Università Popolare dello Sport

Libera Accademia di Roma

LIBERI DI IMPARARE

IL GRANDE ALMANACCO 2022-23

corsi per tutti - formazione - workshop - seminari - eventi - viaggi e cooperazione

CULTURA BENESSERE E SPORT

www.accademialar.it
www.universitapopolaredellosport.eu

I NOSTRI SERVIZI

Il Grande Almanacco
Il periodico su carta e digitale per comunicare a soci e a tutte le persone interessate le attività didattiche e formative progettate che organizziamo durante l'anno. Il Grande Almanacco contiene tutte le informazioni necessarie (giorni, orari, sedi, quote di partecipazione) relative a corsi, seminari, workshop, eventi, incontri, viaggi e consente di scegliere in piena chiarezza le attività che più rispondono ai propri interessi.

I contatti
Hai bisogno di informazioni personalizzate, desideri parlare con un docente o un dirigente, vuoi prenotare un'attività?
Le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19. Chiamaci ai numeri 06.86558092 e 06.99702866, mobile 3519865122

info@accademialar.it
info@universitapopolaredellosport.it
Una segreteria online per un primo contatto e per chi desidera informazioni più dettagliate sulle attività programmate.

www.accademialar.it
www.universitapopolaredellosport.it
Il portale, sempre aggiornato, dove consultare comodamente le edizioni del Grande Almanacco, trovare le notizie dell'ultima ora sulle nostre proposte, approfondimenti sui contenuti dei corsi e gallerie fotografiche sugli eventi organizzati.

Libera Accademia di Roma
Università Popolare dello Sport
Iscriviti alle nostre Pagine Facebook, Instagram e Twitter troverai link e informazioni utili.

La newsletter
Iscriviti sul nostro portale e riceverai tramite email periodicamente tutte le info su corsi eventi appuntamenti organizzati

Test di lingue on line
Verifica il tuo livello di francese, spagnolo e inglese su www.accademialar.it. Riceverai direttamente sulla tua e-mail il risultato.

Orientamento alle attività
19/23 settembre 2022
Festival della Conoscenza e dei Saperi (da pag. 6) dedicato a incontri, lezioni, conferenze per sperimentare tutte le attività proposte, conoscere i docenti e scegliere cosa frequentare.

Pronto Intervento Informatico
È attivo su appuntamento un servizio gratuito di Pronto Intervento Informatico, per sostenere e formare chi ne ha bisogno sull'utilizzo e la gestione del pc, smartphone o tablet per connettersi e partecipare.

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA
Associazione di Promozione Sociale (RUNTS)
Registro dell'Associazionismo Regione Lazio n.1609
Sede legale e organizzativa: V.le Giulio Cesare 78 - 00192 Roma
Tel.: +39 06.86558092 • +39 06.99702866 • Mobile: 351 9765122
Web: www.accademialar.it
E-mail: info@accademialar.it • Pec: presidenza@pec.accademialar.it

UNIVERSITÁ POPOLARE DELLO SPORT
Associazione Sportiva Dilettantistica Registro CONI/AICS n. 119270
Sede legale e organizzativa: Via Flavio Stilicone 41 - 00175 Roma
Tel.: +39 06.99702866 • +39 06.86558092 • Mobile: 351 97 65 122
Web: www.universitapopolaredellosport.it
E-mail: info@universitapopolaredellosport.it • Pec: universitapopolaredellosport@pec.it

Ringraziamo tutti i nostri collaboratori, consulenti e volontari per il loro contributo

INDICE

I nostri servizi ..... pag 2
Come Partecipare alle attività ..... pag 5
Festival della Conoscenza e dei Saperi ..... pag 6 e 7
Le nostre case ..... pag 8
Corsi, Seminari, Workshop ..... pag 9 a 47
Progetti Europei e di cooperazione ..... pag 48 e 49
Corso di formazione RTP ..... pag 50
Calendario attività per sedi ..... pag 51
Indice materie e docenti ..... pag 55

EFFETTO FARFALLA

"Il battito d'ali di una farfalla in Brasile, potrebbe (a distanza di tempo) provocare un uragano in Texas".

Edward Norton Lorenz

Nel 1979 il fisico e matematico statunitense Edward Norton Lorenz presentò alla Conferenza annuale della *American Association for the Advancement of Science* una relazione in cui ipotizzava come il battito delle ali di una farfalla in Brasile, a seguito di una catena complessa di eventi, potesse provocare un uragano nel Texas. Una suggestiva metafora per sottolineare che nella maggior parte dei sistemi biologici, chimici, fisici, economici e sociali, esistano elementi di ogni ordine di grandezza e intensità in grado, interagendo fra loro, di propagarsi e amplificarsi provocando a distanza di tempo effetti su vasta scala.

Come mai oggi può davvero fare la differenza riflettere insieme su questo e sottoporlo all'attenzione del nostro sistema associativo? L'**effetto farfalla** ci suggerisce che qualsiasi decisione o semplice azione può avere enormi conseguenze sul futuro, tanto più amplificate quanto maggiore è il livello di complessità del sistema in cui si verificano.

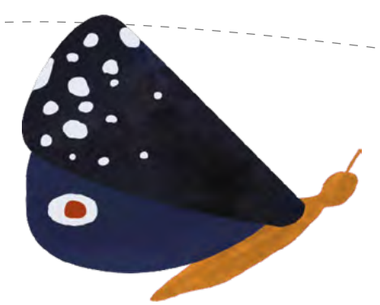
Pensiamo a quanto sta accadendo, nel momento in cui scriviamo, tra Ucraina e Russia, i granai del mondo. Il costo dei nostri consumi energetici e del carburante è aumentato, certo, ma cerchiamo di allargare il nostro orizzonte e pensiamo a quei Paesi che vivono importanti turbolenze sociali, politiche, economiche. Luoghi non lontani da noi, che si affacciano e premono con i flussi migratori anche e non solo sul bacino del "nostro" Mediterraneo, drammaticamente dipendenti dal grano ucraino, dove la sicurezza alimentare per milioni di esseri umani è compromessa. Effetti a cascata che, in un mondo globalizzato, investono e sconvolgono ben più dei territori direttamente coinvolti. Pensiamo all'effetto farfalla che il nostro agire, anche come semplici individui, ha sui cambiamenti climatici e al modo in cui si ripercuote sugli ecosistemi, sulle risorse naturali, sulle economie e sulla salute.

Parliamo di tematiche e luoghi da sempre vicini al nostro sistema associativo, da tempo impegnato a rendere concreti gli **Obiettivi dello Sviluppo Sostenibile dell'Agenda 2030** con critica attenzione alle organizzazioni locali, nazionali e internazionali: città e territori, ambiente, comunità, cultura, salute e benessere. Riflettere sull'*effetto farfalla* deve oggi renderci più consapevoli che tutte le azioni contribuiscono a innescare cambiamenti significativi, anche quelli delle realtà associative come noi: i nostri tanti *battiti d'ali* - incontri, corsi, viaggi - che progettiamo e mettiamo in campo ogni giorno, coinvolgendo persone, istituzioni, docenti e operatori culturali.

Ci piace pensare che questo nostro realizzare azioni in grado di alimentare il benessere, la condivisione di sogni e passioni, il senso di essere parte di una comunità, sia un insieme di *battiti d'ali* capaci di propagarsi nella realtà che viviamo con effetti positivi nello spazio e nel tempo, a lungo e medio raggio, non solo nelle nostre immediate vicinanze ma anche in altri luoghi e su altre persone lontane da noi. In questo crediamo sia riposto il fascino e la bellezza di ciò che proponiamo anno dopo anno: ogni azione, respiro, passo, decisione, è un battito che nella sua seducente casualità ci porta, se desideriamo seguirlo, al di là del nostro punto di vista, con calviniana leggerezza e politica responsabilità, rivelando intorno a noi sterminati "orizzonti altri".

... saranno le farfalle a percorrere queste pagine del Grande Almanacco 2022-23, con i loro - e i nostri - piccoli grandi *battiti d'ali*.

Dott.ssa Rita Ricci



COME PARTECIPARE ALLE ATTIVITÀ

CORSI • SEMINARI • WORKSHOP • CINEFORUM • CIRCOLI LETTERARI
VISITE GUIDATE • MOSTRE • VIAGGI • EVENTI

La partecipazione alle attività della Libera Accademia di Roma e dell'Università Popolare dello Sport sono aperte e fruibili tramite la sottoscrizione di una tessera associativa

Il nostro sistema associativo rispetta l'adeguamento richiesto dalla normativa per la privacy prevista dall'osservanza del Reg. UE 2016/679 (Ex art. 13 D. Lgs. 196/03) noto anche con l'acronimo GDPR 2018 (General Data Protection Regulation).

COME DIVENTARE SOCI

Per diventare soci è necessario prendere visione dello Statuto e sottoscrivere la tessera associativa. La quota associativa ha una durata pari all'anno sociale in cui questa viene rilasciata, comprende polizza RC e infortuni e può essere di tre tipologie:

TESSERA "ALL INCLUSIVE" - 35€
Permette di aderire a tutte le attività in programmazione.

TESSERA "UNDER 18" - 25€

TESSERA "SMART" - 10€
Permette di aderire esclusivamente ai corsi online, seminari, visite guidate, workshop, eventi, progetto walking. Per partecipare ai corsi è necessario sottoscrivere la tessera "all inclusive".
Il socio che decide di passare dalla tessera "smart" a quella "all inclusive" può farlo semplicemente integrando il costo della tessera.
La tessera associativa e una ricevuta relativa all'iscrizione effettuata che riporta i dati personali del socio vengono rilasciate dalle segreterie.
É cura del socio controllare l'esattezza dei dati, soprattutto per quanto riguarda i numeri telefonici e l'indirizzo di posta elettronica per agevolare qualunque comunicazione.

PARTECIPAZIONE E CONTRIBUTI

Per partecipare alle attività organizzate è necessario associarsi. La partecipazione alle attività, non espressamente gratuite, prevede un contributo da parte dei soci come indicato nell'Almanacco, dal materiale informativo in genere e dalle segreterie.
Il contributo richiesto per le attività programmate è modulato secondo un criterio di sostenibilità e specificità, rispettando la qualità della proposta, la professionalità dei docenti e dei collaboratori dell'organizzazione. Per questi motivi ogni attività potrà essere attuata solo se viene raggiunto un numero minimo di iscrizioni tale da garantirne il criterio di sostenibilità.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

É possibile versare la quota associativa e i contributi per le attività scelte in contanti o con assegno bancario presso le segreterie oppure tramite bonifico, segnalando nella causale l'attività e il nome della persona che si iscrive.

Coordinate bancarie:
Libera Accademia di Roma
IBAN - IT72 J 05034 03215 000000003824

ASD Università Popolare dello Sport
IBAN - IT76 W 03069 096061 00000003952

FESTIVAL DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI

OPEN DAY
INCONTRI
LEZIONI
EVENTI

Settimana dell'orientamento dal 19 al 23 settembre 2022

ATTIVITÁ GRATUITE PER TUTTI
VIENI CONOSCI SCEGLI TRA LE DIVERSE PROPOSTE
NECESSARIA LA PRENOTAZIONE

Incontri di Orientamento, lezioni di prova, videoconferenze, open day, organizzati nelle nostre sedi di Viale Giulio Cesare 78 e Via Flavio Stilicone 41, due territori della nostra città, luoghi di incontro e confronto aperti alla condivisione e alla partecipazione.

Sarà indispensabile la prenotazione per permettere una accoglienza sostenibile in linea con le disposizioni di sicurezza previste.

Verranno realizzati anche incontri in VIDEOCONFERENZA su piattaforma google meet aperti a tutti. Prenotandosi via email a info@accademialar.it per ricevere il link.

I nostri docenti presenteranno i temi e i contenuti dei loro specifici ambiti di competenza, piccole conferenze, utili a conoscere i diversi programmi di attività che si realizzano in corsi, seminari, workshop, club fotografici e di lettura, eventi e viaggi.

Potrete ascoltare e condividere, richiedere informazioni e approfondire curiosità, partecipare alle lezioni di prova previste nel calendario settimanale, veri momenti di pratica e sperimentazione, piccoli "assaggi" di lezione.

CALENDARIO:

Lunedì 19
A viale Giulio Cesare
- Ore 17 Qi Gong con B. Fusco
- Ore 19 Danza creativa con M. Gentile
- Ore 19 Arabo: Lingua e cultura con G. Rammo

A via Flavio Stilicone
- Ore 9.30 Ginnastica posturale con Annucci

Danza con F. Mongali
  - Ore 15.30 intermedio (9-14 anni)
  - Ore 17 Gioco danza (3-6 anni)
  - Ore 18 propedeutico (5-8 anni)
- Ore 18.30 Bones for life con P. Vizioli
- Ore 19.30 Aikido con Narciso

Martedì 20
A viale Giulio Cesare
- Ore 11 Bones for life e camminata elastica con P. Vizioli
- Ore 18 Pilates con P. Leonet - Ore 19.30 Feldenkrais con M.G. Sguera
- Dalle ore 15 incontri con la Letteratura, la Storia, le Arti visive a cura di B. Piraccini, P. Moretti, U. Bevilacqua

A via Flavio Stilicone
- Ore 16 Teatro danza Compagnia Mia Misura con La Costa e Bassani
- Ore 17.30 Disegno e Pittura con L.Riccioli
- Ore 18.30 Taiji Quan stile Chen con F.Pandolfi
- Ore 19.30 Feldenkrais con G. Di Liddo

Mercoledì 21
A viale Giulio Cesare
- Ore 11 Ginnastica dolce con S. Costantini
- Dalle ore 16 Open Day Lingue Francese, Inglese e Spagnolo con F. Della Zuana, A. Iozzi, J. Paramio Minguez
- Dalle ore 17 Mito Musica e Letteratura con A. D'Agostini
- Ore 18.30 Taiji Le Sfere con B. Fusco
- Ore 20 Difesa personale con F. Caglio

A via Flavio Stilicone
- Ore 18 Yoga con L. Zanier
- Ore 20 Danze popolari con V. Centi

Giovedì 22
A viale Giulio Cesare
- Ore 10-13 e 15-19 Open Day di Fotografia e"informatica casalinga" con S.Mencarelli
- Ore 17.30 e ore 19 Taiji e Meditazione con F. Pandolfi

A via Flavio Stilicone
- Ore 10.30 Yoga dell'energia con A. Congiu
- Ore 19.30 Aikido con Narciso

Caracalla
- Ore 9.30 Atletica e benessere con F.Savastano e AM. Pedace

Giardini di via Sannio
- Ore 10.30 Taiji Quan stile Chen con F. Pandolfi

Porta Furba
- Ore 17.30 Acquedotti di Porta Furba visita guidata di archeologia e storia con V. Iorio

Venerdì 23
A viale Giulio Cesare
- Ore 11.30 Feldenkrais con M.G. Sguera
- Ore 17.30 Hatha Yoga con I. Liso

ISOLA PEDONALE
via Flavio Stilicone (Ⓜ A-Lucio Sestio)
Evento conclusivo del festival a partire dalle ore 17:
- Visite guidate a piedi e in bicicletta nell'area verde e archeologica del Parco degli Acquedotti
- Lezione aperta di danze tradizionali italiane a cura di V.Centi
- Laboratorio della compagnia di teatro danza Mia Misura
- Lezione aperta di danza per bambine con F. Mongali
- Lezioni di aikido, ginnastica, yoga, taiji quan, scherma cinese
- Laboratori di musica canto disegno e pittura
- Centro di educazione al benessere con la riflessologia plantare

DOVE SIAMO

Le nostre "case"

Le sedi comuni delle associazioni, a uso esclusivo per tutto l'anno, dove le attività si svolgono in spazi polivalenti direttamente gestiti e curati da noi.

PRATI - OTTAVIANO

Sede centrale - V.le Giulio Cesare, 78 (Ⓜ A Ottaviano)
Tel. 06.86558092 mobile 3519865122
La segreteria è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19.

Tipologia di corsi
Acquerello • Arabo • Bones for life • Cinema • Danza creativa • Disegno • Difesa personale • Feldenkrais •Filosofia • Fotografia • Francese • Ginnastica dolce • Informatica & Smartphone • Inglese • Latino • Letteratura • Mito, musica e letteratura • Pilates • Psicologia • Qi Gong • Riflessologia • Spagnolo • Storia • Storia dell'arte • Storia della musica • Storia delle Religioni • Taiji Quan • Yoga

CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (Ⓜ A Lucio Sestio) Tel. 06.99.70.28.66 mobile 3519865122
La segreteria è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19.

Tipologia di corsi:
Aikido • Danza per bambine/i e ragazze/i • Danze tradizionali italiane • Disegno e Pittura • Feldenkrais • Ginnastica Posturale • Riflessologia • Storia dell'arte • Taiji Quan - Scherma cinese • Teatro Danza • Yoga

SPAZI PER LE ATTIVITÁ
I corsi e le attività si svolgono in aule e laboratori dotati di tutte le attrezzature didattiche e tecniche necessarie allo svolgimento delle lezioni.
- Laboratori di fotografia, arte e musica
- Sale benessere
- Aule polivalenti attrezzate

LE ALTRE SEDI

In queste sedi siamo ospiti presso gli spazi di altre organizzazioni o enti, esclusivamente nel periodo di svolgimento dei corsi e delle attività

GARBATELLA

Istituto S. Alessio - Via C.T. Odescalchi, 38
Yoga

OSTIENSE - SAN PAOLO

Polisportiva S. Paolo - V.le S. Paolo, 12
Tennis

PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2
Letteratura

REPUBBLICA - CAVOUR

Chiesa Rettoria SS Gioacchino e Anna ai Monti
Via Monte Polacco, 5 (Ⓜ A Termini - Ⓜ B Cavour)
Francese

TERME DI CARACALLA

Stadio Nando Martellini - Via G. Baccelli (Ⓜ B Circo Massimo)
Atletica leggera e ginnastica posturale

ATTIVITÀ ONLINE

Archeologia • Feldenkrais • Fotografia • Letteratura • Mito Musica e Letteratura • Qi Gong • Storia • Storia dell'arte • Yoga

ATTIVITÀ ALL'APERTO

Giardini via Sannio (S.Giovanni)
Giardini Monte Mario (P.zle Clodio)
Villa Pamphili (Vivi Bistrot)
Parco via di Casal Palocco (fronte polisportiva)
Atletica e ginnastica posturale • Duong Sinh • Fotografia • Taiji Quan • Tennis • Visite guidate storia dell'arte • Walk for life

CORSI SEMINARI WORKSHOP INCONTRI

ALL'APERTO

ONLINE

NELLE NOSTRE SEDI

ACQUERELLO • AIKIDO • ARABO • ARCHEOLOGIA • ATLETICA E BENESSERE
BONES FOR LIFE • DANZA PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I • DANZA CREATIVA
DANZE TRADIZIONALI ITALIANE • DIFESA PERSONALE • DISEGNO
FELDENKRAIS • FILOSOFIA • FOTOGRAFIA • FRANCESE • GINNASTICA DOLCE
GINNASTICA POSTURALE • INFORMATICA & SMARTPHONE
INGLESE • LATINO • LETTERATURA • MITO E MUSICA • PILATES • PITTURA
PSICOLOGIA • QI GONG • RIFLESSOLOGIA • SPAGNOLO • STORIA • STORIA DELL'ARTE
STORIA DELLA MUSICA • STORIA DELLE RELIGIONI
TAIJI QUAN • TEATRO DANZA • TENNIS • WALKING • YOGA

AIKIDO

Paolo Narciso

Dojo Shochikubai Roma
Il responsabile tecnico è insegnante certificato, IV Dan, counselor, coach e istruttore mindfulness certificato.

