il primo giorno di lezione.

### Altre informazioni

Variazioni occasionali all'interno dei corsi verranno comunicate dal docente. È buona prassi, quindi, che ogni classe nomini un referente tra i partecipanti che abbia cura di avvertire gli eventuali assenti dei cambiamenti.

Ciò crea una migliore comunicazione all'interno del gruppo e un alleggerimento del carico di lavoro per l'organizzazione.

I libri di testo del corso, laddove previsti, sono a carico dei partecipanti e vengono indicati dal docente nel primo incontro in classe.

Eventuali altri materiali di consumo previsti per lo svolgimento del corso, così come eventuali fotocopie, sono a carico dei partecipanti.

## LE NOSTRE TESSERE



### OFFERTA ESCLUSIVA PER I NOSTRI SOCI

€ 29,00 anziché € 39,00

**PerDue** ✓

La Carta sconti per il tuo tempo libero!

**PerDue City Card** è una carta sconti nominativa grazie alla quale si ottengono sconti in tutti gli esercizi elencati nella Guida ai Vantaggi PerDue.

Aumentiamo le opportunità di godersi la vita. Ogni volta che si esce si ottengono sconti certi in teatri, cinema, ristoranti, musei, mostre, eventi, shopping.

Risparmiare e divertirsi

*Con una sola cena ti sei ripagato il costo della Card*

#### Perché PerDue?

Per due persone, perché hai lo sconto per due, perché vai in due e paga uno, perché ti diverti il doppio e paghi la metà! OLTRE 400 esercizi commerciali convenzionati e al ristorante hai lo sconto del 50%.



Possono acquistare la PerDue City Card al costo di € 29,00 - anziché € 39,00 - solo i soci LAR e UPS presso le nostre segreterie.

# CALENDARIO

# EVENTI

4 al 22 agosto 2014

**Chiusura periodo estivo**

22 al 27 settembre 2014

**SETTIMANA DELL'ORIENTAMENTO**

Dal 6 ottobre 2014

**INIZIO CORSI SESSIONE ORDINARIA**

5 dicembre 2014

**Grande Almanacco** gennaio-giugno 2015

13 al 21 dicembre 2014

**FESTIVAL DELL'AVVENTO**

23 dicembre 2014 al 6 gennaio 2015

**Chiusura festività natalizie**

Dal 3 al 6 aprile 2015

**Chiusura festività pasquali**

31 Maggio 2015

**Grande Almanacco 2015 - 2016**

Dal 5 - 6 -7 giugno 2015

**SPORT AGAINTS VIOLENCE**

**FESTIVAL DELL'AVVENTO 2014 - IV edizione**

**CORI SOTTO L'ALBERO • DAL 13 AL 21 DICEMBRE 2014**

Torna anche quest'anno il festival di cori per l'Avvento che animerà le piazze e le Basiliche del centro storico di Roma. Cori provenienti da ogni parte d'Italia si esibiranno nello splendido scenario della città eterna immersi nella magica atmosfera dei giorni che precedono le festività, dando vita ad uno spettacolo unico per le diversità fra suoni, canti, ritmiche e costumi. La manifestazione si sviluppa in tre weekend, dando ai cori partecipanti la possibilità di esibirsi in antichissime chiese e nelle piazze che fanno da cornice ai tantissimi cantori e al pubblico numeroso che assiste agli spettacoli.

**SPORT AGAINST VIOLENCE – SAV**

**VIII edizione 5 - 6 - 7 Giugno 2015**

**Roma SAV Event 2015** è una manifestazione che integra i valori dello sport e della cultura per promuovere una partecipazione attiva e condivisa alla vita sociale, un concreto impegno civile sensibile a temi come la solidarietà e la cooperazione internazionale. Uno spazio di dialogo e confronto aperto a tutti i cittadini, in un contesto di piacere e convivialità. SAV è un momento di condivisione di esperienze tra le realtà appartenenti alla società civile, tre giorni all'insegna di eventi sportivi, culturali e legati al benessere.

**VILLAGGIO A BORCA DI CADORE**

**GIUGNO 2015 (28 giugno - 5 luglio)**

Appuntamento imperdibile per tutti gli associati Lar e Ups.

La Libera Accademia di Roma e l'Università Popolare dello Sport propone una settimana di cultura e benessere presso il villaggio Corte di Borca di Cadore. Il villaggio che ospiterà la manifestazione sorge a poca distanza da Cortina d'Ampezzo nel bosco ai piedi del monte Antelao. È costituito da un complesso di villette private, dalla Chiesa di N. Signora del Cadore, gioiello dell'architettura degli anni 60, un albergo, un residence, una modernissima struttura benessere.

I partecipanti potranno scegliere tra tipi di sistemazione vari. Tantissimi i docenti coinvolti. Durante la settimana esibizioni, eventi, visite guidate presso i musei della Grande Guerra, gite e lezioni aperte. Le quote di partecipazione, relative al soggiorno e alle attività, saranno specificate entro il mese di ottobre 2014.

[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)  
[www.universitapopolaredellospport.it](http://www.universitapopolaredellospport.it)



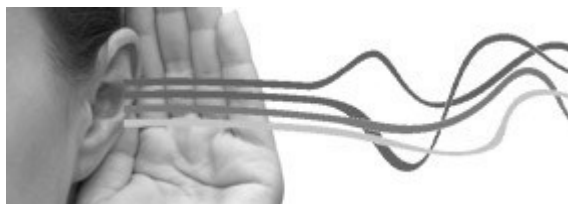
CHI SENTE  
BENE  
VIVE  
MEGLIO

## SENTIRE BENE...FA STARE MEGLIO

Grazie a una convenzione con AUDIUM, i soci della LIBERA ACCADEMIA DI ROMA e dell'UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT potranno godere di alcuni vantaggi legati al benessere e alla salute dell'udito



**2 INCONTRI INFORMATIVI** dedicati alle problematiche dell'udito e su come queste influiscono sul nostro benessere.  
**8 ottobre 2014 e 4 febbraio 2015, ore 15-17**  
presso la sede di v.le Giulio Cesare 78.  
*Prenotazioni: 0637716304 oppure 800 985 094*



**4 GIORNATE GRATUITE DI SCREENING**  
**14 ottobre e 11 novembre 2014, ore 15-17**  
**10 febbraio e 10 marzo 2015, ore 15-17**  
presso la sede di v.le Giulio Cesare 78.  
*Prenotazioni: 0637716304 oppure 800 985 094*



**SCONTO** del 10% dal listino AUDIUM e sull'acquisto di accessori per deboli di udito e prodotti per la pulizia dell'apparecchio acustico

# Tutto in una card

L'offerta più completa di servizi sanitari per te.

Da oggi una nuova opportunità nel campo dell'Assistenza Medico Infermieristica a Domicilio.

Con l'esclusiva **SERVICE CARD PHARMAMEDIC** potrai usufruire di servizi innovativi, garantiti da personale professionale altamente qualificato e fruibili tempestivamente. **DIRETTAMENTE A CASA TUA!!**



## I nostri servizi:

Servizio immediato di assistenza chiamando il numero nazionale 199.201.823 oppure il numero diretto 02 83241660

20% di sconto sul tariffario applicato da Pharmamedic su tutti gli altri servizi erogati.

Prelievo ematico con consegna dei risultati a domicilio.  
Assistenza infermieristica qualificata a domicilio.  
Visite mediche specialistiche a domicilio.  
Fisioterapia a Domicilio con sconti sui programmi di riabilitazione.  
Cure e Terapie Domiciliari.  
Ecografia/Ecocardiografia/Radiografia a domicilio con sconti fino al 30%.  
Ecocolor Doppler Cardiaco.  
Doppler Vascolare.  
Holter ECG/Pressorio.  
Pressione Arteriosa.  
Elettrocardiogramma.  
Gestione lesione cutanee a domicilio (Medicazioni a Pressione Negativa).  
Nutrizione assistita a domicilio.  
Trasporto da e per strutture sanitarie con sconti del 10%.  
Cartella clinica on line con codici di accesso per il proprio medico curante.

 servizio **immediato**

 ambulatorio **polispecialistico**

 sorveglianza **infermieristica notturna**

 centro **laboratorio analisi**

**PHARMA+MEDIC**

ASSISTENZA QUALIFICATA INTEGRATA

Numero Nazionale

Servizio Immediato  
**199 201 823**

Numero Diretto

**tel. 02 83241660**

Via Filippo Argelati, 24  
20143 Milano

# buono sconto di 21€

PER I PRIMI 100 LETTORI DI QUESTO ALMANACCO

codice promotore 000161  
codice sconto LAR9910

valido per l'acquisto di una **SERVICE CARD**  
del valore di ~~90€~~ a soli **69€**



Per informazioni e per la registrazione:  
management@pharmamedic.org.uk  
www.pharmamedic.org.uk





archeologia , INFORMATICA , , **ballo**,  
ginnastica, **inglese**, karate,  
fotografia, yoga, **DISEGNO** ,  
**letteratura**, **spagnolo**, tedesco,  
pilates, feldenkrais, arabo,  
musica, CANTO, TENNIS, nuoto,  
storia dell'arte, storia delle  
religioni, **qi gong**, **taiji quan**, tango,  
pianoforte, **erboristeria**, **francese**,  
TEATRO, scrittura creativa,  
acqua gym

**CORSI PER TUTTI**

# ACQUERELLO

*Ugo Bevilacqua*

Solo l'acquerello ci permette con pochi tocchi pittorici di ottenere effetti di trasparenza, brillantezza ed esaltazione cromatica. La tecnica esecutiva viene acquisita attraverso un

percorso che inizia con le velature, poi con il bagnato su bagnato e, infine, con la loro applicazione per la realizzazione di acquerelli "alla prima". Non si deve dimenticare che l'acquerello può diventare anche un "amico" di viaggio. Le nostre vacanze si trasformeranno in un lungo reportage di disegni, didascalie, annotazioni e la memoria di quei luoghi rivisti con l'occhio dell'artista saranno sempre più ricordati piacevolmente.

ACQUERELLO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Acquerello	Bevilacqua U.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	18-20	25	300	14/10/2014

# ANTROPOLOGIA

*Antonella Martini*

## **COTTO E MANGIATO: CIBO E CONVIVIALITÀ TRA CULTURA E RELIGIONE (ANTROPOLOGIA CULTURALE)**

Il cibo è cultura, storia, geografia, ma anche quotidianità, socialità. La soddisfazione dei bisogni nutrizionali è impregnata da logiche simboliche, rituali, relazionali. Le cosmogonie popolari e religiose, attraversate dallo spettro della fame e dalle delizie della cucina, convergono nell'attribuzione di significati simbolici agli alimenti e ai comportamenti alimentari, imponendo tabù e contribuendo alla creazione di miti e riti. Per leggere e interpretare il passato e il presente, l'esotico e il quotidiano attraverso la categoria del cibo e delle forme di convivialità, il corso approfondisce, avvalendosi anche di spezzoni di film e documentari, il complesso rapporto tra noi e ciò che mangiamo.

*Antonella Martini*

## **IL PAESE DEI MILLE CAMPANILI: I PERCORSI DELL'IDENTITÀ ITALIANA TRA CRISI, EUROPA E GLOBALIZZAZIONE (ANTROPOLOGIA POLITICA)**

"Il vecchio muore e il nuovo non può nascere". Questa affermazione di Gramsci illustra perfettamente la situazione italiana attuale: un Paese in attesa di un cambiamento ancora incompiuto, attraversato da una crisi che provoca disorientamenti e inquietudini. Mentre la società e l'identità italiana si presentano sempre più "liquide" e instabili, si avverte l'esigenza di esplorare le traiettorie, mai lineari e sempre accidentate, che hanno portato alla costruzione, incompleta e plurale dell'identità del Paese dei Mille Campanili. Il corso indaga, avvalendosi di saperi dell'antropologia culturale, i percorsi di costruzione dell'identità italiana e gli scenari di cambiamento imposti dall'impatto dell'integrazione europea, dell'arrivo di milioni di immigrati e dei processi di globalizzazione della politica e dell'economia, in particolar modo nella dimensione della partecipazione e della rappresentazione politica, nella sfera del lavoro e del consumo, nello spazio relazionale del privato.

*Antonella Martini*

## **IL VIAGGIO DELL'EROE DAI MILLE VOLTI: DAGLI ANTICHI MITI LE MAPPE PER VIVERE I CAMBIAMENTI DEL PRESENTE**

Elementi fondativi di religioni ed esplicativi di norme sociali, i miti, così come le favole e le leggende - popolati da una folla di uomini, eroi, mostri, spettri, fate e geni, dèi clementi o terribili, maestosi o beffardi - sono stati oggetto di studio da parte di storici, filosofi, antropologi, sociologi, psicoanalisti, che non solo ne hanno evidenziato i tratti comuni, archetipici, svelando l'inconscio collettivo comune a tutti gli uomini, ma anche il loro costituirsi come "bussole" che ci orientano, consapevolmente o meno, ieri come oggi, nell'attraversare la vita. Il corso propone un viaggio attraverso i più interessanti miti di tutto il mondo e di tutte le epoche, evidenziandone gli elementi strutturali comuni, i significati universali e quelli situazionali e contestuali, che ci consentano di ri-conoscere il codice segreto di ogni racconto - orale, scritto, filmico - secondo il modello di J. Campbell e C. Vogler, nonché di individuare e comprendere il nostro sviluppo psicologico e gli atteggiamenti attraverso cui modelliamo la nostra vita, come indicato da C. S. Pearson e costruire consapevolmente le mappe e le visioni per vivere i cambiamenti del presente, come suggerisce la più recente ricerca della PNL.

*Antonella Martini*

## **GRANDE MADRE, DEA E SANTA: LA CONCEZIONE DEL FEMMINILE NELLE DIVERSE RELIGIONI**

Nelle testimonianze delle religioni più antiche fino all'emergere delle religioni monoteiste, così come nelle religioni orientali, si riscontra una complessa relazione tra le figure femminili della divinità e il ruolo sociale delle donne, che, ad esempio, nelle religioni del Libro in età medievale e moderna assume una forma di ambivalenza in quanto all'esaltazione della santità e dell'esperienza mistica femminile si accompagnano forme di disuguaglianza e di sottomissione. Il corso propone un'esplorazione delle molteplici forme - Grande Madre, Dea, Santa, ecc. - e caratterizzazioni - teologiche, antropologiche, sociali, politiche - assunte dall'immagine della donna nelle diverse tradizioni religiose, evidenziando come queste si siano sovente concretizzate secondo le modalità contrastanti di sacralizzazione e segregazione, di idealizzazione e di discriminazione, di emancipazione e di subordinazione.

ANTROPOLOGIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
il viaggio dell'eroe	Martini A.	AAMOD – via Ostiense 106	Martedì	15-17	25	190	14/10/2014
Grande Madre, Dea e Santa	Martini A.	AAMOD – via Ostiense 106	Martedì	17-19	25	190	14/10/2014
Cotto e mangiato	Martini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	25	190	16/10/2014
Il paese dei mille campanili	Martini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	25	190	16/10/2014

# ARCHEOLOGIA

*Giovanna Di Giacomo*

## **GLI DEI PROPIZI: LA RELIGIONE ROMANA ATTRAVERSO LA DOCUMENTAZIONE EPIGRAFICA**

Attraverso la lettura delle iscrizioni incise sulla fronte dei templi o sugli arredi sacri dedicati *ex voto* dai fedeli indagheremo i diversi aspetti della religione del mondo romano. Queste iscrizioni, esaminate alla luce del loro contesto di rinvenimento, rappresenteranno anche un'occasione unica per esaminare, sotto il profilo archeologico, templi, mitrei e santuari distribuiti nel tessuto di Roma. Sono previste tre visite ai principali monumenti esaminati durante il corso.

*Giovanna Di Giacomo*

## **LO SVILUPPO URBANISTICO DELLA ROMA IMPERIALE TRA ARCHEOLOGIA, EPIGRAFIA E LETTERATURA**

Il corso si propone di esaminare lo sviluppo urbanistico di Roma dal principato di Augusto fino a quello di Nerone con un percorso interdisciplinare che si avvale dell'apporto contestuale di fonti diverse. Seguendo un ordine cronologico leggeremo insieme le iscrizioni incise su acquedotti, porte, templi, terme e altri edifici pubblici, che ne ricordano la costruzione o il restauro ad opera di un imperatore, ed esamineremo i monumenti tuttora conservati non solo sotto il profilo archeologico, ma anche alla luce delle descrizioni che ci hanno lasciato gli autori antichi.

*Giovanna Di Giacomo*

## **ISCRIZIONI E LORO CONTESTO ARCHEOLOGICO**

Nella prima parte del corso si offrirà un supporto didattico per fornire tutti gli strumenti indispensabili per rendere ciascuno in grado di comprendere autonomamente le iscrizioni, che grazie alla loro ripetitività non richiedono una conoscenza del latino. Nella seconda parte, leggeremo ed esamineremo insieme le iscrizioni che corredano i principali monumenti sepolcrali di Roma: la necropoli della via Trionfale, la necropoli sotto S. Pietro in Vaticano, il sepolcreto Ostiense, la piramide di Caio Cestio e il colombario di Pomponio Hylas. Sono previste visite ai principali monumenti esaminati durante il corso.

*Giovanna Di Giacomo*

## **HORTI ROMANI**

Il corso si propone di approfondire la tipologia edilizia degli horti, residenze aristocratiche sorte nel suburbio di Roma, in cui l'elemento predominante era costituito da un grande parco che fungeva da cornice a padiglioni, portici, viali, fontane, edifici e terme. Visiteremo insieme i resti degli horti di Mecenate e di Sallustio e i loro arredi scultorei conservati nei Musei Capitolini, mentre in aula integreremo il contesto archeologico con le descrizioni tradite dagli autori antichi e con la lettura degli epitaffi di amministratori, giardinieri, medici e altri inservienti che prestarono servizio all'interno di questi complessi. Previste 3 lezioni in aula e 3 itineranti.

*Giuseppe Fort*

## **LA CIVILTÀ DI ROMA**

La nascita di Roma: leggenda e realtà. La civiltà latina nella Roma protostorica. La grande Roma dei Tarquini. La nascita del potere romano nel Lazio antico. Le guerre con i popoli italici. Lo scontro con gli Etruschi. Il potere navale nella

Roma repubblicana. Roma e la Magna Grecia. La conquista della Gallia Cisalpina. Roma e Cartagine. I problemi sociali della repubblica Romana. Cesare e la conquista del potere. Il principato di Augusto. Storia dell'Impero romano, da Tiberio a Diocleziano. L'epoca tardoantica e l'affermazione del cristianesimo. Come si viveva a Roma: società, esercito, economia. Previste visite guidate al Museo delle Terme di Diocleziano, al Foro Romano e Palatino, al Museo Nazionale Romano, al Museo dei Fori imperiali.

*Giuseppe Fort*

## **I SOTTERRANEI DELLA CITTÀ ETERNA - ITINERANTE**

Il corso si articola in cinque visite guidate a tema a siti archeologici situati nel sottosuolo della nostra città. La Basilica di san Clemente con i suoi sotterranei fino al Mitreo. L'Insula dell'Aracoeli sotto il Campidoglio, risalente al II secolo d.C. che si trova a Roma in via del Teatro di Marcello, sotto la Basilica di Santa Maria in Ara Coeli in prossimità del Campidoglio. I sotterranei e la loggia della basilica di Santa Maria Maggiore. La Basilica di san Lorenzo in Lucina e i sotterranei. I tre templi repubblicani sotto la basilica di San Nicola in Carcere al Foro Olitorio.

*Giuseppe Fort*

## **ARCHEOLOGIA E STORIA DELLA RUSSIA**

Il periodo pre-slavo. La penetrazione slava del VII secolo. La Rus' di Kiev. L'invasione mongola. Il principato di Moscovia. I primi zar. Ivan il terribile. Il periodo dei torbidi (1598-1613). L'avvento dei Romanov. La Russia Imperiale. Movimenti rivoluzionari del XIX secolo. La prima guerra mondiale. La rivoluzione russa. La guerra civile. La nascita dell'Unione Sovietica. Da Lenin a Stalin. La seconda guerra mondiale. La guerra fredda. La fine dell'Unione Sovietica. La Russia post-sovietica e Eltsin. La Federazione Russa e Vladimir Putin. La storia dell'arte russa.

*Alessandra Sagnotti*

## **GLI ANTICHI EDIFICI DI ROMA - ITINERANTE**

Quindici visite guidate alla scoperta degli edifici dell'antica Roma. Il corso si svolge il martedì dalle ore 16 alle ore 18, salvo necessità di apertura dei monumenti. Palatino; Casa romana ai piedi dell'Ara Coeli (ore 15); Colosseo; Sepolcreto Ostiense (ore 15); Templi di San Nicola in Carcere. Le chiese sorte su antichi edifici romani: San Clemente; San Martino ai Monti; San Crisogono; Santa Maria Maggiore; Santa Pudenziana. Dintorni di Roma e antiche residenze: Villa Adriana; Ostia Antica (2 incontri); Villa dei Quintili; Circo di Massenzio.

*Alessandra Sagnotti*

## **LE DONNE E L'EDUCAZIONE NELL'ANTICA ROMA**

Nel corso degli incontri, a cadenza quindicinale, si analizzeranno le poche, eccezionali protagoniste della storia imperiale, le donne del popolo e l'educazione dei loro figli. Tale panoramica sarà anche data attraverso la lettura di alcune fonti.

ARCHEOLOGIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Gli dei propizi	Di Giacomo G.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	15.30-17.30	25	210	13/10/2014
Sviluppo urbano Roma imper.	Di Giacomo G.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	17.30-19.30	25	210	13/10/2014
Iscrizioni e contesto archeolog.	Di Giacomo G.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	12	140	06/04/2015
Horti Romani	Di Giacomo G.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	11-13	6	70	15/04/2015
La civiltà di Roma	Fort G.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	11-13	25	190	15/10/2014
Archeologia e Storia Russia	Fort G.	Nomentano – via Nomentana 478	Giovedì	15-17	20	160	16/10/2014
I sotterranei della città eterna	Fort G.	Itinerante	Giovedì	10-12	5	50	20/11/2014
Gli antichi edifici di Roma	Sagnotti A.	Itinerante	Martedì	16-18	15	110	14/10/2014
Donne e l'educazione a Roma	Sagnotti A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Sabato	10-12	5	50	18/01/2015

# ARTI MARZIALI

*Federica Caglio*

## JEETKUNE DO

Il corso si basa sul metodo di allenamento del grande maestro Bruce Lee con l'obiettivo di insegnare ai partecipanti tecniche di difesa personale per affrontare fisicamente e psicologicamente situazioni di pericolo. Il programma è tratto da alcune Arti Marziali del Sud-est asiatico (secondo gli insegnamenti del Magda Institute di Los Angeles) e ha come contenuto semplici tecniche di base che se eseguite correttamente e con una metodologia di allenamento efficace, possono salvaguardare l'incolumità di chi le applica. Vengono proposti sia i principi filosofici ed etici tipici dei sistemi di arti marziali (per esempio evitare lo scontro se possibile, cercare di ridurre al minimo la violenza, sviluppare la propria capacità di autocontrollo nel rispetto dei diritti altrui) sia esercizi di sensibilità e di reattività, di postura del corpo; altri argomenti trattati sono i sistemi di attacco e di difesa a mani nude, sistemi di difesa contro aggressioni fatte con coltello, la difesa infine utilizzando oggetti di uso quotidiano che abbiamo sempre a portata di mano. Il corso è aperto a uomini e donne di qualsiasi età, senza necessariamente che ci sia già stata alcuna esperienza di corsi di altre arti marziali e/o difesa personale.

*Marco Caso*

## SASORIKENPO

Questo metodo di Arti Marziali Miste (VingTsun, Escrima, Muay Thai, Jiu Jitsu, Bagua) ha come obiettivo principale la difesa personale e il benessere psico-fisico includendo anche esercizi di Qi Qong per la salute e la longevità. Vengono studiate e praticate diverse tecniche che considerano i vari aspetti legati alla difesa personale (tecniche in piedi e a terra, a mani nude e con armi). L'approccio è di tipo olistico e

integra le varie tecniche in modo armonioso, logico, funzionale efficace, facilitando la pratica a tutti, uomini e donne a partire dai 14 anni. Il Metodo è stato registrato e riconosciuto ufficialmente dalla W.J.J.K.O (World JiuJitsuKobudoOrganization), dalla MartialArtsAlliance, dall'US-Acli (Ente di promozione del CONI) e dal C.A.M.D.O. (Coordinamento Arti Marziali e Discipline Orientali).

*Marco Caso*

## SASORIKENPOKID

Il SasoriKenpoKid è un metodo appositamente studiato per la formazione e lo sviluppo armonico e creativo del bambino e del ragazzo (dai 6 ai 14 anni) attraverso un programma specifico che comprende i principi filosofici, teorici e tecnici derivati dal Kung-fu, dallo YoseikanBudo, dal Kenpo e dal Karate (con numerosi aspetti legati anche all'Anti-Bullismo) e elementi ludici per la preparazione atletica e la coordinazione psico-motoria (percorsi, giochi di squadra, ruote, capriole, autocadute) presi dall'Escrima, dal Jiu Jitsu e dalla Capoeira.

*Fabio Vigorosi*

## CAPOEIRA

La Capoeira è una danza, una lotta, un'arte di difesa personale, nata in epoca coloniale come forma di rivolta degli schiavi africani in Brasile. Si pratica in gruppo e stimola la creatività individuale in un dialogo di sequenze improvvisate. Sviluppa l'equilibrio psicofisico, la concentrazione e i riflessi, la coordinazione motoria e l'autocontrollo. Questa disciplina non è solo il susseguirsi di gesti sportivi di alto valore tecnico e spettacolare, ma è soprattutto maestra dei valori fondamentali dell'uomo come l'uguaglianza e la fratellanza, accresce il valore della solidarietà e del rispetto dell'altro, l'importanza del passato e della memoria storica.

ARTI MARZIALI	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
JeetKune Do	Caglio F.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lun/Gio	20-21.30	25	190	06/10/14
SasoriKempo	Caso M.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Martedì	19-21	25	190	07/10/14
SasoriKempoKid	Caso M.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Martedì	17-18.30	25	160	07/10/14
Capoeira	Vigorosi F.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Venerdì	18.30-20	bimestre	60	10/10/14



# ATLETICA

*Anna Maria Pedace e Francesco Savastano*

## GINNASTICA POSTURALE E ATLETICA LEGGERA

Questa attività è rivolta a tutti coloro che hanno frequentato corsi di postura e vogliono sperimentare elementi base di atletica leggera, e a chiunque senta l'esigenza di muoversi in modo corretto abbinando la ricerca di una postura funzionale all'apprendimento dei fondamenti della corsa. Il movimento, le semplici dinamiche di pre-atletica leggera, sono importanti quanto una corretta postura dunque questa è l'occasione di muoversi all'aria aperta, nel suggestivo scenario delle Terme di Caracalla, imparando a correre, perfezionando le coordinazioni motorie, abbinando all'allenamento delle capacità funzionali, uno stretching totale e una respirazione corretta.

*Francesco Savastano*

## NORDICWALKING

Disciplina nata in Finlandia, come forma di allenamento estivo allo sci di fondo, è una pratica molto efficace e diffusa ormai in diversi paesi europei. La caratteristica di questa attività è "l'arte del camminare", su diversi percorsi e livelli, apprendendo l'uso del passo e il rapporto della camminata con le racchette, che non sono di appoggio ma vengono utilizzate per la spinta. I pregi sono di allenarsi all'aria aperta, con un maggiore dispendio energetico legato alla partecipazione di tutto il corpo alla pratica, con un minore carico per la schiena e le articolazioni dovuto alla distribuzione ottimizzata del peso. Il corso prevede le prime 5 lezioni presso Villa Celimontana (ingresso Navicella), dove lo spazio raccolto permetterà di apprendere i primi passi e modulare la preparazione atletica. Le successive 8 lezioni verranno effettuate al Parco della Caffarella che offre una ottima scelta di percorsi e livelli; le successive 7 lezioni verranno realizzate nelle diverse Ville romane, per godere degli scenari paesaggistici e praticare nella varietà e piacevolezza condivisa col gruppo.

ATLETICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Atletica e Ginnastica posturale	Pedace-Savastano	Caracalla – Stadio N. Martellini	Giovedì	9.30-11.30	20	230	16/10/14
NordicWalking	Savastano F.	Itinerante	Lunedì	9.30-11.30	20	230	20/10/14

# BALLO

*Elena Gonzalez Correa*

## BALLI DI GRUPPO LATINO AMERICANI

I balli, qualunque sia la loro origine, traducono attraverso il movimento un ritmo caratteristico. È dunque indispensabile un'educazione al ritmo attraverso un lavoro di preparazione corporea e di sensibilizzazione al movimento ritmico. Raggiunta una base di conoscenza adeguata, sarà possibile muoversi con disinvoltura e apprendere qualsiasi ballo. I corsi, rivolti a chiunque voglia esprimersi col corpo in armonia con la musica, comprenderanno creazioni collettive spontanee e passi base dei balli latino-americani (samba, salsa, merengue, mambo).

*Anna Maria Limongelli e Vincenzo Ciullo*

## DANCE WITH ME

Il corso basic si pone l'obiettivo di apprendere le basi del cha cha cha e della rumba, creando per i partecipanti una

coreografia di gruppo da presentare in un evento di fine corso a dicembre. Inizierà poi un innovativo progetto dal nome "Dance With Me", iniziativa rivolta a tutte quelle persone che si trovano, per diverse motivazioni, senza un partner di ballo! La novità? I vostri partner saremo noi insegnanti! Per ballare insieme dai balli latini a quelli standard, dai caraibici ai balli country.

*Massimo Diamanti e Anna Maria Mora*

## WEST COAST SWING

West Coast Swing è una danza sociale in continua evoluzione che ha subito molti cambiamenti nel corso della sua storia, incorporando tecniche da numerosi stili di danza. Ci sono tuttavia alcune linee guida che dovrebbero essere seguite per mantenere la vera caratteristica di questa danza, rispettando principi fondamentali sui passi e sulle figure tradizionali, l'elasticità nella connessione derivante dalla sua base tecnica di estensione e compressione tra la coppia. Altra caratteristica importante è che i partners possono improvvisare i passi, ispirandosi alla melodia della musica su cui stanno ballando.

BALLO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Balli di gruppo latino americani	Gonzalez Correa E.	Repubblica – Via Palermo,28	Mar/Ven	11.15-12.15	60	280	07/10/14
Balli di gruppo latino americani	Gonzalez Correa E.	AXA – Via Mimnermo,36	Lun/Gio	11-12	60	280	06/10/14
Balli di gruppo latino americani	Gonzalez Correa E.	AXA – Via Mimnermo,36	Lun/Gio	19-20	60	280	06/10/14
Dance With Me	Limongelli/Ciullo	Repubblica – Via Palermo,28	Giovedì	19-20.30	10	180	09/10/14
West Coast Swing	Diamanti/Mora	Repubblica – Via Palermo,28	Mercoledì	18.30-20	15	210	08/10/14

# CRIMINOLOGIA

Pietro Massolo

## IL CRIMINE, IL CRIMINALE, LA VITTIMA, LA SOCIETÀ DI FRONTE AL COMPORTAMENTO DEVIANTE

La criminologia è una disciplina molto recente. Le sue basi, infatti, furono poste nel '700, nell'ambito della cultura illuministica. Negli ultimi anni, accanto allo studio classico del crimine e del criminale, ha acquistato una notevole rilevanza anche lo studio della vittima ("vittimologia"). Attraverso

l'analisi di alcuni tra i più famosi "casi", come per esempio quello di "Jack lo Squartatore", il corso si propone di fornire alcuni basilari strumenti di analisi psicologica e sociologica per la comprensione del cosiddetto "serial killer". Inoltre, si cercherà di illustrare l'estrema complessità e varietà del crimine, anche in riferimento all'evoluzione dell'atteggiamento della società nei confronti dei comportamenti ritenuti "devianti". Sarà affrontato anche lo scabroso e attualissimo tema della pedofilia. I giorni e gli orari delle lezioni del prof. Massolo saranno definiti dopo il mese di luglio 2014.

CRIMINOLOGIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Il crimine, il criminale, la vittima...	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da definire	Da definire	12	130	Ottobre 2014

# COMUNICAZIONE E MARKETING

Sandra Ciarcianelli

## LA COMUNICAZIONE: STORIA E STRUMENTI, I MASS MEDIA

Introduzione alla comunicazione. Le regole della comunicazione. Gli assiomi, le tecniche, gli strumenti. Linguaggi della comunicazione. I Mass Media e opinione pubblica. Teorie delle comunicazioni di massa. Conflitti sociali e comunicativi. Le nuove tecnologie. I vettori della comunicazione (verbale, paraverbale, non verbale). Il sistema comunicazionale. Abilità linguistiche. La comunicazione settoriale. Gli strumenti di feedback.

Sandra Ciarcianelli

## LA COMUNICAZIONE STRATEGICA E IL MARKETING

Tecniche e linguaggio della comunicazione. Teorie delle comunicazioni di massa. La comunicazione integrata. Il Marketing strategico. Il piano Marketing; Progettare la comunicazione. Analisi e ricerche di mercato. Marketing Management. Pianificazione strategica. Il piano marketing. Il prodotto, le promozioni, la distribuzione. Il consumatore.

Sandra Ciarcianelli

## LA COMUNICAZIONE PRATICA: PARLARE IN PUBBLICO

Introduzione alla comunicazione. I linguaggi della comunicazione. La comunicazione integrata. Il mondo dei media. Ufficio stampa. Scrivere e parlare in azienda. Regole base del parlare in pubblico. Comunicare a un gruppo di persone. Gestione del linguaggio non verbale. Gli strumenti della comunicazione. Mass media e opinione pubblica.

Sandra Ciarcianelli

## SOCIAL MEDIA NETWORK

Dai Mass Media ai Social Network. Le reti sociali. La comunicazione virtuale. Definizioni di Social Media. L'etica in internet. Netiquette, il Galateo ai tempi di internet. Dieci regole per la gestione dei Social Network.

COMUNICAZIONE, MARKETING	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
La comunicazione	Ciarcianelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	10	120	13/10/2014
Parlare in pubblico	Ciarcianelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	10	120	09/02/2015
La comunicazione strategica	Ciarcianelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	19-21	10	120	14/10/2014
Social media network	Ciarcianelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	19-21	10	120	10/02/2015

Su [www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)

Trovi on line il test di inglese, francese e italiano per stranieri  
per misurare la tua competenza linguistica prima di iscriverti al tuo corso

# DANZA

*Tiziana Rubin*

## BIODANZA

La Biodanza è un'attività accessibile a tutti, per praticarla non è necessario saper danzare, non ci sono movimenti codificati, ognuno è invitato a trovare il suo movimento personale seguendo le proposte del docente, con modalità divertente e rilassante. L'obiettivo è di risvegliare e sviluppare le potenzialità innate, delle persone, stimolare le risorse vitali di ciascuno, sciogliere tensioni psico-fisiche per crescere insieme nel gruppo acquisendo strumenti di comunicazione verbale e non verbale sempre più affinati, stimolando la creatività, non solo artistica, ma esistenziale.

*Simona Montanari*

## DANZA AFRO CONTEMPORANEA

Ispirato alle danze rituali di origine africana, il corso si prefigge di entrare, attraverso lo studio di tecniche specifiche condotte con gioia e lucidità, nell'energia sviluppata da queste meravigliose "danze di terra". Etnico, antropologico e ancestrale, il percorso proposto permetterà di affrontare coreografie ispirate alle danze rituali e al folklore dei paesi africani e delle Antille. Candomblé, Santeria, Voodoo haitiano. Le lezioni sono accompagnate con percussioni dal vivo.

*Simona Montanari*

## LABORATORIO DI EXPRESSION PRIMITIVE

Il laboratorio proposto si realizza in 5 seminari pratici che svilupperanno tematiche specifiche ad ogni incontro. Dalla statica alla dinamica: espansione attraverso il movimento della percezione visiva, uditiva, corporea e espressiva. Le forme in movimento: esplorazione dello spazio condiviso col gruppo attraverso le forme espressive della danza. Le

posizioni fantastiche: correlazione sinergica e coordinata tra corpo, voce, forma e tempo. I tre corpi: produttivo, ludico e sacro, per ricercare nella logica corporea una gestualità pulita, ieratica e ancestrale. Il coro: canti polifonici e poliritmie per approfondire la gestualità vocale come mezzo di ulteriori sinergie espressive. La percussione: coordinare espressione tra corpo, gesto, voce e fraseggi con le percussioni. I seminari si realizzano il sabato orario 15-19, è previsto un incontro al mese a partire da Gennaio.

*Silvia Costantini*

## LABORATORIO DI DANZA CONTEMPORANEA

Danzare è esprimere attraverso il movimento quella relazione che vivifica il rapporto col proprio corpo, con gli altri, con le emozioni, quel desiderio di comunicare che utilizza altri canali dal verbale, favorendo lo sviluppo della relazione a mediazione corporea. Il corpo del resto è una sfera complessa e completa in cui interagiscono movimento, emozioni, razionalità e comunicazione, è il luogo dell'espressione di sé, lo spazio per elaborare la creatività motoria. Danza spontanea, codificata, espressiva, rituale, libera, tanti i modi per approcciarsi a questa arte, senza poter prescindere dall'affrontare un viaggio attraverso la conoscenza del proprio corpo per comprendere le dinamiche all'origine del movimento e le possibili implicazioni espressive. Accrescere la propria disponibilità al movimento attraverso la capacità di ascolto delle diverse dinamiche motorie, favorire il contatto con gli altri per rendere la dinamica una comunicazione, interagire col gruppo per relazionarsi attraverso il movimento, apprendere il rilassamento e la distensione come dimensione che facilita la realizzazione della propria gestualità. Il laboratorio proposto si articola in incontri tematici con cadenza mensile a partire da gennaio. È aperto a chiunque abbia discreta disponibilità motoria e desideri sperimentare "la danza" in un clima di condivisione e piacevolezza.

DANZA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Biodanza	Rubin T.	Repubblica – Via Palermo,28	Martedì	19-21	25	280	07/10/14
Danza Afro-contemp.	Montanari S.	Repubblica – Via Palermo,28	Giovedì	19-20.30	30	280	09/10/14
Danza Afro contemp.	Montanari S.	Cinecittà – Via Flavio Silicene,41	Venerdì	20-21.30	30	280	10/10/14
Lab. Danza contemp.	Costantini S.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Sabato	15-19	5	180-1lez. 40	Gennaio 2015
Expression primitive	Montanari S.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Sabato	15-19	5	180-1lez. 40	Gennaio 2015

## LABORATORIO DI TEATRO DANZA

a cura della Compagnia della Mia Misura  
con Vittoria la Costa e Roberta Bassani

Il laboratorio nasce come luogo sperimentale in cui potersi esprimere e valorizzare le proprie risorse. Mira alla realizzazione di spettacoli dal vivo, per promuovere la cultura e la diversità di culture, per stimolare l'utilizzo di modalità espressive e per favorire lo sviluppo delle potenzialità creative e relazionali. Le tecniche proposte nascono dall'integrazione degli studi e delle esperienze pluriennali delle conduttrici del laboratorio, si basano su discipline come la Danza Movimento Terapia, la Laban Movement Analysis e il Body Mind Centering, su tecniche di improvvisazione teatrale e coreografica.

Alla ricerca di nuovi stili di espressione attraverso la voce, l'arte, il movimento  
Per valorizzare le risorse di ognuno e integrarle all'interno di un gruppo  
Perché ognuno di noi è portatore di diverse e inaspettate abilità!!!

Sede Centro Sport e Benessere, via Flavio Silicene, 41  
Giorno e orario: Venerdì ore 16-18 (corso avanzato) e ore 18-19.30 (corso principianti)  
Da Ottobre (anche settembre!) 2014 a fine Giugno 2015

# DISEGNO E PITTURA

*Ugo Bevilacqua*

## DISEGNO

Il disegno è il connotato figurativo e di stile che si attribuisce al segno grafico. A tanti segni corrispondono tanti modi di disegnare. E in generale il disegno, pur nella sua autonomia stilistica come arte compiuta, è anche alla base di tutte le altre forme espressive dall'acquerello alla pittura ad olio. Si affronteranno, durante lo svolgimento degli incontri, le caratteristiche tecniche ed espressive del disegno come il tratteggio, le proporzioni e la misurazione a vista degli oggetti da rappresentare, la teoria delle ombre e cenni di prospettiva. I materiali sono matite, gessetti, carboncino, sanguigne.

*Rosella Lenci*

## DISEGNO E PITTURA AD OLIO - BASE

Le prime lezioni che saranno dedicate al disegno copiato e dal vero e comprenderanno la costruzione della composizione su un piano, l'abbozzo, il tratteggio, il chiaroscuro la teoria delle ombre. Seguirà poi l'introduzione alla pittura. Teoria del colore e delle ombre, gli strumenti di lavoro e loro caratteristiche. Le mescolanze, i medium, la preparazione della tela, lo studio del paesaggio. Il metodo diretto e indiretto. Il disegno accompagnerà costantemente la progettazione di ogni lavoro, che sarà prima eseguito su carta

e poi trasferito e dipinto su tela. I materiali sono a carico dell'allievo. Nella prima lezione l'allievo dovrà essere munito di un blocco di carta da spolvero 40X60, matita HB 2B 6B, temperino, gomma.

*Rosella Lenci*

## LABORATORIO SPERIMENTALE DI PITTURA

Continuano gli incontri del laboratorio sperimentale di pittura, un percorso artistico volto alla ricerca e all'approfondimento di conoscenze e metodi, non solo tradizionali, che aiutino l'allievo a trasformare un'idea in un'opera pittorica personale e unica. Il laboratorio è rivolto a chi possiede già una buona preparazione nel disegno e nella pittura e molta voglia di sperimentare. Gli allievi avranno piena libertà espressiva, potranno avvalersi dell'uso di tecniche miste quali olio, acrilico, smalti o altro, progetteranno le opere mettendo in pratica anche le conoscenze precedentemente acquisite. Si tratta di un laboratorio sempre aperto a nuove idee, dove il confronto sarà vivace e stimolante, un percorso di conoscenza mirato a perfezionare le varie tecniche che darà all'allievo la giusta preparazione per poter scegliere in modo consapevole l'espressione artistica più vicina alla sua personalità. Sono previste due lezioni di nudo con modella. I materiali sono a carico dell'allievo.

DISEGNO E PITTURA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Disegno	Bevilacqua U.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	16-18	25	300	14/10/2014
Disegno e pittura ad olio - base	Lenci R.	Cinecittà – via F. Stilicone, 41	Giovedì	18.30-20.30	22	260	16/10/2014
Laboratorio sperimentale di pittura	Lenci R.	Cinecittà – via F. Stilicone, 41	Mercoledì	18.30-20.30	22	260	15/10/2014

# ERBORISTERIA

*Luisa Romandini*

## ERBORISTERIA TRADIZIONALE

La conoscenza delle piante officinali ci offre la possibilità di entrare in contatto con la Natura, scoprendo i rimedi per contrastare le malattie e soprattutto per prevenirle. Gli antichi lo avevano capito in modo empirico, osservando e sperimentando. Oggi, grazie allo studio dei Principi Attivi, ne comprendiamo anche le dinamiche di azione, perfezionando i metodi estrattivi e ottimizzandone l'assunzione. Il corso prevede lo studio della botanica, della galenica, della cosmesi vegetale, dell'aromaterapia e tanto altro per un uso corretto delle Erbe.

*Luisa Romandini*

## LA DOTTRINA UMORALE

Nella "Dottrina Umoreale" è racchiusa tutta la conoscenza della materia medica nella tradizione Mediterranea, teorizzando la coesistenza di 4 Umorei fondamentali che ci costituiscono, determinandone le caratteristiche individuali (o Costituzione). La Bile gialla, la Flemma, il Sangue, la Malinconia, scaturiscono da 4 Elementi (Fuoco, Acqua, Aria, Terra). Durante il breve corso si studieranno i singoli "temperamenti" valutando le possibili patologie e i rimedi per contrastarle con cibi, piante officinali, stile di vita.

ERBORISTERIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Erboristeria tradizionale	Romandini L.	Cinecittà – via F. Stilicone 41	Lunedì	18-20	23	180	13/10/2014
Erboristeria tradizionale	Romandini L.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	15-17	23	180	14/10/2014
Erboristeria: la dottrina umorale	Romandini L.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	5	50	Febbraio 2015



# FILOSOFIA

Primavera Moretti

## FILOSOFIA DELLA SCIENZA. UOMINI E IDEE CONTEMPORANEE

C'è una relazione profonda tra la filosofia e la scienza. La matematica e la logica, l'astronomia, il linguaggio informatico, la psicologia, hanno come filo conduttore l'essere umano e i suoi interrogativi più intimi. La scienza contemporanea con le figure che l'hanno caratterizzata: Kurt Gödel e il teorema dell'incompletezza, Hilbert e la matematica paradossale, Kripke e il linguaggio modale, Wundt e lo strutturalismo del comportamento umano, Margherita Hack e le teorie sulla nascita dell'universo, Steve Jobs e l'idea della libertà informatica.

Pietro Massolo

## STORIA DELLA FILOSOFIA: DALLA "RIVOLUZIONE SCIENTIFICA" ALLA SINTESI KANTIANA

Nel '600, con la cosiddetta "rivoluzione scientifica", inizia un'epoca nuova nella storia del pensiero. Lo sviluppo della scienza procede di pari passo con la riflessione filosofica sul "metodo". Nell'ambito di questa riflessione, si contrappongono due orientamenti principali: il razionalismo, che pone alla base di tutto il "sistema" della scienza il metodo logico-deduttivo, e l'empirismo, che invece afferma il ruolo determinante dell'esperienza nella costruzione del sapere. Nel '700, la cultura "illuministica" esalta il valore universale della "ragione" in polemica contro l'autorità ed il dogmatismo. Immanuel Kant si pone in stretta continuità con l'illuminismo ed elabora una complessa "critica" dei limiti della ragione attraverso una sintesi del razionalismo e dell'empirismo. Il "criticismo" kantiano rappresenta il culmine della filosofia "moderna" e presenta, ancora oggi, aspetti straordinariamente attuali. I giorni e gli orari delle lezioni del prof. Massolo saranno definiti dopo il mese di luglio 2014.

FILOSOFIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Filosofia della Scienza	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	11-13	25	190	14/10/2014
Storia della Filosofia	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da definire	Da definire	8	70	Ottobre 2014

# FOTOGRAFIA

Direzione didattica: Silvio Mencarelli

## FOToclub PHOTOSOPHIA

Presidente: Silvio Mencarelli

Vicepresidente: Dario Prestieri

Il Fotoclub PHOTOSOPHIA da quest'anno cambia volto. L'iscrizione al Fotoclub è completamente gratuita per tutti gli iscritti ai corsi della Scuola di Fotografia LAR, sono escluse, ma obbligatorie, le 15 € d'iscrizione alla FIAF tramite foto club; per i non iscritti alla Scuola di Fotografia LAR il costo è 10 € per anno accademico, più 15 € d'iscrizione del socio alla FIAF tramite fotoclub; per chi desidera ricevere la rivista Fotoit la quota associativa per l'iscrizione alla FIAF è di 50€; gli incontri si svolgeranno 1 volta al mese il venerdì dalle 19 alle 21 in sede LAR a partire da venerdì 3 ottobre 2014, fino a luglio 2015; le iscrizioni al fotoclub si effettueranno direttamente al

primo incontro venerdì 3 ottobre in sede LAR viale Giulio Cesare 78, Roma alle ore 19

Con l'iscrizione al Fotoclub PHOTOSOPHIA e alla FIAF si potrà usufruire degli sconti sulle quote di partecipazione ai concorsi patrocinati FIAF, sconti sui viaggi fotografici organizzati dalla Libera Accademia di Roma, riduzione ove previsto sugli ingressi a mostre e rassegne fotografiche, svariate convenzioni e vantaggi con oltre 1400 convenzioni su tutto il territorio nazionale consultabili sul sito ufficiale [www.fiaf.net](http://www.fiaf.net), insieme a tutte le proposte formative offerte dal Centro Italiano della Fotografia d'Autore consultabili sempre sul sito FIAF. Nelle serate del circolo si distenderà un calendario ricco d'iniziativa che prevede: progetti fotografici da realizzare in funzione dei concorsi FIAF, seminari facoltativi al costo di 5 €, serate di proiezioni audiovisive, mostre fotografiche, incontri dibattito, shooting; tutti gli incontri si svolgeranno direttamente nella sede LAR a Roma e il programma dettagliato degli incontri sarà dato ai soci il giorno del 3 ottobre e comunque sempre consultabile sul sito [www.accademialar.it](http://www.accademialar.it).

# PHOTOSOPHIA

RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

Portfolio di fotografi professionisti e amatoriali • Progetti fotografici •  
Notiziari sulle attività del circolo Photosophia • Segnalazione di mostre ed eventi

direttore: Silvio Mencarelli

redazione: Gianni Amadei, Luigi Feliziani, Carola Gatta, Roberto Frisari

[www.photosophia.it](http://www.photosophia.it)



*Silvio Mencarelli, Claudio Gugliotti, Andrea Monaco*

## **FOTOGRAFIA BASE**

Il corso rende autonomi i partecipanti nell'utilizzo della fotocamera alternando lezioni pratiche a teoriche. Gli argomenti trattati sono: storia della fotografia, l'albero digitale, tipi di fotocamere, il corpo macchina, le reflex, le priorità, l'otturatore, il mosso creativo, il diaframma, la profondità di campo, come funziona l'esposimetro e i vari sistemi, gli obiettivi, l'ISO, il flash incorporato, l'inquadratura, il white/balance, i diritti e doveri del fotografo, accenni al fotoritocco digitale. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto e i migliori lavori saranno pubblicati nel web.

*Silvio Mencarelli*

## **FOTOGRAFIA INTERMEDIO**

Dopo un test ripasso iniziale, saranno affrontati con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: l'ottimizzazione file, il bilanciamento del bianco premisurato, luci continue e luci flash da studio; rapporto modella e fotografo, schemi di luci nel ritratto, il beauty digitale accenni pratici; il flash e l'open flash; il ritratto in esterni con pannello o flash; i vari tipi di filtri analogici, i colori della luce, lo studio dei filtri per le foto in bianco/nero, etica del messaggio fotografico. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto. Per chi desidera frequentare direttamente Fotografia intermedio è consigliabile un incontro preliminare con il docente.

*Silvio Mencarelli*

## **TAFDA - TECNICHE AVANZATE DI FOTOGRAFIA DIGITALE E ANALOGICA**

Il corso è indicato a chi ha già frequentato corsi di fotografia base o intermedio e comunque a chi già possiede buone conoscenze di base della scatto. Si affronteranno con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: scattare in RAW, il corretto flusso di lavoro in ACR (adobe bridge e camera RAW), il Banco Ottico analogico, lo Still life e la luce painting, l'iPhonografia con le App e i suoi strumenti, il ritratto personalizzato, la fotografia di beauty e il make up digitale, i grandi autori di reportage e le principali tecniche, l'antica colorazione manuale delle stampe bianco/nero analogiche. Si alterneranno lezioni teoriche a lezioni pratiche di ripresa in interni o esterni sui temi sopra citati, sarà possibile scattare sia in analogico sia in digitale. Dopo ogni esercitazione pratica segue l'analisi critica delle immagini con il docente. Sono previste visite a mostre fotografiche di professionisti e la realizzazione di una mostra fotografica a fine anno. Su richiesta sarà possibile realizzare un prolungamento del corso sulla pratica della stampa analogica del b/n.

*Silvio Mencarelli*

## **FORMARSI UNO STILE IN ACR**

Dopo una panoramica dei vari stili fotografici, gli studenti saranno accompagnati tecnicamente e creativamente nello sviluppo dei file RAW in Camera RAW di Photoshop, con l'obiettivo di sviluppare un determinato stile fotografico assegnato dal docente. Sono previste varie sessioni pratiche di ripresa, a cui seguirà in aula, insieme al docente, l'elaborazione del file con camera Raw di Photoshop e infine l'analisi critica delle immagini. I temi spazieranno tra reportage, paesaggistica e architettura urbana, provando a sviluppare il confronto tra i vari autori. Sono previste visite a mostre di professionisti. NB: è obbligatorio avere un proprio pc portatile dotato di software di Photoshop e Camera Raw a Adobe Bridge.

*Silvio Mencarelli*

## **PHOTOSHOP 2**

Il corso intende esplorare, in maniera avanzata e intensiva, le possibilità che il programma Photoshop offre nel campo del fotoritocco e fotomontaggio dell'immagine digitale. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile e del programma Photoshop di qualsiasi versione. Saranno trattati i seguenti argomenti: clonare da una foto all'altra, le azioni, le animazioni, le maschere, trasformare una foto in un disegno, il beauty digitale femminile e maschile, creare un sfocatura graduale sull'immagine, l'uso dei filtri artistici, gli oggetti avanzati, creazione delle ombre reali, tecniche di bianco/nero avanzate, realizzare delle panoramiche, collocare parti mancanti nell'immagine.

*Silvio Mencarelli*

## **IL RITRATTO**

Il corso spiegherà le principali tecniche di ripresa e illuminazione del ritratto fotografico ed è consigliato a chi ha già una buona conoscenza della propria fotocamera. Sono previste esercitazioni pratiche in studio con modelli, professionisti e non, a cui seguirà sempre l'analisi critica delle immagini. Si studierà la storia del ritratto fotografico, i principali autori di ritratto e di moda, gli schemi di luce base, l'inquadratura, il lowkey, l'high key, il beauty, il ritratto con proiezioni, il ritratto in esterni con flash, l'ottimizzazione del file, il bilanciamento del bianco in ripresa, il rapporto con la modella, l'etica fotografica. Una particolare attenzione sarà rivolta al beauty digitale con lezioni pratiche di postproduzione.

*Silvio Mencarelli*

## **RICERCA E SPERIMENTAZIONE**

Il corso è consigliato a chi ha già buone conoscenze di base e vuole mantenersi attivo nella ricerca e sperimentazione delle immagini fotografiche. Si realizzeranno vari set fotografici sui seguenti particolari temi fotografici: la pittura con luce, lo speed flash, fotografare il fumo, la stroboscopia, fotografare le gocce, il mosso creativo, la stop emotion, l'ombra animata, fotografare il fuori fuoco.

Gli studenti sono comunque invitati a proporre temi di loro interesse che saranno presi in considerazione per lezioni future. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto e tutto sarà finalizzato a una mostra fotografica di fine anno.

*Claudio Gugliotti*

## **IL FLASH: TUTTO QUELLO CHE HAI SEMPRE DESIDERATO CONOSCERE SULL'USO DEI FLASH**

Questo corso potrebbe cambiare per sempre il tuo modo di fotografare: imparerai a controllare ogni aspetto del tuo o dei tuoi flash, arrivando al punto di riuscire a ricreare qualsiasi illuminazione la tua mente possa immaginare.

Conoscerai i principi fondamentali dell'illuminazione e l'uso dei più importanti modificatori per flash: softbox, ombrelli, beauty dish, snoot. Saranno affrontate situazioni di illuminazione sia in interni sia in esterni.

Verrà illustrato come costruire un piccolo studio in casa in maniera economica, imparando a gestire occasioni di ogni tipo, dalla cerimonia al fashion in esterni, con configurazioni di luce realizzate da uno o più flash portatili, miscelando luce flash e ambiente.

Tano D'Amico

## FOTOGRAFIA DI MOVIMENTO

In collaborazione con la Fondazione AAMOD - Archivio Audiovisivo Movimento Operaio

La fotografia di movimento è materia per appassionati di paesaggi ed eventi umani. Il corso si articola in lezioni teoriche e pratiche, integrando l'analisi dei lavori realizzati dagli allievi con lo studio del linguaggio e della composizione fotografica. Fin dalla sua nascita la fotografia ha volto lo sguardo verso le tematiche sociali. Da subito, la macchina fotografica è diventata lo strumento privilegiato per raccontare le situazioni di difficoltà e di degrado, i drammi celati o rimossi. Obiettivo del corso è fornire agli allievi tutti gli insegnamenti necessari al fine di sviluppare le loro capacità per divenire testimoni del loro tempo, dell'umanità e della disumanità degli uomini. Gli allievi acquisiranno nozioni teoriche relativamente ai fondamenti della fotografia: tecnologia della macchina fotografica, scelta dell'attrezzatura, esposizione e misurazione della luce, fotografia del paesaggio urbano, fotografia in spazi interni. Parte essenziale del percorso didattico sarà la realizzazione, da parte di ogni allievo, di un reportage fotografico su un argomento condiviso con il docente, attraverso una serie di fotografie in bianco/nero o a colori, in analogico o in digitale.

Veronica Giustino

## PET PHOTOGRAPHY: FOTOGRAFARE IL PROPRIO ANIMALE DOMESTICO

Il corso si basa sull'interazione tra animali domestici, i cosiddetti "pet", e l'uomo. Verranno date le basi per fotografare il nostro – e non solo il nostro - amato pet nelle situazioni più belle e buffe, all'aperto e in interni, per immortalare e ricordare nel tempo i più bei momenti trascorso con lui. Ci sarà una breve introduzione di

avvicinamento agli animali, ovvero come attirare la loro attenzione, cosa li incuriosiscono, e come avvicinarli ed interagire con loro, o come afferrare il momento giusto per cogliere la loro espressione migliore. Verranno affrontati sommariamente gli argomenti fondamentali della fotografia, in particolare: sensibilità, inquadratura, esposizione, tempi, diaframmi e obiettivi, flash. Inoltre saranno date piccole nozioni di Photoshop, riferite anche a una eventuale creazione di gadget con l'immagine del vostro pet. Il corso alternerà lezioni teoriche in aula, dove ci saranno momenti di visione e confronto delle foto degli allievi, a lezioni pratiche in esterni presso strutture, dove troveremo cani e gatti in semi-libertà per esercitarsi con quanto appreso.

Aspasia

## IL TRUCCO E LA PROPRIA IMMAGINE MUA

Il trucco vanta una storia che risale a circa tre millenni avanti Cristo: le donne egiziane dedicavano molta attenzione al loro make-up! Il '900 è stato un secolo che ha influenzato, modificato e fatto compiere grandi passi al make-up, grazie al cinema, la fotografia, le riviste, la televisione e internet, dando la possibilità alle donne di guardare, copiare e confrontarsi. Mai le parole "look" e "immagine" sono state così essenziali quanto lo sono oggi. Questo corso è rivolto a tutte quelle persone che vogliono migliorare il proprio aspetto, per motivi personali o lavorativi o semplicemente vuole presentarsi al meglio della propria immagine. L'insegnamento, che rispetterà "l'immagine" di ogni partecipante, sarà effettuato direttamente sulle allieve, per dare modo a tutti di essere truccate dalla docente, che insegnerà tecniche e suggerimenti più idonei al caso. È necessario portare trucchi, pennelli e struccatori personali e presentarsi al corso senza trucco. Il numero degli incontri sarà stabilito in base al numero dei partecipanti. Corso a

FOTOGRAFIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Fotografia base	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	16-18	22	260	13/10/2014
Fotografia base	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	18-20	22	260	13/10/2014
Fotografia base	Gugliotti C.	Pigneto	Martedì	15.30-17.30	15	170	14/10/2014
Fotografia base	Monaco A.	Monteverde – via Falconieri 84	Giovedì	18-20	22	260	16/10/2014
Fotografia base	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	11-13	22	260	17/10/2014
Fotografia intermedio	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	18-20.30	22	300	15/10/2014
Fotografia intermedio	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	11-13	22	260	16/10/2014
Formarsi uno stile in ACR	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	10-12.30	20	300	13/10/2014
Fotografia: il ritratto	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17.30	20	300	16/10/2014
Ricerca e sperimentazione	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	15-17.30	22	330	15/10/2014
Ricerca e sperimentazione	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Sabato	10.30-13.30	18	300	18/10/2014
Fotografia di movimento	D'Amico T.	AAMOD – via Ostiense 106	Venerdì	18-20	15	200	21/11/2014
Photoshop 2	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	10-13	10	200	15/10/2014
Il Flash	Gugliotti C.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	6	150	18/10/2014
Petphotography	Giustino V.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	6	150	23/01/2015
TAFDA – digitale/analogico	Mencarelli S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	18-20.30	22	330	16/10/2014
Trucco e immagine MUA	Aspasia	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	6	150	21/11/2014

# GINNASTICA

*Sergio De Camillis, Serena Priori*

## GINNASTICA

L'obiettivo generale dei corsi di ginnastica è il mantenimento della salute psico-fisica della persona attraverso un lavoro che si rivolge a tutti gli ambiti della motricità. In maniera graduale si passerà dalla presa di coscienza del corpo, delle capacità muscolari (forza, resistenza, elasticità) e motorie (coordinazione, equilibrio, riflessi) al loro progressivo miglioramento. In particolare ci si dedicherà alla mobilitazione della colonna vertebrale, al rafforzamento dei muscoli dorsali, al riequilibrio dell'assetto del bacino attraverso il potenziamento dei muscoli addominali e dei glutei, in generale al miglioramento della postura. Pari importanza verrà data alla respirazione, per ristabilire l'equilibrio energetico del corpo.

*Silvia Costantini, Elena Gonzalez Correa, Vittoria La Costa, Serena Priori*

## GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce è un'attività motoria globale che permette di ritrovare un rapporto positivo col proprio corpo, coltivando la consapevolezza nel mantenere una corretta postura e una benefica scioltezza nella gestualità quotidiana. Il metodo di lavoro parte dalla percezione delle sensazioni derivanti dal movimento, per riconoscere quali parti e quali strutture vengono attivate durante le diverse proposte motorie, per meglio gestire e dosare la forza e l'elasticità e trovare il giusto equilibrio tra contrazione e rilassamento muscolare, evitando fatica e stress. Elementi di danza, espressione corporea, ginnastica posturale e tecniche di rilassamento si avvicenderanno a esercizi mirati alla mobilità articolare, alla

tonicità muscolare, alla corretta gestione della respirazione. Inoltre si dedicherà ampio spazio al lavoro sulla colonna vertebrale sia per tonificare i muscoli profondi, sia per allungare i muscoli superficiali. La pratica, adeguata di volta in volta alle esigenze del singolo e del gruppo, sarà resa piacevole, stimolante e rilassante.

*Patrizia Leonet*

## GINNASTICA E STRETCHING

Il corso si propone di sviluppare il piacere di muoversi acquisendo maggiore consapevolezza del proprio corpo e capacità di fare movimenti più armoniosi aumentando la propria flessibilità. Lo stretching non è un'attività stressante ma rilassante, include esercizi per una perfetta forma fisica e per la pratica di tutti gli sport. Gli obiettivi dell'attività sono: ridurre la tensione muscolare, favorire la coordinazione permettendo maggiore libertà e facilità nell'esecuzione dei movimenti, prevenire gli infortuni di strappi muscolari, favorire la circolazione, mantenere l'elasticità muscolare e aumentare la mobilità articolare.