L'Aikido è un'arte marziale tradizionale giapponese non competitiva. Nel nostro Dojo promuoviamo un lavoro che integra efficacia e morbidezza intendendo l'Aikido come una vera e propria "arte marziale interna" che permette di sviluppare grande potenza ed energia senza sacrificare la fluidità e l'eleganza del gesto. La pratica dell'Aikido, oltre lo sviluppo di efficacia marziale, ha lo scopo di accrescere i valori etici, promuovere comportamenti di integrità morale e agevolare lo sviluppo della consapevolezza di sé, corporea, emotiva e relazionale. La pratica è adatta a tutti, dai 13 anni in poi, e non necessita di pregresse esperienze marziali.

via Flavio Stilicone 41

Aikido	Giorno	Orario	Inizio
Aikido tutti i livelli	Lun/Gio	19.30-21	19/09/2022
Aikido avanzato e armi	Lun/Gio	21-22	19/09/2022

Quota di partecipazione 50€ mese, previste riduzioni per quote trimestrali o annuali

ARCHEOLOGIA

Francesco Maroccia

Socio dell'Istituto di Studi Romani e guida autorizzata dalla Regione Lazio, appassionato dell'antica Urbe. A lui un ringraziamento per la sua disponibilità a partecipare al nostro progetto culturale offrendo gratuitamente i suoi percorsi ai nostri soci.

Itinerari insoliti a Roma, attraverso visite guidate, incontri online e in sede: conoscere il territorio della nostra città attenti e sensibili alla salvaguardia del patrimonio artistico. Da novembre 2022 argomenti, giorni e orari.
Le attività sono rivolte in forma gratuita ai nostri soci tesserati.

Visita www.accademialar.it"
il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

facebook.com/LARUPS
Instagram larups
Twitter Lar-Ups
YouTube LarUps

Iscriviti alla nostra newsletter!

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL' ARTE

A cura di Vincenza Iorio

Archeologa, è laureata in lettere e guida certificata. Ha alle spalle molti anni di studio e lavoro sul campo, ama coniugare i suoi interessi per le lettere antiche e l'insegnamento per trasmettere con entusiasmo le sue conoscenze in aula e fuori.

Iniziamo così:

Visita guidata "gli acquedotti della zona di Porta Furba" Giovedì 22 settembre 2022 orario 17.30-19.30
Durante la visita si potranno ammirare i resti di alcuni degli antichi acquedotti costruiti in età romana e utilizzati in epoche successive, come testimoniato dall'iscrizione di Papa Sisto V che sovrasta l'arco dell'acquedotto noto come Porta Furba. La visita inizierà all'incrocio tra l'arco di Porta furba e la salita del Mandrione per terminare infine in via Dell'acquedotto Felice e farà apprezzare gli imponenti resti dei vari acquedotti presenti nella zona e che, in tempi più recenti, sono stati utilizzati come ricoveri civili e hanno fatto da scenario a numerosi film. Contributo 10€

Il nostro racconto continua:

LA VITA QUOTIDIANA NEL MONDO ROMANO

Quando si studia la storia di un popolo, in genere si studiano l'origine del popolo, la sua diffusione, le guerre, la sua lingua, i suoi sovrani. Difficilmente i nostri studi scolastici o universitari si occupano dell'aspetto "quotidiano" cioè di quello che le persone facevano "quotidianamente", quegli aspetti che accomunano tutte le persone e che quindi non fanno sentire, ad esempio gli antichi Romani, come persone diverse da noi.
Lo scopo del corso sulla vita quotidiana è quindi proprio quello di avvicinarci ad un mondo che non è fatto di re, consoli, imperatori, guerre, ma di persone come noi che nascono, vivono e muoiono, che provengono da una famiglia o che hanno creato una famiglia. Il corso sulla vita quotidiana si occuperà poi anche *dell'abbigliamento* che aveva una grande importanza nel mondo romano e *delle acconciature* che erano molto curate dalla donne e che creavano una "moda" a tal punto che noi diciamo "acconciatura alla Livia", per intendere il modo nel quale Livia Drusilla, la potente seconda moglie di Augusto, portava i capelli.
L'ultimo argomento del corso sarà dedicato ai più piccoli e quindi vedremo come venivano istruiti i bambini nel mondo romano e quali erano i loro giochi ed i loro giocattoli.

1ª Lezione: La famiglia nel mondo romano.
2ª Lezione: Nascere, vivere e morire nel mondo romano.
3ª Lezione: Il look nel mondo romano: abbigliamento, calzature ed acconciature.
4ª Lezione: Essere bambini nel mondo romano: istruzione, giochi e giocattoli.

Al corso saranno collegate due visite guidate, una ad Ostia e l'altra sulla Via Appia Antica.
La visita ad Ostia si concentrerà soprattutto sulle *Domus* e sulle *Insulae* dove gli antichi Romani vivevano mentre la visita sulla Via Appia Antica ci permetterà di approfondire il tema della morte nel mondo romano, un tema molto sentito.
Infine, sempre legato al corso, si organizzerà *un viaggio di tre giorni* a Napoli, dove si visiterà il Museo Archeologico Nazionale, ed in Zona Vesuviana dove si visiteranno Pompei, Ercolano ma anche le ville di *Oplontise* di *Stabiae*. Un viaggio che ci porterà a diretto contatto con le città sepolte dalla celebre eruzione del Vesuvio del 79 d.C. e quindi con la vita quotidiana dei "comuni cittadini" nelle città dell'impero romano.

via Flavio Stilicone 41

Archeologia e storia	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
La vita quotidiana nel mondo romano	Mercoledì	18-19.30	4 e 2 uscite	60 +30	05/10/2022

La visita guidata a Ostia (intera giornata escluso ingresso) 20€
La visita guidata via Appia Antica 10€

ATLETICA E BENESSERE

Anna Maria Pedace e Francesco Savastano

ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA POSTURALE

Abbinare la ricerca di una postura funzionale all'apprendimento dei fondamenti della corsa e alle semplici dinamiche di atletica leggera: questa proposta è l'occasione per muoversi all'aria aperta, nel suggestivo scenario delle Terme di Caracalla, accostando all'allenamento delle capacità funzionali uno stretching totale e una respirazione corretta.

all'aperto allo Stadio Nando Martellini - Terme di Caracalla

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	9.30-11.30	20	240	06/10/2022

BONES FOR LIFE®

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

Paola Vizioli

Insegnante di Scienze Motorie. Ha conseguito le formazioni "Bones for Life" e "Core Integration" secondo i principi del Metodo Feldenkrais.

OSSA PER LA VITA

Bones for life è il metodo studiato e messo a punto da Ruthy Alon per contrastare l'osteoporosi. Le caratteristiche che qualificano questa pratica sono tante e entusiasmanti. Il metodo vuole restituire fiducia nel corpo e nelle sue capacità in qualsiasi stagione della vita. Attraverso diversi processi a terra, seduti, in piedi, si accresce l'ascolto e la consapevolezza del proprio movimento libero da compressioni e restrizioni risalenti ad antiche abitudini posturali. La spinta contro gravità è fondamentale nell'attivare la circolazione e il conseguente nutrimento per ossa e muscoli. È importante che il contrasto con la forza di gravità si traduca in un flusso ritmico, energico e leggero fino a produrre la camminata elastica, obbiettivo fondante di questo metodo.

WALK e BONES FOR LIFE

È un corso composto da attività all'aperto di walking (Giardini di Castel S. Angelo) e lezioni in sala del metodo creato da Ruthy Alon: Bones for life. Lo scopo è apprendere e praticare la camminata con i bastoncini e integrare i processi fondamentali di Bones per realizzare uno degli obiettivi fondanti del metodo: la camminata elastica. Seguendo il ritmo delle stagioni saranno più frequenti le uscite oppure le attività in sala.

viale Giulio Cesare 78

Bones for life	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ossa per la vita	Giovedì	18.30-20	10	140	06/10/2022
Walk e Bones for Life	Martedì	11-12.30	10	140	11/10/2022

via Flavio Stilicone 41

Bones for life	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ossa per la vita	Lunedì	18.30-20	10	140	03/10/2022

DANZA

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

LABORATORIO DI DANZE TRADIZIONALI ITALIANE

Viola Centi

Danzatrice, Danzaterapeuta e Attrice si laurea in Arti Performative, eredita la passione per la trasmissione delle tradizioni popolari del centro sud Italia, facendole diventare parte integrante della sua ricerca e della sua vita.

Il laboratorio si propone di illustrare alcune danze tra le più significative e vive della tradizione popolare italiana (centro-sud) sia da un punto di vista teorico (notizie storiche sull'origine dei balli e loro diffusione geografica) sia da un punto di vista pratico, con l'apprendimento tecnico dei passi e delle coreografie. Le danze sono quelle viste e vissute nelle piazze dei paesi, nei cortili, nei vicoli, nelle occasioni di feste popolari. Feste che costituiscono tuttora motivo di aggregazione collettiva e mezzo liberatorio di tensioni fisiche e psicologiche accumulate nella vita di ogni giorno. E così la danza, caratterizzata da molti aspetti rituali, diviene il mezzo più immediato ed espressivo per manifestare il corteggiamento, la sfida, la forza, l'amore; costituendo in qualche modo una sintesi dei nostri "sentimenti". È proprio questo contesto culturale d'origine il punto di riferimento costante che più di ogni altro farà da guida sull'"atteggiamento" appropriato insito nelle varie danze, atteggiamento che va senz'altro oltre l'apprendimento tecnico e che costituisce l'essenza peculiare dei vari balli. Il laboratorio sarà inoltre l'approccio utile a una educazione ritmico-motoria basata sul coordinamento spazio-ritmo-movimento che nelle danze di gruppo avrà la sua massima espressione. A ciò si affiancherà lo studio sull'uso delle "castagnette", strumento tipico di alcune zone dell'area meridionale che accompagna alcune delle danze previste dal laboratorio. Il programma prevede saltarelli (laziale, abruzzese, romagnolo), pizzica pizzica, tarantelle (Montemarano, Gargano, calabrese), tammurriata.

via Flavio Stilicone 41

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Mercoledì	20.15-21.30	10	110	05/10/2022

DANZA CREATIVA E ARTI INTEGRATE

Mara Gentile

Laureata in Filosofia, ha conseguito una specializzazione sul tema del corpo e della danza nelle diverse tradizioni filosofiche. Danzaterapeuta professionista APID ed esperta in danza e linguaggi integrati, conduce laboratori e collabora con il Policlinico Gemelli e il Centro Komen per le terapie oncologiche integrate.

Danzare i sentimenti

"La danza è una canzone del corpo, sia essa di gioia o di dolore" Martha Graham

Un percorso pensato per far sperimentare, anche a chi non ha mai provato, la bellezza e la libertà del movimento e per far scoprire che la danza è un vero e proprio linguaggio attraverso il quale si possono esprimere emozioni profonde. Durante gli incontri si esploreranno vari sentimenti, come la rabbia, la paura, la gioia e la fiducia. Ogni incontro avrà un suo tema specifico. Si utilizzeranno gli strumenti della danza creativa o danza terapia uniti a tecniche provenienti dalle altre arti terapie (teatro, disegno, arti plastiche, scrittura creativa) e si lavorerà per favorire l'incontro con il proprio movimento naturale, con la propria innata ma ancora inesplorata capacità di esprimersi.

viale Giulio Cesare 78

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Lunedì	19.30-21	10	230	10/10/2022

Incontri quindicinali

DANZA PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

Francesca Mongali

Diplomata in danza classica presso la scuola Momento Danza di Roma e abilitata all'insegnamento con il metodo russo Vaganova. Ha studiato danza moderna e contemporanea presso la scuola di Franco Miseria e partecipato a workshop e stage con Mauro Astolfi, Michele Oliva, Diego Salterini, Mia Molinari, Roberta Fontana. Da 20 anni insegna e prepara gruppi per competizioni e saggi spettacolo di cui alcuni vincitori in gare nazionali e classificati tra i primi nelle gare della Federazione Italiana Danza. Ha insegnato psicomotricità ai bambini della scuola materna G. Ungaretti.

Corso propedeutico (5-8 anni)
Il percorso ricco di gioco e stimoli permetterà di esprimere e sollecitare la fantasia. Attraverso le attività e il rispetto di alcune regole ognuno si sentirà in grado di relazionarsi con gli altri e sviluppare maggiore fiducia in sé, apprendendo la gestione del proprio corpo. Movimenti, suoni, ritmo, spazio, saranno gli elementi da sperimentare per conoscere le basi della danza.

Corso intermedio (9-14 anni)
Il corso si propone di rendere ogni partecipante in grado di danzare da solo o con il gruppo, di interpretare la musica e lavorare sulle proprie emozioni attraverso l'espressione corporea. Inoltre, si studierà la tecnica: l'equilibrio, il peso e la fluidità del movimento. Verranno create coreografie di gruppo e individuali.

Gioco Danza (3/6 anni)
Il primo approccio alla danza dove la parte ludica si fonde con la ricerca espressiva. Musica, corpo, movimento elementi fondamentali per una sana crescita pedagogica.

via Flavio Stilicone 41

Danza	Giorno	Orario	Inizio
Gioco Danza 3/6 anni	Lun/Gio	17-18	19/09/2022
Corso intermedio 9/14 anni*	Lun/Gio/Ven*	15.30-17	19/09/2022
Corso propedeutico 5/8 anni	Lun/Gio/Ven	18-19	19/09/2022

Quota di partecipazione per Gioco Danza 50 mese: per corso propedeutico 60 mese; per corso intermedio 65 mese
**il venerdì orario corso intermedio 16-17.30; corso propedeutico 17.30-18.30.*

TEATRO DANZA

A cura della Compagnia della Mia Misura

La Compagnia della Mia Misura è un progetto di inclusione sociale attraverso l'arte e la danza. È attivo dal 2011 e promuove la cultura della diversità attraverso varie modalità: un **laboratorio permanente** aperto a tutti e uno dedicato ai danzatori della Compagnia, la partecipazione a eventi e progetti, la produzione di spettacoli dal vivo, la proposta di workshop e viaggi per lo scambio di buone prassi con associazioni simili in Italia e in Europa.

Sono aperte le iscrizioni al laboratorio permanente di teatro danza in partenza dal 3 ottobre, che si svolgerà tutti i lunedì dalle 15 alle 17 nella sede di via Flavio Stilicone 41

Il laboratorio è aperto a tutti coloro che vogliono mettersi in gioco attraverso l'espressione di sé e mira a favorire lo sviluppo delle potenzialità creative e relazionali di ogni partecipante. Il lavoro di gruppo e l'importanza di ogni ruolo all'interno di esso, sono un notevole sostegno per le persone coinvolte nel progetto, dando a ognuno il proprio spazio di espressione, favorendo l'integrazione e l'inclusione sociale, attivando un sistema di scambio tra le diverse abilità. Tutte le metodologie utilizzate si basano su un approccio attivo nel rispetto della persona, che tenga conto dei diversi tempi di elaborazione, che faccia attenzione ai limiti senza stigmatizzare, che punti alla valorizzazione delle risorse di ognuno a livello personale e relazionale, nell'ottica di una crescita personale verso nuovi livelli di autonomia e stima di sé, con un conseguente miglioramento della qualità della vita a livello personale e nel contesto ambientale di riferimento (comunità).

Il costo del laboratorio è di 30 euro mensili + 40 euro annuali di iscrizione (tessera LAR-UPS e La Mia Misura ASD). È richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica. Sono previsti 2 incontri di prova gratuiti per sperimentare il lavoro proposto.

Frequentando il laboratorio si può essere selezionati per far parte della **Compagnia della Mia Misura** e partecipare così maggiormente al progetto di inclusione sociale, anche attraverso spettacoli, workshop, viaggi internazionali. Il laboratorio dedicato ai danzatori della Compagnia, si tiene tutti i martedì dalle 16 alle 19 a via Flavio Stilicone, 41. È possibile attivare tirocini e collaborazioni specifiche.

Sito web: www.lamiamisura.it
Pagina Facebook: Compagnia di TeatroDanza della Mia Misura

DIFESA PERSONALE

Federica Caglio

Praticante dal 1998 di arti marziali come il Jeet Kune Do di Bruce Lee, l'Escrima Filippino e il Silat Indonesiano, insegna per passione da più di 12 anni. Si è specializzata su temi quali la difesa personale per donne anche con dispositivi al capsicum (peperoncino) e le questioni legali e psico-attitudinali, argomenti che inserisce sempre nei suoi corsi. Nonostante gli anni di esperienza e pratica e le qualifiche ottenute si contraddistingue per il carattere empatico e umile.

DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE

Il corso nasce dall'idea di insegnare alcuni principi e tecniche di difesa personale semplici ed efficaci a un pubblico, quello femminile (che nella maggior parte dei casi è più "vulnerabile"), spesso oggetto di attacchi e aggressioni anche verbali. L'obiettivo del corso è, quindi, insegnare alle donne a diventare "bersagli difficili" e non più facili vittime di aggressioni, a trasformarsi in "prede" molto difficili da raggiungere. Il programma del corso si suddivide in 4 aree tematiche: sviluppo del giusto atteggiamento che ci permette di individuare il pericolo in maniera veloce e reagire ad esso, allenamento fisico, tecniche di difesa personale, simulazioni di aggressioni e difesa. Di seguito alcuni esempi di tecniche di difesa personale: difesa da prese ai polsi e al corpo, difesa da strangolamenti, difesa da minaccia con coltello, difese con oggetti di uso quotidiano, tecniche derivanti da arti marziali (con applicazione in situazioni di difesa personale da strada). Il corso è aperto a donne di tutte le età (anche minorenni previa autorizzazione dei genitori). É obbligatoria la presentazione del certificato medico. Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da palestra.

viale Giulio Cesare 78

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Mercoledì	20-21.30	10	100	05/10/2022

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro **codice fiscale 97109510582**
nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille nella tua denuncia dei redditi

Con il tuo 5 x Mille noi possiamo fare molto e a te non costa nulla

DISEGNO E ACQUERELLO

A cura di Ugo Bevilacqua

Vive e lavora a Grotte di Castro e a Roma. La sua vasta produzione artistica comprende quadri, disegni, incisioni e foto. Ha esplorato il linguaggio del corpo, ha affrontato i classici. Sperimenta tutte le tecniche. Lavora "en plein air" e in studio per restituire immagini interiori e realtà esterne sempre alla ricerca di un autonomo linguaggio espressivo e mai lontano dalle contraddizioni della società contemporanea. Ha realizzato mostre personali e numerose esposizioni collettive, in Italia e all'estero.

DISEGNO

Modulo 1 Informazioni e applicazioni sul disegno dal vero attraverso la misurazione a vista e primi disegni con l'introduzione dei diversi tipi di tratteggio con materiali tipo matite, carboncino, sanguigna.

Modulo 2 Introduzione delle tecniche di disegno attraverso l'analisi dei chiaroscuri, cenni di prospettiva scientifica, uso di pastelli, teoria del colore, uso di inchiostro e pennino.

Modulo 3 Disegni a incisione su linoleum e stampa.

ACQUERELLO

Modulo 1 Per i nuovi allievi il primo modulo prevede informazioni e applicazioni sulle basi della tecnica dell'acquerello: velature, bagnato su bagnato, alla prima. Per gli esperti si analizzano le tematiche applicative e tecniche in funzione della ricerca di un proprio linguaggio pittorico.

Modulo 2 Applicazione delle tecniche acquisite nel primo modulo, ricerca dei temi da realizzare e analisi delle tematiche applicative e tecniche in funzione della ricerca di un proprio linguaggio pittorico.

Modulo 3 Piena libertà espressiva, con l'uso integrato delle diverse tecniche esecutive su temi a scelta o consigliati dal docente.

viale Giulio Cesare 78

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Disegno Modulo 1	Martedì	16-18	8	120	11/10/2022
Disegno Modulo 2	Martedì	16-18	12	180	Gennaio 2023
Disegno Modulo 3	Martedì	16-18	5	80	Aprile 2023
Acquerello Modulo 1	Martedì	18-20	8	120	11/10/2022
Acquerello Modulo 2	Martedì	18-20	12	180	Gennaio 2023
Acquerello Modulo 3	Martedì	18-20	5	80	Aprile 2023

Visita www.accademialar.it"
il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

facebook.com/LARUPS
Instagram larups
Twitter Lar-Ups
YouTube LarUps

Iscriviti alla nostra newsletter!

DISEGNO E PITTURA

"Tutte le arti contribuiscono all'arte più grande di tutte: quella di vivere"
Bertolt Brecht

A cura di Laura Riccioli

Illustratrice, attrice, insegnante, grazie alle professionalità acquisite in differenti campi artistici, ama far dialogare la pittura, il teatro e la letteratura. Ha scritto e illustrato Spaghetti aux délices du desert (Kaleïdoscope), illustrato l'albo Lina e il canto del mare (Mesogea ed.) Premio Malerba 2018, Anche Superman era un rifugiato (Piemme), Un filo di storie e La Pastorella dalle perle in bocca, entrambi editi da Rapsodia edizioni. Ha collaborato con la rivista Carta e i Quaderni del Teatro di Roma, editi da Orecchio acerbo. Nel 2014 ha realizzato i disegni per l video dello spettacolo "Il mondo non mi deve nulla" di Massimo Carlotto, regia di Francesco Zecca e per i video dello spettacolo "Un castello nel cuore", di Maurizio Panici, con Pamela Villoresi. Dal 2016 tiene laboratori di Teatro Pittura sul mito per bambini, famiglie, adulti, mettendo in pratica un suo particolare metodo didattico che mette in connessione tecniche espressive del teatro e della pittura. Nel 2020 ha collaborato con il Teatro delle apparizioni nella realizzazione del video racconto illustrato L'abete, prodotto dal Teatro Biblioteca Quarticciolo, per la cui stagione cura le locandine. Per la compagnia Bartolini/Baronio realizza i disegni che vanno a comporre il video Caleidoscopio, produzione PAV. Con la poetessa Fiora Blasi porta avanti dal 2019 il progetto Ritr'Atti Poetici, atti pittorici e poetici all'impronta che raccontano con versi e pennellate chi voglia farsi ritrarre dal vivo. Insegna pittura e teatro da più di vent'anni nelle scuole, nelle biblioteche, negli ospedali, nelle carceri, all'Accademia Nuovo Teatro San Paolo, ovunque sia benvenuta la bellezza.
E' possibile visitare il suo sito www.laurariccioli.com

DISEGNO E PITTURA - UNO SGUARDO SULL'ILLUSTRAZIONE

Il laboratorio è concepito come un atelier in cui possano incontrarsi aspiranti pittori e pittori a un livello più avanzato che vogliano conoscere nuovi approcci e avvicinarsi al mondo dell'illustrazione. Per disegnare occorre innanzitutto imparare a guardare. Tutti, anche chi è convinto di non avere talento artistico, riescono a disegnare se guidati a sviluppare la capacità di «vedere artisticamente», ossia di percepire la realtà non secondo gli schemi della mente razionale, bensì attraverso lo sviluppo della creatività e del proprio istinto artistico. Saper disegnare significa innanzitutto saper rafforzare lo sguardo dell'artista che è in ognuno di noi, mettendo a frutto capacità che potranno rivelarsi utili in ogni ambito della vita, rendendoci più liberi e creativi.

La lezione sarà suddivisa in tre parti, (ciascuna di circa 40 minuti):

1.TECNICA: Nella prima parte del laboratorio i partecipanti acquisiranno i fondamenti del disegno, della pittura e del colore

2.DISEGNO DAL VERO: nella seconda parte della lezione principianti e avanzati disegneranno e dipingeranno dal vero diversi soggetti (dalla natura morta al corpo umano, ai volti) seguiti dalla docente durante il processo di creazione

3.PROGETTO PERSONALE: nell'ultima parte della lezione chi lo vorrà porterà avanti un personale progetto di albo illustrato guidato attraverso le tecniche che intende sperimentare.

E' possibile scegliere di partecipare all'intera lezione o ad una parte di essa. Ad esempio i principianti potrebbero preferire partecipare a 1 e 2 (tecnica e disegno dal vero) mentre chi ha già esperienza potrebbe preferire seguire 2 e 3 (disegno dal vero e progetto personale). Il laboratorio sarà attivo da ottobre a giugno 2023.

via Flavio Stilicone 41

Titolo	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Disegno e pittura	Martedì	17-19	12	180	11/10/2022

FELDENKRAIS

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

METODO FELDENKRAIS

Patrizia Leonet

Da oltre trent'anni nel campo del fitness e delle discipline olistiche, è certificata insegnante di Feldenkrais® dal 1998. Dal 2010 è insegnante di Pilates e dal 2016 di NIA, tiene rubriche tematiche sul benessere e la postura. Continua a fare ricerca su nuove discipline per integrarle nella personale metodologia didattica, creando cosi nuove e stimolanti lezioni.

Il Metodo Feldenkrais utilizza il movimento consapevole per conoscere il proprio corpo e le proprie abitudini di movimento attraverso sequenze inusuali, fluide e piacevoli, per trovare nuove modalità e maggiore efficienza nei movimenti. In queste lezioni i muscoli contratti si allungano senza stress o traumi, l'apparato scheletrico si riallinea e le articolazioni trovano maggiore libertà di escursione. Si apprende così a muovere tutto il corpo in modo efficiente e armonioso con il minimo sforzo, stimolando il sistema nervoso centrale, ampliando la gamma di schemi e soluzioni motorie, superando limiti fisici e mentali.
I corsi base si rivolgono a tutti, si procederà dalle lezioni più semplici per conoscere il Metodo Feldenkrais, offrendo l'opportunità di scoprire nuovi schemi motori attraverso piacevoli movimenti.
Il corso progredito è rivolto a coloro che seguono il Metodo da tempo, esplorando sequenze di movimenti più complesse e impegnative.

viale Giulio Cesare 78

Corso	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais progredito	P. Leonet	Mercoledì	17-18.15	10	140	05/10/2022
Feldenkrais corso base*	P. Leonet	Mercoledì	18.30-19.45	10	140	05/10/2022

**il corso è in modalità mista a scelta on line e in presenza*
I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

METODO FELDENKRAIS

Maria Grazia Sguera

Insegnante certificata del Metodo Feldenkrais®, pratictioner Watsu (shiatsu in acqua), insegnante di Bones for life. Cintura nera 1° Dan di Aikido. "Prestare attenzione" è per lei una delle cose più importanti, per consentire a ognuno di ottenere la migliore esperienza durante gli incontri.

La pratica delle lezioni, guidate dalla voce dell'insegnante, permetterà di osservare con curiosità e gentilezza il proprio corpo in movimento, i movimenti facili e insoliti faranno scoprire come muoversi più facilmente riducendo sforzo e dolore. Insieme al corpo più flessibile avremo anche una mente più flessibile!

viale Giulio Cesare 78

Corso	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais	M.G. Sguera	Lun/Gio	11-12.15	20	280	03/10/2022
Feldenkrais	M.G. Sguera	Martedì	19.15-20.30	10	140	04/10/2021
Feldenkrais	M.G. Sguera	Venerdì	11.15-12.30	10	140	07/10/2022

I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

DUONG SINH: ESERCIZI CON UNA CANNA DI BAMBÙ

Maria Grazia Sguera

Ispirati alla pratica vietnamita chiamata "La via del cuore Duong Sinh (sostegno della vita)", la virtù di questi esercizi, praticandoli con costanza, è quella di prevenire le malattie, migliorare la digestione e il sonno, rendere la pelle più luminosa, il corpo più forte e flessibile, la mente più calma e in pace.

Giardini Monte Mario (Mazzini)

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	8.30-9.30	6	50	13/10/2022

METODO FELDENKRAIS

Giuseppe Di Liddo

Insegnante del Metodo Feldenkrais®, Preparatore Atletico Europeo, aikidoka, musicista. Si occupa di postura, respiro e consapevolezza psicomotoria in campo artistico, sportivo, educativo e nel settore fitness e benessere.

Il Metodo Feldenkrais è un percorso dedicato a tutti quelli che vogliono migliorare la qualità della vita quotidiana liberandosi da tensioni muscolari e problematiche posturali, è anche un valido supporto prestativo per sportivi, danzatori, musicisti, artisti. Le **lezioni collettive** di **Consapevolezza Attraverso il Movimento (CAM)** sono un vero e proprio viaggio alla scoperta di sé stessi, una preziosa occasione per imparare a conoscere il proprio corpo in movimento e a prendersi cura della propria salute.

• Il **corso del venerdì mattina** è costituito principalmente da **lezioni base** rivolte ad un pubblico che desidera esplorare i propri movimenti con maggiore lentezza e con sequenze motorie più semplici. Senza sforzo e con piacevolezza sarà possibile liberarsi dal mal di schiena, da fastidi alla zona cervicale e alle spalle, da rigidità croniche, da stress fisico e mentale. Molta attenzione sarà dedicata al respiro.

• Il **corso del martedì sera**, oltre alle **lezioni base** dedicate alla postura e al respiro, sarà aperto anche a **lezioni dinamiche**, per imparare nuovi modi di rotolare, mettersi seduti e in piedi, fino ad esplorare movimenti più complessi ed insoliti: l'attenzione sarà sempre rivolta ad ottenere la massima qualità nel movimento attraverso il minimo sforzo, potenziando così coordinazione, equilibrio, flessibilità, auto-controllo.

Per affrontare specifiche problematiche è possibile fissare su appuntamento incontri individuali di Integrazione Funzionale (IF), in cui è prevista la guida manuale dell'insegnante e l'utilizzo dell'apposito lettino. Per info su costi e orari contattare la segreteria 0699702866.

via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Modulo 1: Feldenkrais base	Venerdì	10.30-11.45	10	110	07/10/2022
Modulo 2: Feldenkrais base	Venerdì	10.30-11.45	10	110	13/01/2023
Modulo 3: Feldenkrais base	Venerdì	10.30-11.45	10	110	24/03/2023
Modulo 1: Feldenkrais base e dinamico	Martedì	19.30-20.45	10	110	04/10/2022
Modulo 2: Feldenkrais base e dinamico	Martedì	19.30-20.45	10	110	10/01/2023
Modulo 3: Feldenkrais base e dinamico	Martedì	19.30-20.45	10	110	21/03/2023

FILOSOFIA

A cura di Angela D'Agostini

Laureata in lettere con indirizzo storico-musicale alla Sapienza e diplomata in pianoforte presso il Conservatorio S.Cecilia di Roma, unisce l'attività pianistica alla passione per l'insegnamento e per la cultura classica, orientando la sua ricerca alla dimensione simbolica ed archetipica dei miti. Da diversi anni, inoltre, si dedica allo studio ed alla pratica della meditazione vipassana e dello yoga.

FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

LA VITA OLTRE IL VELO DI MAYA
LETTURA DEGLI AFORISMI SULLA SAGGEZZA DEL VIVERE DI A. SCHOPENHAUER

"E' Maya, il velo ingannatore, che avvolge gli occhi dei mortali e fa loro vedere un mondo del quale non può dirsi né che esista, né che non esista; perché ella rassomiglia al sogno, rassomiglia al riflesso del sole sulla sabbia, che il pellegrino da lontano scambia per acqua". Un itinerario di lettura attraverso i *Parerga* e *Paralipomena* di Arthur Schopenhauer, la raccolta di saggi, riflessioni ed aforismi, che contribuì a dare fama al padre del pessimismo cosmico tedesco. Convinto assertore dell'inscindibilità di vita e dolore, alla maniera dei tragici greci, il filosofo stabilisce un ponte tra la sapienza occidentale ed orientale e ci invita ad abbandonare ogni forma di illusione per conoscere noi stessi e fare esperienza dell'essenza autentica della vita, ricercando una forma di liberazione attraverso l'arte, la musica e l'esercizio della *noluntas*.

viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mercoledì	17-19	5	100	31/05/2023

FOTOGRAFIA

Direttore Silvio Mencarelli

Fotografo professionista e giornalista iscritto all'ODG dell'Umbria e Benemerito della Fotografia Italiana BFI dal 2020. Docente di fotografia dal 2000 e docente riconosciuto FIAF ha iniziato nel 1982 l'attività come fotoreporter; dal 2002 opera nel campo della formazione a diversi livelli a Roma e in tutta Italia. Dal 2012 dirige i corsi di fotografia della Libera Accademia di Roma, ha vinto concorsi fotografici e è curatore di molte mostre. E' autore e curatore di libri fotografici tra cui gli ultimi: ***"Le Aree Verdi delle Ville Comunali dei Nobili della Capitale, "Scuola di Fotografia"****, utilizzato come libro di testo per i suoi corsi e* ***"Viaggio nelle borgate romane"****. Dal 2013 ha ideato e dirige la rivista www.photosophia.it Rivista di Cultura e Formazione Fotografica. Per una biografia dettagliata visita il sito www.foto-web.it*

I VANTAGGI DELLA SCUOLA DI FOTOGRAFIA

Tutti i corsi sono altamente interattivi e alternano lezioni pratiche a lezioni teoriche. Tutti gli studenti hanno la possibilità di acquistare il libro di testo "Scuola di Fotografia" del docente Silvio Mencarelli con lo sconto 20 % disponibile presso la segreteria. Per ogni corso viene rilasciato, su richiesta dello studente, un ATTESTATO DI FREQUENZA E COMPETENZA, inoltre, sempre su richiesta dello studente, è possibile il rilascio dell'ATTESTATO RICONOSCIUTO FIAF. I corsi base sono aperti e a ciclo continuo, è quindi possibile accedere al corso in qualsiasi periodo dell'anno accademico previo colloquio con il docente. I lavori degli studenti sono consultabili nel sito www.accademialar.it/photogallery.
Con l'iscrizione alla scuola si potrà inoltre usufruire della quota agevolata per l'iscrizione al Photosophia Fotoclub, noto circolo fotografico romano che prevede incontri online e nella sede di v. Giulio Cesare78, che offre tra i calendari più ricchi d'iniziative della capitale includendo: concorsi fotografici, mostre, pubblicazioni, sessioni pratiche, incontri dibattito con gli autori.

CORSI in presenza-on line-itineranti

FOTOGRAFIA BASE In sede e esterni

Un corso adatto a tutti quelli che desiderano avere un primo approccio con la tecnica fotografica imparando a conoscere bene la propria fotocamera.

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.

FOTOGRAFIA INTERMEDIO

Un corso indispensabile per chi desidera approfondire la conoscenza dei concetti fondamentali della fotografia e la conoscenza della propria fotocamera, alternando lezioni pratiche di ritratto e reportage.

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, transfer fotografo e modella/o, schemi di luci base nel ritratto, il flash e l'open flash teoria e pratica, i vari tipi di filtri, i colori della luce, l'utilizzo dei filtri per il bianco/nero, il fotoritocco e la post produzione (accenni pratici). Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto. Per chi desidera frequentare direttamente Fotografia intermedio è consigliabile un incontro preliminare.
NB: Per chi ha necessità le lezioni teoriche possono essere svolte anche online.

FOTOGRAFARE IL PROPRIO PET

5 incontri in studio per ritrarre il proprio amato animale domestico in una foto che rimarrà nella storia.

Il corso si sviluppa in studio è indirizzato a persone che hanno già frequentato il corso base e intermedio amanti degli animali domestici. Si tratterà di ritrarre al meglio il proprio animale domestico, con e senza il proprietario, con la propria fotocamera e non. Sono previste 4 sessione pratiche e per ogni sessione è prevista la partecipazione di 1 animale domestico (cane, gatto, coniglio, tartaruga) con il proprietario iscritto al corso. Un incontro finale è previsto per l'analisi critica delle foto realizzate. Massimo 5 partecipanti.

FOTOGRAFARE IN STUDIO

Un corso dinamico e molto pratico strutturato in due moduli che permetterà di conoscere e attuare varie tecniche di ripresa realizzando immagini non alla portata di tutti.
Nb: per chi frequenta entrambi i moduli il costo totale è 380€

Mod. 1 Il Ritratto

Per chi ama il volto e la figura umana questo modulo vi accompagnerà nella conoscenza delle varie interpretazioni fotografiche nell'ambito del ritratto, sviluppando la consapevolezza di una realtà definita solo dall'autore e dal modello.

Il corso spiegherà le principali tecniche di ripresa e illuminazione del ritratto fotografico ed è consigliato ha chi ha già una conoscenza base della fotocamera. Sono previste varie esercitazioni pratiche con modelle/i a cui seguirà sempre l'analisi critica delle immagini. Si studierà: la storia del ritratto fotografico, i principali autori di ritratto e moda, gli schemi di luce base, l'inquadratura, il rapporto con la modella, l'ottimizzazione del file e la post produzione. Sono previste le seguenti sessioni pratiche in studio: Il beauty, il controluce d'autore, il low key, l'high key, il ritratto ambientato. NB: Per chi desidera frequentare direttamente il corso, senza aver frequentato glia anni precedenti, è necessario un incontro preliminare con il docente.

Mod. 2 Fotografare in digitale e analogico

Il modulo è molto pratico ed è adatto a chi ha già frequentato corsi base o già possiede buone conoscenze fotografiche.

Un corso adatto a chi ama approfondire le tecniche della fotografia digitale in studio con un approccio alla fotografia analogica. Si affronteranno con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: il bilanciamento del bianco premisurato, luci continue e luci flash da studio, l'esposimetro per il flash, il ritratto, il beauty, e lo still life. Si alterneranno sempre lezioni pratiche di ripresa, utilizzando le varie attrezzature dello studio, a sessione di analisi critica delle immagini con insegnamenti di post produzione con Photoshop. Almeno due incontri saranno dedicati alla fotografia analogica a partire dalla scatto, per poi continuare con lo sviluppo e la stampa del bianco nero. Ai vari partecipanti saranno fornite pellicole analogiche B/nero e una macchina fotografica analogica.
NB: Per chi desidera frequentare direttamente il corso, senza aver frequentato gli anni precedenti, è necessario un incontro preliminare con il docente.

PHOTOSHOP BASE Online o in sede

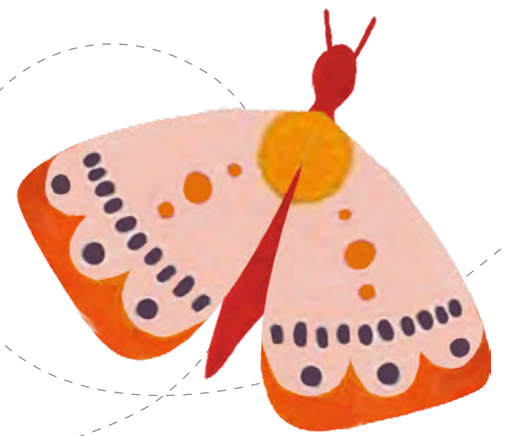
Un corso di cinque incontri per chi desidera imparare il fotoritocco e la postproduzione fotografica con il programma Photoshop. Il corso è molto pratico, le esercitazioni si svolgeranno sul pc dell'allievo ed è possibile anche svolgerle online.

Gli argomenti trattati saranno i seguenti: l'ottimizzazione di Photoshop, la scrivania, le dimensioni delle immagini digitali e le caratteristiche d'utilizzo, l'interpolazione, i formati digitali; la taglierina e il ritaglio, salva e salva con nome, le dimensioni delle foto, il quadro, le cornici con selezioni, la storia; il timbro clone, il pennello correttivo al volo, il pennello correttivo, la toppa; le regolazioni con livelli, curve, luminosità contrasto, tonalità, saturazione, seppiare una foto e trasformarla in b/nero, la colorazione parziale.