*Katia Vinci*

## GINNASTICA IN ACQUA

L'acqua presenta delle caratteristiche fisiche che consentono movimenti dolci e non traumatici, grazie alla resistenza che essa oppone al movimento. Praticando la ginnastica in acqua si può migliorare la capacità di essere in contatto col proprio corpo, favorendo così il benessere psico-fisico, imparare a percepirne anche i più piccoli spostamenti, godendo della possibilità di muoversi senza vincoli dati dal peso corporeo sulle articolazioni. Verranno praticati esercizi e movimenti in completa immersione del corpo in acqua, coordinati alla respirazione, che seguendo ritmi precisi, diverrà più regolare. Particolare attenzione sarà data anche all'equilibrio e alla coordinazione, migliorando così l'acquaticità che è la capacità di stare in acqua con agio e in completa autonomia.

# GINNASTICA POSTURALE

*Silvia Costantini*

## GINNASTICA POSTURALE

Il riequilibrio della postura può essere affrontato in modalità "curativa" e preventiva, nel primo caso spesso sono necessari anche interventi individualizzati, nel secondo caso è sicuramente efficace un valido lavoro di gruppo. Per trovare un equilibrio tra lo stato di contrazione e rilassamento di tutti i muscoli corporei, superficiali e profondi, si deve conoscerli, attivarli e impegnarli con il sostegno di una adeguata respirazione. Per liberare tutte le articolazioni, ripristinandone l'assetto funzionale, è necessaria una mobilitazione che consideri la parte in movimento e l'insieme della struttura coinvolta. Per mantenere un giusto assetto della postura nel tempo, si devono sperimentare dinamiche di movimento sia usuali che inusuali in modo partecipe e consapevole. Il corso propone un lavoro mirato che partendo dall'accresciuta consapevolezza del proprio corpo, delle sue parti e del movimento sia specifico che globale, permetta di lenire dolori articolari e muscolari favorendo il riequilibrio del tono, della respirazione, aumentando la capacità di rilassamento, inteso come abbandono delle tensioni e possibilità di lenirle. Lo scopo è apprendere la gestione quotidiana del nostro modo di essere, nella statica, nella dinamica, nella gestualità, nelle diverse attività di movimento che ci impegnano, ottimizzando naturalezza e benessere e evitando scompensi, affaticamenti e fattori di stress.

*Paola Vizioli*

## GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

Scopo di questo corso è superare le limitazioni poste da abitudini posturali che si mostrano ormai inadeguate alla nostra aspettativa di star bene e superare i fastidi dovuti a una ridotta mobilità articolare con le tensioni che l'accompagnano. Per fare strada a un movimento qualitativamente funzionale in statica e in dinamica, impareremo ad orientarci per i sentieri che attraversano il nostro corpo in movimento tracciando una personale mappa di riconoscimento e integrazione.

*Paola Vizioli*

## "OSSA PER LA VITA"

Per mantenere le nostre ossa in buona salute è necessario ripristinare la spinta adeguata a nutrirle e renderle affidabili. La cooperazione di tutte le parti del corpo in proporzione armoniosa, genera la trasmissione della forza da una polarità all'altra secondo l'effetto domino. A sostegno del movimento dinamico è opportuno ristabilire l'allineamento liberando le articolazioni dalla compressione che provoca dolore e fragilità, mettendo a rischio la nostra salute. Un movimento efficiente ha in sé le qualità di elasticità, ritmo, equilibrio e forza, in pieno comfort. "Ossa per la Vita" è rivolto a chi vuole prevenire o arrestare i processi osteoporotici o semplicemente voglia aggiungere vitalità e piacevolezza alla pratica di movimento.



*Patrizia Leonet, Maria Grazia Sguera, Andrea Vianello*

### **GINNASTICA POSTURALE FELDENKRAIS**

Il metodo Feldenkrais ci permette di correggere schemi posturali e di movimento meccanici e ripetitivi divenuti dannosi per noi. A differenza degli animali, l'essere umano solo con lo sviluppo acquisirà funzioni specifiche quali stare seduto, camminare, parlare, che gli consentono una vita autonoma. Anche la postura viene acquisita col tempo, nella relazione del corpo che cresce, con la forza di gravità, e dunque modificata in divenire. Il metodo Feldenkrais usa movimenti specifici per stimolare il sistema nervoso dell'allievo all'apprendimento di nuovi e più efficaci schemi posturali. Così verrà ridistribuito il tono muscolare, le articolazioni saranno più libere nel movimento e la persona acquisirà nuove modalità di azione. Questo risultato si

affianca ad una notevole riduzione del dolore articolare e muscolare, a una consapevolezza corporea che equivale alla piena espressione delle personali risorse psico-fisiche.

*Agnese D'Addario, Enrica Esposito*

### **GINNASTICA POSTURALE MÉZIÈRES**

Il metodo Mézières utilizza esercizi semplici e mirati, utili a rimuovere tensioni, ridurre accorciamenti e dolori muscolari, recuperando armonia e funzionalità nel movimento. Lo scopo è risalire dal sintomo alle cause dello squilibrio nel tono muscolare, ritrovare l'allineamento dei segmenti corporei attraverso il potenziamento della capacità propriocettiva, per ristabilire una buona forma e riarmonizzare i vari elementi funzionali.

GINNASTICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Ginnastica	De Camillis S.	Via Cassia,1036	Lun/Gio	9.45-10.45	60	280	06/10/14
Ginnastica	De Camillis S.	Via Cassia,1036	Lun/Gio	10.45-11.45	60	280	06/10/14
Ginnastica	Priori S.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lun/Gio	9.30-10.30	30	170	06/10/14
Ginnastica dolce	La Costa V.	Repubblica – Via Palermo,28	Lun/Gio	10-11	60	280	06/10/14
Ginnastica dolce	La Costa V.	Repubblica – Via Palermo,28	Lun/Gio	11.15-12.15	60	280	06/10/14
Ginnastica dolce	GonzalezCorrea E.	Repubblica – Via Palermo,28	Mar/Ven	10-11	60	280	07/10/14
Ginnastica dolce	Costantini S.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Mar/Gio	9.30-10.30	60	280	07/10/14
Ginnastica dolce	Priori S.	Prati – Viale Giulio Cesare, 78	Mar/Ven	11.15-12.15	60	280	07/10/14
Ginnastica e stretching	Leonet. P.	Prati – Viale Giulio Cesare, 78	Mar/Ven	12.30-13.30	60	280	07/10/14
Ginnastica dolce e posturale	GonzalezCorrea E.	AXA – Via Mimnermo,36	Lun/Gio	10-11	60	280	06/10/14
Ginnastica dolce e posturale	GonzalezCorrea E.	AXA – Via Mimnermo,36	Lun/Gio	18-19	60	280	06/10/14
Ginnastica in acqua	Vinci K.	BF Sporting Club – Via Cutilia,15	Mar/Ven	11-12	16	70	07/10/14

GINNASTICA POSTURALE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Ginnastica posturale	Volpes M.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Martedì	09.30-11	30	280	07/10/14
Ginnastica posturale	Costantini S.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	09.30-11	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale dinamica	Vizioli P.	Olympia – Via Nomentana,248	Lun/Gio	10-11	60	280	06/10/14
Ossa per la vita	Vizioli P.	Olympia – Via Nomentana,248	Giovedì	11-12.30	30	280	09/10/14
Ossa per la vita	Vizioli P.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	11-12.30	30	280	08/10/14
GinnasticaposturaleFeldenkrais	Sguera M. G.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Lunedì	11.30-13	30	280	06/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Sguera M. G.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Mercoledì	11.30-13	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Sguera M. G.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Lun/Merc	11.30-13	60	540	06/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Leonet P.	Prati – Via Simone de Saint Bon,5	Sabato	09.30-11	30	280	11/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Leonet P.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mart/Ven	13.30-14.30	50	280	07/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Leonet P.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Venerdì	16.30-18	30	280	10/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Vianello A.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	19-20.30	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Vianello A.	Repubblica – Via Palermo,28	Mercoledì	10-11.30	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Vianello A.	Repubblica – Via Palermo,28	Mercoledì	11.30-13	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Sguera M. G.	Repubblica – Via Palermo,28	Giovedì	17.30-19	30	280	09/10/14
Ginnastica posturale Feldenkrais	Vianello A.	Monteverde – Via P.Falconieri,84	Mercoledì	16-17.30	30	280	08/10/14
Ginnastica posturale Mézières	Esposito E.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lunedì	15.30-17	30	280	06/10/14
Ginnastica posturale Mézières	D'Addario A.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Martedì	16-17.30	30	280	07/10/14
Ginnastica posturale Mézières	Esposito E.	Repubblica – Via Palermo,28	Martedì	17.15-18.45	30	280	07/10/14

# GRAFOLOGIA

*Guido Angeloni*

## GRAFOLOGIA (AL SERVIZIO DELL'UOMO)

Capire e capirsi, aiutare e aiutarsi, crescere, cambiare e autorealizzarsi con l'osservazione grafologica della scrittura. La grafologia è certamente un potente e talora insostituibile strumento per comprendere l'uomo scrivente, le sue potenzialità e le sue eventuali sofferenze, ma il suo studio costituisce – in sé – un momento di auto consapevolezza, che induce cambiamenti e l'acquisizione di stati progressivi di maggior benessere. Aiuta anche a comprendere meglio le relazioni interpersonali, consentendo di armonizzarle. In relazione alla relazione di aiuto rivolta alla persona, peraltro, anche quando il disagio o il malessere non sono manifesti, gli stessi sono sempre visibili nella scrittura e ciò fa della grafologia un mezzo di prevenzione. In coerenza con quanto sopra, il corso (di tipo amatoriale) si propone di trasferire competenze teoriche – pratiche (anche di tipo educativo), basate sia sulla conoscenza dei segni grafologici (metodo italiano, detto morettiano) sia sul modo di rilevare i principali

tratti della personalità, con particolare riguardo all'organizzazione intellettuale, alla comunicazione, al benessere emotivo, alla socializzazione e alla gestione delle emozioni e dell'aggressività.

*Michela Angeloni*

## IL DISEGNO INFANTILE (METODO GRAFOLOGICO)

Le produzioni grafiche hanno il loro esordio nei primi mesi di vita e – naturalmente – grafologicamente considerate – rivelano gli stadi emotivi (oltre che maturativi) del bambino. Al pari di ogni grafismo, anche lo scarabocchio e il disegno infantile possono essere indagati con la grafologia: si ha quindi un modo concreto per monitorare (anche come un vero e proprio follow-up, ovvero come uno studio a ritroso) le produzioni grafiche e accompagnare la crescita e il percorso evolutivo di tipo emotivo, affettivo e relazionale. Il corso si propone di trasferire competenze grafologiche di analisi del disegno e dello scarabocchio, nonché di operare confronti con i principali test psicologici basati sul disegno (test dell'albero, il bambino sotto la pioggia, la casa, la famiglia, e così via). Il tutto, tenendo conto della provocazione stimolo costituita, per l'appunto, dal tipo di test (la cosiddetta "consegna").

GRAFOLOGIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Grafologia (al servizio dell'Uomo)	Angeloni G.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	17-19	25	270	14/10/2014
Il disegno infantile	Angeloni M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	6	70	Gennaio 2015

# INFORMATICA

*Antonello Albano*

## ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA

Basiliari proprietà del computer e suoi componenti. WINDOWS: creazione di cartelle per l'archiviazione di documenti personali; le funzioni di routine come taglia-copia-incolla; uso della pennetta. WORD: impaginazione e organizzazione di testi, paragrafi, intestazione e piè di pagina; uso di note commenti e immagini. EXCEL: creazione di un prospetto, con pratiche funzioni di calcolo, ordinamento, filtro e analisi dati; creazione e gestione di grafici a linea o torta. POWER POINT: principali essenziali del programma e creazione di un album fotografico animato. Introduzione ad internet e all'uso di Google.

*Antonello Albano*

## INTERNET POSTA ELETTRONICA

Pianificazione della cronologia; salvataggio di pagine e immagini nei preferiti e nel computer; tutto il mondo di google; download di musica.. Download e installazione di un antivirus free; uso di skype, di google-maps e di google-libri per creare una propria libreria on line. E-MAIL, organizzazione della posta, inserimento e salvataggio degli allegati; creazione di una rubrica per contatti singoli o gruppi. FACEBOOK: creazione di un profilo con indicazioni essenziali, richiesta di amicizia ad altri contatti e pubblicazione di post personali, corredati di immagini e filmati. Gestione del proprio diario.

*Antonello Albano*

## FACEBOOK E POSTA ELETTRONICA

Il corso è rivolto a chi già conosce sufficientemente bene internet. FACEBOOK: creazione di una pagina per scopi

personali o professionali, personalizzazione del proprio profilo con un'immagine caricata dal pc e con informazioni essenziali. Pubblicazione dei propri post e condivisione di altri da archiviare in un diario personale; ricerca di utenti già sottoscritti a cui chiedere amicizia e con cui chattare se connessi. E-MAIL: impostazione di una casella g-mail, organizzazione della posta in arrivo, comprese le notifiche facebook, gestione degli allegati e creazione di una rubrica di contatti.

*Antonello Albano*

## OFFICE AVANZATO

WINDOWS: funzioni di utilità, archivi nidificati e collegati; ricerca file e cartelle. WORD: impostazione professionale di un testo con l'ausilio di stili, temi, sfondi grafici, immagini da internet e links ipertestuali; inserimento di indici analitici, sommari e caselle collegate. EXCEL: sviluppo di un prospetto a struttura con formule statistiche, consolidamento dati, scenari e grafici avanzati. ACCESS: creazione di un database collegato con maschere e report finale. POWER POINT: creazione di una serie di slides animate corredate da effetti transitori e multimediali.

*Antonello Albano*

## DIVERTIRSI COL PC

WINDOWS: principali funzioni di routine, disamina degli elementi multimediali del pannello di controllo, creazione di cartelle a tema per raccogliere foto importate dalla fotocamera digitale. PICASA: ritocco, abbellimento e personalizzazione del materiale fotografico archiviato; creazione di un collage a mosaico o a frame. MOVIE MAKER: realizzazione di un montaggio fotografico filmico, supportato da transizioni, titoli, effetti e sfondi musicali con masterizzazione finale su cd-rom. POWER POINT: realizzazione di un servizio fotografico multimediale con didascalie, scenari ed effetti.

Antonello Albano

### MANUTENZIONE E GESTIONE DEL PC

Il corso è rivolto a coloro che già conoscono sufficientemente il computer. WINDOWS: procedure di scansione, deframmentazione, pulizia delle memorie di massa e ripristino della configurazione del sistema operativo. Disinstallazione di programmi considerati obsoleti o auto installati nel tempo; regolazione degli effetti visivi del computer e personalizzazione della barra delle applicazioni. Gestione di un programma bloccato o della stampante bloccata. Sostituzione di un banco di memoria ram o innesto di una scheda di rete per il collegamento ad internet.

Antonello Albano

### IL MONDO DI PUBLISHER

WINDOWS: riepilogo delle più importanti operazioni di routine e delle proprietà essenziali del sistema, creazione di raccoglitori tematici, e uso della pennetta e di relative

funzioni associate. PUBLISHER impaginazione e sviluppo di documenti editing col supporto di caselle di testo, immagini cercate e salvate dal web, testi e soluzioni grafiche. Creazione e personalizzazione di brochure, biglietti da visita, volantini, inviti, etichette, programmi, curriculum ed altro ancora. Introduzione finale all'uso di google.

Antonello Albano & Luca Massenzio Palermo

### L'INFORMATICA E L'ARTE: COME USARE IL PC E GOOGLE NELLE RICERCHE SULLE BELLE ARTI

Oramai il PC e tutti i software e hardware che abbiamo a disposizione ci permettono di esplorare ogni ramo dello scibile, a differenti livelli di accuratezza e profondità. Questo corso vuole dare agli allievi uno o più strumenti di ricerca che gli permettano di conoscere più a fondo quadri, musei, pittori, materiali e metodi. L'azione combinata dei proff. Antonello Albano e Luca M. Palermo guiderà i presenti nell'intricato ma meraviglioso mondo dell'interazione tra cultura e informatica.

INFORMATICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Alfabetizzazione	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	9-11	25	280	14/10/2014
Alfabetizzazione	Albano A.	Pigneto	Mercoledì	15-17	12	140	15/10/2014
Alfabetizzazione	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	11-13	25	280	16/10/2014
Informatica: divertirsi con il pc	Albano A.	Pigneto	Mercoledì	17-19	12	140	15/10/2014
Divertirsi con il pc	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	25	280	17/10/2014
Facebook e posta elettronica	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	9-11	10	120	16/10/2014
Il mondo di Publisher	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	12	140	13/10/2014
Internet e posta elettronica	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	25	280	13/10/2014
Internet e posta elettronica	Albano A.	Pigneto	Mercoledì	11-13	12	140	15/10/2014
Internet e posta elettronica	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	9-11	25	280	17/10/2014
Manutenzione del pc	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	9-11	8	90	13/10/2014
Manutenzione del pc	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	8	90	17/10/2014
Office avanzato	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	11-13	25	280	17/10/2014
Informatica e Arte	Albano A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	25	280	16/10/2014

# INFORMATICA CERTIFICAZIONI



european informatics passport

La Libera Accademia di Roma LAR organizza corsi con Certificazione Riconosciuta tramite Inforidea Formazione EI-CENTER ed è sede ufficiale per la certificazione Eipass.

La certificazione Eipass è ad oggi una delle certificazioni internazionali riconosciute a livello europeo (decreto del ministero dell'istruzione e tutti gli altri riconoscimenti istituzionali) ed è alternativa alle ECDL, a Microsoft Office Specialist e a IC3, con l'indiscutibile vantaggio di poter essere erogata in tempi molto rapidi e con costi davvero contenuti.

#### A chi può essere utile la Certificazione EIPASS?

- Studente di scuola media o superiore: L'EIPASS ti garantisce crediti formativi molto utili.
- Studenti universitari: L'EIPASS è un titolo valido per

ottenere crediti universitari, al pari di ECDL e IC3.

- Se devi sostenere un concorso pubblico: L'EIPASS infatti è un titolo valido come ulteriore credito e da punteggio.
- Ai docenti delle scuole di ogni ordine e grado: EIPASS rappresenta un'efficace integrazione dei Piani dell'Offerta Formativa attivati nelle scuole, rendendone ufficiali gli esiti attraverso un esame erogato da un ente esterno alla Scuola (Certificazione delle competenze base).
- Al personale A.T.A.: L'EIPASS è un titolo valido per l'inserimento e l'aggiornamento delle graduatorie A.T.A. (personale non docente) dalla prima alla terza fascia di istituto.
- A tutti i professionisti che desiderano certificare le proprie competenze e conoscenze.
- Sei in cerca di lavoro: L'Eipass infatti è una certificazione riconosciuta a livello internazionale, molto utile che può essere inclusa nel proprio curriculum con indubbi vantaggi.

### Come posso conseguire l'EIPASS?

Direttamente presso la nostra sede in Via Giulio Cesare 78 a Roma è possibile sostenere l'esame, con o senza un corso di preparazione, attiviamo una sessione per sostenere l'esame in qualsiasi giorno, semplicemente chiamando il numero 0637716304 o inviandoci una mail a [info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it).

### Quanto costano le Certificazioni EIPASS?

Per sostenere gli esami delle Certificazioni EIPASS occorre acquistare la EIPASS Card su cui verranno registrati gli esami superati. Chi acquista una certificazione EIPASS presso Accademia LAR (in partnership con l'EIPASS Center Inforidea Formazione), ha diritto all'EI-CARD (su cui vengono registrati tutti gli esami superati), al programma didattico dettagliato in formato elettronico, può accedere a una piattaforma on line in cui è seguito da un tutor nella preparazione dell'esame, a un'area simulazioni in cui può esercitarsi a simulare gli esami e a verificarne i progressi e, a prova superata, all'attestato (consegnato direttamente da EIPASS a casa dell'allievo entro due settimane dal superamento di tutte le prove, su richiesta).

EIPASS Card	Per chi frequenta il corso	Per chi fa solo l'esame
7 Moduli	€ 120	€150
4 Moduli	€ 80	€100
1 Modulo	€ 40	€60

### Come Funziona l'esame EIPASS?

L'esame EIPASS si svolge direttamente online su una piattaforma denominata Didasko, ogni prova è composta da 30 quesiti e per ogni prova si hanno 30 minuti a disposizione per rispondere alle domande. Per superare l'esame è necessario rispondere correttamente ad almeno il 75% delle domande di ogni prova. L'esame può essere svolto tutto insieme o in più sessioni differenti, senza alcun costo aggiuntivo.

### Certificazione EIPASS 7 Moduli

EIPASS 7 Moduli è l'attestato di addestramento professionale che certifica il possesso delle competenze informatiche di base, trasversali ed indispensabili per: qualificare il curriculum vitae, usufruire di crediti formativi a scuola e all'università, usufruire del riconoscimento di punteggi in graduatorie e bandi, accedere al mondo del lavoro. Per ottenere questa certificazione devi superare questi 7 argomenti di esame:

1. Fondamenti dell'Information Technology
2. Gestione funzioni di base del sistema operativo (Sistema operativo Windows)
3. Videoscrittura (Office Word)
4. Foglio elettronico Office Excel)
5. Gestione di dati strutturati (Office Access)
6. Presentazioni multimediali Office Power Point)
7. Internet & Networking

### Certificazione EIPASS 4 Moduli e EIPASS ONE

Queste certificazioni riguardano rispettivamente 4 o 1 degli argomenti che compongono la lista dell'EIPASS 7 moduli. Lo studente potrà scegliere su quali moduli sostenere gli esami o frequentare le lezioni.

## CORSO CERTIFICAZIONE INFORMATICA EIPASS 7-4-1 MODULI

Il corso prepara a sostenere con efficacia tutti gli esami per il conseguimento della certificazione, nel contempo si padroneggerà con il Sistema operativo, ed i programmi del pacchetto Office più internet e posta elettronica. Gli esami sono in totale sette, di cui uno teorico (mod. 1) mentre gli altri sono costituiti da test pratici:

### Modulo 1 - Concetti di base della tecnologia dell'Informazione (IT Basic concepts)

Conoscenza di base della struttura e del funzionamento di un Personal Computer, sapere cosa sono le reti informatiche e comprendere l'importanza che queste tecnologie assumono nella società odierna. Consapevole delle implicazioni legali riguardanti la privacy e la sicurezza dei dati. Il modulo consiste in un test teorico di otto sezioni e conterrà almeno una domanda relativa a ciascuna sezione.

### Modulo 2 - Gestione funzioni di base del sistema operativo / O.S. Basic Management

Questo modulo attesta la conoscenza pratica da parte del candidato delle funzioni principali di un computer e del suo sistema operativo: organizzare e gestire file e cartelle, lavorare con le icone e le finestre, usare strumenti di editing e le opzioni di stampa.

### Modulo 3 - Elaborazione testi (Videoscrittura/Word processing)

Il candidato dev'essere in grado di creare, formattare e rifinire un documento di testo. Inoltre deve saper usare funzionalità aggiuntive come la creazione di tabelle, l'introduzione di grafici e di immagini in un documento, la stampa di un documento per l'invio ad una lista di destinatari.

### Modulo 4 - Foglio elettronico (Spreadsheet)

Il candidato deve saper creare e formattare un foglio di calcolo elettronico e utilizzare le funzioni aritmetiche e logiche di base. È richiesta anche la capacità di usare funzionalità aggiuntive come l'importazione di oggetti nel foglio e la rappresentazione in forma grafica di dati in esso contenuti.

### Modulo 5 - Basi di dati (Gestione di dati strutturati)

Il modulo è costituito da due parti. La prima verifica la capacità di creare una base di dati usando un pacchetto software standard. La seconda riguarda la capacità di estrarre informazioni da una base di dati esistente usando gli strumenti di interrogazione, selezione e ordinamento disponibili e di generare i rapporti relativi.

### Modulo 6 - Presentazioni multimediali (Slideshow)

Al candidato è richiesta la capacità di utilizzare gli strumenti standard per creare presentazioni per diversi tipi di audience e di situazioni. E' necessario conoscere le funzionalità di base disponibili per comporre il testo, inserire grafici e immagini, aggiungere effetti speciali.

### Modulo 7 - Reti informatiche (Internet & Networking)

Questo modulo è composto da due parti. La prima relativa all'uso di internet per la ricerca di dati e documenti nella rete, utilizzando le funzionalità di un browser, i motori di ricerca, e la stampa da web. La seconda parte riguarda la comunicazione tramite posta elettronica. Si richiede la capacità di inviare e ricevere i messaggi, allegare documenti ad un messaggio, organizzare e gestire cartelle di corrispondenza.



**Corso Certificazione EIPASS 7 Moduli**

Quota di partecipazione: 450,00 € + 120,00 € per Eipass card 7 moduli. Il pacchetto comprende:

- 50 ore di formazione con docente su tutti e sette i moduli
- Eipass card con caricati tutti e 7 gli esami di certificazione che puoi sostenere
- Accesso all'aula didattica 3.0 in cui troverai:
  - Ei-Book scaricabili gratuitamente per ogni modulo
  - Simulatore online della prova d'esame, utilizzabile senza alcuna limitazione
  - Tutoring automatico per monitorare i tuoi progressi
  - Ei-Personal Trainer, il servizio di messaggistica istantanea che consente al Candidato di essere in costante collegamento con il proprio Formatore EIPASS
  - Strumento di valutazione per monitorare il grado di soddisfazione degli utenti
  - Servizi di segreteria online, customer care dedicata alla gestione di servizi di segreteria e attività amministrative
  - Vetrina dei moduli EIPASS a disposizione per certificare le proprie competenze informatiche, secondo bisogni e necessità personali
  - EIPASS4YOU, convenzioni e sconti riservati ai Candidati per l'acquisizione di servizi e prodotti dei partner EIPASS.
  - Assistenza didattica durante il periodo del corso.

I corsi per la certificazione EIPASS 7-4-1 modulo avranno inizio **lunedì 14 ottobre 2014** e si svolgeranno nell'orario 11-13 e 19-21. Qualora non si raggiungesse il numero minimo di iscritti per attivare i corsi, le date di inizio saranno posticipate. È prevista la partenza di corsi per la certificazione EIPASS tutto l'anno.

**Corso Certificazione EIPASS 4 Moduli**

C'è la possibilità anche di ottenere la certificazione EIPASS 4 Moduli che comprende il programma di 4 dei 7 moduli a scelta.

Si possono acquistare quindi 4 moduli su 7 e seguire solo i percorsi relativi ai moduli scegliendoli dalla tabella seguente.

Quota di partecipazione: importo ottenuto dalla somma dei moduli che si scelgono nella tabella sottostante + 80,00 € per Eipass card 4 moduli

**Corso Certificazione EIPASS One (1 modulo)**

C'è la possibilità anche di ottenere la certificazione EIPASS One (1 modulo) che comprende il programma di 1 dei 7 moduli a scelta.

Si può acquistare quindi 1 modulo su 7 e seguire solo il percorso relativo al modulo scegliendolo dalla tabella seguente

Quota di partecipazione: importo secondo il modulo scelto nella tabella sottostante + 40,00 € per Eipass One

Argomenti	Moduli	Ore	Costo
Concetti di base della tecnologia dell'Informazione	Modulo 1	4	€ 60,00
Gestione funzioni di base del sistema operativo	Modulo 2	4	€ 60,00
Word	Modulo 3	10	€ 80,00
Excel	Modulo 4	12	€ 00,00
Access	Modulo 5	12	€ 100,00
Power Point	Modulo 6	4	€ 60,00
Internet e Posta Elettronica	Modulo 7	4	€ 60,00

# ITALIANO PER STRANIERI

La LAR propone corsi di italiano per stranieri per tutti i livelli linguistici e con una frequenza che va incontro alle esigenze sia di chi vuole imparare in modo intensivo con lezioni quotidiane sia di chi vuole un percorso formativo con una frequenza più estensiva. I docenti hanno una formazione specifica nel settore dell'italiano L2 (Ditals, Master, Scuola di Specializzazione) e si propongono di pianificare ogni corso in base alla composizione e alle esigenze del gruppo classe. Oltre ai corsi standard, su richiesta si costruiscono corsi "a misura" dello studente: corsi di cultura italiana, di business Italian, di lingua e civiltà per i richiedenti il permesso di soggiorno (minimo livello A2), corsi per cantanti di opera, corsi per studenti principianti con lingue madri molto distanti dall'italiano, come cinesi, giapponesi, coreani, thailandesi etc. I corsi di italiano per stranieri sono organizzati secondo i sei livelli linguistici previsti dal Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue (vedi pag. 31).

**Tipologia dei corsi**

**Intensivi:** la frequenza è di mattina da lunedì a venerdì per 4 ore a lezione (20 ore di lezione a settimana). La durata del corso per un livello linguistico è di 3 settimane (60 ore). È possibile scegliere di frequentare 1 o 2 settimane.

**Semintensivi:** la frequenza è 3 volte a settimana, per 2 ore ogni lezione (6 ore di lezione a settimana). La durata del corso è di 10 settimane (60 ore).

**Estensivi:** la frequenza è 2 volte a settimana, per 2 ore ogni lezione (4 ore di lezione a settimana). La durata del corso è di 15 settimane (60 ore).

**Lezioni semindividuali (2 studenti) e individuali:** a richiesta.

È possibile organizzare, sulla base di liste di attesa, corsi in orari diversi da quelli proposti e gruppi di apprendimento ad hoc dall'estero.

**Test preliminare** - L'inserimento nel corso avviene dopo un preliminare accertamento del livello linguistico dello studente. Il test consiste in una prova scritta e un'intervista



che permettono di rilevare i bisogni comunicativi e gli obiettivi individuali di ciascuno studente.

**Durata dei corsi** – la durata completa di un corso (corrispondente a un livello linguistico) è di 60 ore, ma nei corsi intensivi (20 ore di lezione a settimana) è possibile scegliere percorsi più brevi (vedi schema dei corsi). Il corso A2 finalizzato all'esame di lingua italiana per i richiedenti il permesso di soggiorno dura 30 ore.

**Test e attestato finale** – al termine del corso viene somministrato un test finale con punteggio per misurare il

progresso degli studenti. Allo studente viene rilasciato un attestato di frequenza e un certificato che specifica il risultato dell'esame finale, il livello linguistico raggiunto e il tipo di corso (intensivo/estensivo, numero di ore complessive).

**Preparazione all'esame CILS** – su richiesta degli studenti, i corsi di italiano relativi a tutti i livelli possono comprendere la preparazione all'esame CILS (certificazione di italiano come lingua straniera dell'Università per Stranieri di Siena).

## LATINO

Angela D'Agostini

### CONVIVUM LATINITATIS

Il corso vuole essere un punto d'incontro per chi ama la lingua latina e i suoi autori. Si rivolge, pertanto, a chi già possiede una conoscenza di base del latino e intende

recuperarla o approfondire lo studio della sintassi della proposizione e del periodo. Leggere, tradurre e analizzare testi scelti dalle opere di Livio, Cicerone, Orazio, Virgilio e di altri tra i più grandi scrittori della tradizione classica sarà il punto di partenza per sviluppare, in maniera semplice e piacevole, le proprie abilità linguistiche. Una breve introduzione ai testi, inoltre, servirà a collocare autori e opere nel loro contesto storico e letterario. Prima di iscriversi, è consigliabile fare una verifica delle proprie competenze con un test d'ingresso da prenotare in segreteria.

LATINO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Conviviumlatinitatis	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	25	270	13/10/2014

## LETTERATURA

Flaminia Coldagelli

### LE ORIGINI DELLA LETTERATURA ITALIANA

Si prenderanno in esame alcuni momenti salienti della storia della nostra lingua: la nascita delle lingue romanze e il passaggio dal latino volgare all'italiano; i primi documenti: "Sao kokelle terre"; il De Vulgari Eloquentia; l'ascesa del fiorentino; la questione della lingua nel Cinquecento; il problema dell'unificazione linguistica dopo l'Unità d'Italia. La scuola poetica siciliana: la Magna Curia di Federico II e il trapianto della lirica d'amore provenzale; la creazione del sonetto; l'uso del volgare siciliano illustre. Guido Cavalcanti: nella Vita nuova, Dante o considera uno dei più "famosi trovatori in quello tempo".