PHOTOSHOP AVANZATO 3 Online o in sede

Il corso approfondirà gli argomenti già trattati nel modulo 2 ed intende esplorare in modo avanzato e intensivo le possibilità che il programma Photoshop offre nel campo del fotoritocco e del fotomontaggio.

Si ripasseranno i seguenti argomenti: i nuovi livelli di regolazione, le maschere, utilizzo dei filtri creativi, le selezioni, togliere le dominati di colore. Si approfondiranno i seguenti argomenti: scontornamenti difficili, applicare cieli, il filtro Camera raw, selezionare i soggetti, gli stili di livello, il testo e i vari effetti, realizzare una locandina per una mostra.
Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile e del programma Photoshop dalla versione CS2.
NB: Prerequisiti: conoscenza base di Photoshop.



I GIARDINI DELLE VILLE COMUNALI DI ROMA Itinerante e online
Comunicare e valorizzare il vasto patrimonio culturale dei giardini e ville comunali di Roma, è questo l'obiettivo primario di questo corso di fotografia di reportage documentaristico ora alla sua seconda edizione.

Dopo il grande successo della pubblicazione **"Le Aree Verdi delle Ville Comunali dei Nobili della Capitale"** realizzata con le immagini e i testi dei corsisti sotto l'alto Patrocinio dell'Ente RomaNatura, quest'anno visiteremo e fotograferemo **"Le aree verdi, parchi e giardini delle ville dei borghesi della capitale"**. Verranno realizzate varie sessioni pratiche alternate a sessioni didattiche online per la selezione delle foto. Tutte le sessioni pratiche sono finalizzate a realizzare dei reportage fotografici delle aree verdi, confrontando tra i vari siti gli aspetti culturali e architettonici.. Dopo ogni sessione pratica le immagini verranno analizzate e selezionate insieme al docente. Il primo incontro è previsto in aula o online per la pianificazione del progetto.

Il corso è finalizzato alla pubblicazione di un libro cartaceo. I siti delle varie uscite saranno comunicati di volta in volta ai partecipanti.

Mercoledì ore 15-17.30 18 incontri pratici e revisioni online
NB: per partecipare al corso è sufficiente una attrezzatura fotografica anche minima, tipo fotocamera mirrorless o bridge, ma una buona conoscenza della fotografia.

viale Giulio Cesare 78

Fotografia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Fotografia Intermedio	Lunedì	17-19	14	260	10/10/2022
Fotografare il proprio Pet	Lunedì	19-21	5	140	24/10/2022
Photoshop base	Martedì	10-12	5	125	25/10/2022
Photoshop avanzato	Martedì	10-12	5	125	06/12/2022
Fotografare in Studio mod. 1 Il Ritratto	Mercoledì	10-12.30	10	200	12/10/222
Fotografare in Studio mod.2 Digitale/analogico	Mercoledì	10-12.30	10	200	11/01/2023
I giardini delle ville comunali di Roma	Mercoledì	15-17.30	18	330	12/10/2022
Fotografia base	Giovedì	10.30-12.30	14	260	06/10/2022

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro **codice fiscale 97109510582**
nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille nella tua denuncia dei redditi

Con il tuo 5 x Mille noi possiamo fare molto e a te non costa nulla

INFORMATICA

APPROFONDIMENTI E WORKSHOP
Silvio Mencarelli

INFORMATICA "CASALINGA" "il badante informatico"
Incontri singoli di gruppo a tema, per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le APP.
L'approccio sarà collettivo in aula e per i più esperti online; la seconda parte della lezione sarà più specifica a turno sul dispositivo del partecipante.
Massimo 5 partecipanti.

PILLOLA 1 **Acquisti Online**
Imparare a acquistare online con Amazon e Ebay, come gestire gli acquisti, fare ricerche sul prodotto migliore, le recensioni.

PILLOLA 2 **Money Intesa San Paolo**
Gestire un conto online con Banca Intesa San Paolo: scaricare l'App ufficiale, effettuare bonifici, controllare i pagamenti, attivare una carta virtuale.

PILLOLA 3 **Email e PEC**
Imparare a gestire consapevolmente l'email,, creazioni cartelle, eliminare file residui, reindirizzare la posta, gestire l'account, creare firme, aprire una casella di posta certificata PEC.

PILLOLA 4 **Play Store di Google**
Conoscere, Imparare ad utilizzare e scaricare le molteplici applicazioni gratuite dal Play Store di Google Play, finalizzate a vari utilizzi: comunicazione, casa, strumenti aziendali, intrattenimento e molto altro…

PILLOLA 5 **Booking Extranet**
Aprire un attività di Bed & Breakfast su Booking: gestire l'attività, impostare le regole della casa, comunicare con gli ospiti, essere assistiti da booking per i pagamenti ed altro…

PILLOLA 6 **Prenotazioni online**
Imparare a prenotare alberghi con Booking, prenotare Taxi, prenotare Treni.

PILLOLA 7 **Windows 10 e PC**
Migliorare le prestazioni di Windows, scaricare gli aggiornamenti, migliorare le prestazioni, eseguire la pulizia, ottimizzazione del PC.

PILLOLA 8 **Video**
Montare video con fotografie e filmati con il programma gratuito di Windows 10, aggiungere: foto, video, musica, effetti speciali e molto altro…

PILLOLA 9 **Foto**
Migliorare le fotografie con Windows 10: correggere la luminosità, il contrasto, la nitidezza, i colori, eliminare elementi di disturbo, aggiungere elementi 3D, salvare un nuovo file.

PILLOLA 10 **Facebook e Instagram**
Imparare a utilizzare i social Facebook e Instagram: gestire le notifiche, postare foto, esplorare i gruppi, creare pagine e profili professionali o su argomenti specifici su Facebook.

viale Giulio Cesare 78

Informatica	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Pillola: Acquisti on line	Venerdì	15-17	1	30	07/10/2022
Pillola: Money Intesa San Paolo	Venerdì	15-17	1	30	14/10/2022
Pillola: Email e PEC	Venerdì	15-17	1	30	28/10/2022
Pillola: Play Store di Google	Venerdì	15-17	1	30	04/11/2022
Pillola: Booking Extranet	Venerdì	15-17	1	30	11/11/2022
Pillola: Prenotazioni on line	Venerdì	15-17	1	30	18/11/2022
Pillola: Windows 10 e PC	Venerdì	15-17	1	30	02/12/2022
Pillola: Video	Venerdì	15-17	1	30	09/12/2022
Pillola: Foto	Venerdì	15-17	1	30	16/12/2022
Pillola: Facebook e Instagram	Venerdì	15-17	1	30	13/01/2023

GINNASTICA

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

GINNASTICA DOLCE

Silvia Costantini

Diplomata ISEF di Roma, danzatrice professionista, operatrice Shiatsu, è membro fondatore della LAR e collaboratore storico della UPS. Integrando esperienze e competenze, elabora un metodo didattico di ginnastica dolce, attività di cui è formatrice e docente. Convinta che il movimento e la consapevolezza di sé siano una via privilegiata per l'equilibrio e il benessere delle persone, continua a lavorare per diffondere e favorire questa conoscenza.

Vittoria La Costa

Psicologa e psicoterapeuta, danza movimento terapeuta, formatore e supervisore APID, Art Psychoterapist (Goldsmiths' College, University of London), analista di 1° livello Laban Bartenieff Movement System, didatta in training della scuola di specializzazione in psicoterapia Gestalt analitica IGA-CSP per l'insegnamento di Processo Corporeo, facilitatore in Mindfulness. Conduce gruppi di Danza Movimento Terapia integrati con persone disabili e gruppi di Ginnastica Dolce con adulti. Si occupa anche di aggiornamento per operatori culturali, sportivi e sociali, collaborando con diverse associazioni a livello locale, nazionale ed europeo.

Un'attività motoria globale che accrescendo la consapevolezza di sé, l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura, favorisce una benefica scioltezza e tonicità di tutta la muscolatura. Mantiene libere ed efficaci le strutture articolari, promuove salute e benessere. La pratica, resa piacevole e rilassante, stimola nelle persone la capacità di acquisire e mantenere nel tempo un equilibrio che si manifesta nelle attività del quotidiano.
Il corso base favorisce un buon approccio alla conoscenza di sé, delle funzioni muscolari e delle strutture osteo-articolari, dell'utilizzo del respiro come fonte di movimento e benessere. È consigliato a chi approccia questa metodologia didattica.
Il corso integrato prevede sequenze strutturate di coordinamento e funzionalità più avanzate. Si rivolge a chi partecipa da diversi anni e ha già acquisito una buona consapevolezza di sé nella dinamica, nell'equilibrio e buone competenze di gestione del respiro nel movimento.

viale Giulio Cesare 78

Ginnastica dolce	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Corso base Modulo 1	S. Costantini	Mercoledì	11.15-12.30	10	100	19/10/2022
Corso integrato Modulo 1	S. Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	180	03/10/2022
Corso integrato Modulo 1	V. La Costa	Mar/Ven	10-11	24	180	04/10/2022

I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

GINNASTICA POSTURALE

Raffaella Annucci

Respirazione, posture, movimenti semplici ed esercizi tonificanti, ognuno con le proprie capacità sarà in grado, man mano, di riorganizzare il proprio ben-essere.

via Flavio Stilicone 41

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Lun/Merc	9.30-10.30	24	180	03/10/2022

LATINO

A cura di Angela D'Agostini

CONVIVIUM LATINITATIS

Il corso vuole essere un punto d'incontro per chi ama la lingua latina ed i suoi autori. Si rivolge, pertanto, a chi già possiede una conoscenza di base del latino ed intende recuperarla o approfondire lo studio della sintassi della proposizione e del periodo. Leggere, tradurre ed 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 ed opere nel loro contesto storico e letterario.

REPETITA IUVANT…

Attivabile su richiesta, il corso è pensato per chi desidera inserirsi nel corso annuale di latino ed ha piacere di rinfrescare le proprie nozioni linguistiche prima di iniziare.

viale Giulio Cesare 78

Latino	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Repetita iuvant…	Lunedì	15-17	5	70	19/09/2022
Convivium Latinitatis*	Lunedì	15-17	25	350	24/10/2022

**piccolo gruppo*

LETTERATURA

Barbara Piraccini

Laureata in Lettere e specializzata in discipline storiche, da tempo coniuga la passione per la ricerca con l'impegno nel mondo della formazione. Ha maturato una lunga esperienza nel mondo del lifelong learning, è impegnata come consigliere e docente presso la LAR.

I CLASSICI DELLA LETTERATURA E IL CINEMA

Spesso ci è capitato di vedere pessimi film tratti da bellissimi romanzi o di scoprire magnifici libri, proprio attraverso i capolavori del cinema. Le connessioni e le contaminazioni rendono il legame così forte che il "rischio" del confronto diventa inevitabile, malgrado le due forme di espressione siano comparate in modo improprio. In questo corso affronteremo questo tema mettendo in relazione alcuni testi narrativi con le corrispettive trasposizioni cinematografiche, utilizzando fonti e spezzoni di film. Tra i registi, sedotti dalla letteratura, parleremo, tra gli altri, di **Visconti, Truffaut, Pasternak, Ivory, Luhrmann, Polanski, Radford, Lee, Wright.**

parrocchia S. Silvia, Via G. Sirtori 2

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Martedì	10-12	10	150	18/10/2022

viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Martedì	14.30-16	10	120	Febbraio 2023

LINGUE

ACCEDERE A TUTTI I NOSTRI CORSI È FACILE
Fai il test online per conoscere il tuo livello sul portale www.accademialar.it
Dopo aver fatto il test invia a didattica@accademialar.it per avere indicazioni sul livello di accesso e i corsi programmati.

ARABO

Ghiath Rammo

Laureato in archeologia all'Università di Aleppo (Siria). Tra il 2004 ed il 2010 ho partecipato agli scavi di Ebla come membro della Missione Archeologica Italiana in Siria e dal 2013 insegno, a Roma, lingua e cultura araba concentrandomi sulla conversazione e la lettura dei testi. Dottorando all'Università La Sapienza di Roma.

Arabo I Livello: 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 pratici, accanto ai quali si apprenderanno le basi della grammatica. Le lezioni mirano perciò a fornire ai corsisti la capacità iniziale di muoversi in un paese arabo esprimendosi con frasi e dialoghi di pronto uso, offrendo quegli strumenti utili a decidere come e in quale direzione proseguire il proprio percorso formativo rispetto alla cultura e alla lingua araba. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi in modo da poter scegliere la migliore formula per l'apprendimento.

Arabo II Livello elementare
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 e ai tempi, tramite lo studio e l'analisi di testi e dialoghi. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi e dialoghi.

viale Giulio Cesare 78

Arabo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Arabo I livello base	Giovedì	19-21	22	320	13/10/2022
Arabo II livello elementare	Lunedì	19-21	22	320	10/10/2022

Visita www.accademialar.it"
il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti
facebook.com/LARUPS
Instagram larups
Twitter Lar-Ups
YouTube LarUps

Iscriviti alla nostra newsletter!

FRANCESE

Florence Della Zuana

COURS STANDARD, CONVERSATION, ATELIERS

CORSO STANDARD A1
Questo corso è destinato a coloro che sono principianti o hanno una scarsa conoscenza della lingua francese e prevede l'apprendimento della stessa attraverso l'acquisizione di precise competenze grammaticali e lessicali, privilegiando tuttavia la comprensione e la produzione orale finalizzate all'interazione in situazioni più comuni e concrete (presentarsi, chiedere e comprendere informazioni, andare al ristorante, fare la spesa, parlare di sé e dei propri interessi ecc.)

CORSO ATELIER B1/B2
Il corso è destinato a coloro che già possiedono una certa autonomia in francese ma hanno bisogno di consolidare alcune strutture grammaticali e ampliare le proprie conoscenze lessicali. Questo corso aiuta a sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione, senza tuttavia tralasciare la comprensione, attraverso l'uso di materiale autentico sia visivo che audio (articoli, foto, file audio e video). Ad ogni lezione verrà proposto una tema inerente la realtà socioculturale, economica, storica e politica francese. Ogni partecipante riceverà, alcuni giorni prima della lezione, il materiale didattico elaborato dal docente appositamente per la classe, in modo da potersi preparare ed essere in grado di esprimere le proprie esperienze e opinioni durante la lezione.

viale Giulio Cesare 78

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard A1a*	Mercoledì	19-20.30	16	300	19/10/2022
Atelier B1/B2°	Mercoledì	17-19	15	300	05/10/2022
Atelier B1/B2°	Mercoledì	17-19	10	200	08/02/2023

**max 5 partecipanti*
°max 8 partecipanti

Cavour, via di Monte Polacco 5

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Atelier B1/B2°	Giovedì	17-19	15	300	06/10/2022
Atelier B1/B2°	Giovedì	17-19	10	200	16/02/2023

°max 8 partecipanti

CLUB DE LECTURE

A cura di Florence Della Zuana

Questi incontri mensili sono destinati a chi possiede un livello consolidato di conoscenza della lingua francese (non inferiore al livello B2 del Quadro comune europeo).
Si tu aimes et si tu veux mieux connaître la littérature française moderne et contemporaine, si tu veux partager tes impressions à la fin d'un livre, si tu veux passer deux heures conviviales en parlant français et en dégustant un gâteau français fait maison, rejoins-nous au Club de Lecture.

Sede V.le Giulio Cesare,78
Il Sabato dalle 10.30 alle 12.30
Date: 22 ottobre, 19 novembre e 17 dicembre 2022
Quote di Partecipazione : singolo incontro 20,00 – 3 incontri 50,00

Sabato 22 ottobre – L'anomalie de Hervé Le Tellier – Edition Folio
« Il est une chose admirable qui surpasse toujours la connaissance, l'intelligence, et même le génie, c'est l'incompréhension. » En juin 2021, un événement insensé bouleverse les vies de centaines d'hommes et de femmes, tous passagers d'un vol Paris-New York. Parmi eux : Blake, père de famille respectable et néanmoins tueur à gages ; Slimboy, pop star nigériane, las de vivre dans le mensonge ; Joanna, redoutable avocate rattrapée par ses failles ; ou encore Victor Miesel, écrivain confidentiel soudain devenu culte. Tous croyaient avoir une vie secrète. Nul n'imaginait à quel point c'était vrai.

Sabato 19 novembre – Le nœud de vipères de François Mauriac – Edition Le Livre de Poche
Vieil avare qui veut se venger des siens en les déshéritant, Louis se justifie dans une sorte de confession qu'il destine à sa femme : elle le précède dans la mort. Dépossédé de sa haine et détaché de ses biens, cet anticlérical sera touché par la lumière in articulo mortis.
Chronique d'une famille bordelaise entre l'affaire Dreyfus et le krach de Wall Street, Le Nœud de vipères offre les coups de théâtre, les surprises d'un vrai roman. La satire et la poésie y coexistent miraculeusement. C'est le chef-d'œuvre de Mauriac, et l'un des grands romans du XXe siècle.

Sabato 17 dicembre – Tsubaki le poids des secrets de Aki Shimazaki – Edition Babel
A la mort de sa mère, survivante de la bombe atomique de Nagasaki, Namiko se voit remettre deux enveloppes. La première est adressée à un oncle maternel dont elle ignorait l'existence et qu'elle est chargée de retrouver. La seconde contient une lettre en forme de confession à sa fille, sans laquelle elle n'aurait pu partir en paix. Elle y raconte son quotidien pendant la guerre, son premier amour, et révèle le secret qui l'a poussée à commettre l'indicible.

CLUB DE LECTURE 2023

Sede V.le Giulio Cesare,78
Il Sabato dalle 10.30 alle 12.30
Date: 14 gennaio, 11 febbraio, 11 marzo e 8 aprile 2023
Quote di Partecipazione : singolo incontro 20,00 – 4 incontri 60,00. Letture da definire.

INGLESE

Alessandra Iozzi

STANDARD COURSES & WORKSHOP

English Workshop Questo corso aiuta a sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione, senza tuttavia tralasciare la comprensione, attraverso l'uso di materiale autentico sia visivo che audio (articoli, foto, file audio e video) incentrato su temi diversi e proposto dalla docente ad ogni incontro. E' destinato a coloro che già possiedono una certa autonomia e conoscenza di base della lingua ma hanno bisogno di consolidare alcune strutture grammaticali e ampliare le proprie conoscenze lessicali.

viale Giulio Cesare 78

Inglese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Workshop B1	Martedì	15-17	15	€ 300	04/10/2022
English Workshop B1	Martedì	15-17	10	€ 200	Febbraio/2023
English Workshop B2*	Giovedì	17-18.30	10	€ 195	20/10/2022

**max 5 partecipanti*

English Conversation B1/B2* Questo corso è finalizzato a costruire e fortificare l'aspetto più 'produttivo' della lingua, fornendo un approccio creativo e un'atmosfera amichevole e rilassata in cui parlare di argomenti quotidiani o culturali, prendendo spunto da materiali diversi e coinvolgenti.

viale Giulio Cesare 78

Inglese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Conversation B1/B2*	Martedì	17-18.30	16	€ 315	18/10/2022

**max 5 partecipanti*

SPAGNOLO

Julia Minguez Paramio

CORSO BASE A1

Un corso pensato per le persone che vogliono cominciare a imparare lo spagnolo attraverso un metodo comunicativo e dinamico. L'Obiettivo di questo corso è imparar a esprimere bisogni, comprendere e utilizzare espressioni quotidiane di uso molto frequente, così come frasi semplici destinate a soddisfare bisogni immediati.

TALLER B1-B2 LABORATORIO DI LETTERATURA, ARTE E CINEMA

Approfondimento dello studio della lingua spagnola attraverso letteratura, arte e cinema.

viale Giulio Cesare 78

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taller B1-B2 Modulo 1	Lunedì	10.30-12	12	180	03/10/2022
Taller B1-B2 Modulo 2	Lunedì	10.30-12	12	180	Febbraio 2023
Standard A1 Modulo 1	Lunedì	12-13.30	12	180	03/10/2022
Standard A1 Modulo 2	Lunedì	12-13.30	12	180	Febbraio 2023

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro **codice fiscale 97109510582**
nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille nella tua denuncia dei redditi

Con il tuo 5 x Mille noi possiamo fare molto e a te non costa nulla

MITO MUSICA E LETTERATURA

A cura di Angela D'Agostini
Laureata in lettere con indirizzo storico-musicale alla Sapienza e diplomata in pianoforte presso il Conservatorio S.Cecilia di Roma, unisce l'attività pianistica alla passione per l'insegnamento e per la cultura classica, orientando la sua ricerca alla dimensione simbolica ed archetipica dei miti. Da diversi anni, inoltre, si dedica allo studio ed alla pratica della meditazione vipassana e dello yoga.

…andrò più lontano dei rematori di Ulisse
nella regione del sogno, inaccessibile
alla natura umana.
J. L. Borges

RIFLESSI DELL'ANIMA

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, sarà il punto di partenza per entrare in contatto con la nostra psiche e con alcuni degli interrogativi più profondi sull'esistenza. Le lezioni saranno accompagnate dal confronto e dalla condivisione sui temi di volta in volta affrontati. Indicazioni bibliografiche verranno fornite durante gli incontri. Il corso è strutturato in più moduli che suggeriscono un cammino formativo, ma che possono essere combinati liberamente per personalizzare il proprio percorso. Un colloquio con l'insegnante potrà aiutarti a scegliere il percorso più adatto alle tue esigenze. Rivolgiti in segreteria per un appuntamento oppure scrivile una mail (angela.dagostini@alice.it).

MITI E MITOLOGIE

MODULO INTRODUTTIVO

Dedicato a chi intende avvicinarsi allo studio della mitologia. Mythos e Logos: che cos'è il mito. Dalla tradizione orale alla scrittura. Il mito e il pensiero junghiano: simboli, archetipi e conoscenza di sé. Qual è il tuo mito? Analisi delle principali figure della mitologia greca: gli amori di Gea e Urano e le origini dell'universo. I Titani e la lotta di Zeus per la conquista del potere. Le divinità olimpiche. Fanciulle e fanciulli divini: Afrodite, Artemide, Pallade Atena; Apollo e Dioniso. Il mito della Grande Madre: Ecate, Demetra e Persefone. Le astuzie di Prometeo, la nascita del genere umano, il vaso di Pandora. Storie di eroi: Perseo e la testa di Medusa. Storie d'amore: Orfeo ed Euridice, Eco e Narciso, la favola di Amore e Psiche.

L'ANIMA E L'IMMAGINARIO

MODULO AVANZATO

Il corso si rivolge a chi intende approfondire lo studio della mitologia attraverso la letteratura e la musica. 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 ed infine, attraverso l'ascolto musicale, potremo riviverne 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; Chronos, Kairos, Aion: viaggiare nel tempo tra mito, scienza, fantascienza (**new**);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; Anfitrione ed il tema del Doppio; teatro ed ebbrezza tra oriente ed occidente: Dioniso e Śiva. Fedra e Didone: passioni negate e follia d'amore; Atlantide, l'altrove e la ricerca del paradiso perduto; le anfore senza fondo delle Danaidi ed il paradosso del desiderio; il viaggio, l'isola, il naufragio da Ulisse al capitano Achab (**new**); l'archetipo della caduta e l'illusione della libertà; 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 ed il richiamo dell'anima tra cielo e terra; Achille, il mito della guerra che parla di pace (**new**); Fedra, Medea e il trionfo della passione nella tragedia classica e nella moderna; Hermes: il riso divino e la coesistenza degli opposti.

Miti moderni: Faust ed il fascino del male; l'*Orlando furioso*, poema della dissonanza e della follia; Salomè: Eros, Thanatos e l'archetipo della *femme fatale*; Amleto: l'eroe del dubbio e dell'angoscia metafisica.

Miti a confronto: estetica del desiderio e metafisica della seduzione dal mito di Adone a Don Giovanni; la coscienza del corpo e la dualità della natura umana: l'ombra di Narciso nella *Dodicesima notte* di Shakespeare (**new**); Macbeth e Medusa: l'orrore, la bellezza e la rappresentazione dell'Altro; l'ambiguo fascino del denaro dall'Aulularia di Plauto al Mercante di Venezia di Shakespeare; Elettra e la Tempesta di Shakespeare: la logica della vendetta e del perdono.

Altre tradizioni: Gilgamesh, l'eroe alla ricerca della vita eterna; *Shahrazād* ed i racconti delle Mille e una notte: il potere iniziatico e terapeutico della narrazione.

APPROFONDIMENTI

Incontri tematici e seminari brevi per chi ha un minimo di familiarità con la materia e per chi desidera dare al proprio percorso una dimensione che sia anche esperienziale. Si richiede infatti una minima disponibilità alla condivisione e al lavoro di gruppo.

VIRGINIA WOOLF O L'ESERCIZIO DELLA DIFFERENZA
UN ITINERARIO DI LETTURA ATTRAVERSO I SAGGI, L'AUTOBIOGRAFIA, IL ROMANZO

"Forse dunque è la capacità di ricevere scosse che fa di me una scrittrice. Posso azzardare la spiegazione che a ogni scossa nel mio caso segue immediatamente il desiderio di spiegarla. Lo sento, il colpo […] è o diventerà la rivelazione di un altro ordine; è il segno di qualcosa di reale che si cela dietro le apparenze; e sono io che lo rendo reale esprimendolo in parole. Solo con l'esprimerlo in parole gli conferisco unità; e questa unità significa che ha perduto il potere di farmi del male. Mi dà la gioia, forse perché così facendo tengo lontano il dolore". Due seminari dedicati ad una delle più grandi scrittrici del Novecento. Impegnata attivamente nella lotta per la parità dei diritti della donna e per la pace, Virginia Woolf ha saputo dar voce, con parole visionarie, alla sua tormentata sensibilità, facendo della diversità la chiave per leggere il mondo con altri occhi, per raccontare la vita ed i misteriosi nessi che si celano dietro gli eventi quotidiani.

La mia patria è il mondo intero: lettura di Una stanza tutta per sé e delle tre ghinee
Invitata a tenere due conferenze sulla donna ed il romanzo, la Woolf raccoglie le sue riflessioni in *Una stanza tutta per sé*, un saggio che ripercorre la storia del rapporto tra la donna ed il mondo della scrittura, tracciando al tempo stesso un affresco sulla condizione femminile nella società vittoriana. Luogo di concentrazione, la stanza tutta per sé diviene spazio dell'anima, in cui trovare se stessi, in cui rovesciare i luoghi comuni e le concezioni patriarcali più consolidate. Quelle sulla guerra, ad esempio, alle quali la scrittrice dedica *Le tre ghinee*, il secondo saggio su cui ci soffermeremo: un contributo quanto mai attuale sulla logica del conflitto ed un appello al femminile per costruire, con la propria differenza, alternative di pace.

La Signora Dalloway: scavare caverne dietro i personaggi
Una sola giornata scandita dai rintocchi del Big Ben: la giornata di Clarissa Dalloway, indaffarata nei preparativi della festa che darà in serata, a casa sua, e quella di Septimus Smith, un reduce della prima guerra mondiale che, in quello stesso giorno, porrà fine alla propria vita. "Voglio dare la vita e la morte, la saggezza e la follia; criticare il sistema sociale e mostrarlo all'opera, nel momento di massima intensità", scrive la Woolf parlando della stesura del suo capolavoro. I protagonisti non s'incontreranno mai, se non nei recessi delle loro anime, in un continuo trascorrere di intuizioni improvvise, immagini, meditazioni, monologhi interiori tra passato e presente, alla disperata ricerca di gradi più sottili di realtà. La lettura del testo sarà affiancata dalla visione del film *The Hours*, ispirato all'opera di Virginia Woolf ed all'omonimo romanzo di Michael Cunningham.

viale Giulio Cesare 78

Mito Musica e Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Miti e mitologie: modulo introduttivo	Mercoledì	17.30-19	5	75	28/09/2022
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato (in aula)	Mercoledì	13-15	25	260	09/11/2022
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato (in aula)	Mercoledì	15-17	25	260	09/11/2022
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato (online)	Mercoledì	17-19	25	260	09/11/2022
V.Woolf - Una stanza tutta per sé-Le tre ghinee	Sabato	10-13	2	40	11/02 e 25/03/23
V.Woolf - La Signora Dalloway	Sabato	10-13	3	60	15/04 - 6/05 e 27/05/2023

PILATES

Patrizia Leonet

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

La fluidità e l'armonia del Pilates in una proposta gradevole e mirata. Migliorando la forma fisica si promuove un buon rapporto tra mente e corpo, diminuendo lo stress. Una moderna ginnastica posturale che abbina gli esercizi utili a rinforzare la muscolatura e migliorarne l'elasticità anche attraverso le tecniche di respirazione con esercizi specifici per il benessere della schiena. Un'attività completa rivolta a tutti, utilizzando tecniche di stretching dinamico e tecniche di concentrazione e controllo, indispensabili per una forma di allenamento globale che privilegi una corretta postura.

viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Martedì	18-19.15	10	140	11/10/2022

PSICOLOGIA

Rita Ricci

Psicologo e psicoterapeuta a orientamento sistemico-relazionale. Autrice di diversi saggi, ha collaborato con riviste pubblicando articoli sull'interpretazione psicologica e psicodinamica della letteratura fantastica.

L'ARTE DEL DISFARSI

LIBERARSI DEL SUPERFLUO E FARE SPAZIO INTORNO A SÉ

Apriamo cassetti, armadi e rispostigli: tutti i luoghi della nostra casa dove siamo andati a "nascondere" ciò che non usiamo. Oggetti, carte, ricordi che non ci servono ma che ci appesantiscono e limitano lo spazio intorno a noi. Facile a dirsi, più complesso da realizzare, perché è difficile a volte prendere la decisione liberarsi di tante cose, anche se sappiamo che non sono solo inutili ma che spesso "ci fanno stare male". Oggetti legati a memorie, avvenimenti, persone: per quale motivo li teniamo con noi, quali sono i meccanismi emotivi che ci impediscono di eliminarli e fare spazio nella nostra vita? Quello che faremo sarà un laboratorio molto pratico con tanti "esercizi mirati" da fare a casa: selezionare, gettare via, regalare, riciclare… mettere in cantina o in soffitta non vale! Insieme lavoreremo sulle emozioni che accompagneranno difficoltà e successi incontrati nel "mettere ordine" consapevolmente intorno a noi.

viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Lunedì	17.30-19	8	100	28/11/2022

QI GONG

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

A cura di Barbara Fusco

Studia TaijiQuan e Qi Gong dal 1985. È counselor a indirizzo bioenergetico e trainer di Focusing certificata dal Focusing Institute di New York.

Conosci il Zhineng Qigong?

La pratica del Qigong aiuta a liberare il corpo e la mente dalla pressione continua degli stimoli esterni (relazioni, lavoro…) ed interni (pensieri, emozioni, sensazioni fisiche…) che contribuiscono a disequilibrare e bloccare il flusso dell'energia vitale. E' un cammino che porta a ritrovare uno spazio per se stessi. Uno spazio interno, libero e calmo, in cui poter respirare, ascoltare, incontrare la nostra essenza. Il primo passo della pratica è entrare nello "stato del Qigong", basato sulla percezione interna, il rilassamento, la fusione di corpo e mente con l'energia dell'universo. Questo stato naturale inizia subito a risanare, a portare equilibrio e uno stato profondo e duraturo di benessere a tuti i livelli. L'energia si armonizza, i blocchi si sciolgono, le emozioni si placano, mente e corpo si ritrovano insieme in uno stato di fusione e sintonia. Il Qigong accompagna ad esplorare questo luogo interno di salute e pace, lo fa assaporare, godere, insegnando a trovare la strada per lasciarsi condurre in braccio alla natura e ritrovare se stessi. Il Dott. Pang Ming, fondatore del Zhineng Qigong, ha compreso il ruolo essenziale dello stato della mente grazie alla sua lunga esperienza di pratica, insegnamento e cura. Senza questo primo passo essenziale, l'energia può circolare all'interno, i blocchi sciogliersi, ma la mente tenderà a ricreare il vecchio equilibrio, anzi dis-equilibrio. Quando la mente si fonde con il corpo e con l'universo, invece, diventa coscienza e inizia a dimorare nel cuore, che è considerato in Cina sin dall'antichità la casa dello Shen, lo spirito-coscienza. Allora tutto può veramente tornare a fluire. "Zhineng" vuole dire "abilità della mente" e "Qigong" maestria del Qi, l'energia vitale. Il Dott. Pang Ming ha quindi sistematizzato una tecnica semplice, che ci guida passo dopo passo verso uno stato ordinato e concentrato della mente e quindi del Qi, in un corpo profondamente rilassato. Mente, corpo, energia, finalmente unificati, vengono accompagnati ad evolversi verso l'armonia, l'equilibrio e il rinnovamento. Questa pratica si sta diffondendo rapidamente in tutto il mondo per la sua efficacia nella protezione della salute e del benessere a tutti i livelli (mentale, energetico e fisico), tramite i suoi metodi di base come la sequenza di primo livello (sollevare e riversare il Qi), la sequenza per l'integrazione mente- corpo (secondo livello), l'utilizzo di sfere, posizioni statiche, semi-statiche e suoni.

ZHINENG QIGONG

L'energia – il Qi- è dentro di noi, fuori di noi, ovunque. Allora perché praticare Qigong per poterla assimilare e utilizzare? Quando la mente è rivolta all'esterno, inseguendo gli stimoli delle attività quotidiane e sociali, corpo e mente hanno una vibrazione diversa da quella dell'energia dell'universo. Sono due sostanze che non riescono a fondersi. La nostra coscienza è la chiave per accedervi, perché vibra sulla stessa frequenza. Imparando a "regolare la mente", sostituendo il pensiero logico con l'ascolto e la percezione, a cui segue un naturale rilassamento di tutto il corpo, potremo attingere alla riserva inesauribile di energia originaria che ci fornisce la natura e liberare la nostra energia interna. I blocchi energetici, causa di dolori e disturbi di ogni tipo, potranno allora essere sciolti e il Qi puro riuscirà finalmente a penetrare in profondità per nutrire mente e corpo. Il Zhineng Qigong propone alcuni passaggi che facilitano questo processo: regolare la mente, invertendo la direzione della coscienza: dall'esterno all'interno, dal fare al sentire, dal denso e chiuso al leggero ed espanso. Poi formare il campo di Qi, un processo che regola e ordina l'energia individuale e del gruppo e inserisce un'informazione precisa che possa guidare l'energia.

Le pratiche di base del Zhineng Qigong, come Laqi (tirare l'energia), Tuirou (spingere e tirare) allenano la capacità di espansione e fusione con l'energia dell'universo, la percezione profonda del corpo attraverso una coscienza sempre consapevole e accogliente, lo scioglimento di blocchi energetici profondi. La pratica della Sequenza di Primo Livello, "Sollevare e riversare il Qi", una versione combinata degli esercizi di base, realizza in circa 20-25 minuti una completa e profonda armonizzazione della mente, del Qi e del corpo. Rende possibile la connessione con l'energia universale, risintonizza il nostro sistema nervoso ed eleva la frequenza del nostro Qi. Un'esperienza ed una pratica preziosa che si può eseguire a diversi livelli e per questo è adatta ai principianti così come ai più esperti.

viale Giulio Cesare 78

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Zhineng Qigong	Giovedì	15.30-16.45	12	150	06/10/2022

QIGONG per la Colonna vertebrale 2° livello

Attraverso alcuni esercizi in posizione eretta, tra cui sezioni della sequenza di secondo livello del Zhineng Qigong, si proseguirà il lavoro iniziato nel primo corso per ristabilire il corretto flusso di Qi e lo scioglimento dei principali blocchi energetici lungo la colonna vertebrale. Gradualmente si inserirà anche la pratica della "Fusione dei tre centri". Questa posizione statica in piedi, fondamento delle pratiche basate sulla circolazione dell'energia come il Qigong e il Taiji Quan, richiede una serie di accorgimenti posturali ed energetici che permettono al corpo fisico di rilassarsi e all'energia di fluire. Ogni singola parte del corpo va aperta e collegata all'insieme. Il processo prevede la conoscenza delle circolazioni interne (nella testa, nelle braccia, nello spazio del petto e del bacino, negli arti inferiori) che si realizzano attraverso la postura, la conduzione della coscienza e il respiro. Il risultato è la formazione di un corpo, completamente libero dal peso e dalle tensioni, fonte di benessere e profonde trasformazioni interne. Quando il corpo ritrova il suo stato di rilassamento e quiete, il respiro diventa fluido e morbido perché il Qi della parte superiore e inferiore si fondono naturalmente. Questo aiuta gli organi interni a tornare in uno stato di armonia ed equilibrio. Tutte le parti del corpo fisico, le spalle, gli arti superiori ed inferiori, l'interna colonna vertebrale, la zona addominale ricompongono un intero. Si passa dalla separazione alla connessione delle parti. In questa connessione tutto fluisce, anche il sangue, e i blocchi si sciolgono e tornano al flusso. L'addome viene richiamato all'interno e la zona lombare inizierà a normalizzarsi. Tutto il corpo acquisirà armonia ed equilibrio. Quando la pratica porterà ad avere la sensazione che le braccia, le spalle, le mani lentamente svaniscano, così come i muscoli, le tensioni, la pesantezza. Quando si avrà l'impressione di galleggiare lievemente nell'energia, allora si è pronti a passare al livello successivo. La pratica con il corpo di spazio ed energia, l'apertura delle porte energetiche e dei canali, la concentrazione e l'accumulo del Qi nel Dantian, il nostro prezioso serbatoio di energia vitale che regola e nutre tutto l'organismo. La radice della nostra salute, della vita.

Gli incontri, adatti a chi abbia seguito il corso "Colonna vertebrale base" o abbia già praticato Qigong, possono essere seguiti sia in presenza che online su piattaforma zoom, vengono registrati e sono disponibili per il recupero delle assenze e come sostegno alla pratica individuale.

viale Giulio Cesare 78

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Qigong per la colonna 2° liv.	Lunedì	17-18.15	12	150	03/10/2022

SFERE TAIJI del ZHINENG QIGONG

Questa pratica dalle origini antiche, è stata inserita dal Dott. Pang Ming nel Zhineng Qigong per favorire il benessere della colonna vertebrale, il flusso di Qi al suo interno, lo sviluppo dell'energia interna (Neijin). Una meditazione profonda che attiva e promuove la circolazione energetica, scioglie articolazioni, muscoli e tendini, stimola la pianta dei piedi. L'intera colonna vertebrale viene impegnata in una torsione e allungamento completi che sviluppano un movimento fluido a spirale trasmesso a tutto il corpo e connesso all'universo. La pratica si svolge seguendo diverse modalità: a mani vuote, con una o due sfere, sorreggendo una o due ciotole piene d'acqua per favorire la concentrazione, la lentezza, la cura e uniformità del movimento, lo sviluppo della forza interna. Un'esperienza di grande radicamento e centratura, che arriva diritta al cuore e alla parte più antica e profonda della nostra coscienza.