Il tema largamente dominante del suo canzoniere è Amore, inteso come passione irrazionale che allontana l'uomo dalla conoscenza e dalla felicità speculativa, conducendolo a una "morte" che è a un tempo morale e fisica. Francesco Petrarca: dopo la foga sperimentale di Dante, la poesia italiana trova la sua stabilizzazione metrica e linguistica nel Canzoniere di Petrarca, per secoli modello insuperato per la lirica europea e codice di comportamento amoroso. Il programma verrà svolto in due moduli consecutivi di 15 lezioni ciascuno.

Flaminia Coldagelli

### LETTURA DELLA DIVINA COMMEDIA: L'INFERNO

La Divina Commedia ha un'energia poetica che ne rende possibile la ripetizione senza mai esaurirne la vitalità. È difficile tradurre in parole la "divinità" del testo e come il racconto di un viaggio inverosimile possa ancora emozionarci. Leggiamo la Commedia: senza inciampare negli scalini dell'interpretazione, senza farci intimidire dalla fama di libro difficile, ascoltiamo quello che ancora oggi può dirci sulla nostra vita, le nostre passioni, il nostro desiderio d'immortalità, salvezza e giustizia.

Flaminia Coldagelli

### DAL ROMANZO AL FILM

Da sempre il cinema si è rivolto alla letteratura in cerca di suggerimenti narrativi, ma soprattutto in cerca di storie. Il corso si articola tra i due linguaggi narrativi: parleremo di scrittori e romanzi, di film e registi, di come un romanzo diventa un film. Partiremo da grandi romanzi del passato: Orgoglio e pregiudizio di J. Austen e Madame Bovary di G. Flaubert per poi dirigerci verso testi più moderni, spaziando tra Il grande Gatsby di F. Scott Fitzgerald, La donna del tenente francese di J. Fowles, Espiazione di I. Mc Ewan, La macchia umana di P. Roth.

Flaminia Coldagelli

### L'OFFICINA DEL LETTORE: GRUPPO DI LETTURA LAR

Tutti leggiamo per il piacere che dà una storia capace di avvincerci. Ma è possibile andare oltre la superficie e arricchire questo piacere scoprendo le tecniche con le quali gli scrittori riescono a legarci alla narrazione. Perché crediamo in una storia inventata che sembra rivelarci tante verità anche sulla nostra vita?

Di chi è la voce che sentiamo quando leggiamo un romanzo o un racconto? Attraverso quali occhi vediamo lo scorrere della vicenda e la trasformazione dei personaggi? Iniziamo con sei lezioni per rispondere a queste domande e diventare lettori consapevoli delle tecniche della scrittura. Poi sceglieremo dei libri da leggere, spaziando dai classici alla letteratura contemporanea, per incontrarci mensilmente e parlarne insieme.

Paola Ducci

### LETTERATURA GIALLA&NOIR

La letteratura gialla e noir è ricca di capolavori spesso poco conosciuti. Lo scopo del corso è riportare alla luce splendide opere in giallo&noir (anche nella versione cinematografica) e conoscere insieme nuove piccole perle.

Con un breve cenno a come tutto ebbe inizio... e l'inizio è sempre E.A. Poe! Proseguendo poi con Agatha Christie, passando per Simenon, raccontando Camilleri e il suo Montalbano...

LETTERATURA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Origini letteratura italiana - 1	Coldagelli F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	15	115	13/10/2014
Origini letteratura italiana - 2	Coldagelli F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	15	115	Marzo 2015
Divina Commedia: l'Inferno	Coldagelli F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	25	190	13/10/2014
Dal romanzo al film	Coldagelli F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	15	115	16/10/2014
L'officina del lettore	Coldagelli F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	6	60	16/10/2014
Letteratura gialla & noir	Ducci P.	Nomentano - Via Nomentana 248	Giovedì	17-19	8	80	16/10/2014

# LINGUE

Coordinano: Florence Della Zuana e Alessandra Iozzi



*Una lingua non si insegna, si può solo imparare.*

Imparare una lingua diversa dalla propria è un viaggio avventuroso che necessita di una buona dose di coraggio. Implica quell'umiltà - unita alla curiosità - di chi, non sazio di sé, desidera conoscere altri mondi e altre culture, scavalcando i confini, spesso angusti, dei propri schemi cognitivi. Non esistono lingue difficili o lingue facili. Esistono però cittadini del mondo che usano un mezzo verbale diverso rispetto al nostro che rispecchia la diversa geografia mentale del proprio luogo di nascita e di residenza. Comunicare significa mettere in comune conoscenza, progetti e relazioni. A questo serve imparare una lingua straniera: a vivere insieme in armonia in questo villaggio globale ed esserne parte integrante e consapevole.

## Accoglienza e percorsi linguistici

L'accesso a tutti i corsi di Lingua (tranne che per i primi livelli A1a) avviene attraverso un test di accesso scritto e orale, che veri\_ chi non solo il livello di partenza dello studente ma anche le motivazioni e problematiche specifiche all'apprendimento della lingua da parte di ogni allievo.

Tutti i nostri corsi - per quanto concerne il francese, inglese, portoghese, spagnolo e tedesco - si uniformano ai **Livelli del Quadro Comune Europeo di Riferimento**. I corsi di arabo, ebraico, tamazight (berbero) e portoghese brasiliano presentano invece programmi a se stanti.

## LIVELLO A - Base

### A1 (A1a – A1b) - Livello base

L'allievo comprende e usa espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a agli altri ed è in grado di fare domande e rispondere su particolari personali come dove abita, le persone che conosce e le cose che possiede. Interagisce in modo semplice, purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente e sia disposta a collaborare.

### A2 (A2a – A2b) - Livello elementare

Comunica in attività semplici e di abitudine che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni. Sa descrivere in termini semplici aspetti della sua vita, dell'ambiente circostante; sa esprimere bisogni immediati.

## LIVELLO B - Autonomia

### B1 (B1a – B1b) - Livello intermedio o "di soglia"

L'allievo comprende i punti chiave di argomenti familiari che riguardano la scuola, il tempo libero ecc. Sa muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia nel paese di cui parla la lingua. È in grado di produrre un testo semplice relativo ad argomenti che siano familiari o di interesse personale. È in grado di esprimere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le ragioni delle sue opinioni e dei suoi progetti.

### B2 (B2a – B2b) - Livello intermedio superiore

Comprende le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti, comprese le discussioni tecniche sul suo campo di specializzazione. È in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile una interazione naturale con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Sa produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni.

## LIVELLO C - Padronanza

### C1 (C1a – C1b) - Livello avanzato o "di efficienza autonoma"

L'allievo comprende un'ampia gamma di testi complessi e ne sa riconoscere il significato implicito. Si esprime con scioltezza e naturalezza. Usa la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali ed accademici. Riesce a produrre testi chiari, ben costruiti, dettagliati su argomenti complessi, mostrando un sicuro controllo della struttura testuale, dei connettori e degli elementi di coesione.

### C2 (C2a – C2b) - Livello di padronanza della lingua in situazioni complesse

Comprende con facilità praticamente tutto ciò che sente e legge. Sa riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti in una presentazione coerente. Sa esprimersi spontaneamente, in modo molto scorrevole e preciso, individuando le più sottili sfumature di significato in situazioni complesse.

**STANDARD**

I corsi standard (50 o 30 ore complessive) prevedono l'apprendimento della lingua attraverso l'acquisizione di precise competenze: comprensione (uditiva e scritta) e produzione (orale e scritta) della lingua straniera. Si articolano in vari livelli che sono definiti e si uniformano al Quadro Comune Europeo di Riferimento per le lingue per quanto concerne i contenuti, le finalità e gli obiettivi.

**CONVERSATION - PRÁCTICA VERBAL - KONVERSATION**

Venite a scoprire e a parlare di numerosi argomenti in un'atmosfera conviviale e amichevole. Un approccio creativo e vivace per sviluppare le vostre conoscenze linguistiche e culturali. Questi corsi vi daranno la possibilità di comunicare e migliorare le vostre capacità di espressione orale.

# LINGUA ARABA

Direzione: Anna Maria Ventura

## Sguardo sul Medio Oriente

Il Dipartimento di Lingua e Cultura Araba della Libera Accademia di Roma, in collaborazione con Sguardo

sul Medio Oriente, presenta un'offerta didattica articolata in diversi livelli. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi: dalla grammatica Durand-Langone-Mion, fino ad estratti dei testi della Cambridge e della Facoltà di Studi Orientali (L. Veccia Vaglieri, O. Durand) per citare i principali. Non è previsto alcun test di accesso per i corsi di arabo.

*Inserimento corso in itinere:* è possibile inserirsi nei corsi già avviati previo colloquio con la docente e seguire, concordando con la segreteria della LAR, una lezione di prova.

*Attestato di partecipazione e frequenza* del corso, rilasciato con il Patrocinio di "Sguardo sul Medio Oriente". *Attestato di competenza* previo superamento dell'esame finale. *Esame:* a fine corso (contributo 20 €).

## VIAGGIO DI STUDIO E APPROFONDIMENTO IN PALESTINA

In programma per la primavera 2015.

**ARABO I: INTRODUZIONE ALLA LINGUA ARABA**

Il corso si propone di introdurre gli allievi alla lingua araba dando nozioni ed elementi base su tutti quei rami di cui si compone l'intricato ed intrigante mondo degli arabisti. Verrà affrontata la struttura delle lingue semitiche da un punto di vista teorico e poi pratico di base, con l'apprendimento dell'alfabeto e della grafia e con cenni all'arte calligrafica araba. Verranno proposti testi semplici e dialoghi fruibili, accanto ai quali si apprenderanno le basi della grammatica: non è un caso che in arabo la parola "grammatica" si traduca con "al-qawaa'id" letteralmente "le basi". Le lezioni mirano perciò da una parte a fornire ai corsisti la capacità iniziale di muoversi in un paese arabo esprimendosi con frasi e dialoghi di pronto uso, e dall'altra a fornire una conoscenza fonetica, morfologica, sintattica e grammaticale circoscritta ma precisa, offrendo inoltre quegli strumenti utili a decidere come e in quale direzione proseguire il proprio percorso formativo rispetto alla cultura e alla lingua araba.

**ARABO II, INTERMEDIO**

Il corso, sulla base della medesima impostazione didattica del I livello, fornisce agli allievi una conoscenza più ampia e specialistica della grammatica araba con particolare riferimento alle forme derivate del verbo, tramite lo studio e l'analisi di testi e dialoghi.

**ENGLISH WORKSHOP - ATELIER DE FRANÇAIS - LABORATORIO DE ESPAÑOL - SPRACHWERKSTATT**

Un modo coinvolgente per migliorare tutti gli aspetti della lingua. Questi corsi aiutano a sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione e permettendo di ampliare e consolidare le conoscenze lessicali e grammaticali. Il materiale, il tipo di attività e il tempo dedicato alle diverse abilità linguistiche variano a seconda del livello e delle esigenze di ogni gruppo. Letture di testi e/o articoli su tematiche sempre nuove e varie. Commento sulle letture, libera espressione, attività ludiche. Ampliamento del lessico e perfezionamento della pronuncia. Ripasso e approfondimento grammaticale. Esercizi di comprensione scritta e orale.

**ARABO III, INTERMEDIO-AVANZATO**

Il corso, in linea con l'impostazione didattica degli altri livelli, si propone di approfondire categorie più complesse della grammatica araba. Verranno analizzati testi attinenti ai diversi ambiti della cultura arabo-islamica che permetteranno di apprendere, oltre ad un bagaglio lessicale ampio, le strutture grammaticali e sintattiche atte ad acquisire una buona padronanza della lingua araba classica.

**ARABO PARLATO, DIALETTOLOGIA BASE E INTERMEDIO**

Il corso si propone di fornire agli allievi gli strumenti atti all'uso orale della lingua araba dialettale. Verrà affrontata la struttura diglossica della lingua araba e l'introduzione alla dialettologia. I lavori prenderanno le mosse da un'introduzione alla filologia semitica, premessa indispensabile per il collocamento dello studio della lingua araba, focalizzandosi poi sulla dialettologia araba, vero pilastro per il discente non-arabofono da affiancare allo studio della Fusha quale lingua araba classica. Lo studio verterà sull'arabo palestinese e dell'area del mashreq con testi e dialoghi in trascrizione. Il dialetto infatti, in quanto lingua parlata e non scritta, è tradizionalmente studiato in occidente in trascrizione semitistica ovvero in caratteri latini forniti di diacritici. Al termine del corso gli allievi saranno in grado di esprimersi in un dialetto ben compreso in tutto il mondo arabo con particolare riferimento all'area mediorientale. Non è richiesta la conoscenza dell'arabo classico seppur consigliata.

**ARABO PER IL BUSINESS BASE**

Programmi e orari personalizzati per lavoratori, manager e aziende.

**CULTURA ISLAMICA**

Il corso è volto a fornire una panoramica sulla cultura islamica di base. Saranno esposte le linee fondamentali dell'Islam attraverso lo studio della terminologia in uso in lingua araba. Dagli arkan al-Islam alla shahada, da din a kufr, saranno spiegati termini e relativi concetti quali ijthad, shari'a, imam, jahiliyya, jihad, kafir, umma, jami', ahl al-kitab e tutti quei concetti, entrati nel vocabolario occidentale come hijab, salafiyya, sunna o shi'a nelle forme riadattate nelle lingue indo-europee, oppure ancora poco note in occidente come fiqh, shirk, tawhidetc. Gli allievi apprenderanno non solo le basi del terzo monoteismo ma una chiave di lettura etimologica utile a proseguire lo studio dell'Islam. Da gennaio 2015 in giorni e orari da concordare.

**CORANO, TECNICHE DI TRADUZIONE**

Il corso propone lo studio del Corano, da un punto di vista linguistico più che teologico. Lo studio e l'analisi della Fusha coranica a livello linguistico è infatti in sé una disciplina

teologica. L'analisi delle sure fornisce agli allievi da una parte uno strumento fondamentale per la comprensione della cultura islamica e dall'altra una preziosa possibilità di apprendere grammatica, sintassi e vocalizzazione di quell'arabo classico puro e perfetto che solo il Corano detiene. Sarà oggetto dei lavori la traduzione del Corano nelle

versioni di A. Bausani e G. Mandel. Sono previsti laboratori di ascolto delle sure. Il corso prevede inoltre l'introduzione alla calligrafia araba, vero emblema delle affascinanti forme di un'arte iconoclasta che ha eletto a immagine la parola scritta. Da gennaio 2015 in giorni e orari da concordare.

ARABO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Arabo 1	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	22	300	13/10/2014
Arabo 1	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	22	300	15/10/2014
Arabo 2	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	22	300	13/10/2014
Arabo 3	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	17-19	22	300	14/10/2014
Arabo 3	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	19-21	22	300	14/10/2014
Dialettologia base e intermedio	Ventura A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	15	200	15/10/2014

## LINGUA EBRAICA

Annamaria Ventura

### EBRAICO BASE

Il corso, rivolto a principianti, è volto all'apprendimento dell'alfabeto in una prima fase e allo studio di una fraseologia elementare in israeliano non vocalizzato moderno in una seconda fase. Gli allievi saranno in grado di padroneggiare i rudimenti di ebraico moderno volti

all'applicazione pragmatica come quella di viaggiare in Israele o utili alla prosecuzione dello studio in ambito di filologia semitica come l'ebraico biblico e l'aramaico. Da gennaio 2015 in giorni e orari da concordare.

## LINGUA FRANCESE

Florence Della Zuana, Donatella Ruscito

Florence Della Zuana

### CLUB DE LECTURE

Si tu aimes et si tu veux mieux connaître la littérature française contemporaine. Si tu veux partager tes impressions à la fin d'un livre. Si tu veux passer 2 heures conviviales en parlant français et en dégustant un gâteau français fait maison, rejoins-nous au.

**Samedi 18 Octobre 2014 à 10h 30 : Rose – Tatiana de Rosnay – Edition: Livre de Poche**

Paris, sous le Second Empire. Des centaines de maisons sont rasées et des quartiers réduits en cendres. Alors que le vieux Paris s'effondre sous les ambitions du baron Haussmann, de nombreux Parisiens protestent sans parvenir à infléchir les ordres d'expropriation. Dans sa maison de la rue Childebert, à l'ombre de l'église Saint-Germain-des-Prés, Rose Bazelet mène une vie paisible jusqu'au jour où elle reçoit une lettre de la préfecture, la sentence tombe : le tracé du boulevard St Germain passe par chez elle, rue Childebert.

**Samedi 15 Novembre 2014 à 10h 30 : Ce que je sais de Vera Candida -Véronique Ovaldé-Edition: J'ai Lu**

Quelque part dans une Amérique du Sud imaginaire, trois femmes d'une même lignée semblent promises au même destin : enfanter une fille et ne pouvoir jamais révéler le nom du père. Elles se nomment Rose, Violette et Vera Candida. Elles sont toutes éprises de liberté mais enclines à la mélancolie, téméraires mais sujettes aux fatalités propres à leur sexe.

**Samedi 13 Décembre 2014 à 10h 30 : Debout les morts-Fred Vargas – Edition: J'ai Lu**

Un arbre pousse-t-il en une seule nuit sans que personne ne l'ait planté? Rude énigme sur laquelle vont buter les trois chercheurs — Matthias le préhistorien, Marc le médiéviste et Lucien le fou de la Grande Guerre — qui habitent chacun un des étages de la maison toute pourrie (mais chronologiquement stratifiée) de la rue Chasle, à Paris.

FRANCESE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Francese A1a	Della Zuana F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	20-21.30	25	270	15/10/2014
Francese A1a	Della Zuana F.	Cavour	Giovedì	17-19	25	270	16/10/2014
Francese A2a	Della Zuana F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	18-20	25	270	15/10/2014
Francese B1a	Della Zuana F.	Cavour	Giovedì	19-21	25	270	16/10/2014

segue

FRANCESE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Francese B1a	Della Zuana F.	Repubblica – via Palermo 28	Venerdì	17-19	25	270	17/10/2014
Francese B1b	Ruscito D.	Cavour	Mercoledì	15-17	25	270	15/10/2014
Atelier A2	Ruscito D.	Cavour	Giovedì	17-19	25	300	16/10/2014
Atelier B1	Ruscito D.	Cavour	Mercoledì	10.30-12.30	25	300	15/10/2014
Atelier B1 piccolo gruppo	Della Zuana F.	Nomentano – via Nomentana 478	Lunedì	17-19	25	310	13/10/2014
Atelier B1 piccolo gruppo	Della Zuana F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	16-18	25	310	15/10/2014
Atelier B1 piccolo gruppo	Della Zuana F.	Repubblica – via Palermo 28	Venerdì	19-21	25	310	17/10/2014
Atelier B2	Ruscito D.	Cavour	Giovedì	11-13	25	300	16/10/2014
Atelier B2	Della Zuana F.	Cavour	Martedì	19-21	25	300	14/10/2014
Francese Conversation B2	Della Zuana F.	Cavour	Martedì	17-19	25	300	14/10/2014
Francese Club de lecture	Della Zuana F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Sabato	10.30-12.30	3	40	18/10/2014

# LINGUA INGLESE

*Alessandra Iozzi, Robert Kirk, Max McMorro, Filippo Nasuti, Lucia Pipitone, Donatella Ruscito*

## GRAMMAR WORKSHOP – B LEVEL

This grammar practice and revision course will allow students to learn, revise and consolidate a number of important grammar notions that should be acquired at this level. The course consists mainly in improving through practice, that is to say through specific drills and exercises for each rule revised. Lessons are taught in English. Max 10 partecipanti

## LUNCHTIME CHAT IN ENGLISH

Take advantage of your lunch break to come and have a nice chat in English! One hour to develop, improve and build up your communication skills on a variety of topics through readings, debates, vocabulary drills, games and more! Max 8 partecipanti.

INGLESE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
English A1b level	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	11-13	25	270	17/10/2014
English A2a level	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	15-17	25	270	14/10/2014
English A2b level	Pipitone L.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	25	270	16/10/2014
English B1a level	Kirk R.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	25	270	13/10/2014
English B1a level	Kirk R.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	17-19	25	270	14/10/2014
English B2b level	Ruscito D.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	25	270	13/10/2014
English C1 level	Kirk R.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	11-13	25	270	15/10/2014
English C1b level	Ruscito D.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	25	270	13/10/2014
English Conversation B1	Kirk R.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	11-13	25	300	14/10/2014
English Conversation B2	Ruscito D.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	25	300	13/10/2014
English Conversation B2	McMorro M.	Monteverde – via P. Falconieri 84	Mercoledì	11.15-13.15	25	300	14/10/2014
English Grammar Workshop B	Ruscito D.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	10-11	25	150	13/10/2014
English Workshop A2	Ruscito D.	Cavour	Giovedì	15-17	25	300	16/10/2014
English Workshop A2b	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	11-13	25	300	15/10/2014
English Workshop B1a	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	9-11	25	300	15/10/2014
English Workshop B1b	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	9-11	25	300	17/10/2014
English Workshop B2	Ruscito D.	Cavour	Mercoledì	17-19	25	300	15/10/2014
English Workshop B2b	Nasuti F.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	9-11	25	300	16/10/2014
English Workshop C	Ruscito D.	Cavour	Mercoledì	19-21	25	300	15/10/2014
Lunchtime chat in English A2	Iozzi A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mer-Ven	13.15-14.15	25	150	15/10/2014
Lunchtime chat in English B	Ruscito D.	Cavour	Giovedì	13.15-14.15	25	150	16/10/2014





**adhocexperience**

made in rome

# ad con tain er

un nuovo modo di fare eventi

AD container è il nuovo concetto per realizzare un evento moderno.

Un contenitore funzionale e dinamico per ogni tipo di idea, personalizzabile sia all'esterno che all'interno.

Flessibile nello spazio e nel tempo.

La versatilità che lo caratterizza, lo rende adatto a qualsiasi tipo di evento itinerante: meeting, tour promozionali, showroom, roadshow, mostre itineranti, stand fieristici, temporary shop, sala radio, sala stampa.

[www.adhocexperience.it](http://www.adhocexperience.it)



per info noleggio:  
adhoc experience srl  
via michele di lando, 11 - 00162 roma  
tel: +39 06 64 220 220

# LINGUA PORTOGHESE

*Cely Russo*

## PORTOGHESE E CULTURA BRASILIANA - LIVELLO BASE

Si tratta di un corso di base utile a tutte le persone che, per motivi di viaggio o altro, hanno interesse e curiosità ad apprendere frasi ed espressioni impiegate abitualmente nel portoghese parlato in Brasile. Il corso ha un approccio comunicativo, arricchito dallo studio di strumenti tantogrammaticali quanto culturali, anche attraverso i testi e l'ascolto della musica popolare brasiliana MPB. L'obiettivo è di fornire ai corsisti strumenti per esprimersi e comprendere la struttura della lingua, acquisendo un vocabolario minimo e avvicinandosi agli usi e costumi brasiliani.

*Cely Russo*

## PORTOGHESE E CULTURA BRASILIANA - LIVELLO 1

Si tratta di un corso di 1° livello per gli allievi che hanno seguito il corso Base o per chi abbia già una conoscenza della lingua. In questo caso è consigliabile un colloquio

preliminare con la docente. Il corso ha sempre un approccio comunicativo, arricchito dallo studio di strumenti grammaticali. Gli aspetti culturali in questo livello guadagnano ulteriore attenzione. Si approfondisce l'ascolto tramite la visione di filmati che trattano temi di rilevanza socio culturale e la musica popolare brasiliana MPB. Sono introdotti cenni di storia e conoscenze della radice indigena e la popolazione africana arrivata con i portoghesi. L'obiettivo finale è di fornire ai corsisti ulteriori strumenti per esprimersi e comprendere la lingua parlata e scritta, migliorare il vocabolario e iniziare a conoscere l'immaginario brasiliano.

*La didattica in aula si svolge attraverso lezioni frontali, strumenti audio-visivi, brainstorming, dispense per l'esercitazione e molto dialogo. Il materiale didattico (scritto e tracce audio) è fornito settimanalmente via email, permettendo agli allievi, già dai primi incontri, di ricevere e produrre piccoli messaggi in lingua.*

PORTOGHESE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Portoghese Europeo A1a	Kollert A.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	9-11	25	300	15/10/2014
Portoghese Brasiliano base	Russo C.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	15	150	15/10/2014
Portoghese Brasiliano 1	Russo C.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	15	150	13/10/2014

# LINGUA SPAGNOLA

SPAGNOLO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Spagnolo A1a	ParamioMinguez J.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	13-15	25	270	13/10/2014
Spagnolo A1a	ParamioMinguez J.	AMOOD—Via Ostiense 106	Martedì	17-19	25	270	14/10/2014
Spagnolo A1a	ParamioMinguez J.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	19-21	25	270	16/10/2014
Spagnolo A1a	Ferranti E.	Pigneto	Martedì	11-13	15	170	14/10/2014
Spagnolo laboratorio B	Paramio Minguez J.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	25	270	13/10/2014
Spagnolo laboratorio B	Suarez Vega L.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	17-19	25	270	14/10/2014
Spagnolo laboratorio	Ferranti E.	Pigneto	Martedì	9-11	15	170	14/10/2014

# LINGUA TAMAZIGHT (berbero)

*Jamal Najjari*

La lingua Berbera, o più propriamente Tamazight, è parlata in tutta la regione del Maghreb, ha origini antichissime ed è "imparentata" con l'antico egizio e anche con l'arabo. Si usa comunemente chiamarla "berbero", dal francese "berbère" ovvero "barbaro" - significato condiviso anche dall'arabo – ma il suo nome proprio è "Tamazight": non solo una lingua ma un sistema di valori laici e democratici nel panorama del processo di arabizzazione. Il popolo berbero, infatti, chiama

se stesso "Amazigh", che vuol dire "Uomo Libero" e da qui, al femminile "Tamazight": un significato ben diverso, quindi, che afferma la volontà di un popolo a non voler dimenticare la propria lingua madre e la propria identità. Studiare questa lingua vuol dire anche sostenere e preservare quello che è un vero e proprio patrimonio culturale comune. Durante il corso verranno fornite le basi della fonetica, della scrittura (Tifinagh), della grammatica: uso del nome, del verbo, degli aggettivi, costruzione della frase.

BERBERO - TAMAZIGHT	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tamazight corso base	Najjari J.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	25	270	15/10/2014

# LINGUA TEDESCA

TEDESCO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tedesco A1a	Kollert A.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	19-21	25	270	16/10/2014
Tedesco A1b	Kollert A.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	9-11	25	270	14/10/2014
Tedesco A2a	Kollert A.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	25	270	13/10/2014

# MEDITAZIONE

Mauro Bergonzi

## IL SILENZIO E LO SGUARDO

Un'esplorazione teorica ed esperienziale di alcuni aspetti fondamentali della meditazione secondo una prospettiva laica, indipendente e non confessionale, attenta alle esigenze dei singoli individui. Nell'ambito di una visione tipologica d'insieme dei principali approcci meditativi, saranno proposte pratiche ispirate a diverse tradizioni e mirate al lavoro sulle energie sottili del corpo, sulle

percezioni, sulle attività mentali (discorsive ed emotive) e sulla coltivazione del silenzio interiore e della consapevolezza, secondo una prospettiva volta ad investigare le misteriose sorgenti della coscienza ed a scoprire, al di là delle specifiche tecniche e pratiche, uno "sguardo meditativo" capace di integrarsi con la vita nella sua indivisibile totalità. Il corso è concepito sia come un'introduzione alla dimensione meditativa, per coloro che non hanno mai avuto esperienze in questo campo; sia come prospettiva diversa attraverso cui guardare con occhi nuovi la propria pratica, per coloro che sono già impegnati in un percorso interiore nell'ambito di una specifica tradizione spirituale. È previsto un incontro al mese in date che verranno comunicate a inizio corso, sempre nel giorno e l'orario stabilito.

MEDITAZIONE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Il silenzio e lo sguardo	Bergonzi M.	Repubblica – Via Palermo, 28	Venerdì	20.30-22.30	10	200	10/10/14

# MITO MUSICA E LETTERATURA

Angela D'Agostini

## L'ANIMA E L'IMMAGINARIO

Il mito, la poesia e la musica per entrare in contatto con la nostra psiche e con le realtà più profonde e misteriose dell'esistenza. Da qui partiremo per seguire i percorsi che figure e temi della mitologia classica, e non solo, hanno tracciato nell'immaginario collettivo e nella storia musicale e letteraria dell'Occidente. Per ogni mito trattato, inizieremo con la ricostruzione della storia attraverso le fonti più antiche e ne approfondiremo i significati simbolici alla luce della psicologia archetipica. Passeremo poi alle reinterpretazioni poetico-letterarie del mito, con particolare riferimento alla letteratura del Novecento e infine, attraverso l'ascolto musicale, ne rivivremo i contenuti a livello emozionale. La scelta cadrà su alcuni dei miti riportati nell'elenco seguente.

**MITI CLASSICI:** il filo di Arianna, il Labirinto e la ricerca del centro; Cassandra e la forza della verità; Ecuba: la rabbia ed il dolore della Grande Madre; Orfeo, il potere della musica ed il mito del poeta; Eracle, il materialismo e la coscienza eroica dell'Io; Ifigenia ovvero il mito e il rito del sacrificio; Aiace: integrità dell'Io e sentimento della vergogna;

Prometeo: titanismo e ribellione; Elena e l'incarnazione del femminile; Narciso: la coscienza del corpo e la dualità della natura umana; Anfitrione e il tema del Doppio; teatro ed ebbrezza: il mito di Dioniso; Fedra, Medea ed il trionfo della passione nella tragedia classica e nella moderna; Le anfore senza fondo delle Danaidi ed il paradosso del desiderio; Edipo ovvero il paradigma dell'uomo occidentale; Iside e Osiride: fertilità e maternità; la fatica di Sisifo e l'assurdo del vivere; Persefone, Demetra e l'Eterno ritorno; Afrodite: la dea alchemica; Filottete e la forza della vulnerabilità; Il daimon e il richiamo dell'anima tra cielo e terra; il tema del viaggio e l'esperienza del limite in Odisseo; Elettra: madri, figlie, conflitti interiori; Hermes: il riso divino e la coesistenza degli opposti.

**MITI MODERNI:** Faust e il fascino del male; la follia dei mondi possibili: Don Chisciotte. Salomè: Eros, Thanatos e l'archetipo della femme fatale; Amleto: l'eroe del dubbio e dell'angoscia metafisica.

**MITI A CONFRONTO:** Macbeth e Medusa: l'orrore, la bellezza e la rappresentazione dell'Altro; Apollo, Mitra e la forza invincibile della luce dall'Oriente a Roma.

MITO, LETTERATURA E MUSICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
L'anima e l'immaginario	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	13-15	25	250	15/10/2014
L'anima e l'immaginario	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	15-17	25	250	15/10/2014
L'anima e l'immaginario	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	25	250	15/10/2014

# MONTAGGIO VIDEO

In collaborazione con AAMOD—Archivio Audiovisivo del Movimento Operaio

*Emanuele Redondi*

## TECNICHE BASE DI MONTAGGIO VIDEO

Il corso prevede nozioni teoriche base sull'utilizzo del software Premiere Pro, programma di montaggio video non lineare professionale, in grado di gestire più flussi video in tempo reale. L'obiettivo del corso è fornire agli allievi gli insegnamenti di base al fine di sviluppare le loro capacità per operare su un sistema di editing non lineare digitale. Partecipando al corso verranno apprese le caratteristiche e le funzionalità di editing con Premiere Pro, acquisendo un'ampia operatività diretta del sistema, lavorando direttamente su

postazioni di montaggio. Tecniche di base del montaggio digitale, analisi dei menù, configurazione delle preferenze e dei controlli da tastiera. Acquisizione. Basic editing, utilizzo dei Time code. Tecniche di Slip edit, RollEdit e Match Frame editing. Le transizioni e il loro controllo. Tecniche avanzate di editing e trimming. Sincronizzazione di audio/video. Audio editing: Importare e controllare l'audio nella timeline. Lavorare con i layers. Tecniche base di correzione colore. Tecniche di compressione, come gestire il prodotto finale. Esercitazioni in aula.

MONTAGGIO VIDEO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tecniche base	Redondi E.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	18.30-20.30	20	350	17/10/2014

# MUSICA

Direzione: M° Giovanni Gava

**BASSO ELETTRICO - CANTO - CHITARRA  
FLAUTO TRAVERSO - MUSICA D'INSIEME  
MUSICOMMEDIA  
MUSIC PRODUCTION  
PERCUSSIONI CONGAS - PIANOFORTE  
SASSOFONO - STORIA DELLA MUSICA  
TASTIERA & PIANOFORTE MODERNO  
TEORIA MUSICALE E SOLFEGGIO  
TROMBA**

Un lavoro intenso e continuo animerà anche quest'anno il settore di Musica della Libera Accademia di Roma, coinvolto con tutti i suoi docenti sia nella promozione e realizzazione delle tantissime attività corsuali sia nell'organizzazione di importanti concerti e eventi musicali, primo fra tutti il Festival dell'Avvento, giunto alla sua IV Edizione. Dal 6 al 21 dicembre 2014, quaranta tra cori e gruppi vocali provenienti da tutta

Italia si esibiranno in alcune suggestive basiliche e piazze di Roma: una grande festa musicale per uno spettacolo unico nel suo genere.

*Per quanto riguarda il costo dei cicli di lezioni individuali è possibile, quando richiesta, la rateizzazione della quota.*

# MUSICA: BASSO ELETTRICO

*Stefano Napoli*

Apprendere le tecniche del basso elettrico per "fare" e "creare" musica. Capire il "ruolo" dello strumento all'interno di un gruppo mediante l'ascolto diretto e lo studio dei pezzi che hanno fatto la storia della musica moderna e delle varie tecniche utilizzate dai più grandi bassisti. Conoscere le caratteristiche del proprio strumento, analizzare i suoni dei

più importanti bassisti della storia ed eventualmente anche l'effettistica che usavano. Ascolto e studio dei diversi stili che caratterizzano la musica moderna (Pop-Rock-Blues-Latin-Funk-Jazz), non trascurando le passioni dell'allievo e cercando di formare un bagaglio culturale che sarà fondamentale per la propria crescita musicale.

BASSO ELETTRICO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Basso elettrico	Napoli S.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	15-16 / 16-17	30	800	15/10/2014

# MG RECORDING STUDIO



Una sala d'incisione di nuova generazione pensata e disegnata per le registrazioni in studio e anche come sala prove d'eccellenza per solisti e gruppi musicali.

Altissima qualità caratterizza la strumentazione con cui è stato attrezzato lo spazio, punto di forza del nuovo dipartimento di musica della LAR.

Lo studio si avvale dell'attiva collaborazione di qualificati musicisti, arrangiatori e tecnici del suono.

Nel maggio 2014 la MG Studio Recording è diventata Libera Etichetta Discografica.

## Info e prenotazioni

via Palermo 28 (Metro A - Repubblica)

Telefoni: 0648907818 - 392405669

Orari: mattina 10-13, pomeriggio/sera 15-20

[www.mgstudiorec.it](http://www.mgstudiorec.it)



Largo Brancaccio, 77 - 87 - Roma

Tel. 06 4872 739 - 06 4818 197

Fax 06 4872 806

[info@alfonsipianoforti.it](mailto:info@alfonsipianoforti.it)



In esposizione per la vendita oltre 250 pianoforti fra verticali e code, nuovi e d'occasione, acustici e digitali, di tutte le principali marche. Inoltre una vasta sezione degli ampi locali è adibita all'esposizione di chitarre ed amplificazione: in tale area è possibile provare e scegliere assistiti e consigliati da chitarristi professionisti.



# MUSICA: CANTO

Giovanni Gava

## CANTO MODERNO

La pratica vocale come filosofia di vita sarà la costante del corso. Divertimento e studio per liberare la propria voce, conoscere e gestire tramite il suono intonazione, espressione, potenza e duttilità senza affaticare le corde vocali. Il lavoro interpretativo, a seconda delle capacità dell'allievo, sarà un altro obiettivo del docente oltre, ovviamente, allo sviluppo del repertorio di ciascun partecipante. Durante le lezioni pratiche si farà uso del microfono e di quanto concerne una buona esecuzione. Il Maestro accompagnerà i corsisti sia dal vivo sia tramite l'utilizzo di basi a seconda delle esigenze: un corso aperto davvero a tutte le richieste. Siamo qui per ascoltarvi e promuovere il vostro talento.

Giovanni Gava

## CANTO LIRICO

Il corso è rivolto sia a principianti che abbiano una naturale predisposizione al canto sia a cantanti già esperti che vogliono migliorare le proprie capacità vocali e ampliare il repertorio da camera e operistico. Lettura dello spartito, tecnica vocale (espressività, potenza, estensione), articolazione della parola cantata, legato e staccato, agilità. Liberare la propria voce senza affaticare le corde vocali: in questo corso si può! Alziamo il sipario, è tempo di lirica.

Giovanni Gava

## CORO "SCHOLA CANTORUM"

Così come nell'anno appena trascorso, verrà costituito a settembre un gruppo corale di allievi selezionati da un provino preliminare, i quali lavoreranno a progetto 5 mesi per 5 mesi, in base ai programmi proposti dal Maestro preparatore e concertatore. I giorni delle audizioni: martedì 9 e 16 settembre dalle 19.30 alle ore 20 presso l'auditorium della Chiesa di S. Gioacchino e Anna ai Monti (Metro Cavour). Un gruppo, quello dello scorso anno, eccellente. Composto da circa 60 coristi, si è distinto in varie manifestazioni pubbliche per originalità nel repertorio e per qualità artistiche. Quali altre sfide nell'anno in corso?

## CORO: "IL PICCOLO" DELLA LAR

Nuovissimo corso per tutti coloro che amano la musica corale e il canto. Presso l'auditorium della Chiesa di S. Gioacchino e Anna ai Monti (Metro Cavour) si terranno le lezioni di musica vocale d'insieme, con l'obiettivo di formare un ottimo gruppo di cantori preparato per affrontare concorsi e festival corali. Il repertorio spazierà dai brani rinascimentali (sia profani sia sacri) a quelli più contemporanei scritti per piccolo ensemble. Analisi e lettura dello spartito, cenni di canto gregoriano, forme polifoniche a 2/3/4 voci, tecnica vocale e di direzione, respiro e comunicazione. Vivrete la musica da un orizzonte diverso. Iscrizione previa audizione. Si richiede: ottima intonazione, esperienza corale, discreta lettura dello spartito.

CANTO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	14.30-17	18	710	13/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	17-19.30	18	710	13/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	19.30-22	18	710	13/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	15-17.30	18	710	16/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	17.30-20	18	710	16/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Venerdì	17-19.30	18	710	17/10/2014
Canto moderno	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Venerdì	19.30-22	18	710	17/10/2014
Canto lirico	Gava G.	Repubblica – via Palermo 28	Venerdì	14.30-17	18	710	17/10/2014
Coro "Schola Cantorum"	Gava G.	Cavour	Martedì	20-22	20	45	14/10/2014
Coro "Il Piccolo" della LAR	Gava G.	Cavour	Martedì	18-20	30	180	14/10/2014

# MUSICA: CHITARRA

Emanuele Felici

## CHITARRA PRINCIPIANTI

Il corso di chitarra per principianti prevede, come primo passo, il lavoro sull'impostazione dello strumento e le prime pratiche di arpeggi, tocco appoggiato e le prime tecniche della mano destra, nonché lo sviluppo dell'indipendenza delle dita della mano sinistra. Sono previste nozioni di teoria e solfeggio che possano accompagnare lo studio dello strumento a livello pratico, sviluppando la consapevolezza di ciò che si sta suonando e i primi principi della musica. Si

comincerà a praticare l'utilizzo di accordi e relativi collegamenti con cellule ritmiche che possano sviluppare il coordinamento tra mano destra e mano sinistra. Lezioni individuali e in piccolo gruppo (max 3 partecipanti).

## CORSO AVANZATO

Il corso avanzato è rivolto a chi ha già pratica dello strumento e prevede lo studio di brani di autori classici per creare un proprio repertorio e nel contempo sviluppare le tecniche più utilizzate, come legati e tremolo. Lo studio dei brani sarà

sempre accompagnato da quello della teoria, analizzando i brani che si eseguiranno, così da permettere una sempre maggiore consapevolezza delle tecniche compositive e della teoria musicale. Lezioni individuali e in piccolo gruppo (max 3 partecipanti).

*M° Riccardo Ascani*

### CHITARRA FLAMENCA

Le lezioni hanno come obiettivo l'apprendimento corretto delle tecniche necessarie per suonare il flamenco e la costruzione di un repertorio in accordo con le potenzialità dell'allievo. Le lezioni sono sia individuali sia in piccoli gruppi, fino ad un massimo di 3 allievi selezionati in modo omogeneo previo test di ingresso. Verranno studiati e analizzati alcuni brani di chitarristi flamenco noti al pubblico internazionale, come Paco de Lucia, Tomatito, Vicente Amigo e Gerardo Nunez. Lezioni individuali e in piccolo gruppo (max 3 partecipanti).

*M° Riccardo Ascani*

### LABORATORIO DI RITMICA E TECNICA FLAMENCO

Il laboratorio è aperto a tutti quei chitarristi, professionisti e non, che incuriositi dalle tecniche della chitarra flamenco (Rasgueados, Alzapúa, Picados) vogliono migliorare il loro senso ritmico attraverso la conoscenza e la pratica, senza dover approfondire un repertorio specifico. Ogni tecnica della chitarra spagnola verrà praticata e approfondita in gruppo

mediante esercizi ritmici divertenti, applicabili anche ad altri generi musicali (funky, pop). Per accedere al primo livello è necessaria la conoscenza degli accordi in prima posizione e una semplice manualità della mano destra senza plettro (arpeggi). I requisiti di accesso al secondo livello sono anche la facilità a usare il barré e la conoscenza delle scale a due ottave (maggiori e minori) in tutte le tonalità. Lezioni individuali e in piccolo gruppo (max 5 partecipanti).

*Angelo Anastasio*

### CHITARRA ROCK

Si porrà un'attenzione particolare allo studio delle scale, dalla pentatonica a quella modale sino allo studio e all'applicazione di tutte le scale, a seconda del livello dell'allievo. Importante sarà anche il lavoro sull'armonia: accordi e armonizzazione delle scale. Giri armonici in tutte le tonalità e studio delle sostituzioni. Bicordi e posizioni tipiche del Rock. Giri Blues e Jazz/Blues. Studio degli arpeggi: maggiori, minori, diminuiti, etc. Analisi e studio delle ritmiche: Rock, Blues, Swing, Funky, Country, Latine. Fraseggi, improvvisazione e pattern tipici dei più famosi chitarristi. Tecnica: studio del Banding, Vibrato, SweepPicking, leva, plettrata alternata, finger picking. Effettistica: gli amplificatori, effetti a pedale e a rack. Guida all'ascolto: esempi stilistici dei vari generi musicali e studio dei più famosi riff del Rock.

CHITARRA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Chitarra principianti	Felici E.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	16-18	20	800/500	16/10/2014
Chitarra avanzato	Felici E.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	18-20	20	800/500	16/10/2014
Chitarra flamenca	Ascani R.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	21.30-22.30	10	400/250	14/10/2014
Laboratorio ritmica e flamenco	Ascani R.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	20-21.30	20	800/500	14/10/2014
Chitarra rock	Anastasio A.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	19-21	18	710	15/10/2014

## MUSICA: FLAUTO TRAVERSO

*Christian Vilona*

### CORSO BASE

Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta allo studio del Flauto e della musica. Il programma prevede l'acquisizione delle nozioni principali sulla produzione del suono (emissione dei suoni fondamentali e del passaggio agli armonici naturali) e sullo sviluppo della tecnica di

respirazione, lo studio degli elementi fondamentali della grammatica musicale, delle scale, degli arpeggi, delle articolazioni e la lettura di brani tratti da repertori di diversi generi e stili musicali. L'apprendimento degli allievi sarà accompagnato dall'utilizzo di basi audio e di materiale didattico fornito dal docente.

FLAUTO TRAVERSO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Flauto traverso base	Vilona C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	15-17	20	800	14/10/2014

## MUSICA D' INSIEME

*Christian Vilona ed Emanuele Felici*

### INDIRIZZO JAZZ

Il corso si pone l'obiettivo di far vivere a ciascun allievo l'esperienza del "far musica insieme", sia dal punto di vista tecnico strumentale sia dal punto di vista emotivo e conviviale. Il corso prevede lo studio dell'armonia jazz,

ovvero l'analisi di tutto ciò che riguarda la relazione tra scale e accordi all'interno dei brani, e una parte più pratica dedicata all'improvvisazione e allo sviluppo dei soli. Si andranno inoltre a curare aspetti come l'interplay e le tecniche di arrangiamento, creando nello stesso tempo un proprio repertorio. Per partecipare al corso è necessario

avere una discreta lettura e una buona padronanza del proprio strumento. Il docente, insieme agli allievi, curerà gli arrangiamenti dei brani scelti con la finalità di eventuali partecipazioni a eventi live e registrazioni in studio organizzate dalla LAR.

*Christian Vilona ed Emanuele Felici*

#### INDIRIZZO POP - ROCK - BLUES

Il corso si pone l'obiettivo del "fare musica insieme" e di curare aspetti che è possibile sviluppare solo suonando con altri strumenti, come l'interplay e i concetti di arrangiamento. Gli allievi si troveranno a collaborare all'interno di una formazione musicale, con lo scopo di interpretare e rielaborare brani originali o tratti da repertori di diversi generi e stili musicali che vanno dal Pop al Rock al Blues, sviluppando anche, le proprie capacità di improvvisazione. Durante il corso il docente, insieme agli allievi, curerà gli

arrangiamenti dei brani scelti con la finalità di eventuali partecipazioni a eventi live e registrazioni in studio organizzate dalla LAR.

*Christian Vilona ed Emanuele Felici*

#### ORCHESTRA JAZZ

È un corso di musica d'insieme orientato allo studio delle parti in sezione, alla pratica dell'improvvisazione e allo sviluppo del linguaggio jazzistico e moderno. L'organico fa riferimento a quello della classica Big Band e gli arrangiamenti, scritti dal docente, saranno adattati alla formazione che si verrà a creare. Il corso è aperto a tutti i musicisti senza limiti di età ed è richiesta una conoscenza di base del proprio strumento, oltre a una sufficiente capacità di lettura di uno spartito. Il docente, insieme agli allievi, curerà gli arrangiamenti dei brani scelti con la finalità di eventuali partecipazioni a eventi live organizzati dalla LAR.

MUSICA D'INSIEME	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Indirizzo Jazz	Vilona/Felici	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	21-22.30	18	550	14/10/2014
Indirizzo Pop-Rock-Blues	Vilona/Felici	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	21-22.30	18	550	14/10/2014
Orchestra Jazz	Vilona/Felici	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	21-22.30	18	550	14/10/2014

## MUSICOMMEDIA

*Giovanni Gava & Fulvio Calderoni*

Un corso "trasversale" rivolto a cantanti o attori già esperti per realizzare una sorta di commedia musicale ideata, firmata e prodotta dalla Libera Accademia di Roma. Fulvio Calderoni e Giovanni Gava, in base alle caratteristiche e alle potenzialità

degli allievi, ideeranno uno spettacolo dove i brani cantati si intrecceranno con storie e azioni teatrali scritte per l'occasione. Il divertimento è assicurato, così come l'impegno richiesto per portare in scena a giugno una Musicommedia nuova di zecca! Partecipanti al corso, minimo 8 massimo 13.

MUSICOMMEDIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Musicommedia	Gava/Calderoni	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	20.30-22.30	16	210	16/10/2014

## MUSIC PRODUCTION

*Francesco Fantini*

La realtà lavorativa e artistica italiana ed europea dei giovani producers è basata su una preparazione "tuttologica" e sulla capacità di affrontare progetti ambiziosi e molto complessi con un equipaggiamento che può essere considerato meno che sufficiente. La committenza pretende multidisciplinarietà in tempi veramente stretti. Il corso di "music production" attraverso moduli pratici e teorici affronterà le problematiche alla base, dando agli iscritti le nozioni per padroneggiare con competenza i mezzi e le risorse personali, al fine di creare un

background solido e consapevole. I partecipanti al corso, con il loro "studio portatile" (laptop, scheda audio e cuffie) potranno utilizzare un programma efficace e mirato di applicazione immediata a soluzione di quesiti e problematiche incontrate nel quotidiano. Il workshop finale (16 ore) sarà un laboratorio utile a stimolare i partecipanti a produrre brani funzionali e completi delle tre fasi di produzione, mix e master. L'obiettivo è quello di produrre la musica per un trailer, analizzando il brief e le reference fornite.

MUSIC PRODUCTION	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Music Production	Fantini F.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	18-20	34	600	13/10/2014

# MUSICA: PERCUSSIONI CONGAS

*Mario Castellari*

Con questo corso si intende impostare correttamente gli allievi di qualsiasi età alle congas e altri oggetti percussivi, a partire dalla postura fisica nella relazione tra corpo, mente, suono e musicalità, per trarre il massimo vantaggio dalle tendenze attive di ogni musicista e acquisire efficienza tecnica nella crescita musicale, aprendo il corretto flusso energetico senza sprechi o contrazioni. Il corso non sarà strettamente

etnico, nonostante l'utilizzo di argomenti come Tumbao, Guaguancò, Rumba habanera e matanzera, il Son cubano, la clave, i ruoli del Salidor, del Segundo, del Cascara del Quinto e altro, nei quali si esprime il miglior rapporto tra percussionista e congas. Viaggeremo anche dal rock al jazz, dal funky, alla fusion, dall'acid jazz alla new age, con applicazioni coloristiche usando gli strumenti adatti.

PERCUSSIONI CONGAS	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Percussioni Congas	Castellari M.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	19.30-21	20	500	16/10/2014

# MUSICA: PIANOFORTE

*Catalina Diaconu*

Il corso è rivolto sia agli allievi che si avvicinano per la prima volta allo studio del pianoforte sia a coloro che sono in possesso di un bagaglio di conoscenze acquisite precedentemente. Saranno proposti gli elementi fondamentali della grammatica musicale, con l'obiettivo di creare una base teorica e pratica per affrontare agevolmente un brano musicale. Agli allievi che sono già in possesso di una

preparazione musicale si propone un percorso didattico elaborato in relazione ai mezzi tecnici ed espressivi, nonché alle nozioni acquisite dallo studente nelle precedenti esperienze di studio. La scelta dei brani di varie epoche e stili musicali, degli argomenti trattati e della metodologia di studio hanno come traguardo la valorizzazione delle doti di espressività artistica e il miglioramento dei mezzi tecnico-motori dell'allievo.

PIANOFORTE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Pianoforte	Diaconu C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	11.30-14	18	710	14/10/2014
Pianoforte	Diaconu C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	14.30-17	18	710	14/10/2014
Pianoforte	Diaconu C.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	11-13.30	18	710	16/10/2014
Pianoforte	Diaconu C.	Repubblica – via Palermo 28	Giovedì	15-17.30	18	710	16/10/2014

# MUSICA: SASSOFONO

*Christian Vilona*

## SASSOFONO CORSO BASE

Il corso è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta allo studio del sassofono e della musica. Il programma di base prevede l'acquisizione delle nozioni principali sulla produzione del suono (imboccatura, respirazione, emissione), lo studio degli elementi fondamentali della grammatica musicale, delle scale, degli arpeggi, delle articolazioni e la lettura di brani tratti dal repertorio Jazz e Pop con improvvisazione su strutture armoniche comuni (nozioni di base di armonia). L'apprendimento degli allievi sarà accompagnato dall'utilizzo di basi audio e di materiale didattico fornito dal docente.

*Christian Vilona*

## SASSOFONO JAZZ

Il corso è rivolto a coloro che suonano il sassofono a un livello intermedio o avanzato e che intendono perfezionare il loro percorso di studio sullo strumento. Il programma si incentrerà in particolare sullo studio dell'armonia, sulla lettura e analisi di standards Jazz e sull'improvvisazione, imparando il linguaggio della musica moderna (Jazz/Blues/Funk). L'apprendimento degli allievi sarà accompagnato dall'utilizzo di basi audio e di materiale didattico fornito dal docente.

SASSOFONO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Sassofono base	Vilona C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	17-19	20	800	14/10/2014
Sassofono Jazz	Vilona C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	19-21	20	800	14/10/2014

# MUSICA: STORIA DELLA MUSICA

Angela D'Agostini

## ALLEGRO APPASSIONATO... PER APPROFONDIRE: IN PRINCIPIO ERA IL RITMO

Dal movimento delle onde all'alternarsi delle stagioni, dal battito del cuore al nostro respiro, il ritmo ha sempre accompagnato la vita dell'uomo ed è alle origini stesse della musica. Al ritmo, appunto, sarà dedicato l'itinerario d'ascolto di quest'anno. L'acquisizione di alcune nozioni di base, quali pulsazione, metro, battuta, frase e periodo, sarà il punto di partenza per approfondire ed interiorizzare gli aspetti che riguardano l'organizzazione temporale del discorso musicale. Attraverso l'analisi e l'ascolto delle opere dei grandi compositori, dal XVII al XX secolo, cercheremo di tracciare una storia del ritmo musicale e di scoprire il suo legame profondo con gli elementi melodici, armonici e formali della composizione. Il corso non presuppone conoscenze tecniche, ma intende sviluppare una maggiore sensibilità ed un ascolto più consapevole ed intenso della musica.

Angela D'Agostini

## ALLEGRO APPASSIONATO... PER INIZIARE

Lasciandoci catturare dalle emozioni e dalla bellezza, che l'ascolto di alcune tra le più significative composizioni del repertorio classico evoca, ripercorreremo la storia della musica occidentale, imparando a conoscere – e riconoscere – gli elementi costitutivi del linguaggio musicale (forma, armonia, ritmo, timbro e dinamica). Programma: la musica nel XIX secolo tra ricerca dell'ineffabile e smarrimento esistenziale. F. Schubert e la Wanderung romantica. F. Mendelssohn. Il pianoforte di F. Chopin e di R. Schumann. J. Brahms. La musica a programma ed il poema sinfonico di Berlioz e Liszt. Il teatro d'opera dell'Ottocento e l'opera romantica tedesca da Weber a Wagner. Il tardo Romanticismo e la crisi del linguaggio tonale: G. Mahler.

STORIA DELLA MUSICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Allegro appassionato... per iniziare	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	25	270	17/10/2014
Allegro appassionato... per approfondire	D'Agostini A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	25	270	17/10/2014

# MUSICA: TASTIERA E PIANO

Michele Lotrecchiano

Questo corso offre la possibilità a tutti, anche ai principianti, di imparare a suonare sia la tastiera sia il pianoforte (moderno) grazie allo studio di un determinato metodo. Il Pianobar spazia tra tanti generi: musica leggera, colonne sonore, swing, latin, rock, liscio, etc.: si avrà quindi la possibilità di studiare le tecniche specifiche di ogni rispettivo

genere. In poco tempo l'allievo sarà in grado di suonare da solo, accompagnare un cantante o uno strumento solista sia con la tastiera sia con il pianoforte. Il corso è rivolto anche a chi già suona a un certo livello e vuole suonare anche gli altri generi o semplicemente approfondire il genere che già suona e conosce.

TASTIERA & PIANOFORTE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tastiera & pianoforte	Lotrecchiano M.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	14.30-17	18	710	15/10/2014
Tastiera & pianoforte	Lotrecchiano M.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	17-19	18	710	15/10/2014

# MUSICA: TEORIA E SOLFEGGIO

Catalina Diaconu

Durante le lezioni di pianoforte si riscontra spesso la necessità di consolidare le conoscenze di base della teoria musicale e del solfeggio, elementi indispensabili per la lettura di un brano musicale, che richiedono invece una viva

attenzione e una esercitazione costante e specifica da svolgersi all'interno di gruppi di lavoro. Il corso viene dunque proposto come ausilio ai corsi di pianoforte e ne viene caldamente consigliata la frequenza da parte degli allievi dei corsi della docente stessa.

TEORIA E SOLFEGGIO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Teoria musicale e solfeggio	Diaconu C.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	9.30-11.30	18	200	21/10/2014



# MUSICA: TROMBA

*Sergio Vitale*

I corsi di tromba saranno suddivisi in 3 livelli: base, medio e avanzato a seconda delle capacità dell'allievo. Il corso base è pensato per principianti che si avvicinano allo strumento per la prima volta. Si studierà l'impostazione, tecnica respiratoria e resistenza con brani semplici. Saranno comprese anche le

nozioni base di teoria e solfeggio. Il livello medio e quello avanzato invece verteranno ad ampliare il registro acuto dello strumento, migliorare il suono, i fraseggi, l'interpretazione dei brani di diversi generi musicali e a mettere in luce le capacità dell'allievo.

TROMBA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tromba	Vitale S.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	15-18	30	800	14/10/2014

# NATUROPATIA

Vedi anche "Scuola di Naturopatia, pag. 62)

*Maria Alice De Almeida*

## LA NATUROPATIA IN AIUTO DELLE PERSONE.

Il corso si rivolge a chi vuole vivere in una forma più sana e sente le difficoltà delle scelte da fare ogni giorno. Cominciando dallo studio della tipologia di ognuno, si arriverà a capire le differenze individuali dimenticate nel mondo occidentale. Il percorso prevede la conoscenza di prevenzione delle malattie di stagione. Verranno proposte ricette di tisane casalinghe come forma di ritornare alla salute. La comunicazione con il mondo e la relazione interpersonale e come sfuggire allo stress ossidativo. Dal mangiare al nutrirsi. Quale sport fare per mantenere il corpo/mente sano. La salute dell'intestino, la alcalinità del corpo e l'autostima come fattore di nuova possibilità di affrontare la vita.

*Maria Alice De Almeida*

## AROMATERAPIA

Storia dell'aromaterapia e dell'aroma massaggio. A cosa serve l'uso degli aromi, cosa cambia nel corpo e nella mente, nei

sentimenti e nella azione tra le persone. Conoscenza degli aromi più attualmente in uso, sia in aroma massaggio sia come aromatizzanti dell'ambiente. Gli oli essenziali e come sono estratti dalle piante per le case terapeutiche e commerciali. Le piante aromatiche. Cosa si deve capire nella scheda tecnica di un olio essenziale. Le fragranze, a che cosa servono, come usarle, le diverse possibilità di aiuto che possono portare. Gli aromi per la notte e quelli per il giorno, le miscele da preparare. L'uso di aromi per l'aroma massaggio, le manovre proprie da fare quando si usano aromi. Altre modi di usare gli aromi.

*Veronica Leccese*

## FIORI DI BACH PER TUTTI: PERCORSI EVOLUTIVI

I Fiori di Bach sono stati scoperti negli anni '30 dal Dr. Edward Bach, medico inglese, noto batteriologo, ricercatore e omeopata. Ma che cosa sono e come si usano? A cosa servono? Quali sono le dosi e come si preparano? I Fiori di Bach sono rimedi naturali indicati per riarmonizzare le emozioni negative e ristabilire un sano equilibrio tra corpo e mente. Semplici da usare e del tutto privi di effetti collaterali, essi sono gli archetipi della floriterapia. Il corso introduce a uno dei metodi più dolci e naturali che la natura ci offre per aiutarci a ritrovare il nostro equilibrio psico-fisico.

NATUROPATIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
La Naturopatia in aiuto delle persone	De Almeida M.A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	10	110	24/01/2015
Aromaterapia	De Almeida M.A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	10	110	Marzo 2015
Fiori di Bach per tutti	Leccese V.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	15	160	16/10/2014



L'UISP, Unione Italiana Sport Per tutti, è un Ente di Promozione Sportiva fondato nel 1948. Il Comitato Territoriale Roma è profondamente e tradizionalmente radicato nella realtà romana, infatti ad esso sono affiliate 620 società sportive con oltre 53.000 soci di tutte le età e di tutte condizioni sociali. Ha come obiettivo quello di estendere il diritto allo sport a tutti i cittadini. Lo sport per tutti interessa la salute ed il benessere fisico, privilegia pratiche all'aria aperta, si cimenta con l'elaborazione di esperienze che sfruttano energie dolci e non dissipative; utilizza impianti poveri e versatili; afferma un rapporto con il tempo e con la stessa misurazione tecnica sottratto alla coercività del record: fa leva su un bisogno d'emozione abitualmente mortificato dalla routine quotidiana.

[www.uisp.it/roma](http://www.uisp.it/roma)

# NUOTO E ACQUATICITÀ

*Francesco Savastano, Giuseppe D'Agostino*

L'acqua è mezzo naturale per migliorare la capacità di movimento, di equilibrio e di percezione del corpo. I nostri corsi di base hanno come obiettivo l'acquisizione di un buon livello di acquaticità, intesa come capacità di muoversi in acqua in modo semplice, consapevole, in economia. Attraverso percorsi didattici si potrà sperimentare cosa significa "muoversi in acqua" percependo il corpo in movimento, imparando a respirare con consapevolezza e

trovando nuovi equilibri, il tutto migliorando la coordinazione in un ambiente che favorisce il rilassamento e il gioco. I corsi avanzati hanno come obiettivo l'apprendimento della tecnica delle nuotate, con particolare attenzione all'adattamento del gesto tecnico alle caratteristiche individuali di ogni persona e alla coordinazione tra movimento e respiro. N.B. Le lezioni perse per motivi personali non si possono recuperare.

NUOTO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Nuoto	Savastano	BF Sporting Club – Via Cutilia,15	Mar/Ven	9-10	16	95	07/10/14
Nuoto	Savastano	BF Sporting Club – Via Cutilia,15	Mar/Ven	10-11	16	95	07/10/14

## PILATES

*Gioia Cherchi, Katia Vinci*

### PILATES MATWORK

Il metodo originale realizzato da J. Pilates, fonde metodologie orientali e occidentali, privilegiando il rilassamento mentale proprio dello yoga e ottimizzando la capacità di resistenza per ottenere un allenamento fisico ideale. Questo programma consta di un gran numero di esercizi diversificati per ottenere: forti addominali, totale controllo del corpo, coordinazione dei movimenti della colonna e degli arti, grande flessibilità e concentrazione. La varietà dei movimenti ripetuti poche volte, consente di ottenere muscoli forti, allungati e tonificati, senza aumento di volume. Inoltre la concentrazione mentale durante l'esecuzione degli esercizi favorisce e migliora la coordinazione con la respirazione.

*Patrizia Leonet*

### POSTURAL PILATES

Lo scopo e l'obiettivo primario del metodo Pilates è quello di creare una serie di esercizi volti a rinforzare la muscolatura, a aumentare la flessibilità e a migliorare lo stato di salute generale; la ginnastica posturale nasce con l'intento di correggere le abitudini motorie scorrette. Il postural pilates fonde questi principi complementari: i metodi tradizionali del pilates delle scuole americane e europee, uniti alle influenze di altre discipline quali lo yoga e la posturologia, creando un metodo di insegnamento completo, una metodologia di lavoro in gruppo adatta a tutti. È per questo che il metodo pilates è stato anche definito la moderna ginnastica posturale. Il programma di esercizi proposto unisce la fluidità e l'armonia propri del pilates alla disciplina posturale, creando una lezione che risulta gradevole e migliora non solo la forma fisica ma porta anche a un buon rapporto tra mente e corpo diminuendo lo stress.