Indicata a chi abbia già esperienza nella pratica del Taiji Quan o del Qigong.

viale Giulio Cesare 78

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Sfere del Taiji*	Lunedì	18.30-19.30	12	150	03/10/2022

on line

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Sfere del Taiji*	Mercoledì	18.30-19.30	12	150	05/10/2022

**La quota per chi frequenta il bisettimanale è di 280,00 per 24 incontri*

STORIA

Primavera Moretti

DALLO STATO RELIGIOSO A QUELLO LAICO

IL 1600 DELLA CONTRORIFORMA E DELLE GUERRE DI RELIGIONE IN EUROPA. IL 1700 DELLE RIVOLUZIONI, INGLESE AMERICANA E FRANCESE

Il XVII° secolo si apre con l clamorosa esecuzione di Giordano Bruno, segno questo dell'ormai avviato processo controriformistico. Il 1600 può essere visto anche come secolo di transizione tra il Rinascimento e il periodo Barocco, la figura che racchiude questo principio è, ad esempio, l'imperatore Rodolfo II (1576-1612) e la sua Praga magica. Sarà proprio a Praga il *casus belli* della Guerra dei Trent'anni. La scienza di Galileo e di Cartesio.
Il Settecento degli Illuministi e l'apporto di questi alla Rivoluzione Francese, la Massoneria, la Rivoluzione Industriale in Inghilterra, l'Indipendenza Americana e la formazione politica del "Nuovo Continente", ci occuperemo degli aspetti religiosi e filosofici che hanno dato vita alla Democrazia in America. Una sezione particolare è dedicata alle idee promosse durante la Rivoluzione in Francia.

LE VIE DELLA SETA

UNA NUOVA STORIA DEL MONDO

«Per capire il mondo di oggi e di domani, è necessario comprendere il mondo di ieri. E per farlo il posto migliore da cui cominciare è dal principio.»
Peter Frankopan

Il corso è ispirato all'ormai best seller dell'editoria storica "Le vie della Seta" di Peter Frankopan. Il percorso didattico si incentra su una nuova prospettiva storica: Medio Oriente ed Asia, come se volessimo rovesciare il punto di vista degli avvenimenti. Vie della Seta e gli innumerevoli legami che gli uomini hanno forgiato per secoli su queste rotte leggendarie, scambiandosi materie prime, merci, idee, dalla scienza alla filosofia, ma anche violenza e malattie. Dagli antichi imperi di Persia alle terribili invasioni degli Unni, dal Rinascimento europeo alle due guerre mondiali, fino al nostro secolo, Le Vie della Seta ci conduce in un viaggio attraverso il tempo e tesse insieme i fili di popoli, imperi e continenti diversi in un monumentale affresco che getta una nuova luce sulla storia del mondo.

viale Giulio Cesare 78 / on line

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Dallo Stato religioso al laico	Giovedì	15-17	25	260	06/10/2022
Le Vie della seta	Giovedì	17-19	25	260	06/10/2022

Visita www.accademialar.it"
il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti
facebook.com/LARUPS
Instagram larups
Twitter Lar-Ups
YouTube LarUps

Iscriviti alla nostra newsletter!

STORIA MEDIEVALE

Barbara Piraccini

Laureata in Lettere e specializzata in discipline storiche, da tempo coniuga la passione per la ricerca con l'impegno nel mondo della formazione. Ha maturato una lunga esperienza nel mondo del lifelong learning ed è impegnata come docente e presso la LAR.

LA VITA QUOTIDIANA DELLE DONNE NEL MEDIOEVO

Quale fu il ruolo delle donne nelle dinamiche familiari e sociali? Un tema, da tempo oggetto di indagini storiche, non semplice soprattutto per carenza di documentazione. Tenteremo di ricostruire l'immagine "normale e quotidiana" di donne che non erano note per rango o per le funzioni che rivestivano e sulle quali, di norma, nel lungo arco del medioevo, si sono espressi principalmente gli uomini. Che fossero mogli e madri, donne di casa, commercianti, ostesse o viaggiatrici come Flora, Ottebona, Grazia o la signora del Ménagier, lo racconteremo nei nostri incontri, con l'ausilio delle fonti scritte e visive.

Il corso si tiene in sede, può essere seguito on line e le lezioni sono registrate e condivisibili

viale Giulio Cesare 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Storia medievale	Giovedì	11-12.30	8	120	13/10/2022

Da febbraio è previsto un corso sulle "Dinastie italiane del tardo Medioevo e le committenze artistiche e culturali".

VIAGGI E VIAGGIATORI NEL MEDIOEVO

Barbara Piraccini

Chi viaggiava nel Medioevo? E per quali ragioni si viaggiava? Le fonti hanno ormai svelato l'estremo dinamismo dei vari gruppi sociali di un'età non certamente chiusa, secondo l'etichetta di un antico *clichè*. Si viaggiava, e molto, per motivi diversi, ma sempre per necessità. Durante i nostri incontri seguiremo le strade, le testimonianze, i resoconti e le impressioni dei variegati viaggiatori dell'età di mezzo.

TEMI DEGLI INCONTRI

- La conoscenza del mondo e il resoconto di viaggio
- Il Viaggio del pellegrino
- Il viaggio del mercante
- Il viaggio degli artisti
- Il viaggio di esplorazione

Il corso si tiene in sede, può essere seguito on line e le lezioni sono registrate e condivisibili

viale Giulio Cesare 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Viaggi e viaggiatori medioevo	Martedì	14.30-16	5	80	15/11/2022

STORIA DEL MEDIO ORIENTE

Ghiath Rammo

Laureato in archeologia all'Università di Aleppo (Siria). Tra il 2004 ed il 2010 ho partecipato agli scavi di Ebla come membro della Missione Archeologica Italiana in Siria e dal 2013 insegno, a Roma, lingua e cultura araba concentrandomi sulla conversazione e la lettura dei testi. Dottorando alla Sapienza Università di Roma.

INCONTRI SUL MEDIO ORIENTE

Una serie di incontri sulla Storia e la Cultura del Medio Oriente. Il ciclo è composto da dieci incontri, che illustreranno ai partecipanti, di volta in volta, un aspetto specifico del mondo mediorientale, dalla nascita dell'Islam fino alla situazione attuale.

Da gennaio 2023 (giorno e orario da definire) sarà possibile partecipare ai singoli incontri tematici quota 20,00 o a tutto il percorso quota 180,00.

Temi degli incontri

La nascita dell'Islam

Un incontro per comprendere come e quando l'Islam sia nato e come si sia velocemente diffuso dalla Penisola Araba all'Estremo Oriente.

Islam. Sunniti, Sciiti e altre confessioni

Un incontro per capire quali e quanti Islam esistono, quali sono le diverse confessioni, quando sono nate e perché.

Non solo arabi o musulmani

Un incontro interamente dedicato ad illustrare le numerose e variegate etnie e confessioni presenti nel Medio Oriente, ieri come oggi.

L'arte della calligrafia araba

La calligrafia è uno dei due elementi che formano l'arte islamica utilizzando l'alfabeto arabo o uno degli alfabeti da questo derivati, come ad esempio quello persiano o turco. È l'arte della "parola divina".

L'evoluzione dell'architettura islamica

Rappresenta il secondo elemento dell'arte islamica. L'architettura del mondo islamico riflette ovviamente la varietà ambientale e culturale di un'area territoriale vastissima che include regioni e territori molto diversi tra di loro.

Dall'Impero Ottomano agli Stati Nazione

Un incontro per comprendere la formazione storica, culturale e politica del Medio Oriente attraverso i secoli.

Uomini e donne medio orientali nella storia

Donne e uomini che occupavano una posizione "relativamente forte" e che hanno cambiato il destino della storia non solo nel paese di nascita ma anche altrove.

Il Mashreq

Un incontro per conoscere la storia dei paesi del Mashreq ovvero il Vicino Oriente: dal Golfo Persico alle coste orientali del Mediterraneo.

Il Maghreb

Un incontro per scoprire la storia della terra compresa tra mare e deserto nel Maghreb Arabo, cioè tutta la zona che comprende il Nord Africa: dalla Libia al Marocco.

Il Mondo Arabo oggi

L'ultimo incontro del ciclo è dedicato alla discussione sulla situazione attuale che stanno attraversando i paesi della sponda orientale e meridionale del Mediterraneo.

STORIA DELL'ARTE

Romina Impera

Storica dell'arte, guida turistica, critica d'arte impegnata nell'organizzazione di mostre e curatela di artisti. Si occupa di life-long learning da più di vent'anni e ha lavorato a lungo nel turismo culturale. Ha approfondito temi di arte contemporanea, arte al femminile e tutela e valorizzazione dei Beni Culturali.

ROMANTICISMO - REALISMO - INTRODUZIONE ALL'IMPRESSIONISMO

Il corso è in presenza e può essere seguito anche on line

viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lunedì	15.30-17	10	120	17/10/2022

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro **codice fiscale 97109510582**
nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille nella tua denuncia dei redditi

Con il tuo 5 x Mille noi possiamo fare molto e a te non costa nulla

STORIA DELLA MUSICA

A cura di Angela D'Agostini

Laureata in lettere con indirizzo storico-musicale alla Sapienza e diplomata in pianoforte presso il Conservatorio S.Cecilia di Roma, unisce l'attività pianistica alla passione per l'insegnamento e per la cultura classica, orientando la sua ricerca alla dimensione simbolica ed archetipica dei miti. Da diversi anni, inoltre, si dedica allo studio ed alla pratica della meditazione vipassana e dello yoga.

ALLEGRO CON BRIO

Il corso si propone di ripercorrere la storia della musica occidentale intrecciando il discorso cronologico con lo sviluppo della percezione degli elementi costitutivi del linguaggio musicale (forma, armonia, ritmo, timbro e dinamica). Impareremo a riconoscere gli autori e gli stili della musica classica, collocandoli nello spazio e nel tempo e, insieme, a relazionarci in maniera più consapevole ed intensa con la musica. Le lezioni saranno accompagnate dall'ascolto guidato della musica e da semplici esercitazioni pratiche. Indicazioni bibliografiche verranno fornite durante gli incontri. Il corso si articola in più moduli.

MODULO INTRODUTTIVO: RECONDITA ARMONIA

Dedicato a chi si avvicina per la prima volta alla musica classica, il corso può essere propedeutico alla frequenza del corso base. Partendo dall'ascolto guidato di alcuni brani musicali del repertorio classico, scopriremo le forme attraverso le quali la musica si esprime (AB, ABA, forma-sonata, canone, fuga), le principali figure ritmiche, le tonalità, i timbri degli strumenti che compongono l'orchestra, le articolazioni delle frasi musicali e le loro variazioni dinamiche ed espressive e – perché no? – ad orientarci tra i segni di una partitura. In programma musiche di Bach, Mozart, Beethoven, Vivaldi, Ravel e non solo.

MODULO BASE
DAR VOCE AL SILENZIO DALLE ORIGINI A J.S.BACH

Il corso porterà avanti due percorsi paralleli: il primo, di carattere più generale, prenderà in considerazione la storia della musica occidentale dalle origini fino all'epoca barocca; il secondo approfondirà la storia del teatro d'opera a partire dall'invenzione del dramma per musica. Anello di congiunzione tra i due percorsi sarà lo studio del rapporto tra la musica e le emozioni, con particolare riferimento alla teoria degli affetti, la risposta che i compositori del Seicento hanno dato al bisogno di dar voce al vissuto oltre la parola. Argomenti che verranno affrontati nel corso delle lezioni: in principio era il ritmo? La musica nell'antica Grecia e tra i primi cristiani. Amor sacro ed amor profano: gli sviluppi della musica nel Medioevo. La nascita della polifonia. La polifonia tra Quattrocento e Cinquecento. L'età di Bach e di Händel. Il recitar cantando ed il dramma per musica. L'opera barocca.

MODULO DI APPROFONDIMENTO
GIRO DI DO…TERZA SERIE

Una serie di brevi moduli per muovere i primi passi nello studio dell'armonia musicale. Partendo dalla relazione che lega due suoni simultanei e dalla percezione della consonanza e della dissonanza, allargheremo il campo sonoro all'incontro di tre suoni e poi di quattro, realizzando delle semplici successioni. Ogni modulo sarà dedicato ad un argomento specifico e sarà costituito da tre incontri con frequenza mensile.

- **Modulo 1** Ripasso degli argomenti trattati nella "seconda serie": triadi sui gradi della scala maggiore e minore, rivolti degli accordi, cadenze; la settima di dominante (18/11, 16/12, 20/01/23).
- **Modulo 2** L'accordo di settima di sensibile, settima diminuita, sesta napoletana (17/02, 17/03, 21/04).
- **Modulo 3** Le note estranee all'armonia e le modulazioni (19/05, 9/06, 23/06).

viale Giulio Cesare 78

Storia della musica	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Recondita armonia: modulo introduttivo	Mercoledì	16-17.30	5	50	28/09/2022
La musica dalle origini a J.S.Bach: modulo base	Venerdì	15.30-17.30	25	280	11/11/2022
Giro di do: modulo 1	Venerdì	17.30-18.30	3	30	18/11/2022
Giro di do: modulo 2	Venerdì	17.30-18.30	3	30	17/02/2023
Giro di do: modulo 3	Venerdì	17.30-18.30	3	30	19/05/2023

STORIA DELLE RELIGIONI

Primavera Moretti

INTRODUZIONE ALLE RELIGIONI ORIENTALI E ALLA LORO FILOSOFIA

Il corso si apre con la valutazione storica dei diversi movimenti culturali, l'India e il suo misticismo, la Cina di Confucio, la storia del Tibet e il Giappone classico. Dopo aver analizzato l'aspetto storico di ogni contesto geografico passeremo ad affrontare direttamente le religioni: L'Induismo, il Buddismo, il Taoismo, lo Shintoismo, la dottrina Zen etc. Anche nelle loro componenti esoteriche. Ampio spazio sarà dedicato alla lettura e all'interpretazione dei testi filosofici e dottrinari: Upanishad, Avesta, Sutra, e Aforismi Zen. Il taglio del corso è seminariale, in ogni giornata verranno affrontate singolarmente le diverse filosofie religiose.

EBRAISMO E CRISTIANESIMO

Analisi storica della "Terra Promessa". Origine degli ebrei, le diverse tesi promosse dagli esperti del Medio Oriente. Mito e rito nelle festività ebraiche maggiori: Pasqua, la festa Delle Capanne, Channucchà etc. I riti familiari e domestici. Il peccato e la precettistica. Dall'Ebraismo si arriva al Cristianesimo attraverso una lunga "gestazione". E' affascinante, sul piano storico e teologico, analizzare il passaggio dalla religione dei padri alla "nuova" teologia cristiana nelle sue eterodossie primitive. Analisi delle varie chiavi di lettura della Bibbia, con spiegazione storica ed esegetica dei testi. Vangeli Canonici e Vangeli Apocrifi.

viale Giulio Cesare 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Introduzione alle religioni orientali	Martedì	13-14.30	10	100	04/10/2022
Ebraismo e Cristianesimo	Martedì	14.30-16	25	240	04/10/2022

Visita www.accademialar.it"
il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti
facebook.com/LARUPS
Instagram larups
Twitter Lar-Ups
YouTube LarUps

Iscriviti alla nostra newsletter!

TAIJI QUAN

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

A cura di Fabio Pandolfi

Laureato in Filosofia, è istruttore riconosciuto dalla F.I.W. U.K Classe1980 e pratica taiji quan dal 1999, partecipando a diversi seminari con i depositari dello stile della famiglia Chen. Dal 2012 si dedica all'insegnamento e alla trasmissione della disciplina. Ha seguito seminari presso l'università la sapienza di Roma sulla meditazione in consapevolezza e mindfulness tenuti da monaci buddisti di varie tradizioni tra cui tibetana, theravada e zen.

TAIJI QUAN STILE CHEN

Lo stile Chen è considerato il più antico e ha mantenuto i suoi elementi marziali come metodo terapeutico e via alla trascendenza, aiuta a riscoprire la naturalezza del movimento migliorando la relazione tra corpo e mente. L'approccio "morbido" ma efficace rende accessibile questa disciplina a tutti. Una pratica rilassante e non aggressiva che promuove l'agilità, la coordinazione e la morbidezza nel movimento, continuo ed elegante, un'attività motoria attenta e variegata, svolta con l'intento di contribuire al miglioramento della qualità del movimento e alla piena realizzazione della persona, maturandone oltre la dimensione fisica anche quella psicologica, emotiva e sociale. Studiando questi principi, si determina un'atmosfera di unione e comprensione tra la sfera psicologica e quella corporea, dove l'esperienza del singolo movimento e della pratica in genere può essere un investimento per migliorare il proprio stato di salute e benessere.

SCHERMA CINESE TAIJI JIAN FENCING

Il corso prende spunto dalla didattica di spada della scuola I.T.K.A. del maestro Gianfranco Pace e dalla pratica personale con esperienza giovanile di scherma, dal confronto con altre discipline come scherma storica e dal "giocare" liberamente con altri spadaccini. Taiji jian (spada taiji) è un'arte marziale cinese classica definita per la sua eleganza e grazia. Il corso si rivolge ai praticanti di stili interni di spada, e offre i principi fondamentali necessari per applicare le proprie abilità nella scherma e nel combattimento; fornisce un eccellente punto di partenza per gli spadaccini di altri stili e per i principianti. Si apprenderà come allenare i propri pensieri e reazioni per utilizzare le posizioni che si trovano nelle forme di spada Taiji/Tai Chi. Si cercherà di colmare il divario tra la pratica della forma della spada taijí e la scherma taijíjiàn, di svelare le dimensioni marziali del Tàijíjiàn, dalle basi della scherma e le applicazioni marziali della forma attraverso lo sparring libero nel rispetto dei principi del Tàijí. Questo lavoro può aiutare a migliorare la pratica e la comprensione dei principi del Tàijí. Può sembrare strano ma i trattati di scherma europei, dei secoli passati, ricordano a volte i classici taijí e molte tecniche europee presentano sorprendenti somiglianze con quelle che si trovano nelle forme delle spade taijí.

INTRODUZIONE ALLA MEDITAZIONE

Il corpo non è solo materia, un impiccio, una macchina che raccoglie dolore o piacere, contrapposto a una mente di pura energia … è molto di più!! Il corpo è lo scorrere vitale, è il nostro spazio interiore che l'attenzione nella pratica ci porta a vivere con esperienze e percezioni non abituali cha ampliano il nostro orizzonte nel percepire il nostro universo, dall'interno agli eventi intorno a noi, nel qui ed ora. Le tecniche utilizzate coinvolgeranno tutto l'organismo integralmente unendo mente e corpo.
Il praticante sarà "addestrato" ad un rapporto di profonda consapevolezza dell'esperienza immediata attraverso il suo organismo. Obbiettivi: migliorare la qualità della vita; incremento dell'attenzione; sviluppo della consapevolezza. Il corso mira a fornire gli strumenti principali per imparare a prendersi cura di mente e corpo attraverso un programma chiaro, semplice ed efficace che consiste nell'apprendimento di otto tecniche di meditazione diverse, una a settimana per la durata di otto settimane.

viale Giulio Cesare 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Giovedì	17-18.30	12	150	06/10/2022
Introduzione Meditazione	Giovedì	19-20	8	100	06/10/2022

via Flavio Stilicone 41

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Martedì	18.30-20	12	150	11/10/2022
Taiji family	Venerdì	17.15-18.15	10	100	14/10/2022
Scherma cinese Taiji Jian Fencing	Venerdì	18.30-20	12	150	14/10/2022

Giardini di Via Sannio

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Lun/Gio	10.30-12	16	180	10/10/2022

TAIJI E QI GONG

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2022 a giugno 2023

A cura di Pietro Papisca

Insegnate riconosciuto Coni 3° Duan, studia arti marziali da 30 anni. Insegna esclusivamente Tai Chi Chuan stile Yang e Qi Gong da più di 10 anni, segue la linea d'insegnamento proveniente dai discepoli del Maestro Yang SauChung (1910-1985) figlio maggiore del Gran Maestro Yang SauChung. Per ulteriori informazioni e articoli www.taichichuanroma.com

Sul tempio di Apollo a Delfi è scritto: "conosci te stesso". Con il TaijiQuan si inizia dal corpo che deve essere in grado di utilizzare sinergie posturali per muoversi senza affaticare la schiena e in sinergia. La pratica implementa la presenza sul qui e ora, sia all'esterno che verso sé stessi. Particolarmente adatto quindi per chi ha bisogno di un riequilibrio posturale e di una preparazione atletica per la pratica sportiva. Il Qi Gong proposto è quello dello Zheng Zhuang detto del palo immobile, particolarmente adatto per la pratica del TaijiQuan che si esprime in otto posizioni. Il TaijiQuan stile Yang è lo stile segreto dello stile Chen, carpito da Yang Lu Chang al Capo scuola Chen ChangXing nel '800.

via Flavio Stilicone 41

Seminari tematici	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen*	Sabato	10-13	1	60	Dicembre 2022

** il 2° sabato di ogni mese*

Villa Pamphili (zona Vivi Bistrot)

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji e Qi Gong	Lun/Mer	11-12	mese	60	12/09/2022

Via di Casal Palocco (Parco fronte Polisportiva)

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji e Qi Gong	Martedì	11-12.30	mese	50	13/09/2022

TENNIS

Alessandra Farina, Alberto Seccia

Il tennis è uno sport che unisce insieme diversi aspetti. Quello ludico-sportivo, che avvince per la sperimentazione della tecnica e il naturale scambio con i compagni in campo; il socializzare nel gruppo quando il giocare diviene occasione di puro divertimento e permette di sciogliere le tensioni che accumuliamo nella vita quotidiana. E poi l'aspetto salutistico: da questo punto di vista il tennis agisce sulla mobilità articolare, sull'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 non-principianti verranno invece indirizzati a corsi di diverso livello, dopo una verifica con gli insegnanti.