PILATES	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Pilates matwork	Vinci K.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mar/Gio	15.16	30	170	07/10/14
Pilates matwork	Cherchi G.	Repubblica – Via Palermo,28	Mar/Gio	15-16	50	280	07/10/14
Pilates matwork	Cherchi G.	Repubblica – Via Palermo,28	Mar/Gio	16-17	50	280	07/10/14
Postural Pilates	Leonet P.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mart/Ven	15-16	50	280	07/10/14

## PITTURA BOTANICA

*Luca Massenzio Palermo*

### L'ACQUERELLO BOTANICO: CORSO

#### SEMI-PROFESSIONALE DI ILLUSTRAZIONE BOTANICA

Corso annuale sulla tecnica dell'acquerello, applicato al "ritratto delle piante". Il docente spiegherà, dimostrerà e farà applicare tutto ciò che sarà oggetto delle lezioni. Verranno toccati anche punti storici sulla storia dell'illustrazione Botanica. Nomenclatura botanica: le parti della pianta e del fiore; le foglie e loro disposizione. Cenni sull'impollinazione

delle piante e sua espressione evolutiva nella forma di queste. La classificazione delle piante e il loro riconoscimento. La preparazione di un erbario personale. Durante il corso il docente cercherà di far eseguire almeno 8 lavori completi per ciascun allievo, in una serie di soggetti a difficoltà crescente. Si tratterà naturalmente circa le varie tecniche, materiali e metodi dell'acquerello, di volta in volta applicati ai soggetti eseguiti.

PITTURA BOTANICA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
L'acquerello Botanico	Palermo L.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	10-13	16	290	14/10/2014

# PSICOLOGIA

*Maria Alice De Almeida*

## SESSUOLOGIA

Conoscere scientificamente il tema della sessualità può servire per conoscersi meglio e vivere con più piacere, sia nel campo individuale sia di relazione, facendo scelte con assertività e coscienza. I biotipi sessuali, gli archetipi sessuali, il sistema di comunicazione tra i sessi. Quanti diversità ci sono e cosa differenzia ognuno dei sessi. La conoscenza del proprio corpo e del corpo degli altri, anatomia e fisiologia. La comunicazione tra i sessi e nei gruppi dello stesso sesso. Le patologie più conosciute di comunicazione nelle coppie. La perdita di ruoli tradizionali e i nuovi ruoli sessuali. Il bacio e l'abbraccio nelle relazioni sessuali e nella presessualità. La conquista, l'autostima e il potere: come vivere e maneggiare questi contesti. L'identità individuale e di coppia. A cosa serve l'orgasmo e cosa promuove nel corpo e nella mente di ognuno. I tabù che non possiamo più permetterci. La fantasia e l'immaginario. Il sesso, anche un pericolo: le pratiche da evitare per conservare la salute mentale ed emozionale.

*Stefano De Camillis*

## AUTOSTIMA

Un corso per comprendere cos'è l'autostima e quali sono i processi psicologici che la sostengono o che la ostacolano. Durante gli incontri scopriremo come si compone la nostra autostima e quali sono le migliori strategie per apprendere uno stile cognitivo e comportamentale in grado di sostenerla. L'elemento centrale intorno a cui ruoterà il corso è la consapevolezza che una buona autostima è indispensabile alla nostra sopravvivenza psicologica. Durante gli incontri sono previste esperienze di gruppo.

*Stefano De Camillis*

## MINDFULNESS

La mindfulness (o pratica della consapevolezza) è un'arte mediante la quale è possibile aumentare la consapevolezza

di ciò che ci accade momento per momento, per essere più presenti a noi stessi. Si tratta di una tecnica molto utile per la gestione dello stress e dell'ansia, ma anche un utile strumento per situazioni di depressione. La mindfulness è anche, in generale, un valido supporto per la crescita personale e l'autostima. Il corso intende si sviluppa intorno ad esercizi guidati accompagnati da brevi spiegazioni che ne rendano il senso e il significato. I partecipanti tra un incontro e l'altro dovranno eseguire a casa degli esercizi giornalieri che richiedono un impegno di circa 45 minuti

*Stefano De Camillis*

## CONOSCERSI CON L'ENNEAGRAMMA

Ogni processo di sviluppo personale richiede come elemento essenziale l'autoconoscenza. Sapendo chi siamo possiamo controllare e gestire quei meccanismi psicologici e comportamentali che rappresentano i nostri punti deboli e, al tempo stesso, potenziare quelli che consentono l'automiglioramento. Tra i vari strumenti che la psicologia utilizza per conoscere se stessi, utilizzeremo l'enneagramma. Strumento antichissimo, l'enneagramma è una mappa dei caratteri umani e ne descrive le dinamiche e i possibili sviluppi nel senso della crescita personale. Nel corso degli incontri che rappresentano un'introduzione a questo strumento, i partecipanti saranno guidati alla sua scoperta e all'individuazione del proprio carattere.

*Veronica Leccese*

## NUMEROLOGIA E PERCORSI EVOLUTIVI

La numerologia costituisce un valido supporto per individuare quali archetipi si pongono come ostacoli sul nostro cammino e quali invece ci aiutano con le loro energie positive. Nel corso tratteremo le caratteristiche fondamentali di ogni numero: il destino, l'anima, la persona, l'Io e la Quintessenza, nonché i 3 numeri sfida. Grazie alla data di nascita indagheremo sulla nostra vera natura e sui doni che ci sono stati dati in questa vita, ma anche sulle debolezze da trasformare in punti di forza. Il corso si propone di ridare il coraggio di scoprire e imboccare il cammino che ci è proprio.

PSICOLOGIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Sessuologia	De Almeida M.A.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	15	140	23/01/2015
Autostima	De Camillis S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	15	150	13/10/2014
Mindfulness	De Camillis S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	10	130	13/10/2014
Enneagramma	De Camillis S.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	20	200	16/10/2014
Numerologia e percorsi evolutivi	Leccese V.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	19-20.30	15	110	16/10/2014

# QI GONG

*Claudio Bergamo*

## QI GONG E TAIJI

Il corso prevede una prima parte meditativa con pratica della "Piccola circolazione celeste" (Qi gong statico), a seguire esercizi di Qi gong dinamico per il rafforzamento ed il raffinamento dei "tre tesori" Jing Qi Shen, e esercizi

propedeutici al TaijiQuan del quale si sperimenteranno i principi attraverso lo studio dei fondamentali e con il lavoro in coppia (Tuishou).

Qi Gong	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Qi Gong	Bergamo	Monteverde – Via P. Falconieri, 84	Martedì	9.30-11	25	230	07/10/14

# ROMANESCO

*Claudio Porena*

Il dialetto di Roma caput mundi/«chiavica dermonno»: un tristiloquium, una caricatura, una «favella guasta e corrotta», una «lingua abietta e buffona»? Qualunque sia la valutazione di Dante o di Belli (che pure alla plebe romana dedica un monumentale ammonimento!) o l'opinione degli italiani nostri contemporanei, il romanesco rimane un

dialetto come gli altri, con i suoi molteplici pregi espressivi a vantaggio di una spontaneità, duttilità di linguaggio ed educazione sentimentale. Una lingua a tutti gli effetti, con le sue complesse regole grammaticali, dalla fonetica alla morfologia, dalla morfosintassi alla sintassi, un suo lessico caratteristico e pittoresco, una sua fraseologia e paremiologia (modi di dire e proverbi) che rispecchiano l'indole rugantia e scanzonata (ma anche la buona saggezza) del popolo romano. Il corso si propone di fornire gli strumenti per una aggiornata conoscenza del romanesco scritto, con specifico orientamento verso la produzione di testi poetici, tradizionali e neo-dialettali.

ROMANESCO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Romanesco	Porena C.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	15-17	15	140	Gennaio 2015

# SCRITTURA CREATIVA

*Paola Ducci*

## LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA LIVELLO BASE

“E se provassi a scrivere un racconto? Oppure una poesia, o una recensione, o un articolo giornalistico?” Quante volte l'abbiamo pensato e poi abbiamo lasciato perdere! E magari ci è rimasto il dubbio che potevamo anche provarci. Bene, ecco allora un corso pensato come un work in progress nel quale si apprendono e si verificano, soprattutto attraverso l'attività in classe, le diverse tecniche di scrittura creativa e di scrittura collegata all'informazione (articoli, recensioni, concept). Si lavorerà con le parole, esploreremo le diverse forme che può assumere la comunicazione attraverso la scrittura. Il laboratorio prevede prove in classe, esercizi su tema dato, produzione personale attraverso le forme più consone agli allievi.

*Paola Ducci*

## LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA LIVELLO AVANZATO

Il laboratorio è indicato sia per chi ha già frequentato il livello base del laboratorio di scrittura creativa sia per chi ha già un'opera nel cassetto (autobiografia, short stories, romanzo) alla quale sta lavorando e ha interesse a condividerne materiali e tecniche per poter organizzare al meglio la stesura

o le revisioni. Durante il laboratorio ci si occuperà dei capitoli di ognuno dei partecipanti, con indicazioni tecniche e stilistiche, consigli sull'eventuale restyling fino alla resa finale. La docente fornirà inoltre indicazioni per l'editing e per la revisione finalizzata alla pubblicazione.

*Daniele Borghi*

## SCRITTURA NARRATIVA

La scrittura narrativa è un'attività di altissimo artigianato, come può esserlo il mosaico o l'ebanisteria. Il corso, pur senza avere pretesa di "formare" degli scrittori, vuole fornire ai partecipanti tutti gli strumenti per poterla affrontare in modo consapevole. Le lezioni avranno esattamente questo scopo: mettere a fuoco le intenzioni narrative di ognuno e dare i migliori strumenti teorico/pratici per poterle sviluppare coerentemente. Trama, personaggi, dialoghi, descrizioni e "voce" avranno la possibilità di affinarsi, decantarsi e levigarsi per arrivare a costruire il miglior testo possibile. Negli incontri si leggeranno brani di romanzi e racconti e si cercherà di capire come un autore usi il linguaggio per raggiungere un determinato risultato emotivo nel lettore. Saranno assegnate esercitazioni da svolgere singolarmente e se ne commenteranno gli esiti. Particolare attenzione verrà posta alla fase di revisione dei testi.

SCRITTURA CREATIVA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Laboratorio base	Ducci P.	Cavour	Mercoledì	17-19	15	150	15/10/2014
Laboratorio avanzato	Ducci P.	Repubblica – via Palermo 28	Martedì	18-20	20	240	14/10/2014
Scrittura narrativa	Borghi D.	AAMOD – via Ostiense 106	Mercoledì	18-20	10	120	15/10/2014

www.accademialar.it  
www.universitapopolaredellospport.it

# STORIA

*Susanna Bucci*

## È TUTTA UN'ALTRA STORIA

La storiografia tradizionale interessata ai ritmi brevi del tempo, all'individuo, all'événement - come scrive Braudel - ci ha abituato da tempo al suo racconto frettoloso, drammatico, di breve respiro. La storia non è solo la concatenazione semplice e senza coerenza degli avvenimenti politici. Questo corso, strutturato in sei lezioni, si propone un viaggio nel tempo, partendo da alcuni elementi che hanno sempre caratterizzato la storia dell'umanità: gli odori e i profumi, la malattia e le pestilenze, i sentimenti, la famiglia, il cibo, il movimento delle persone e i viaggi, spinta propulsiva senza la quale non ci sarebbe stata più storia. Gli incontri saranno a carattere interdisciplinare.

*Primavera Moretti*

## IL '900 E I TOTALITARISMI: NASCITA DEI PENSIERI FORTI

Il corso ha l'intento di far comprendere il formarsi delle idee nei diversi contesti geopolitici. Più che di un'analisi storica si tratta di un'indagine approfondita, anche attraverso le diverse fonti diplomatiche, letterarie e scientifiche, di come si diventa partecipi di un regime totalitario. Mussolini e gli intellettuali del "ventennio"; il formarsi di una generazione dalla culla al moschetto. Hitler, il nazismo e la "soluzione finale". La Russia sovietica di Stalin e le "purghe". Il nazional-comunismo di Mao e la Cina degli anni '50. Il corso prevede lo studio delle fonti: manifesti, leggi, programmi dei diversi partiti, etc.

*Primavera Moretti*

## LA STORIA DOPO LA STORIA: CHE SUCCEDDE DOPO IL SECONDO CONFLITTO MONDIALE?

Il corso ha l'obiettivo di comprendere il nostro immediato retroterra storico. La strategia della guerra fredda, il formarsi dell'intelligence mondiale (Mossad, CIA, Gladio), i problemi balcanici, i movimenti giovanili. America latina e i totalitarismi militari. L'Asia e le sue problematiche politiche. La Palestina. Le ultime guerre al "terrorismo" islamico.

*Barbara Piraccini*

## IL '700 E L'ETÀ DEI LUMI: LA STORIA, I LUOGHI, I PROTAGONISTI

Il diciottesimo secolo è un secolo ricchissimo di avvenimenti, in cui lo sviluppo economico, le riforme, la "nuova cultura" si articolano in modo geograficamente disomogeneo. Quali le ragioni? Il corso analizzerà le principali vicende settecentesche, per ricostruirne lo scenario culturale e definirne i principali "protagonisti".

*Barbara Piraccini*

## DAL BOOM ECONOMICO AGLI ANNI '80

Il corso affronterà i nodi fondamentali della storia, nazionale e internazionale, di questi decenni, caratterizzati da rapidi progressi ma anche da forti contraddizioni. Tra gli argomenti trattati: il boom economico come fenomeno globale e la crisi degli anni Settanta; gli Stati Uniti da Kennedy a George Bush; Israele, il mondo arabo e il petrolio; l'America latina e il Cile di Allende; il 1968 come fenomeno globale; la Chiesa e il mondo contemporaneo; l'Italia: "dall'autunno caldo" alla strategia della tensione.

*Barbara Piraccini & Elisabetta Palmieri*

## PROTAGONISTE NELLA STORIA E NELL'ARTE: DONNE DIPINTE O DONNE PITTRICI?

### MODULO 1

Il corso è articolato in dieci incontri interdisciplinari in cui verranno delineati i profili storico-artistici di alcune delle più affascinanti personalità femminili del panorama culturale europeo tra la Rivoluzione Francese e il Novecento. Paolina Bonaparte, Elisabeth Vigée-Le Brun e Camille Claudel e Berthe Morisot sono solo alcune delle protagoniste, spesso oscurate dai modelli dominanti maschili, di cui racconteremo le vicende. Le immagini dipinte, i ritratti e gli autoritratti di queste grandi signore ci permetteranno di comprendere ancor meglio come le loro storie si siano tramandate nel tempo.

### MODULO 2

Ildegarda di Bingen fino alla pittrice settecentesca Angelica Kaufmann sono tra le protagoniste, spesso oscurate dai modelli dominanti maschili, di cui racconteremo le vicende. Attraverso i loro ritratti e autoritratti comprenderemo ancor meglio come le loro storie si siano tramandate nel tempo.

*Pietro Massolo*

## GLI ENIGMI DELLA STORIA: LA COSIDDETTA "ARCHEOLOGIA MISTERIOSA" È UNA PSEUDOSCIENZA?

Atlantide, il Santo Graal, l'archeoastronomia...Ma si tratta soltanto di "miti"? L'archeologia e la scienza ufficiali bollano quasi sempre come "pseudoscientifiche" tutte le teorie relative ad alcuni presunti misteri del passato, anche recente. Secondo alcuni studiosi, tra i quali spicca il famoso Erich von Däniken, la civiltà umana non è nata da sola, ma grazie all'intervento decisivo di culture extraterrestri. Il successo di programmi televisivi come "Voyager" dimostra che l'uomo moderno ha bisogno di misteri e di strane ipotesi, soprattutto laddove la scienza sembra non fornire risposte convincenti. Il corso si propone di chiarire alcuni aspetti di queste teorie considerate "eretice", allo scopo di approfondire aspetti problematici ed indubbiamente affascinanti della storia dell'umanità.

STORIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
È tutta un'altra Storia	Bucci S.	AAMOD – via Ostiense 106	Martedì	10-12	6	65	14/10/2014
Il '900 e i Totalitarismi	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	13-14.30	33	190	14/10/2014
La Storia dopo la Storia	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	15-17	25	190	15/10/2014
La Storia dopo la Storia	Moretti P.	Garbatella	Venerdì	10-12	25	190	17/10/2014
Dal boom economico agli '80	Piraccini B.	Portuense	Martedì	10-12	15	115	14/10/2014
Il '700 e l'Età dei Lumi	Piraccini B.	Cavour	Martedì	15-17	15	115	14/10/2014
Protagoniste Storia e arte 1	Piraccini/Palmieri	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	10	120	15/10/2014
Protagoniste Storia e arte 2	Piraccini/Palmieri	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	10	120	Febbraio 2015
Gli enigmi della storia	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da defin.	Da defin.	10	80	Ottobre 2014



# STORIA DELL'ARTE

*Stefania Casagrande*

## **ANTONIAZZO AQUILI DETTO ANTONIAZZO ROMANO CORSO ITINERANTE**

Il corso, dedicato ad Antoniazio Romano che fu protagonista della pittura romana del Rinascimento, cercherà di mettere a fuoco attraverso un percorso itinerante di 10 incontri gli aspetti fondamentali della sua pittura, in cui si fondono le novità rinascimentali agli antichi splendori dell'arte medievale. Vicino ai modi del Ghirlandaio o di Melozzo da Forlì, con i quali collabora alla decorazione della Biblioteca Vaticana, Antoniazio si fa interprete di una particolare formula pittorica che volge al nuovo ma che traduce in una particolare versione arcaizzante, formula che ebbe larga diffusione presso la curia romana e nel territorio laziale. Questi i siti che visiteremo: Basilica dei Santi XII Apostoli, Pantheon, Chiesa di S. Pietro in Montorio, Chiesa di Sant'Onofrio, Parrocchia di S. Maria Maggiore in San Vito, Basilica di S. Croce in Gerusalemme, Basilica di S. Giovanni in Laterano, Monastero delle Oblate, Chiesa di S. Maria sopra Minerva, Palazzo Barberini. Segnaliamo che gli appuntamenti potrebbero subire variazioni in base alla disponibilità dei siti. Primo appuntamento: mercoledì 8 ottobre ore 10, cortile di Palazzo Barberini

*Stefania Casagrande*

## **DEDICATO... ALL'ARTE ANTICA CORSO ITINERANTE**

Un corso per riscoprire l'arte antica attraverso un ciclo di 6 incontri itineranti, che ci porteranno a visitare le principali collezioni raccolte nei più importanti musei di Roma dedicati al mondo classico. Il corso naturalmente è aperto a tutti. Segnaliamo che gli appuntamenti potrebbero subire variazioni in base alla disponibilità dei siti. Questi i musei che visiteremo: Musei Capitolini, Museo Nazionale Romano di Palazzo Altemps, Museo Nazionale Romano di Palazzo Massimo, Museo Nazionale Romano (Terme di Diocleziano), Centrale Montemartini, Museo Barracco. Primo appuntamento: giovedì 16 ottobre ore 10, ingresso Musei Capitolini

*Paola Giallongo*

## **PASSEGGIANDO PER ROMA: IN GIRO DAL MEDIOEVO ALLA CONTEMPORANEITÀ CORSO ITINERANTE**

Un corso itinerante di 15 incontri per un assaggio di "romanità". Scopriremo insieme le meraviglie di alcune ville, gallerie, chiese e musei romani per un'introduzione alle meraviglie romane che, nei secoli del Medioevo, del Rinascimento e del Barocco, hanno contribuito a rendere Roma uno dei centri culturali e artistici europei. Particolare attenzione verrà riservata agli interessanti aspetti del mecenatismo e del collezionismo. Tra gli artisti che verranno analizzati troveremo Raffaello, Pinturicchio, Caravaggio, Bernini, Borromini. Gli orari e i giorni degli appuntamenti potranno subire variazioni in base alla disponibilità dei siti proposti. Primo appuntamento: Mausoleo di Costanza, via Nomentana.

*Paola Giallongo & Silvia Sereni*

## **IL NOVECENTO TRA ARTE E PSICOLOGIA**

Un percorso alla scoperta di come l'Arte, con l'avvento della Psicologia nel 1900, incontra questa nuova scienza, di come la creatività abbia saputo rappresentare e ricercare in nuove forme di espressione e simbologie i cambiamenti che la

Psicologia, da Freud alle più recenti teorie psicologiche, ha prodotto nel pensiero e nell'animo umano. Il corso offre quindi la possibilità di un approfondimento dell'Arte e del pensiero del XX secolo: tale dialogo interdisciplinare sarà concretamente realizzato dalla compartecipazione di due docenti delle rispettive discipline. Attraverso quindici incontri in aula, col supporto delle immagini audiovisive, sarà possibile analizzare e dare una lettura psicoanalitica delle opere di Edvard Munch, Egon Schiele, Frida Kahlo, René Magritte e molti altri artisti che hanno reso rivoluzionarie le Avanguardie del Novecento.

*Giulia Guglielminotti*

## **GENIO E SREGOLATEZZA NELL'ARTE CONTEMPORANEA**

Il corso, diviso in tre diverse fasi, prevede una prima panoramica su alcuni dei più famosi artisti del XX e XXI secolo, muovendosi dalla New York degli anni '50 fino ad arrivare ai giorni nostri. Jackson Pollock, Andy Warhol, Jean-Michel Basquiat e Banksy sono i celebri artisti che incarnano il tema del primo modulo "genio e sregolatezza" (4 incontri di 3 ore ciascuno con materiale video). Nella seconda parte del corso (5 incontri da 2 ore) l'attenzione si sposterà al mondo dell'arte contemporanea, alla sua struttura e all'analisi approfondita delle caratteristiche e differenze tra museo, galleria d'arte, fiera d'arte e casa d'asta, per arrivare all'ideazione e realizzazione di un evento culturale, dove i corsisti si impegneranno a mettere in pratica le nozioni apprese durante le lezioni frontali.

*Romina Impera*

## **TRA '700 E '800: NEOCLASSICISMO E ROMANTICISMO**

Nel corso del Settecento affiorano nuove tendenze estetiche e culturali che portano allo sviluppo di stili artistici diversi apparentemente contrastanti in diverse zone d'Europa, tra Roccocò e Illuminismo, nasce la corrente neoclassica e poi si sviluppano i primi germogli del Romanticismo. Il corso approfondirà l'evoluzione artistica italiana, principalmente (la grande stagione del vedutismo veneto, Roma paradiso della classicità e metà di turismo culturale, Milano e l'arte ispirata ai modelli culturali e civili francesi), ma non potrà non avere anche un respiro europeo, applicando una sorta di modello di Arte comparata dei Paesi Europei, Francia, Inghilterra, Germania, in un'epoca in cui l'Italia perde progressivamente il ruolo di guida nella produzione artistica occidentale a favore dell'arte creata dalle altre nazioni occidentali, politicamente formate e in grande sviluppo economico. Nel corso dell'anno saranno previste delle visite guidate per la classe che varranno come lezione. Il programma verrà svolto in due moduli consecutivi di 15 lezioni ciascuno.

*Romina Impera*

## **IL RINASCIMENTO NELLA SUA FASE MATURA**

Il programma del corso sarà tutto incentrato nella definizione della personalità dei grandi artisti del Rinascimento italiano sullo scorcio del Quattrocento e all'aprirsi del Cinquecento. Inizialmente si scoprirà il mondo complesso e affascinante della cultura rinascimentale veneta e della pittura tonale, dolce e naturale, diffusa da Giovanni Bellini e rinnovata da Giorgione, in un panorama cittadino in pieno sviluppo che offriva nomi di primissimo livello in campo artistico. In contemporanea, nel centro Italia maturava la generazione dei geni, quella di Leonardo

da Vinci, Bramante, Michelangelo e poi Raffaello. Sarà organizzato un percorso teso ad analizzare, nel momento della formazione e della prima maturità, la carriera di tali artisti, muovendosi tra Firenze, Milano e Roma dove ad inizio secolo XVI tra Giulio II e Leone X si realizzerà il sogno della città dei papi, capitale spirituale e culturale d'Italia. Nel corso dell'anno saranno previste delle visite guidate per la classe che varranno come lezione. Il programma verrà svolto in 22 incontri il lunedì pomeriggio e in due moduli consecutivi di 15 lezioni ciascuno il martedì mattina.

*Romina Impera*

### **LE DONNE ARTISTE DALL'IMPRESSIONISMO AL XX SECOLO**

Il corso inizia dalla forte e significativa presenza delle artiste nel movimento impressionista, con l'analisi dell'opera della Morisot, della Cassat e delle altre pittrici meno note. Un particolare rilievo sarà dato alle figure di Camille Claudel e Suzanne Valadon, esemplari e originali presenze femminili nel panorama artistico europeo. La libertà delle donne artiste nei movimenti delle avanguardie storiche, anche come compagne e muse degli artisti, sarà poi tema delle lezioni dedicate a G. Münter, M. VonWerckin, P. Modershon, N. Gončarova e il nutrito gruppo di artiste russe, M. Laurencin, Vanessa Bell, Benedetta Marinetti e le tante altre futuriste, F. Kahlo; T. De Lempicka, S. Delaunay, S. Arp, L. Fini, L. Carrington, G. O'Keeffe, M. Oppenheim rappresenteranno poi il collegamento con il secondo periodo delle avanguardie europee, con grande apertura alla moda, alla fotografia e al design tra i linguaggi espressivi scelti.

*Romina Impera & Giampaolo Pes*

### **LE DIVERSE FORME DELLA FEDE A ROMA CORSO ITINERANTE**

Roma vanta una millenaria vocazione all'aggregazione e all'accoglienza: da sempre cuore del cattolicesimo, la città è anche stata attraversata per secoli da altre culture e sensibilità religiose. Il corso intende esplorare il territorio attraverso la scoperta dei diversi luoghi di culto.

Alcuni di essi testimoniano la presenza di altri popoli e delle tradizioni cattoliche più antiche come il rito Cristiano Maronita (Chiesa di San Marone in via Aurora), altri raccontano la storia recente della tolleranza verso altri culti cristiani, come la chiesa anglicana di S. Paolo entro le Mura. Altri esempi: il Tempio Valdese a piazza Cavour, la Chiesa Evangelica Metodista in via XX Settembre, la Chiesa Luterana, in via Toscana, la Sinagoga, la Moschea.

Ci sono poi la Chiesa Greca di rito Cattolico dei Santi Vincenzo e Anastasio a piazza di Trevi, la Chiesa di rito Armeno San Nicola da Tolentino, via S. Nicola da Tolentino, fino a un esempio tra tanti delle cosiddette chiese nazionali, la Chiesa Irlandese di San Patrizio in via Boncompagni.

Sono tutti luoghi in genere poco noti, ma che rappresentano pregevoli esempi di architettura e decorazione e raccontano una storia diversa ma importante di Roma. Il programma dettagliato degli incontri, con eventuali modifiche, dipendenti dalle particolari condizioni di visita dei luoghi di culto, verrà comunicato e discusso con i partecipanti al primo incontro. Appuntamento: ingresso Chiesa Episcopale di San Paolo entro le mura in via Nazionale 16 ore 10.

*Isabella La Costa*

### **IL VATICANO. STORIA DEL COLLE DI SAN PIETRO, DA LUOGO DI SVAGO E SEPOLTURA A STATO PIÙ PICCOLO DEL MONDO**

Il corso si articola in sette incontri in classe e tre visite guidate. Gli argomenti trattati saranno: l'Ager Vaticanus, il circo di Caligola e Nerone, la necropoli pagana e cristiana; la

Basilica di S. Pietro da Costantino ai nostri giorni; il Palazzo Vaticano; la "questione romana" e i Patti Lateranensi; la scomparsa della spina di Borgo per l'apertura di via della Conciliazione. I biglietti d'ingresso e l'eventuale quota per i radioauricolari sono a carico dei partecipanti. Alcune visite potrebbero svolgersi in giorni diversi rispetto a quello delle lezioni, compatibilmente alla disponibilità comunicata dalle autorità vaticane.

*Isabella La Costa*

### **LE CHIESE SCONOSCIUTE DI ROMA CORSO ITINERANTE**

Dieci visite guidate alla scoperta di altrettanti piccoli tesori nascosti: da S. Bibiana (dove esordirono Bernini e Pietro da Cortona) a S. Paolo entro le mura (con i magnifici mosaici preraffaelliti); da S. Maria Maddalena (raro esempio di rococò a Roma) a S. Stefano rotondo (tra le più singolari fondazioni medievali). Il programma completo verrà comunicato al primo incontro. Primo appuntamento: S. Maria della Pace, Arco della Pace 5

*Isabella La Costa*

### **IMPARA L'ARTE. CONVERSAZIONI SULL'ARTE DEL PASSATO, DEL PRESENTE E (FORSE) DEL FUTURO**

Un incontro al mese, il sabato mattina, per approfondire alcuni dei grandi temi della storia dell'arte gustando una sfiziosa colazione.

*Sabrina Lamarra*

### **DA GIOTTO ALL'INVENZIONE DEL RINASCIMENTO: L'ARTE E LA REALTÀ VISIBILE**

Il corso, articolato in 25 incontri comprensivi di due moduli, intende analizzare gli sviluppi della storia dell'arte del Trecento e primo Quattrocento che hanno portato, attraverso figure rivoluzionarie come Giotto, Simone Martini, i Lorenzetti, all'avvio del primo Rinascimento con il noto concorso del 1401.

Attraverso le dinamiche della pittura, scultura e architettura del periodo, si dedicherà particolare attenzione al fenomeno del Gotico internazionale, con artisti come Pisanello e Gentile da Fabriano, fino ai protagonisti del primo Rinascimento da Brunelleschi, con l'invenzione della prospettiva, Masaccio e Donatello, al Beato Angelico e Piero della Francesca, tutto in ottica di transizione tra gotico e Rinascimento.

*Sabrina Lamarra*

### **I RIONI DI ROMA - CORSO ITINERANTE**

Un itinerario insolito in 15 visite, alla ricerca di aspetti e angoli poco conosciuti, curiosità e piccoli segreti, palazzi e abitazioni della città medievale, rinascimentale e barocca. Primo appuntamento: piazza Santi Apostoli, davanti alla basilica dei SS Apostoli, ore 10.

*Luca Massenzio Palermo & Antonello Albano*

### **L'INFORMATICA E L'ARTE: COME USARE IL PC E GOOGLE NELLE RICERCHE SULLE BELLE ARTI**

Oramai il PC e tutti i software e hardware che abbiamo a disposizione ci permettono di esplorare ogni ramo dello scibile, a differenti livelli di accuratezza e profondità. Questo corso vuole dare agli iscritti uno o più strumenti di ricerca che gli permettano di conoscere più a fondo quadri, musei, pittori, materiali e metodi.

L'azione combinata dei proff. Antonello Albano e Luca M. Palermo guiderà gli allievi nell'intricato ma meraviglioso mondo dell'interazione tra cultura ed informatica.

*Luca Massenzio Palermo*

## **I FRUTTI DELL'EDEN: I VIAGGI DI SCOPERTA, LE NUOVE SPECIE E L'EUROPA**

Dal 1492 ad oggi, viaggiatori, scopritori, scienziati, artisti e mercanti si sono succeduti nei secoli per scoprire, raccogliere, documentare, portare in patria nuove piante e animali, frutta, semi, radici, "basilischi e draghi", "chimere e velli d'oro", materiali preziosi, che hanno incuriosito, infiammato la fantasia e talvolta creato ricchezza. Questo breve corso in 5 incontri vuole far conoscere attraverso racconti e documenti, soprattutto attraverso le illustrazioni degli antichi artisti al seguito dei viaggi di scoperta, quale è stato il progresso della scienza e della società con l'arrivo di nuovi materiali e specie vegetali e animali. Cristoforo Colombo, Magellano, l'orologio di Harrison, il Capitano Cook e Charles Darwin sono solo alcuni delle decine di protagonisti di queste lezioni, insieme a molti altri „eroi“ meno conosciuti e a volte assai più importanti.

*Luca Massenzio Palermo*

## **GIUSEPPE GIOACHINO BELLI E LA SUA ROMA. VISITARE ROMA SULLA TRACCIA DEI SUOI SONETTI ROMANESCHI CORSO ITINERANTE**

Giuseppe Gioachino Belli (1791-1863), indiscusso e famosissimo poeta italiano e romanesco, autore di 2279 inefabili sonetti romaneschi, costituisce una guida capillare della "sua" Roma, con quel "popolo di illetterati" a cui ha voluto dare voce e scritti in un quadro impietoso di fatti e fattacci, coinvolgendo Papi, Cardinali e Vescovi, Prelati, Governatori, giudici, avvocati, boia e condannati, fino al popolo minuto. Durante il corso itinerante, si visiteranno vie, palazzi, musei di Roma che sono citati e commentati nelle due migliaia di sonetti. Un modo per conoscere magistralmente la Roma del XIX secolo. Ciascuna lezione all'aperto comprende sia la visita ai luoghi sia la lettura e commento dei componimenti del Poeta. La prima lezione in classe, le rimanenti su appuntamento di volta in volta, tenendo anche presenti le eventuali intemperie. Per chi ha già frequentato il corso l'anno passato, si segnala che la scelta dei sonetti sarà diversa, come i luoghi da visitare.

*Elisabetta Palmieri*

## **L'ARTE DEL NOVECENTO, OLTRE LE AVANGUARDIE. DAGLI ANNI TRENTA AGLI ANNI SETTANTA**

Perché l'arte del Novecento risulta spesso così ostica? Cercheremo di capirlo esaminando i nuovi linguaggi artistici novecenteschi attraverso una serrata indagine storico artistica e culturale, scoprendo insieme protagonisti e movimenti. Partendo dagli Anni Trenta e toccando via via l'architettura razionalista, l'Informale, l'Espressionismo astratto, Pop Art e New Dada, l'Arte Cinetica e Optical, l'Arte Povera e Concettuale, la Land Art, arriveremo all'arte ambientale e alla Body e Video Art dei pieni anni Settanta.

*Elisabetta Palmieri*

## **L'ARTE DEL RINASCIMENTO: DALLA FIRENZE DI LORENZO IL MAGNIFICO ALLA "BELLA MANIERA"**

L'arte in Italia dalla fine del Quattrocento al Rinascimento maturo. Dalla Firenze medicea laurenziana, passando per i grandi centri della cultura italiana, come Napoli e Venezia, giungeremo ad analizzare la grande stagione dell'arte a Roma fino al sacco dei Lanzichenecchi del 1527. Dalla pittura di Botticelli, Perugino, Signorelli, ad Antonello da Messina, a Giorgione e Bellini; Leonardo da Vinci. Dalle scoperte archeologiche alla nuova Basilica di San Pietro: Bramante, Raffaello e Michelangelo. Artisti e tendenze fino al 1527. Il concetto di Manierismo.

*Elisabetta Palmieri & Martina Rubbi*

## **DAL ROMANICO AL GOTICO: L'ARTE ITALIANA TRA DUECENTO E TRECENTO**

Il corso metterà in luce gli aspetti salienti dell'arte gotica, dalla sua origine d'oltralpe alla diffusione in Italia, dove verrà recepita e sviluppata da personalità di grandissimo livello. Dall'architettura dei Cistercensi a quella meridionale di Federico II, ai cantieri delle grandi cattedrali dell'Italia centrale: Firenze, Siena, Orvieto. L'arte di Cimabue e Duccio di Buoninsegna; Pietro Cavallini e la sua scuola a Roma. Le grandi novità della pittura di Giotto e dei giotteschi. La scultura di Nicola e Giovanni Pisano, Arnolfo di Cambio. Simone Martini e i Lorenzetti a Siena. L'arte di corte: il gotico internazionale.

*Elisabetta Palmieri & Barbara Piraccini*

## **PROTAGONISTE NELLA STORIA E NELL'ARTE: DONNE DIPINTE O DONNE PITTRICI?**

### **MODULO 1**

Il corso è articolato in dieci incontri interdisciplinari in cui verranno delineati i profili storico-artistici di alcune delle più affascinanti personalità femminili del panorama culturale europeo tra la Rivoluzione Francese e il Novecento. Paolina Bonaparte, Elisabeth Vigée-Le Brun e Camille Claudel e Berthe Morisot sono solo alcune delle protagoniste, spesso oscurate dai modelli dominanti maschili, di cui racconteremo le vicende. Le immagini dipinte, i ritratti e gli autoritratti di queste grandi signore ci permetteranno di comprendere ancor meglio come le loro storie si siano tramandate nel tempo.

### **MODULO 2**

Ildegarda di Bingen fino alla pittrice settecentesca Angelica Kaufmann sono tra le protagoniste, spesso oscurate dai modelli dominanti maschili, di cui racconteremo le vicende. Attraverso i loro ritratti e autoritratti comprenderemo ancor meglio come le loro storie si siano tramandate nel tempo.

*Alessandra Tosti*

## **IL "VERO" TRIDENTE, CUORE DI ROMA**

Passeggiare nel cuore di Roma, scoprire angoli nascosti, chiese che racchiudono veri e propri capolavori, palazzi storici di illustri famiglie, fontane e monumenti che decorano grandi piazze. Il corso, che conta due moduli ognuno di 15 lezioni, si pone l'obiettivo di presentare lo sviluppo storico-artistico e sociale dell'area compresa tra piazza del Popolo, via del Corso, via del Babuino e via di Ripetta fino a piazza Venezia. Il vero Tridente è questo! Un grande "spicchio" di Roma ricco di emozioni e sensazioni tutte da scoprire. Da febbraio la "seconda parte" a cui potranno partecipare anche coloro che non avranno frequentato la prima. Primo incontro (primo modulo) ingresso chiesa S. Maria del Popolo, p.zza del Popolo.

*Alessandra Tosti, Enrico Proietti*

## **IL RIONE MONTI**

Il rione Monti è il primo rione di Roma ed è chiamato così perché comprende i colli Esquilino, Viminale, parte del Quirinale e del Celio. Uno dei quartieri più antichi di Roma, e vi si trovano testimonianze dell'epoca romana, medioevale, rinascimentale, barocca, una successione insomma di stili che copre 2500 anni di storia. I 9 itinerari permetteranno di conoscere meglio questo storico rione e di scoprire quegli angoli nascosti che celano suggestivi e inaspettati scorci. Le visite verranno svolte in co-docenza da un archeologo da uno storico dell'arte.

STORIA DELL'ARTE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Antoniazio Aquili	Casagrande S.	Itinerante	Mercoledì	10-12	10	75	08/10/2014
Dedicato... all'arte antica	Casagrande S.	Itinerante	Giovedì	10-12	6	55	16/10/2014
Passeggiando per Roma	Giallongo P.	Itinerante	Martedì	15-17	15	110	14/10/2014
Il Novecento tra Arte e Psiche	Giallongo/Sereni	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	11-13	15	150	17/10/2014
Genio e sregolatezza	Guglielminotti G.	AAMOD – via Ostiense 106	Mercoledì	15-18	10	85	15/10/2014
Tra '700 e '800 – modulo 1	Impera R.	Nomentano – via Nomentana	Martedì	9-11	15	120	14/10/2014
Tra '700 e '800 – modulo 2	Impera R.	Nomentano – via Nomentana 248	Martedì	9-11	15	120	Marzo 2015
Tra '700 e '800 – modulo 1	Impera R.	Cinecittà – via F. Stilicone 41	Venerdì	9-11	15	120	17/10/2014
Tra '700 e '800 – modulo 2	Impera R.	Cinecittà – via F. Stilicone 41	Venerdì	9-11	15	120	Marzo 2015
Il Rinascimento maturo	Impera R.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	22	170	13/10/2014
Il Rinascimento – modulo 1	Impera R.	Nomentano – via Nomentana	Martedì	11-13	15	120	14/10/2014
Il Rinascimento – modulo 2	Impera R.	Nomentano – via Nomentana	Martedì	11-13	15	120	Marzo 2015
Le donne artiste	Impera R.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	11-13	15	120	16/11/2014
Le diverse forme fede a Roma	Impera/Pes	Itinerante	Mercoledì	10-12	10	85	15/11/2014
Il Vaticano:	La Costa I.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	16-18	10	80	14/10/2014
Le chiese sconosciute di Roma	La Costa I.	Itinerante	Martedì	10-12	10	75	14/10/2014
Impara L'Arte	La Costa I.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Sabato	10-12	4	60	Febbraio 2015
Da Giotto al Rinascimento	Lamarra S.	Cavour	Mercoledì	11-13	25	190	15/10/2014
I rioni di Roma	Lamarra S.	Itinerante	Giovedì	10-12	15	110	16/10/2014
L'Informatica e l'Arte	Palermo/Albano	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	8	75	16/10/2014
I frutti dell'Eden	Palermo L.M.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	5	60	21/11/2014
Belli e la sua Roma	Palermo L.M.	Itinerante	Sabato	10-12	12	90	19/10/2014
L'arte del Novecento	Palmieri E.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	15	120	13/10/2014
L'arte del Rinascimento	Palmieri E.	Cavour	Martedì	17-19	20	155	14/10/2014
Dal Romanico al Gotico	Palmieri E.	Portuense – S. Silvia	Giovedì	10-12	15	120	16/10/2014
Il "vero" Tridente	Tosti A.	Itinerante	Lunedì	10-12	15	110	06/10/2014
Il Rione Monti	Tosti/Proietti	Itinerante	Giovedì	15-17	9	70	09/10/2014
Protagoniste Storia arte 1	Palmieri/Piraccini	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	10	90	15/10/2014
Protagoniste Storia e arte 2	Palmieri/Piraccini	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	10	90	Febbraio 2015

# STORIA DELLE RELIGIONI

*Primavera Moretti*

## LA BIBBIA, IL SOGNO E FREUD. LA QUESTIONE RELIGIOSA NEGLI SCRITTI DI FREUD

Attraverso la lettura della Bibbia e dell'Evangelo, affronteremo il processo di elaborazione del Sogno e della profezia. Sono numerose le figure nei testi rivelati che possono aprire la strada a indagini psicoanalitiche di grande valore archetipico (Abramo, Mosè, Giacobbe, Giovanni dell'Apocalissi, etc.). Parallelamente procederemo allo studio dei testi di Freud: Totem e tabù, L'interpretazione dei sogni, L'uomo Mosè e la religione monoteistica

*Primavera Moretti*

## IL MEDIOEVO SVELATO, LE INNOVAZIONI DEI SECOLI "BUI"

Il medioevo visto da vicino, presentato come momento sorprendente per la cultura e la tecnologia specialmente in

Italia. Si partirà dal 1200, secolo della trasformazione ideologica dell'Europa. Molto spazio sarà dato ai personaggi innovatori: Francesco d'Assisi e i suoi scritti, Tommaso d'Aquino e la teologia nuova, Federico II, Dante Alighieri e la Commedia, ma anche i Papi con i Concili di cui leggeremo le risoluzioni, Abelardo ed Eloisa, Guglielmo di Occam, etc. È prevista la lettura dei testi e dei documenti che il medioevo presenta.

*Primavera Moretti*

## LE RELIGIONI RIVELATE: EBRAISMO, CRISTIANESIMO, ISLAM

Partendo dall'analisi dell'Antico Testamento, del Vangelo e del Corano valuteremo le figure bibliche fondanti: Abramo padre delle tre religioni monoteiste, Mosè, Davide, Salomone, Gesù e Maometto in chiave comparativa e storica.

Il corso si apre con la spiegazione del testo scritturistico base, la Bibbia e la storia del popolo ebraico, per procedere poi con i Vangeli e il Corano. Il percorso si dipanerà su due livelli: storico ed esegetico. Affronteremo le prime eterodossie Cristiane del I e II secolo: Gnosticismo Cristiano, giudeo-cristianesimo, cristianesimo ellenistico, arianesimo, manicheismo, etc.

*Primavera Moretti*

### MITI E LEGGENDE DEL MEDIOEVO

Il corso è incentrato sull'analisi dei momenti meno conosciuti della storia medievale. La stregoneria e l'inquisizione. Le storie della cavalleria: Percival e Artù, alla ricerca del Graal. Le leggende sugli ebrei. Gli arabi di Sicilia. I comuni. Federico Barbarossa e la Lega Lombarda. Le storie Mitiche sui Pontefici del medioevo.

*Primavera Moretti*

### IMPERO ROMANO E IMPERO CRISTIANO. LE TRE RELIGIONI MONOTEISTE NEL MEDIOEVO

Medio Oriente (ebraismo, civiltà greca, mitraismo e i culti gnostici, l'Islam e la sua filosofia etc.), Nord Africa (egizi, copti, filosofia pagana della scuola di Alessandria, cristianesimo gnostico), Europa (religioni celtiche, mitraismo, culti solari e dionisiaci, cristianesimo primitivo nelle diverse accezioni). La storia di Roma ripercorsa attentamente nelle sue fasi salienti, comprese le persecuzioni contro i cristiani, analisi delle grandi personalità: Cesare (49 a.C.-44 a.C.), Ottaviano (27 a.C.-14 d.C.), Diocleziano (284 d.C.-305 d.C.), Costantino (306 d.C.-337 d.C.), Teodosio (347 d.C.-395 d.C.). Si arriverà al primo medioevo.

*Pietro Massolo*

### LA COMPARAZIONE STORICO-RELIGIOSA E LA STRUTTURA ESSENZIALE DELLA RELIGIONE

La storia delle religioni ha come proprio oggetto non tanto lo sviluppo diacronico dei singoli sistemi religiosi, quanto piuttosto l'evoluzione della "religione" come fenomeno umano universale. Pertanto, il suo metodo principale consiste nella "comparazione". Attraverso la comparazione è possibile

individuare i complessi e non sempre evidenti legami esistenti tra le varie culture religiose e anche stabilire l'esistenza di determinate "famiglie" e "tipologie" di religioni. La comparazione ha anche permesso di stabilire che, nonostante l'immensa varietà, tutti i sistemi religiosi presentano una struttura essenziale comune, rispondente a bisogni umani profondi e universali. I giorni e gli orari delle lezioni del prof. Massolo saranno definiti dopo il mese di luglio 2014.

*Pietro Massolo*

### LE RELIGIONI ORIENTALI: INDIA, CINA E GIAPPONE

Le religioni "orientali" presentano, pur nella grande diversità delle credenze e delle pratiche rituali, alcune caratteristiche comuni che le differenziano abbastanza nettamente dalla tradizione religiosa "occidentale". Esse sono, infatti, fondamentalmente antidogmatiche e sincretistiche. Inoltre, nelle culture orientali le credenze che noi definiamo religiose si sono sempre fuse con le "filosofie", senza nette contrapposizioni tra il pensiero razionale e l'intuizione mistica. I giorni e gli orari delle lezioni del prof. Massolo saranno definiti dopo il mese di luglio 2014.

*Pietro Massolo*

### LE DOTTRINE ESOTERICHE: DALL'ANTICA GRECIA ALLA "NEW AGE"

Il corso si propone di analizzare i vari significati del termine "esoterismo" e di illustrare alcune tra le principali tradizioni esoteriche, con particolare riferimento alla cultura occidentale. Le varie correnti dell'esoterismo, nonostante le grandi distanze spazio-temporali, presentano alcune caratteristiche ricorrenti, come per esempio l'idea di una sapienza universale primordiale. Nel secolo ventesimo, Rudolf Steiner ha proposto una sintesi originale ed organica delle tradizioni misteriosofiche occidentali e orientali. Nella società odierna, il fenomeno dell'esoterismo, spesso definito globalmente come "New Age", ha avuto una diffusione inusuale ed estremamente interessante sul piano socioculturale. I giorni e gli orari delle lezioni del prof. Massolo saranno definiti dopo il mese di luglio 2014.

STORIA DELLE RELIGIONI	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
La Bibbia, il Sogno e Freud	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	25	190	16/10/2014
Il Medioevo svelato	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	17-19	25	190	15/10/2014
Le religioni rivelate	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	15-17	25	190	14/10/2014
Miti e leggende del medioevo	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	25	190	16/10/2014
Le tre religioni monoteiste nel Medioevo	Moretti P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Venerdì	17-19	25	190	17/10/2014
La comparazione storico-religiosa	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da definire		10	80	Ottobre 2014
Le religioni orientali	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da definire		10	80	Gennaio 2015
Le dottrine esoteriche	Massolo P.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Da definire		10	80	Ottobre 2014



# TAIJI QUAN

*Claudio Bergamo*

## TAIJI CHEN AVANZATO E SPADA DRITTA JIAN

Un corso completo rivolto a chi sia già addentrato nella pratica. Dopo la prima ora e mezza in comune con il corso di Qi gong-Taiji, dove si sarà lavorato anche in coppia (Tuishou), si proseguirà con la pratica e studio della sequenza a mani nude Lao jiyilu. Nell'ultima ora si studierà la Spada dritta, jian: esercizi fondamentali, tredici tecniche di base, studio della sequenza, lavoro in coppia.

*Claudio Bergamo*

## LA SPADA TAIJI

La Spada dritta "Jian" è un'arma tradizionale cinese con la lama a doppio filo. Il programma prevede lo studio dei fondamentali e lavoro in coppia per apprendere le tecniche ed affinare la capacità di ascolto (spade appiccicose). Di pari passo si studierà una sequenza tradizionale che racchiude, nelle sue bellissime posizioni, le principali tecniche di spada. Il corso è consigliato a chiunque abbia esperienza di qualsiasi arte marziale, per chi già pratica il Taiji Quan sarà un arricchimento, per gli altri un'esperienza che permetterà di far propri e poi utilizzare gli armoniosi principi della "Polarità suprema": il Taiji.

TAIJI QUAN	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Taiji Chen avanzato	Bergamo C.	Monteverde – Via P. Falconieri,84	Martedì	09.30-12.30	25	400	07/10/14
Spada Taiji	Bergamo C.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lunedì	18.15-19.45	25	230	06/10/14

# TEATRO

*Fulvio Calderoni*

## LABORATORIO TEATRALE

Il programma del corso parte dallo sviluppo della consapevolezza del proprio corpo, della propria voce e della capacità espressiva presente in ognuno. Passaggio successivo è quello dedicato all'insegnamento della dizione corretta della lingua italiana sempre impartita con metodologie mai nozionistiche. Attraverso esercizi opportuni l'allievo verrà guidato in un percorso che lo porterà a conoscere le diverse forme di teatro, dalle più antiche alle più moderne; dalla commedia dell'arte (con lo studio delle caratterizzazioni delle maschere) al più moderno musical, dalla commedia alla tragedia. Alla fine dell'anno è previsto un saggio, un vero e proprio spettacolo dove ogni corsista avrà la sua parte da recitare e il suo ruolo da interpretare insieme al resto del gruppo. Le caratteristiche del saggio dipendono molto dalla tipologia del gruppo, e il corso non è necessariamente finalizzato alla realizzazione dello spettacolo.

*Francesca Bartellini Moech*

## STUDIO DEL PERSONAGGIO

Il sistema di lavoro utilizzato dall'insegnante deriva dalla fusione del metodo di John Strasberg sulle nove leggi della creatività con il metodo di Michael Chekhov sulla composizione del personaggio. Rendere il proprio ego 'elastico' e aperto al 'diverso' da sé: ecco il nucleo del suo metodo; avere il coraggio di essere veri, reali in scena. Il corso viene proposto in due versioni: una per attori professionisti e una per principianti.

*Raffaella Zappalà*

## MIMO ESPRESSIONE CORPOREA

L'anima è movimento e il corpo è il primo strumento. Un percorso rivolto a tutte le persone che vogliono conoscere il proprio corpo attraverso tecniche di respirazione e

improvvisazioni, puntando alla consapevolezza che ogni emozione - prima di essere espressa con la parola - è vissuta dentro il nostro corpo. Nelle ore di lezione saranno analizzate tecniche di mimo ed esercizi di movimento libero per dare la possibilità a disciplina e fantasia di convergere in una stessa direzione.

*Lola Lustrini*

## BURLESQUE

Il Burlesque non ha limiti di età e di fisicità: è libertà e fantasia. Il corso, di livello base, sarà focalizzato sull'imparare a camminare con eleganza, ad ascoltare la musica, a interpretare un personaggio, a guardare negli occhi il pubblico, a far sorridere senza volgarità. La parte pratica sarà accompagnata dallo studio approfondito della storia e dell'evoluzione del burlesque, delle tecniche di base, dell'uso della corsetteria. Lo scopo finale è di creare uno spettacolo in stile Moulin Rouge, con una coreografia di insieme e, per chi ha raggiunto buoni risultati, degli "a soli" con costruzione del personaggio e look adeguato.

*Chiara Loriga*

## DIZIONE

La comunicazione si fonda sul linguaggio verbale e fisico. La nostra voce è parte integrante del nostro corpo e strumento fondamentale di espressione quotidiana quindi, come per il nostro aspetto e salute, richiede attenzione e cura. Spesso si pensa che la dizione sia uno strumento necessario solo agli attori di teatro. In realtà saper parlare nel modo corretto e saper usare il proprio strumento vocale in modo sano è utile a tutti. La dizione non ci aiuta solo a pronunciare correttamente le parole, senza difetti di pronuncia, né inflessioni dialettali ma ci fornisce anche gli strumenti per esprimerci con coerenza e consapevolezza. Il percorso didattico è formato da aspetti teorici e da esercizi pratici, mirati all'esigenza di ogni individuo. Il corso non è solo rivolto a chi intende perseguire la carriera dell'attore ma anche a chiunque abbia necessità di sviluppare o migliorare le proprie capacità comunicative di fronte a un pubblico e nella vita quotidiana mantenendo spontaneità

TEATRO	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Laboratorio teatrale	Calderoni F.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	20-22	30	300	15/10/14
Studio del personaggio princ.	Bartellini Moech F.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	19-21	25	600	13/10/14
Studio del personaggio prof.	Bartellini Moech F.	Repubblica – via Palermo 28	Lunedì	21-23	25	600	13/10/14
Burlesque	Lustrini L.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	20-21.30	12	200	15/10/14
Mimo espressione corporea	Zappalà R.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	13-15	15	220	15/10/14
Dizione	Loriga C.	Repubblica – via Palermo 28	Mercoledì	15-16.30	10	150	15/10/14

## TENNIS

*Alessandra Farina, Gianluca Perotti*

Il tennis è uno sport che unisce insieme diversi aspetti. Troviamo, infatti, un aspetto ludico-sportivo e di socializzazione che è occasione di puro divertimento e permette di sciogliere le tensioni che accumuliamo nella vita quotidiana. Troviamo poi, un aspetto salutistico, da questo punto di vista il tennis agisce sulla mobilità articolare, sulla elasticità muscolare, sulla capacità di movimento del corpo

nello spazio, sulla coordinazione e sul ritmo. Il corso principianti è destinato a coloro che non hanno mai giocato a tennis. I corsi suddivisi per livelli includono la possibilità sia di accedere solo al gioco (2 lezioni settimanali di 1 ora ciascuno) sia di iscriversi alla parte di preparazione atletica (30 minuti prima di ogni incontro) che precede le lezioni. Quote e orari in tabella

TENNIS	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tennis av.	Farina/Perotti	Ostiese – Polisp. V.le S. Paolo,12	Lun/Gio	11-12	40	350	06/10/14
Tennis av. e prep. atletica	Farina/Perotti	Ostiese – Polisp. V.le S. Paolo,12	Lun/Gio	10.30-12	40	520	06/10/14
Tennis int.	Farina/Perotti	Ostiese – Polisp. V.le S. Paolo,12	Lun/Gio	9.30-10.30	40	350	06/10/14
Tennis int. e prep. atletica	Farina/Perotti	Ostiese – Polisp. V.le S. Paolo,12	Lun/Gio	9-10.30	40	520	06/10/14
Tennis principianti	Farina/Perotti	Ostiese – Polisp. V.le S. Paolo,12	Lun/Gio	12-13	40	350	06/10/14

## TURISMO ECOSOSTENIBILE

*Dario Prestieri*

### LA GESTIONE DELL'IMPRESA ECOTURISTICA

Il turismo può essere fonte di grandi vantaggi. Tra gli aspetti positivi del turismo troviamo la protezione e la conservazione di molte aree naturali o siti archeologici che diventano in questo modo anche polo di attrazione per i visitatori. Può essere, inoltre, un incentivo per la costruzione di infrastrutture come aeroporti, strade, reti di telecomunicazione. Nello stesso tempo, tuttavia, può causare seri danni, a volte irreparabili, con pesanti conseguenze sull'ambiente e sui diritti delle popolazioni oggetto dei viaggi a scopo turistico. Per limitare al massimo l'impatto negativo, da alcuni anni si tende a privilegiare il cosiddetto "turismo sostenibile", compatibile con l'ambiente e tale da non compromettere i luoghi e il rapporto tra questi e gli abitanti. Ai turisti, infatti, è possibile prospettare alternative che

consentano di viaggiare in un modo diverso, rispettoso dell'ambiente, della cultura dei luoghi e dei diritti dei popoli visitati. Il corso si divide in due parti. Acquisizione dei servizi turistici: le agenzie, le attività, i fornitori del tour operator, il pacchetto di viaggio. Il turismo ecocompatibile: turismo e ambiente umano, l'ambiente come risorsa turistica, effetti del turismo sull'ambiente naturale, la politica attiva del territorio, gli interventi volontari, il problema della sostenibilità. Alla fine del corso i partecipanti parteciperanno a uno stage formativo, in collaborazione con Mari del Sun, di una settimana (30 ore) presso Agenzie di Viaggio o Tour Operator. Inoltre, in collaborazione con l'agenzia eco-turistica Moroccan Landscapes, sarà possibile organizzare un soggiorno di formazione presso una delle loro strutture di riferimento eco-sostenibile in Marocco.

TURISMO ECO-SOSTENIBILE	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
La gestione dell'impresa ecoturistica	Prestieri D.	Prati – v.le Giulio Cesare 78	Martedì	19-21	16	200	14/10/14

# YOGA

*Francesca Angelillo, Franca Lopes, Gioia Lussana, Patrizia Musso, Alessandro Onesti, Patrizia Raineri, Santi Tagliarini, Luciana Zanier*

## HATHA YOGA

I corsi hanno lo scopo di avvicinare gli allievi alla pratica e alla conoscenza di questa antica disciplina indiana. Lo Yoga, nelle sue diverse varianti, si pone soprattutto come metodo di conoscenza di sé; l'obiettivo fondamentale è la trasformazione del proprio vissuto quotidiano recuperando la naturale armonia tra i diversi aspetti vitali dell'essere umano. La costante pratica dello Yoga rivitalizza l'intero organismo,

agendo sul metabolismo corporeo in particolare aiutando a risolverne i problemi osteo-articolari, muscolari, circolatori, respiratori e digestivi. Gli strumenti utilizzati saranno: sequenze dinamiche di scioglimento, posizioni (asana), tecniche respiratorie (pranayama), tecniche di purificazione (kriya), concentrazione, rilassamento. Durante il corso saranno proposti anche elementi di conoscenza dell'ambiente storico e culturale in cui lo Yoga è nato e si è sviluppato, per portare l'allievo a sentirsi parte attiva e cosciente di questa esperienza millenaria. Tutti possono praticare questa disciplina.

YOGA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Hatha Yoga	Lopes F.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Giovedì	18-20	25	280	09/10/14
Hatha Yoga	Musso P.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lun/Gio	10.30-11.30	30	170	06/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Lun/Gio	17-18	30	170	06/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mart/Ven	11.15-12.15	30	170	07/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mercoledì	11-12.30	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mercoledì	17-18.30	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mercoledì	18.30-20	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Zanier L.	Cinecittà – Via Flavio Stilicone,41	Mercoledì	20-21.30	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Tagliarini S.	Garbatella – Via Odescalchi,38	Lunedì	18-20	25	280	20/10/14
Hatha Yoga	Raineri P.	Olympia – Via Nomentana,248	Mercoledì	15-16.30	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Raineri P.	Olympia – Via Nomentana,248	Mercoledì	16.30-18	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Angelillo F.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mart/Ven	10-11	30	170	07/10/14
Hatha Yoga	Onesti A.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	13-14.30	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Angelillo F.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Venerdì	18.30-20	30	280	10/10/14
Hatha Yoga	Lopes F.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	15.30-17	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Lopes F.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Mercoledì	17.15-18.45	30	280	08/10/14
Hatha Yoga	Lussana G.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Martedì	17.30-19	30	280	07/10/14
Hatha Yoga	Lussana G.	Prati – Viale Giulio Cesare,78	Martedì	19-20.30	30	280	07/10/14

# VETERINARIA

*Stefano Giammetti*

## GLI ANIMALI DOMESTICI, PREVENZIONE E CURA

Cosa significa avere un animale in casa o in giardino, gli obblighi di legge, i giochi e i pericoli. L'alimentazione: casalinga, commerciale, umida/secca. La cuccia, educazione e maleducazione del cucciolo/gattino: dove iniziano i disturbi comportamentali? La visita medica dal veterinario: dal naso alla coda, anamnesi, esame obiettivo generale e speciale. La

diagnosi differenziale. Le vaccinazioni del cane e del gatto: quali e quando farle, il protocollo vaccinale. Il nuovo vaccino per la Leishmaniosi. Gli esami del sangue. Cani e gatti dal dentista. Malattie infettive e parassitarie. Corpi estranei e avvelenamenti. Allergie e intolleranze. Predisposizione di razza. Le malattie trasmissibili all'uomo.

VETERINARIA	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Animali domestici	Giammetti S.	Axa – via Mimnermo 36	Mercoledì	18-20	20	210	09/10/13



ORGANIZZAZIONE EVENTI  
[www.adhocexperience.it](http://www.adhocexperience.it)



**adhocexperience**  
made in rome



# SCUOLE DI FORMAZIONE



# INTRODUZIONE

## “Formazione e Buen Vivir”

L'Università Popolare dello Sport festeggia quest'anno i suoi 20 anni di attività, un progetto educativo e formativo incentrato sulla diffusione di una cultura della corporeità come valore imprescindibile per promuovere qualità della vita, salute e rispetto dei beni comuni, dalla relazione con gli altri alla cura dell'ambiente che ci circonda. Da oltre 15 anni ci occupiamo di formazione nel campo delle discipline olistiche e sportive, attraverso percorsi strutturati che hanno permesso a molti allievi di specializzarsi e riprofessionalizzarsi ampliando la loro possibilità di operare nel sociale. Naturopati, Operatori Shiatsu, Riflessologi, Insegnanti di Yoga, Manager dello sport, Insegnanti di ginnastica dolce e posturale, giovani e adulti, formati nelle nostre scuole, sono ora anche nostri collaboratori, ci sono accanto nei diversi progetti che attiviamo sul territorio, sono una ricchezza di competenze che vivifica la nostra azione di promozione del “Buen Vivir”.

Ogni Progetto simile al nostro ha bisogno di idealità, competenze, esperienza, passione e capacità creativa, deve mirare ai macro obiettivi e anche tenere conto

delle personali esigenze, non trascurando la necessità di avviare al lavoro coloro che scelgono di formarsi come “Operatori del Benessere”.

Lavorare in sicurezza avendo acquisito competenze specifiche, seguiti nel percorso di formazione con mirate azioni di tutoraggio e sostegno, è un diritto di chi sceglie le nostre scuole che da sempre ci impegniamo a rispettare e promuovere.