GIOCO TATTICA

Il tennis è un gioco e il giocare è di per sé un compito tattico. Le abilità tecniche e fisiche devono andare di pari passo con le abilità tattiche e mentali. A livello amatoriale sono spesso le scelte tattiche e la gestione mentale di ogni punto a condizionare positivamente o negativamente l'andamento di una partita. Questo corso ha l'obiettivo di conoscere, sperimentare e migliorare il gioco, in funzione alle proprie caratteristiche e possibilità personali, applicando le giuste scelte tattiche con consapevolezza e fiducia.

Polisportiva viale San Paolo 12

Tennis	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Tennis livello principianti Modulo 1	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello principianti Modulo 2	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	Febbraio 2023
Tennis livello intermedio Modulo 1	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello intermedio Modulo 2	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	Febbraio 2023
Tennis livello avanzato Modulo 1	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello avanzato Modulo 2	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	Febbraio 2023
Gioco tattica	Mercoledì	10-11	10	110	09/11/2022

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro **codice fiscale 97109510582**
nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille nella tua denuncia dei redditi

Con il tuo 5 x Mille noi possiamo fare molto e a te non costa nulla

YOGA

I corsi sono proposti in moduli che proseguono da ottobre 2022 a giugno 2023

HATHA YOGA

Irene Liso

Dopo il diploma di insegnante yoga con Master di 3° livello presso la Scuola Professionale di Arti Orientali EFOA, negli anni ha approfondito lo studio e la pratica del Kundalini Yoga e del Kriya Yoga. Svolge attività di insegnamento dell'Hatha Yoga dal 2002 e di Yoga in Gravidanza dal 2012.

Attraverso una pratica costante e graduale, lo Yoga ci permette di divenire consapevoli e di sviluppare pienamente i tre piani costitutivi della nostra esistenza: corpo, respiro e mente. L'Hatha Yoga in particolare utilizza come strumento di conoscenza il corpo, rendendo la pratica più accessibile grazie proprio alla sua concretezza. Partendo dal corpo ritroveremo tutti gli elementi che ci costituiscono in quanto esseri viventi, scoprendo che c'è ben altro oltre al corpo "in carne ed ossa". La pratica assidua porterà a una completa rigenerazione della persona: il corpo ritroverà scioltezza e agilità, il respiro sarà libero di esprimersi, permettendoci di sciogliere tensioni psichiche e psicosomatiche, e la mente ritroverà quella lucidità che dovrebbe esserle propria. Ogni modulo, pur mettendo a fuoco un aspetto particolare, terrà sempre conto di tutti i passi previsti nella pratica di Hatha Yoga *(āsana, prānayāma, pratyāhāra, dhārana, dhyāna, samādhi)*.
Quest'anno ci dedicheremo all'apprendimento di tecniche molto importanti nella pratica dell'Hatha Yoga: i Bandha, il cui significato può essere tradotto con "Legare", "bloccare", "annodare". Sul piano fisico si tratta di contrazioni muscolari in zone specifiche che permettono di sbloccare energie sia fisiche che mentali. Le zone specifiche dei Bandha corrispondono a tre plessi nervosi molto importanti situati in tre punti del corpo che spesso però sono soggetti a somatizzazioni e disturbi di varia natura. Nostro compito sarà riportare queste zone a una condizione sana ed equilibrata per poter poi approcciare le tecniche più avanzate.

Modulo I - Il perineo
In questo primo modulo ci dedicheremo in particolare alla zona del perineo e all'apprendimento del Mula Bandha. Dal punto di vista fisico tonificheremo il pavimento pelvico ripristinandone al meglio la funzione di contenimento degli organi del basso ventre e di stabilizzazione della colonna. Ritroveremo un sostegno fondamentale per la respirazione e stimoleremo il plesso pelvico, giovando al buon funzionamento degli organi di riproduzione e di eliminazione. Sul piano sottile basti dire che, secondo i testi sacri, la pratica del Mula Bandha porta a risvegliare l'energia cosmica racchiusa alla base della colonna (Kundalini).

Modulo II - Il tratto cervicale
Nel secondo ciclo di lezioni ci dedicheremo alla parte superiore del corpo, in particolare al tratto cervicale, e all'apprendimento di Jalandhara Bandha. Il tratto cervicale è la parte più mobile della colonna e, per certi versi, anche la più delicata. Inoltre, sia il collo che la gola, sono soggetti a forti tensioni che sfociano in sensazioni come il cosiddetto "groppo in gola", torcicollo o mal di testa. La pratica permetterà di riacquisire una buona mobilità non solo del collo ma anche dell'intera gabbia toracica portando enormi benefici anche a livello respiratorio e di ossigenazione. La pratica del Jalandhara Bandha, attraverso la contrazione dei muscoli del collo e lo stiramento delle cervicali, libera i nervi cranici e stimola l'attività del bulbo cefalorachidiano. Questo provocherà un rallentamento del battito cardiaco, un naturale abbassamento della pressione e una migliore circolazione verso la testa, cuore e polmoni. Inoltre la compressione di queste ramificazioni nervose è in grado di provocare una modificazione degli stati di coscienza, conseguenza di sottili effetti sulle ghiandole pineale e pituitaria.

Modulo III - L'addome
In quest'ultimo modulo porremo particolare attenzione alla cavità addominale e all'apprendimento dell'Uddyana Bandha. L'addome è il luogo dove avviene la maggior parte dell'assorbimento e della digestione del cibo ed è anche la sede del nostro serbatoio di energie vitali, nonché purtroppo di molte somatizzazioni di origine emotiva, infatti risulta spesso bloccata da forti tensioni che ne impediscono la piena funzionalità. L'azione sullo spazio addominale tonificherà il sistema simpatico che innerva gli organi digestivi migliorando il funzionamento della digestione. Anche le tensioni emotive, che spesso bloccano il plesso solare con pesanti conseguenze anche a livello respiratorio, verranno gradualmente eliminate per poter tornare a disporre pienamente delle nostre energie vitali.

viale Giulio Cesare 78

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Modulo 1 Il Perineo	Mercoledì	9.30-11	10	110	05/10/2022
Modulo 2 Il tratto cervicale	Mercoledì	9.30-11	10	110	Gennaio 2023
Modulo 3 l'addome	Mercoledì	9.30-11	10	110	Marzo 2023
Modulo 1 Il Perineo	Venerdì	17.30-19	10	110	07/10/2022
Modulo 2 Il tratto cervicale	Venerdì	17.30-19	10	110	Gennaio 2023
Modulo 3 l'addome	Venerdì	17.30-19	10	110	Marzo 2023

Gioia Lussana

Dopo una laurea cum laude in Indologia, ha conseguito nel 2015 il PhD in Civiltà e Culture dell'Asia presso l'Università Sapienza di Roma. È insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente in diversi percorsi formativi per insegnanti yoga in Italia. Ha pubblicato (2017) il libro: La Dea che scorre. La matrice femminile dello yoga tantrico. Nel 2019 ha vinto il Grant con FIND (Fondazione internazionale Daniélou) con un progetto di ricerca sullo yoga non duale del Kaśmīr.

L'intero percorso, rivolto sia a neofiti dello yoga sia a praticanti di lunga data o insegnanti, si struttura in generale come un approfondimento dello yoga del Kaśmīr secondo la sua riformulazione contemporanea. Attraverso *āsana* (le posture fisiche), *prāṇāyāma* (il soffio interno) e *bhāvanā*, l'attitudine meditativa che contraddistingue in particolare lo yoga tantrico non duale, il filo comune saranno quest'anno alcuni temi mutuati dal buddhismo Mahāyāna e Vajrayāna in India e in Tibet in relazione con le scuole tantriche non duali dello śivaismo kaśmīro medievale. Esploreremo convergenze o similitudini in approcci diversi alla pratica yoga, ma accomunati storicamente da una stessa matrice.

1 - *Citta*, la mente-cuore, chiamata anche *hṛdaya*, l'essenza o centro del nostro essere, è un *topos* privilegiato della pratica interiore a partire dalle Upaniṣad più antiche. Non si tratta del 'cuore romantico', ma della sede di tutta la vita psichica. I movimenti o vibrazioni di questo cuore sono pensieri, emozioni, desideri, considerati in modi contrastanti nel Patañjala-yoga o nello Haṭha-yoga o yoga tantrico. Vedremo come lo yoga non duale valorizzerà le dinamiche della mente-cuore, considerate in un'ottica di integrazione addirittura come il materiale più propizio a favorire il risveglio del sé, anziché un nemico da esorcizzare o combattere. Il cuore come oggetto di purificazione oppure subito riconosciuto come intimità allargata ad accogliere l'infinito nelle sue diverse forme. In ogni caso un cuore in espansione, gioiosamente rivolto al bene e all'inclusione fervida delle sfide quotidiane. Una disponibilità aperta e non appropriativa in cui la mente sente, il cuore pensa.

2 - Il calore e il movimento della vitalità interna diventano *tapas*, il fervore dello *yogin*. L'ardore interno nutrito dalla pratica si fa bollore traboccante, un'intensificazione del sentire che viene descritto in diversi contesti tantrici come esperienza di luce abbagliante. Dagli adoratori del Sole nell'antico Kaśmīr allo *ṣadanga-yoga* del Kālacakra in Tibet la luminosità diviene sinonimo di liberazione. Esploreremo attraverso la pratica i diversi significati di queste 'visioni illuminate', che in India e in Tibet approdano a un 'corpo di luce', non più opacizzato da ingombri interni, fisici o psichici, ma splendente e irradiante una libertà senza confini, vasta e trasparente come il cielo. Un'attenzione visionaria e contemplativa sarà la chiave di questo 'farsi luce'.

3 - A partire dal VII-VIII secolo della nostra era si fa strada in India uno yoga che potremmo definire spontaneo o diretto, che accede alla liberazione immediatamente, al di là di ogni possibile costruzione, via o tecnica. È lo yoga dell'istante, in cui non ci sono gradini da salire o obiettivi da raggiungere, ma un'intuizione senza filtri della verità e della sacralità di ogni cosa. Questo yoga per così dire 'naturale' che Abhinavagupta denominerà *ānupaya* (non mezzo) sarà esportato in Tibet da alcuni leggendari maestri tantrici e qui prenderà forme diverse nelle scuole dello *rDzogchen* o della *Mahāmudrā*, fondendosi inoltre con la magica religiosità autoctona dei *Bon*. Cercheremo di portare nella pratica alcune suggestioni di questo yoga 'senza filtri', che si fonda su un'esperienza di 'riconoscimento' della propria natura autentica anziché su un percorso di purificazione o trasformazione.

viale Giulio Cesare 78

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
La via del cuore - modulo 1	Martedì	16.30-18	10	110	11/10/2022
L'ardore diventa luce - modulo 2	Martedì	16.30-18	10	110	Gennaio 2023
Lo yoga della spontaneità - modulo 3	Martedì	16.30-18	10	110	Aprile 2023

on line

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
La via del cuore - modulo 1	Martedì	15-16.30	10	110	11/10/2022
L'ardore diventa luce - modulo 2	Martedì	15-16.30	10	110	Gennaio 2023
Lo yoga della spontaneità - modulo 3	Martedì	15-16.30	10	110	Aprile 2023

Il corso on line può essere seguito in diretta o in differita, saranno disponibili le registrazioni.

Antonella Congiu

Inizia a praticare con interesse ed entusiasmo nel 1989. Da allora questa disciplina ha accompagnato e arricchito le tappe significative della sua vita. Nel corso degli anni scopre la passione per l'insegnamento, tenendo nello stesso tempo viva la propria formazione anche nel campo della Medicina Tradizionale Cinese, partecipando a seminari, corsi di aggiornamento teorico-pratici oltre che con la pratica personale.

HATHA YOGA DELL'ENERGIA

Lo Yoga dell'Energia, trasmesso dall'insegnamento di Boris Tatzky, è una particolare accezione dell'Hatha Yoga il cui fine, oltre quello del raggiungimento del benessere psico fisico, è l'armonia interiore e la conoscenza di sé. Il corpo è il luogo e il mezzo della conoscenza. L'accento è posto sulla qualità della pratica caratterizzata da stabilità e agio, sull'interrelazione tra corpo, respiro e concentrazione, sul risveglio e la circolazione dell'energia vitale

La pratica prevede:

1. esecuzione di posture e sequenze (āsana e karana) dove fondamentale è l'adattamento alla persona e la precisione del gesto per rendere l'esperienza efficace e mai dannosa
2. accostamento a pratiche respiratorie (prānāyāma) con le quali rendere il respiro cosciente, lento, ampio e regolare
3. avvicinamento ad alcune pratiche meditative (dhāranā e dhyāna) in un'attitudine di abbandono.

via Flavio Stilicone 41

Giorno	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Giovedì	10.30-12	10	110	06/10/2022

I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

Luciana Zanier

Inizia a praticare yoga a 43 anni presso l'"Accademia dello yoga" con la dott. Gabriella Cimadomo.
Si diploma in hata yoga nel 1992. Nel 1992 e 1993 partecipa allo "Yoga festival" a Loche (Francia), dove segue seminari sui chakra.Dal 1998 al 2000 frequenta corsi di viny yoga, Taiji Quan e Kundalini yoga.
Dal 2003 al 2005 frequenta corsi di meditazione con il prof. Mauro Bergonzi, docente di Filosofia orientale all'Università di Napoli. Tiene corsi di yoga alle donne dell'Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (ANDOS) e segue donne in gravidanza accompagnandole mese per mese con esercizi facilmente eseguibili. Dal 1994 a tutt'oggi insegna yoga presso Università popolare dello sport.

Hatha yoga è un'antica disciplina orientale che contribuisce a migliorare il nostro benessere psicofisico. Con dolcezza e rispetto del corpo aiuta a ritrovare la flessibilità e la postura corretta, aumenta la forza e l'elasticità muscolare. Gli esercizi di respirazione (pranayama) stimolano l'energia e la carica vitale; attraverso la pratica del rilassamento la mente si libera dall'ingombro dei pensieri, dall'ansia e dallo stress e il tono dell'umore migliora.

via Flavio Stilicone 41

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mar/Ven	9.30-10.30	30	220	04/10/2022
Mercoledì	11-12.30	20	220	05/10/2022
Mercoledì	18.30-20	20	220	05/10/2022

I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

Santi Tagliarini

Praticante Yoga dagli anni '90, dal 2002 formatore e insegnante, socio Yani, vanta al suo attivo una laurea in Ingegneria che sostiene la sua curiosità verso la Fisica Quantistica, le cui intuizioni oggi vengono sorprendentemente sovrapposte alla visione Samkhyia di molti secoli fa. Ha arricchito la sua esperienza con numerosi approfondimenti riguardanti l'impiego dello Yoga e dell'Ayurveda nel campo della prevenzione, e con la messa a punto di una metodologia di insegnamento per i non vedenti, frutto di una lunga collaborazione con l'Istituto Regionale S. Alessio.

PURNA YOGA

Il Purna Yoga, che si fonda sugli insegnamenti di Sri Aurobindo, integra i due stili più seguiti e sperimentati nel mondo Yoga (lo Hatha Yoga e il Raja Yoga) con il sapere Ayurvedico e con elementi di moderna scienza quantistica. L'utilizzo dell'Ayurveda tramite i Dosha, oltre a un rapido risveglio delle energie psico-fisiche, consente l'acquisizione di regole comportamentali consone alla natura individuale in aree di importanza vitale (tra cui il controllo dello stress, l'alimentazione, la prevenzione delle cronicità) e rende possibile l'individuazione delle pratiche Yoga più confacenti ad ogni allievo. Viene così aperto un dialogo con i singoli allievi, che si mantiene nel tempo.
Il risultato è uno Yoga fortemente personalizzato, di impronta dinamica e moderna, che coniuga bene gli aspetti fisici della salute con quelli energetici della vitalità e quelli profondi dell'anima. Questo Yoga raggiunge obiettivi immediati di benessere personale e al contempo mette in atto le pratiche necessarie per ottenere un benessere duraturo e di fondo.

Le lezioni si realizzano in modalità "in presenza". Nel caso in cui la situazione lo richieda, sarà prevista l'alternativa "on line". Qualora sia di gradimento degli allievi alcune lezioni, nei periodi appropriati, potranno essere svolte all'aperto.
In convenzione con l'Istituto S. Alessio, per i non vedenti alla prima esperienza di Yoga la partecipazione ai corsi loro riservati è gratuita per i primi due anni. Per i partecipanti non vedenti che hanno esperienza di Yoga, è prevista una quota agevolata di 50€ per ogni modulo. Per tutti è necessaria l'iscrizione con tessera associativa annuale di 35€.

Istituto S. Alessio, via C.T. Odescalchi 38

Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Corso avanzato	Lunedì	18.15-19.45	10	110	03/10/2022
Corso base	Martedì	17.30-19.15	10	110	04/10/2022

I moduli successivi partiranno a gennaio e aprile 2023

YOGA
APPROFONDIMENTO E AGGIORNAMENTO

A cura di Raffaele Torella e Gioia Lussana

CICLO TEORICO PRATICO SUL TANTRISMO HINDU

A partire da gennaio 2023, il programma dettagliato e il calendario degli incontri sarà disponibile al più presto presso le segreterie e sul portale.

PROGETTI EUROPEI E COOPERAZIONE INTERNAZIONALE

Since its foundation our organization has participated in many international collaboration projects.
We want to let you know that we are currently partner of two European Erasmus+ projects

BaMhil - Body and mind harmony in long-life learning

This is a project started in 2021 and that will end in 2023, realised thanks to the collaboration among three associations:
Fundacja Addenda - Poland
Obcianske Zdruzenie Spectaculum - Slovakia.
Università Popolare dello Sport - Italy
The associations are carrying out an intense work of development and an intense exchange of ideas and practices, on promoting a greater balance between mind and body in educational and physical activities aimed at adults, especially middle-aged and elderly.
The activities carried out combine physical and intellectual elements to increase the educational dimension of the body trainings in partner organizations.
The goal is to encourage practices within the associations involved, to build an increasing attention to conscious movements and body awareness during the activities proposed by the teachers and the ways to carry them in daily life.