Quest'anno puntiamo sull'aggiornamento e l'approfondimento di specifiche tematiche relative alle diverse scuole di formazione per permettere una partecipazione agevole e mirata sia agli allievi già in formazione che a tutti coloro che vogliano avvicinarsi al nostro Sistema Formativo.

La qualità della vita di tutti noi passa spesso anche per scelte che possono alimentare passioni e desiderio di nuove conoscenze trasformando una curiosità in una competenza e questa in una possibile professione.

## Perché scegliere l'Università Popolare dello Sport

- È riconosciuta dal CONI (Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche) È affiliata alla UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)
- È un ente accreditato presso la Regione Lazio (iscritta all'ALBO REGIONALE delle UNIVERSITÀ della TERZA ETÀ con Determinazione N. D2408 del 04/07/2007 Prot. N. 10975 del 25/06/2007)
- È riconosciuta dal Dipartimento di Studi Orientali dell'Università La Sapienza di Roma
- È sede di Tirocinio per la formazione e l'orientamento degli studenti dell'Università degli Studi Roma Tre e dell'Università La Sapienza di Roma
- Offre opportunità di inserimento lavorativo per l'insegnamento nei corsi annuali e nei progetti in fase di realizzazione
- Offre la possibilità di effettuare un monte ore di tirocinio supervisionato nei corsi annuali programmati e tenuti dallo staff di docenti dell'Università Popolare dello Sport
- Permette l'accesso anche a singoli moduli formativi.

### INFO E ISCRIZIONI

Segreteria Viale Giulio Cesare, 78 Tel. 0637376363  
 Segreteria Via Flavio Stilicone, 41 Tel. 0699702866  
[formazione@universitapopolaredellosport.it](mailto:formazione@universitapopolaredellosport.it)  
[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

## AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE

# GINNASTICA POSTURALE

### Perché specializzarsi in tecniche di ginnastica posturale

La partecipazione a lezioni di gruppo di ginnastica posturale negli ultimi anni è fortemente in aumento anche in virtù delle indicazioni di medici e fisiatristi che ne promuovono l'efficacia. Per dare una risposta professionale a questa richiesta, è fondamentale che gli insegnanti che operano in diversi contesti, sappiano integrare conoscenze e competenze per sistematizzare una metodologia didattica che deve tenere conto di specificità del singolo e delle esigenze di gestione del gruppo, per educare tutti a un rapporto migliore con la corporeità promuovendo benessere e mantenimento della salute. Acquisire una metodologia didattica che utilizzi tecniche specifiche di riequilibrio posturale, sapendole adeguare alla tipologia del gruppo che si conduce, è indispensabile per lavorare in sicurezza e competenza.

### Caratteristiche dell'offerta formativa

La nostra proposta prevede un percorso articolato in 12 incontri, per un totale di 85 ore di formazione, volto alla conoscenza delle tecniche più efficaci e consolidate nell'ambito del riequilibrio posturale. L'obiettivo, sviluppato da diversi punti di osservazione e sperimentazione pratica, è di strutturare una competenza specifica sui principi e le metodologie secondo i sistemi rieducativi derivati da scuole di "pensiero" come il Souchart e il Feldenkrais, avere nozioni essenziali e mirate anatomo-fisiologiche, apprendere modalità di gestione del gruppo sia da un punto di vista relazionale sia di didattica applicata, conoscere principi e tecniche essenziali per acquisire contenuti pratici e teorici che permettano di elaborare uno stile personale e operativo di insegnamento. Il follow-up finale previsto consiste proprio in un breve spazio di lezione che ogni corsista in formazione condurrà a beneficio degli altri colleghi, per verificare le modalità di intervento sviluppate.

### Programma delle lezioni

- Introduzione al Metodo Feldenkrais e principi di integrazione funzionale  
4 Incontri *Docente Daniela Chimenti*
- Stretching posturale attivo secondo il Metodo Souchart  
4 Incontri *Docente Anna Maria Pedace*
- Asana tecniche di respirazione e rilassamento per la colonna vertebrale  
1 Incontro *Docente Paola Piozzi*
- Metodologie di ginnastica dolce, modalità didattiche di gestione del gruppo e follow up finale  
2 Incontri *Docente Silvia Costantini*
- Funzioni e disfunzioni dell'apparato muscolo scheletrico con particolare attenzione al rachide  
1 incontro *Docente Davide Dariva*

### I docenti

*Silvia Costantini* (direzione didattica) - Diplomata ISEF, Danzatrice professionista e Diplomata Operatore Shiatsu, specializzata in tecniche e metodologie di ginnastica dolce, responsabile coordinamento didattico dell'Università Popolare dello Sport.

*Daniela Chimenti* - Diplomata Terapista della riabilitazione, Diplomata Insegnante di Metodo Feldenkrais per l'esercizio delle lezioni individuali di "Integrazione Funzionale" e collettive di "Conoscersi attraverso il movimento".

*Davide Dariva* - Chinesiologo, Posturologo clinico e Osteopata.

*Anna Maria Pedace* - Diploma di laurea in Fisioterapia della riabilitazione, specializzata in rieducazione posturale globale secondo il Metodo Souchart.

*Paola Piozzi* - Diplomata Insegnante di Yoga.

### Requisiti di ammissione

Il percorso di aggiornamento professionale è rivolto a laureati IUSM, diplomati ISEF, Fisioterapisti, istruttori sportivi, operatori del benessere.

### Struttura del corso:

12 incontri previsti il sabato orario 10-18 da Novembre 2014

**Sedi:** Via Flavio Stilicone, 41 (Metro Lucio Sestio)  
Viale Giulio Cesare, 78 (Metro Ottaviano)

**Costi e modalità di pagamento:** Tessera associativa annuale € 20,00 Costo dell'intero percorso con rilascio dell'attestato finale € 850,00 (I pagamenti sono rateizzabili). Costo di singoli moduli (4 incontri) € 350,00.

**Attestato:** al termine del percorso regolarmente frequentato viene rilasciato "Attestato di Acquisizione di competenze in Ginnasta posturale".





# SCUOLA DI NATUROPATIA

I corsi di formazione sono rivolti a tutti coloro che sono interessati a un approccio naturale alla salute, che desiderano acquisire o approfondire conoscenze di base sulle discipline naturali.

## **INTRODUZIONE ALLA NATUROPATIA -**

*5 Incontri 35 ore. Quota: € 350,00*

Il Corso di introduzione alla conoscenza dei principali metodi naturali di approccio alla salute. Ampia panoramica sulle tecniche di diagnosi, i rimedi naturali e le tecniche di massaggio utilizzate in Naturopatia. Saranno illustrate le diagnostiche legate alle medicine tradizionali cinese (MTC) e indiana (Ayurveda) e alla tradizione occidentale (iridologia, mineralogramma, fisiognomica), le principali tecniche di riequilibrio naturale (alimentazione, aromaterapia, integratori, fitoterapia, oligoelementi, fiori di Bach) e i massaggi di riequilibrio più diffusi (digitopressione, riflessologia plantare, massaggio ayurvedico).

## **CAPIRE E COMBATTERE LO STRESS E LE SUE CONSEGUENZE IN MODO NATURALE -**

*2 Incontri 14 ore. Quota: € 140,00*

Che cosa significa stress e cosa ha a che fare con lo zucchero, con l'intestino e con le banane? Il termine stress viene ormai utilizzato perfino troppo spesso e per tentare di giustificare qualcosa che non riusciamo a spiegare in altro modo, ma in realtà la condizione di stress è legata a meccanismi di reazione dell'organismo molto chiari e perfettamente catalogati. Come evitare di passare da una fase di allarme a quella di esaurimento? Quali piante e quali consigli possono essere utili per recuperare o mantenere la serenità? Le erbe, i germogli, gli aromi, i minerali e le vitamine, i fiori di Bach, l'alimentazione e un po' di spiritualità tutti insieme per migliorare la vita.

## **INTRODUZIONE ALLA ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE NATURALE -**

*3 Incontri 21 ore. Quota: € 210,00*

Nessuno ci insegna che cosa e come mangiare, che cosa e come scegliere tra la varietà infinita di prodotti che ci offrono la natura e le industrie. Il risultato è nelle statistiche di ogni giorno: neonati già affetti da intolleranze alimentari, obesità infantile, aumento delle reazioni allergiche alle sostanze contenute nei cibi e ai conservanti a loro aggiunti, aumento delle malattie degenerative e dei tumori. Prevenire tutto questo è obbligatorio e dall'Alimentazione dipendono la nostra salute e quella dei nostri figli, il nostro livello di efficienza, la nostra resistenza allo stress, il nostro umore, la qualità della nostra vecchiaia. L'Alimentazione Naturale può essere seguita in diverse forme e secondo diversi criteri. Bisogna saper scegliere avendo più informazioni possibili.

## **IMPARARE A DEPURARSI IN MODO NATURALE -**

*2 Incontri 14 ore. Quota: € 140,00*

Il nostro mondo con l'inquinamento evidente e nascosto ci costringe a trovare soluzioni pratiche di sopravvivenza quotidiana. Riconoscere e combattere i veleni quotidiani anche nelle nostre case significa difendere la salute nostra e

di chi ci è vicino per evitare di dovercene occupare quando è tardi. Ambiente e salute, tossine e disintossicazione. Molti consigli pratici di ecologia domestica per scoprire che imparare a depurarci spesso significa ritornare al semplice buon senso.

## **RIMEDI PRATICI E FAI-DA-TE DI ERBORISTERIA -**

*3 Incontri 21 ore. Quota: € 210,00*

Siamo ormai abituati a scegliere prodotti che ci vengono proposti come naturali e sempre più industrie creano i loro prodotti "a base di erbe", ma sappiamo davvero distinguere tra qualcosa di completamente naturale e qualcosa creato in laboratorio? Le erbe, i germogli, gli aromi, i minerali e le vitamine sono materie prime preziose che possiamo elaborare seguendo tradizioni millenarie e moderne scoperte scientifiche per realizzare rimedi molto utili e piacevoli. Tisane, macerati, distillati, polveri, succhi e oli diventeranno quindi ottimi alleati di una vera scelta naturale nella quale è indispensabile imparare a leggere le etichette.

## **CORSO BASE DI FIORI DI BACH -**

*4 Incontri 28 ore. Quota: € 280,00*

Un medico inglese, Edward Bach, tra il 1928 e il 1935 scopre nei fiori selvatici straordinarie proprietà curative. Da allora, i Fiori di Bach vengono utilizzati da milioni di persone per superare gli ostacoli mentali ed emotivi che possono frenare la crescita personale e del proprio gruppo. La sofferenza è il sintomo finale di una disarmonia interiore, di un "errore" commesso nei confronti di noi stessi o degli altri che ha modificato il nostro atteggiamento verso la vita. I Fiori di Bach vengono preparati con metodi totalmente naturali che comportano l'armonia perfetta di elementi quali il sole, l'acqua e la terra. Il Fiore diviene così il mezzo attraverso il quale l'emozione negativa possono trasformarsi in atteggiamento positivo verso la vita, se stessi e gli altri.

## **Docente e responsabile dei corsi Perla Maria Graffeo:**

Diplomata erborista alla Facoltà di Farmacia dell'Università di Perugia (1981). È specializzata in Analisi Minerali Tessutali (1992). È Consulente Nutrizionale e Nutritional Therapist. Svolge l'attività di Naturopata e l'esperienza accumulata negli anni le consente di insegnare molte delle discipline naturali. Dal 2000 è responsabile della Scuola di Naturopatia dell'Università Popolare dello Sport.

**Requisiti di partecipazione:** Diploma di Scuola media Superiore

**Lezioni e Sedi:** I corsi si tengono nei week end in orario 10-13 e 14-17 da Novembre 2014, presso la sede di V.le Giulio Cesare, 78 (Metro Ottaviano - Prati).

Alla Quota corso indicata va aggiunta la Tessera associativa annuale € 20,00. Al termine di ogni corso è rilasciato su richiesta Attestato di frequenza.



Lo Shiatsu anche se affonda le sue radici in tempi antichissimi è di recente origine, utilizzato agli inizi del secolo scorso da Tokujiro Namikoshi quando in Giappone fu riconosciuto come tecnica a sé stante, distinta dall'antico massaggio Anma. Lo Shiatsu, efficace strumento di prevenzione e mantenimento della salute, è un metodo che accoglie i principi olistici propri della cultura orientale basati su un approccio globale alla persona. Attraverso le digitopressioni che ne caratterizzano lo stile, vengono stimulate le naturali capacità rigenerative del corpo ristabilendone l'equilibrio. La Scuola di Shiatsu Namikoshi dell'Università Popolare dello Sport si pone l'obiettivo di preparare operatori con criteri professionali, sia teorici che pratici. Il corso che proponiamo è il primo passo per diventare Operatore professionale di Shiatsu.

**Modulo Base di Tecnica Shiatsu Namikoshi:** 120 ore di formazione teorica e pratica con **Certificato internazionale** rilasciato da NSE (Namikoshi Shiatsu Europa) e JSC (Japan Shiatsu College) di Tokyo.

**Rivolto** a chi intende avvicinarsi ad una seria pratica dello Shiatsu Namikoshi. A Operatori Shiatsu del metodo Masunaga, Naturopati, Riflessologi, Fisioterapisti, Infermieri, laureati IUSM, Estetiste.

**Obiettivi:** Conoscere lo Shiatsu, le sue caratteristiche e le sue molteplici applicazioni, apprendere semplici esercizi di scioglimento articolare, stiramento dei meridiani e sequenze di lavoro sul corpo del ricevente, le corrette posizioni e i modi di esercitare la pressione; sviluppare una nuova

consapevolezza e percezione del respiro e della postura, fornire nozioni elementari di Medicina Tradizionale Cinese. Al termine del Modulo i partecipanti saranno in grado di eseguire un ottimo trattamento di benessere, secondo gli standard insegnati dal Japan Shiatsu College di Tokyo, capace di recare equilibrio energetico e un senso di generale rilassamento psicofisico. Questo Modulo base è valido per l'inserimento nella Scuola Professionale con l'eventuale integrazione di altri insegnamenti in forma modulare (Scienze Biomediche, Comunicazione, Analisi Posturale).

**Requisiti di ammissione:** Diploma di Scuola Media Superiore

**Il Corso di Tecnica Base si articola in 7 week end formativi** cui viene aggiunta 1 giornata di VERIFICA finale. Orario Sabato e Domenica 9.30 – 18.30. Avvio a Novembre 2014.

**Tirocinio 6 trattamenti da ricevere** dall'insegnante nell'arco dell'anno (costo aggiuntivo)

**Docente:** **Giusy Santonastaso**, Istruttore Internazionale Shiatsu Namikoshi autorizzata all'insegnamento dalla Namikoshi Shiatsu Europe (NSE) e dal Japan Shiatsu College (JSC) di Tokyo, iscritta al registro R.I.I.S. e R.I.O.S. della FISIEO-Membro commissione esami della FISIEO – Vicepresidente NSE-Italia

**Costi e modalità di pagamento:** tessera associativa annuale € 20. Quota del Modulo di tecnica base € 1200 (€ 300 all'iscrizione e 3 rate mensili). Il costo del Tirocinio è di € 275 (€ 45 a trattamento).



## BASIC LIFE SUPPORT AND DEFIBRILLATION (BLSD)

Il corso BLSD ha l'obiettivo principale di far acquisire gli strumenti conoscitivi e metodologici e le capacità necessarie per prevenire il danno anossico cerebrale e riconoscere in un paziente adulto lo stato d'incoscienza, di arresto respiratorio e di assenza di polso in una condizione di assoluta sicurezza per se stesso, per la persona soccorsa e per gli astanti. Per evitare queste gravissime conseguenze occorre ottimizzare i tempi di intervento, uniformare ed ordinare le valutazioni da effettuare e le azioni da compiere nell'ambito della cosiddetta catena della sopravvivenza. Il corso prevede anche nozioni di primo soccorso nella disostruzione delle vie aeree dalla presenza di corpi estranei e manovre di posizionamento laterale di sicurezza.

Il corso è modulato con una parte teorica e un'ampia parte pratica con utilizzo di manichini e defibrillatori simulatori. Al termine del corso è prevista una valutazione teorico-pratica. I corsi, aperti a tutti, particolarmente indicati agli operatori del benessere e dello sport come competenza imprescindibile a svolgere in piena sicurezza il proprio lavoro.

*I corsi vengono organizzati periodicamente per un massimo di 20 partecipanti e durano una giornata. Si rilascia attestato dell'Italian Resuscitation Council.*

### ADVANCED LIFE SUPPORT (ALS)

Il corso eseguito secondo le linee guida dell'Italian Resuscitation Council, fornisce un approccio standardizzato alla rianimazione cardiopolmonare negli adulti. Questo corso è finalizzato a fornire ai componenti di un team multidisciplinare d'emergenza le seguenti competenze:

- Gestione delle situazioni di arresto cardiaco in qualità sia di leader che di componente del team, attraverso l'applicazione dell'algoritmo ed una efficace comunicazione con il resto del team;
- Comunicazione con i parenti del paziente;
- Gestione delle situazioni di periarresto;
- Gestione del paziente rianimato fino al trasferimento in ambiente intensivo.

Al termine del corso è prevista una valutazione teorico-pratica.

*Il corso è riservato a medici ed infermieri e viene svolto su due giornate. I corsi vengono organizzati periodicamente per un massimo di 20 partecipanti. Si rilasciano crediti ECM.*

### PRIMO SOCCORSO AZIENDALE

Il D.lgs. 81/2008, prevede l'obbligo a carico del datore di lavoro di designare e formare gli addetti alla gestione delle emergenze anche mediante la frequentazione, da parte del lavoratore, del corso primo soccorso o pronto soccorso aziendale.

I corsi di tre tipologie, secondo la classificazione dell'azienda richiedente, vengono svolti da un gruppo di docenti (medici ed infermieri) altamente qualificati ed esperti in emergenza sanitaria ospedaliera e extraospedaliera.

*Il corso viene effettuato concordando date, orari e sede con il richiedente e comunque entro 30 giorni dalla formulazione della proposta. È richiesto un minimo di 5 e un massimo di 12 partecipanti per corso. Si rilascia attestato.*

### CORSO FIRST RESPONDER

Alcune volte i testimoni di malesseri o incidenti possono essere proprio i bambini. In alcuni Stati americani, i corsi di primo soccorso vengono eseguiti nei programmi didattici della scuola primaria. Nella realtà italiana, sono presenti iniziative riguardanti corsi di primo soccorso rivolte principalmente agli studenti della scuola secondaria di primo e secondo grado. Da pochi anni, si è iniziato a parlare dell'importanza di introdurre già nella scuola primaria, iniziative riguardanti questo argomento in quanto si è visto che i bambini e i giovanissimi hanno capacità di apprendimento notevole e non per ultimo, curiosità verso il mondo degli adulti con facilità ad apprendere nuovi concetti ed abilità gestuali.

Lo scopo del progetto è dare delle informazioni chiare e precise su come intervenire e chi chiamare in caso di bisogno. La figura del "first responder" già presente in altri paesi, è colui che interviene per primo sulla scena in situazione di pericolo e attiva per primo i soccorsi. Non sono rare le situazioni in cui sono proprio i bambini ad intervenire chiamando un adulto.

Attraverso il gioco, la visualizzazione di rappresentazioni animate, si vogliono fornire chiare e precise nozioni su cosa fare.

*Il corso, rivolto ai bambini della scuola primaria e ai ragazzi della scuola secondaria di primo grado viene effettuato, in una giornata, all'interno della scuola richiedente e coordinato da un team di infermieri specializzati nell'emergenza sanitaria con l'assistenza degli insegnanti. Dalla formulazione della proposta il corso viene effettuato entro 30 giorni. Si rilascia attestato di partecipazione*

### INFO SU CALENDARIO E COSTI

[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

[percorso.salute@universitapopolaredellosport.it](mailto:percorso.salute@universitapopolaredellosport.it)

Coordinamento: Cristian Vender telefono: 3287682849

facebook: Cristian Eventi Per Te

twitter: Blsd Roma







La Scuola di formazione yoga dell'Università Popolare dello Sport, con il Patrocinio del Dipartimento di Studi Orientali dell'Università La Sapienza di Roma presenta a partire da novembre 2014 un nuovo ciclo di seminari di approfondimento dello studio e della pratica yoga, coordinati da Gioia Lussana.

**8 novembre** - seminario yoga con **Stefania Redini**, tra i primi in Italia abilitata all'insegnamento del prezioso metodo *Spiraldynamik*, propone una ricerca all'interno della spirale, forma privilegiata dell'energia cosciente nel corpo umano e in natura.

**Gennaio 2015** - nuovo ciclo di incontri teorici affidati alla prestigiosa competenza del prof. **Raffaele Torella**, seguiti da un laboratorio di pratica yoga, per continuare ad investigare i significati dello yoga tantrico nei testi della letteratura sanscrita, in alcuni casi inedita.

**21 e 22 febbraio 2015** - un seminario con il grande **Carlos Fiel**, incentrato sul percorso energetico dei *cakra*. E' un privilegio avere con noi Carlos, uno dei più fedeli continuatori

dello yoga di Gérard Blitz che oltre quarant'anni fa diede una profonda impronta contemplativa allo yoga che iniziava a diffondersi in Occidente.

**9 maggio 2015** proseguiremo con **Edoardo Beato** il percorso nella tradizione vivente dell'*aghor-yoga*, per rivivere i significati dello *hatha-yoga* originario.

**Ottobre 2015** confidiamo di avere ancora con noi a Roma **Eric Baret** per immergerci nella intensa bellezza dello yoga kashmiro non-duale, del quale Eric è un interprete ineguagliabile.

Il tantrismo non duale sarà esplorato nei testi e nella pratica in un ulteriore seminario tenuto da **Gioia Lussana**, esperta e studiosa di questa raffinata trasmissione.

Ci proponiamo di incrementare inoltre la collaborazione con l'Università La Sapienza di Roma in alcune iniziative collegate allo studio e alla pratica della disciplina yoga di cui troverete notizia sul sito [www.universitapopolaredello sport.it](http://www.universitapopolaredello sport.it)



Il progetto offre la possibilità di fare un'esperienza all'interno del mondo dell'audiovisivo utilizzando il "Linguaggio Digitale". Il workshop è un vero e proprio **laboratorio condotto sotto la guida di professionisti del mondo del cinema**, finalizzato alla realizzazione di un prodotto audiovisivo, utilizzando **strumenti di cinema digitale**, semplici ed accessibili, adatti a far valere appieno il proprio talento. È rivolto in particolare a quelle persone interessate ad acquisire **nuove competenze** e un **orientamento professionale** con un approccio critico, verso la **comunicazione e il linguaggio audiovisivo**, confrontandosi con il fare cinema e il fare video, attraverso strumenti innovativi. Un **progetto culturale** ampio, legato al territorio in cui si svolge, con l'obiettivo di valorizzarlo dal

punto di vista artistico e culturale dandogli maggiore visibilità. Il cortometraggio o il documentario realizzato sarà un prodotto di qualità, che attraverso un'esperienza teorica e pratica, professionale e di vita renda i partecipanti attivi, coscienti e coinvolti, sia come Team che individualmente, attraverso l'utilizzo espressivo del linguaggio televisivo e cinematografico: **l'esperienza di trovarsi finalmente dall'altra parte.**

#### L'offerta formativa

Sguardo panoramico e critico sul cinema e il cinema digitale. Confronto con il linguaggio audiovisivo. L'immagine. L'immagine in movimento.

Il confronto sul territorio. Ricerca e valorizzazione.

I ruoli nel cinema e gli elementi necessari per la realizzazione di un film.

L'importanza della scrittura. Nozioni di tecnica di scrittura di una sceneggiatura.

Contatto con gli elementi fondamentali della tecnica e dell'arte della regia, i principi di gestione di un set. Utilizzo di una videocamera digitale. L'importanza della luce. Inquadrature. Campi. Movimenti. Il montaggio. Concetti base della costruzione della narrazione audiovisiva.

Elementi fondamentali di presa diretta e montaggio del suono.

Apprendimento della gestione organizzativa e degli aspetti fondamentali della produzione di un film. Acquisizione di tutti gli elementi fondamentali per poter esercitare l'arte e la tecnica della comunicazione visiva in digitale.

Responsabilità e importanza delle competenze e dei compiti individuali. Consapevolezza della necessità di cooperare e instaurare rapporti costruttivi sia all'interno del gruppo che, in generale, con i propri colleghi e collaboratori.

Padronanza delle tecniche di base di ripresa, di fotografia e di montaggio.

### Obiettivi

Fare un'esperienza concreta nel campo dell'audiovisivo e della comunicazione, che possa servire anche come orientamento professionale.

Promuovere una conoscenza e un approccio critico al linguaggio e alla comunicazione audiovisiva.

Dare un panorama del mondo dell'audiovisivo e del cinema nei suoi sviluppi, legati alle nuove tecnologie e sviluppare e approfondire conoscenze e competenze legate al fare cinema in digitale.

Realizzare un'opera audiovisiva artistica che contribuisca alla valorizzazione e promozione del territorio, delle sue bellezze naturali, artistiche, archeologiche, delle tradizioni, delle sue particolarità, diffondendone la conoscenza.

Favorire l'emergere di capacità espressive, creative, talento, offrendo strumenti concreti per metterle in opera.

Educare alla comunicazione, all'immagine, all'espressione, all'utilizzo della tecnologia, alla socializzazione e al lavoro in gruppo

### Modalità

Il workshop prevede il coinvolgimento di almeno 10 partecipanti e svilupperà un totale di circa 40 ore distribuite in diverse settimane, con orario flessibile a seconda delle fasi del progetto. L'aspetto dei tempi sarà legato alle della

struttura e dei partecipanti; così come i contenuti del cortometraggio o del documentario realizzato verranno concordati insieme. Il progetto prevede una parte di preparazione (da svolgere in aula) guidata da professionisti cui seguirà la realizzazione del cortometraggio. Il direttore-regista, assistito da alcuni tecnici del settore cinematografico e audiovisivo, lavorerà alla progettazione e realizzazione del cortometraggio, con i corsisti che parteciperanno attivamente e concretamente seguendo tutte le fasi e i passaggi produttivi e artistici che portano alla realizzazione di un'opera audiovisiva e cinematografica. I partecipanti al workshop lavoreranno su ambiti quali sceneggiatura, ripresa, scenografia, regia e montaggio, produzione.

**Quota di partecipazione:** € 900,00

**Sede:** AAMOD di Viale Ostiense, 106

**Direzione del corso:** Renato Marotta

Studia recitazione presso l'Accademia d'Arte Drammatica Pietro Sharoff, diplomandosi nel 1998. In seguito si iscrive al corso di laurea in *Cinema Digitale* dell'Università La Sapienza a Roma.

Attore televisivo di numerose fiction come *L'onore e il rispetto* (2006) regia di Salvatore Samperi; *Io non dimentico* (2008) per la regia di Luciano Odorisio; *Io e mio figlio - Nuove storie per il commissario Vivaldi*. Nel 2009 recita nel film vincitore del David di Donatello *Noi credevamo*, regia di Mario Martone, con Luigi Lo Cascio, Toni Servillo, Luca Zingaretti e ritorna su Rai1 interpretando l'agente Mazzola nella regia di Luciano Odorisio, al fianco di Lando Buzzanca. Gira *Squadra Antimafia 6* che va in onda nell'autunno del 2014 ed è co-protagonista nella fiction *Furore* in onda da maggio.

Nel 2001 debutta come regista con il cortometraggio *Tredi*, premiato all'*Alternative Film Festival*. Nel 2002 realizza il suo secondo cortometraggio "*Ciak unico*" durante un workshop di cinema diretto dal regista Marco Bellocchio. Nel 2006 realizza il mediometraggio *Antiorario di quartiere* (35mm) in cui, oltre ad essere regista, è attore. Nel 2008 torna dietro la macchina da presa per dirigere *Zippo in fiamma*. Nel 2013 realizza come regista "*Quel pomeriggio di un giorno da Attore*" (shortmovie) che sarà presentato nei maggiori festival internazionali. Nel 2014 realizza come montatore i seguenti lavori: "A memoria d'uomo" film documentario sul Museo delle Tradizioni e Arti Popolari per la regia di Francesco De Melis e "Giovanni Battista Spinelli" film documentario per la regia di Francesco De Melis.



ASSOCIAZIONE  
ACCADEMIA DEL GUSTO - ROMA

# TU CHEF



## UNA SCELTA IMPORTANTE PER IL TUO FUTURO



LA SCUOLA

**Associazione Accademia del Gusto TU CHEF** è un luogo di eccellenza per l'incontro, il confronto, la formazione e l'apprendimento. Un centro che ha tra i propri obiettivi la costruzione di una Comunità di professionisti e professionalità per il mondo della ristorazione, mantenendone vivaci, dinamiche e attive le profonde radici culturali e valorizzando l'importante tradizione gastronomica del nostro Paese, senza perdere di vista una visione Internazionale. Per questo le attività dedicate all'apprendimento e alla conoscenza sono strutturate e pensate in modo che gli studenti possano apprendere sia le competenze di base sia acquisire specializzazioni, grazie a momenti tematici e di approfondimento tecnico.



LE STRUTTURE

**Strutture-laboratori:** ca.900 mq completamente attrezzati (cinque aule di cucina e pasticceria, un'aula di pasticceria artistica, un'aula di pizzeria e panificazione, un'aula di informatica, un'aula magna), con le più moderne attrezzature e tecniche audiovisive, per consentire a ogni allievo di seguire praticamente e di sperimentare direttamente ogni preparazione e cottura.

**Programmi didattici:** organizzati in maniera da privilegiare le competenze professionali richieste dal mercato del lavoro; particolare rilievo viene dato alla composizione degli alimenti e alle tecniche di lavorazioni, affinché ogni allievo, a fine corso, sia in grado di preparare qualunque ricetta, con la consapevolezza dei processi realizzativi. Nozioni specifiche di chimica, fisica ed economia della ristorazione per dare al futuro Chef la cultura necessaria per la conduzione di una cucina professionale.

**Formatori:** Chef professionisti con ampia esperienza nel proprio settore e in possesso di specifiche capacità e propensione all'insegnamento.

**Opportunità di tirocinio** presso locali dotati di staff in grado di garantire una prosecuzione e un consolidamento del processo di apprendimento degli stagisti.

**Direzione didattica** che segue l'intero percorso di apprendimento degli studenti e l'operato dei formatori, attraverso un continuo monitoraggio delle classi e delle acquisizioni personali.



LE SEDI

Via Anglona 12  
(zona San Giovanni)

Via B. Bardanzellu 8  
(Ponte Mammolo)



LA FORMAZIONE

"Formare" significa predisporre e preparare il futuro lavoratore alle dinamiche richieste dall'occupazione che andrà a ricoprire. Non è sufficiente conoscere "ricette e tempi di cottura", non è assolutamente vero e onesto affermare che l'unica cosa che serve è "far pratica nei ristoranti", perché, per ottenere risultati utili, è necessario studiare un preciso programma didattico/formativo, la cui attuazione richiede capacità, professionalità e un costante monitoraggio.



CONTATTI

**06.77591305**

info@nuovatu chef.it  
www.nuovatu chef.it

### TIPOLOGIA DEI CORSI IN PARTENZA NELLA SESSIONE AUTUNNALE

CORSI PROFESSIONALI PER CHEF E PIZZAIOLI

CORSI PROFESSIONALI PER PASTICCERI

MASTER E SPECIALIZZAZIONI

CORSI AMATORIALI

# Università Popolare dello Sport

# 20

1994-2014

Da vent'anni seminiamo  
e facciamo crescere la  
pratica e la cultura  
del benessere



ASD  
Discipline naturali per il benessere e lo sport

Università  
Popolare  
dello Sport