On 22, 23 and 24 September 2022, Polish and Slovak colleagues will be guests of our associations here in Rome to participate in program of meetings and events within the Festival of Knowledge. They will visitour offices, take part in the lessons in an exchange of training experiences with our teachers and will be able to visitour city with guided tours on foot and by bicycle. There will also be a final party in the pedestrian area of via Flavio Stilicone on Friday 23 from 5 pm on wards: city trek to the Parco degli Acquedotti; performance of dance music and painting; open lessons in the several disciplines that are an important part of our programe very year.

DANSI - Dancing for social inclusion

This project is in a start up phase and will end in 2023.The involved associations are:
Compagnia La mia misura - Italy
Rijeka Disability Sports Association - Croatia
AssociaçãoRecreativa Cultural and Social de Silveirinhos - Portugal
Università Popolare dello Sport - Italy

The project was created to offer, through dance, an opportunity aimed at promoting social inclusion and equal opportunities for people with disabilities. The collaboration among partner associations pursues the general objective of "inclusion and diversity", as it supports the inclusion of target groups with fewer opportunities such as disabled people, through an engaging and effective practice such as integrated dance.
Workshops will be held on the subject of developingphysical abilities, emotional and social skills.Will be testednew approaches, consequently the resultswill beshared among the partner associations.
The project wants tomake a contribution to fight all forms of discrimination and to promote equality in sport.

Next meeting, scheduled in Rijeka (Croatia) for 13-16 December 2022,
will see our team of students, teachers and organizers, bear a testimony of our daily activity and experience in the field of dance and training. The opportunity of exchange with partners will be precious to expand wealth of human and professional knowledge.

VERSIONE IN ITALIANO

Il nostro sistema organizzativo ha partecipato, a partire dalla sua fondazione, a molti progetti di collaborazione internazionale. Anche in questo periodo siamo partner in due progetti europei Erasmus+ dei quali vi vogliamo raccontare.

BaMhil - Body and mind harmony in long-life learning

È un progetto iniziato nel 2021 che si concluderà nel 2023 e che vede la collaborazione tra le associazioni:
Fundacja Addenda - Polonia
Università Popolare dello Sport - Italia
Obcianske Zdruzenie Spectaculum - Slovacchia.
Le tre associazioni stanno effettuando un intenso lavoro di sviluppo e scambio di idee e pratiche, sulla promozione di un maggiore equilibrio tra "mente e corpo" nelle attività educative e fisiche rivolte agli adulti, in particolare di mezza età e anziani.
Le attività svolte combinano elementi fisici e psichici per aumentare la dimensione educativa delle attività legate al corpo nelle organizzazioni partner.
L'obiettivo è quello di incoraggiare, all'interno delle associazioni coinvolte,praticheche abbiano sempre maggiore attenzione verso il movimento consapevole e la consapevolezza del corpodurante le attività proposte dagli insegnanti, da trasporre nella vita quotidiana.

Il 22, il 23 e il 24 settembre 2022 i colleghi polacchi e slovacchi saranno ospiti, qui a Roma, delle nostre associazioni, per partecipare ad un fitto programma di incontri e eventi all'interno del Festival della Conoscenza e dei Saperi. Visiteranno le nostre sedi, prenderanno parte alle lezioni in uno scambio di esperienze formative con i nostri docenti e avranno modo di godere della nostra città accompagnati in visite guidate a piedi e in bicicletta. Sarà anche festa nell'evento conclusivo all'isola pedonale di via Flavio Stilicone di venerdì 23 dalle ore 17 in poi: trek in città al Parco degli Acquedotti; performance di danza musica e pittura; lezioni aperte nelle tante discipline che ogni anno sono parte importante del nostro programma.

DANSI - Dancing for social inclusion

è nelle sue battute iniziali e si concluderà anch'esso nel 2023, tra le associazioni

Compagnia La Mia Misura - Italia
Università Popolare dello Sport - Italia

Rijeka Disability Sports Association - Croazia
Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos – Portogallo
Il progetto nasce per offrire, attraverso la danza, un'occasione di lavoro volta a favorire l'inclusione sociale e le pari opportunità alle persone con disabilità. La collaborazione tra le associazioni partner persegue l'obiettivo generale di "inclusione e diversità", in quanto sostiene l'inclusione di gruppi target con minori opportunità come le persone disabili, attraverso una pratica coinvolgente ed efficace come la danza integrata.
Verranno effettuati workshop aventi come temi l'incremento di capacità motorie, emotive e sociali, si sperimenteranno nuovi approcci, frutto del lavoro condiviso tra le associazioni partner.
Alla base del progetto, un sostanziale contributo alla lotta contro ogni forma di discriminazione e alla promozione dell'uguaglianza nello sport.

Prossimo meeting, programmato a Rijeka (Croazia) dal 13 al 16 dicembre 2022,vedrà una nostra compagine di allievi, insegnanti e organizzatori, portare una testimonianza della nostra attività quotidiana e la nostra esperienza nel campo della danza e della formazione. Importante sarà la possibilità di scambio con i partner per ampliare il patrimonio di conoscenze umane e professionali.

RIFLESSOLOGIA

Corso Essenziale di Riflessologia Plantare

Flavia Tricoli

Insegna e pratica la Riflessologia da 15 anni. Psicologa e floriterapeuta metodo Bach, è operatrice olistica, integra costantemente le sue conoscenze, arricchendole con una ricerca continua e una ampia esperienza sul campo, al fine di insegnare e praticare una Riflessologia sempre più completa ed efficace.

Riflesso Terapia Podalica

La Riflessologia Plantare è una metodologia che agisce tramite digito-pressione su specifiche zone del piede, con lo scopo di ristabilire l'**equilibrio** dell'intera persona. I punti algici e le alterazioni di pelle e temperatura, sono letti come segnali di eventuali squilibri e trattati tenendo conto del quadro generale. Si basa su un approccio olistico e agisce su tre livelli: fisico, psichico ed energetico. E' adatta al trattamento di moltissimi disturbi. E' un efficacissimo coadiuvante di terapie mediche e riabilitazione.

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono apprendere una tecnica efficace in grado di guidare la persona verso uno stato di benessere psicofisico, a partire dalla risoluzione o contenimento (ove non rimuovibili) dei suoi disturbi; tecnica utile da apprendere per chi vuole ampliare il proprio bagaglio professionale nel settore. Gli incontri avranno come tema lo studio dei fondamenti anatomici e funzionali dell'organismo finalizzati alla Riflessologia, apprendimento delle basi teoriche del metodo e applicazione pratica. Sara dato ampio spazio alla esercitazione degli allievi.

Verrà rilasciato un attestato di acquisizione delle competenze in Riflesso Terapia Podalica dopo aver completato il percorso formativo, ai sensi della legge n°4/13 del 14 gennaio 2013

PIANO DI STUDI

- Riflesso Terapia Podalica, principi del metodo
- Studio delle zone riflesse del piede e metodo di trattamento
- Primo trattamento con mappatura e raccolta dati
- Principi di psicosomatica applicati alla Riflessologia
- Principi di anatomia e fisiologia applicati alla Riflessologia
- Esercitazioni pratiche con supervisione
- Guida all'avviamento della professione

Durante gli incontri formativi saranno fornite le **mappe**, il materiale per la compilazione delle mappe e della raccolta dati e le **dispense** di integrazione e approfondimento del programma. Possibilità di seguire alcune lezioni ONLINE.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

12 incontri + 7 ore di tirocinio totale 96 ore
Sabato ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30
Sedi: via Flavio Stilicone 41 e viale Giulio Cesare 78.
Quota 650,00 euro rateizzabili
Gli incontri inizieranno a novembre 2022
Presentazione del corso Giovedì 20 ottobre 2022 ore 17.30 -19.30 in sede e in collegamento online

LE NOSTRE SEDI CALENDARIO DEI CORSI

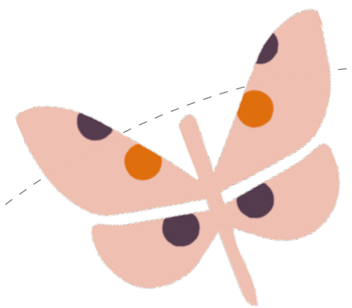
Una tabella per facilitare la consultazione delle attività proposte in ordine di sede giorno orario.
I corsi modulari vengono proposti a seguire da ottobre a giugno.
Per informazioni personalizzate, per parlare con un docente o un dirigente, per prenotare un'attività le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19.
Chiamaci ai numeri 06.86558092 e 06.99702866 mobile 3519865122 oppure scrivi a info@accademialar.it.

PRATI

Sede centrale - V.le Giulio Cesare 78 (Ⓜ A Ottaviano) • Tel. 06.86558092 mobile 3519865122

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
Bones for life	Vizioli	Giovedì	18.30-20	10	140	06/10/2022
Walk e Bones for Life	Vizioli	Martedì	11-12.30	10	140	11/10/2022
Danza creativa e arti	Gentile	Lunedì	19.30-21	10	230	10/10/2022
Difesa personale	Caglio	Mercoledì	20-21.30	10	100	05/10/2022
Disegno Modulo 1	Bevilacqua	Martedì	16-18	8	120	11/10/2022
Disegno Modulo 2	Bevilacqua	Martedì	16-18	12	180	01/01/2023
Disegno Modulo 3	Bevilacqua	Martedì	16-18	5	80	01/04/2023
Acquerello Modulo 1	Bevilacqua	Martedì	18-20	8	120	11/10/2022
Acquerello Modulo 2	Bevilacqua	Martedì	18-20	12	180	01/01/2023
Acquerello Modulo 3	Bevilacqua	Martedì	18-20	5	80	01/04/2023
Feldenkrais	Sguera	Lun/Gio	11-12.15	20	280	03/10/2022
Feldenkrais	Sguera	Martedì	19.15-20.30	10	140	04/10/2022
Feldenkrais	Sguera	Venerdì	11.15-12.30	10	140	07/10/2022
Feldenkrais progredito	Leonet	Mercoledì	17-18.15	10	140	05/10/2022
Feldenkrais base	Leonet	Mercoledì	18.30-19.45	10	140	05/10/2022
Filosofia.. oltre il velo di Maya	D'Agostini	Mercoledì	17-19	5	100	31/05/2023
Fotografia Intermedio	Mencarelli	Lunedì	17-19	14	260	10/10/2022
Fotografare il proprio Pet	Mencarelli	Lunedì	19-21	5	140	24/10/2022
Photoshop base	Mencarelli	Martedì	10.00-12	5	125	25/10/2022
Photoshop avanzato	Mencarelli	Martedì	10.00-12	5	125	06/12/2022
Fotografare: Il Ritratto	Mencarelli	Mercoledì	10-12.30	10	200	12/10/2022
Fotografare in Studio- Digitale	Mencarelli	Mercoledì	10-12.30	10	200	11/01/2023
Fotografia base	Mencarelli	Giovedì	10.30-12.30	14	260	06/10/2022
Ginnastica dolce integrato	La Costa	Mar/Ven	10.00-11	24	180	04/10/2022
Ginnastica dolce integrato	Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	180	03/10/2022
Ginnastica dolce base	Costantini	Mercoledì	11.15-12.30	10	100	19/10/2022
Latino repetita iuvant	D'Agostini	Lunedì	15-17	5	70	19/09/2022
Convivium latinitatis	D'Agostini	Lunedì	15-17	25	350	24/10/2022
Acquisti on line	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	07/10/2022
Money Intesa San Paolo	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	14/10/2022
Email e PEC	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	28/10/2022
Play Store di Google	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	04/11/2022
Booking Extranet	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	11/11/2022
Prenotazioni on line	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	18/11/2022
Windows 10 e PC	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	02/12/2022
Informatica: Video	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	09/12/2022
Informatica: Foto	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	16/12/2022
Facebook e Instagram	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	13/01/2023
I classici della letteratura	Piraccini	Martedì	14.30-16	10	120	01/02/2023
Arabo I livello base	Rammo	Giovedì	19-21	22	320	13/10/2022
Arabo II livello elementare	Rammo	Lunedì	19-21	22	320	10/10/2022

Francese standard A1a*	Della Zuana	Mercoledì	19-20.30	16	300	19/10/2022
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Mercoledì	17-19	15	300	05/10/2022
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Mercoledì	17-19	10	200	08/02/2023
Francese Club de Lecture	Della Zuana	Sabato	10.30-12.30	3	50	22/10/2022
Club de Lecture Mod 2	Della Zuana	Sabato	10.30-12.30	4	60	14/01/2023
English Workshop B1 Mod 1	Iozzi	Martedì	15-17	15	300	04/10/2022
English Workshop B1 Mod 2	Iozzi	Martedì	15-17	10	200	01/02/2023
English conversation B1/B2*	Iozzi	Martedì	17-18.30	16	315	18/10/2022
English standard A2*	Iozzi	Giovedì	15.30-17	16	300	13/10/2022
English Workshop B2*	Iozzi	Giovedì	17-18.30	10	195	20/10/2022
Spagnolo B1-B2	P. Minguez	Lunedì	10.30-12	12	180	03/10/2022
Spagnolo B1-B2 Mod 2	P. Minguez	Lunedì	10.30-12	12	180	01/02/2023
Spagnolo Standard A1 1 Mod	P. Minguez	Lunedì	12-13.30	12	180	03/10/2022
Spagnolo Standard A1 2 Mod	P. Minguez	Lunedì	12-13.30	12	180	01/02/2023
Miti e mitologie- introduttivo	D'Agostini	Mercoledì	17.30-19	5	75	28/09/2022
L'anima e l'immaginario	D'Agostini	Mercoledì	13-15	25	260	09/11/2022
L'anima e l'immaginario	D'Agostini	Mercoledì	15-17	25	260	09/11/2022
V. Woolf-Le tre ghinee	D'Agostini	Sabato	10.00-13	2	40	11/02/2023
V. Woolf - La Signora Dalloway	D'Agostini	Sabato	10.00-13	3	60	15/04/2023
Pilates	Leonet	Martedì	18-19.15	10	140	11/10/2022
Psicologia l'arte del disfarsi	Ricci	Lunedì	17.30-19	8	100	28/11/2022
Zhineng Qigong	Fusco	Giovedì	15.30-16.45	12	150	06/10/2022
Qi Gong per la colonna	Fusco	Lunedì	17-18.15	12	150	03/10/2022
Taiji Sfere	Fusco	Lunedì	18.30-19.30	12	150	03/10/2022
Taiji Sfere	Fusco	Mercoledì	18.30-19.30	12	150	05/10/2022
Stato religioso e laico	Moretti	Giovedì	15-17	25	260	06/10/2022
Storia le vie della seta	Moretti	Giovedì	17-19	25	260	06/10/2022
Storia medioevale	Piraccini	Giovedì	11-12.30	8	120	13/10/2022
Storia viaggiatori nel Medioevo	Piraccini	Martedì	14.30-16	5	80	15/11/2022
Introduzione Espressionismo	Impera	Lunedì	15.30-17	10	120	17/10/2022
Recondita armonia- mod. intr.	D'Agostini	Mercoledì	16-17.30	5	50	28/09/2022
Musica dalle origini a J.S.Bach	D'Agostini	Venerdì	15.30-17.30	25	280	11/11/2022
Giro di do: modulo 1	D'Agostini	Venerdì	17.30-18.30	3	30	18/11/2022
Giro di do: modulo 2	D'Agostini	Venerdì	17.30-18.30	3	30	17/02/2023
Giro di do: modulo 3	D'Agostini	Venerdì	17.30-18.30	3	30	19/05/2023
Introduzione religioni orientali	Moretti	Martedì	13-14.30	10	100	04/10/2022
Ebraismo e Cristianesimo	Moretti	Martedì	14.30-16	25	240	04/10/2022
Taiji Quan stile Chen	Pandolfi	Giovedì	17-18.30	12	150	06/10/2022
Introduzione alla Meditazione	Pandolfi	Giovedì	19-20	10	100	06/10/2022
Yoga Mod. 1 Il Perineo	Liso	Mercoledì	9.30-11	10	100	05/10/2022
Yoga Mod. 2 Il tratto cervicale	Liso	Mercoledì	9.30-11	10	110	07/01/2023
Yoga Mod. 3 l'addome	Liso	Mercoledì	9.30-11	10	110	01/03/2023
Yoga Mod. 1 Il Perineo	Liso	Venerdì	17.30-19	10	110	07/10/2022
Yoga Mod. 2 Il tratto cervicale	Liso	Venerdì	17.30-19	10	110	07/01/2023
Yoga Mod. 3 l'addome	Liso	Venerdì	17.30-19	10	110	01/03/2023
Yoga La via del cuore	Lussana	Martedì	16.30-18	10	110	11/10/2022
Yoga L'ardore diventa luce	Lussana	Martedì	16.30-18	10	110	07/01/2023
Lo yoga della spontaneità	Lussana	Martedì	16.30-18	10	110	01/03/2023



CINECITTÀ – APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (Ⓜ A Lucio Sestio) • Tel. 06.99.70.28.66 mobile 3519865122

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
Aikido tutti i livelli	Narciso	Lun/Gio	19.30-21	mese	50	19/09/2022
Aikido avanzato e armi	Narciso	Lun/Gio	21-22	mese	50	19/09/2022
Archeologia quotidiano a Roma	Iorio	Mercoledì	18-19.30	4+ 2	90	05/10/2022
Bones for life	Vizioli	Lunedì	18.30-20	10	140	03/10/2022
Danze tradizionali italiane	V. Centi	Mercoledì	20.15-21.30	10	110	05/10/2022
Danza 5-8 anni	Mongali	Lun/Gio/Ven	18-19	mese	60	19/09/2022
Danza 9-14 anni	Mongali	Lun/Gio/Ven	15.30-17	mese	65	19/09/2022
Gioco Danza 3-6 anni	Mongali	Lun/Gio	17-18	mese	50	19/09/2022
Disegno e Pittura	Riccioli	Martedì	17-19	12	180	11/10/2022
Feldenkrais 1 Mod base	Di Liddo	Venerdì	10.30-11.45	10	110	07/10/2022
Feldenkrais 2 Mod base	Di Liddo	Venerdì	10.30-11.45	10	110	13/01/2023
Feldenkrais 3 Mod base	Di Liddo	Venerdì	10.30-11.45	10	110	24/03/2023
Feldenkrais Mod 1 dinamico	Di Liddo	Martedì	19.30-20.45	10	110	04/10/2022
Feldenkrais Mod 2 dinamico	Di Liddo	Martedì	19.30-20.45	10	110	10/01/2023
Feldenkrais Mod 3 dinamico	Di Liddo	Martedì	19.30-20.45	10	110	21/03/2023
Ginnastica posturale	Annucci	Lun/Mer	9.30-10.30	24	180	03/10/2022
Taiji Quan stile Chen	Pandolfi	Martedì	18.30-20	12	150	11/10/2022
Taiji family	Pandolfi	Venerdì	17.15-18.15	10	100	14/10/2022
Scherma cinese Jian Fencing	Pandolfi	Venerdì	18.30-20	12	150	14/10/2022
Seminari Taiji stile Chen	Papisca	Sabato	10.00-13	1	60	01/12/2022
Yoga dell'energia Modulo 1	Congiu	Giovedì	10.30-12	10	110	06/10/2022
Hatha Yoga Modulo 1	Zanier	Mar/Ven	9.30-10.30	30	220	04/10/2022
Hatha Yoga Modulo 1	Zanier	Mercoledì	11-12.30	20	220	05/10/2022
Hatha Yoga Modulo 1	Zanier	Mercoledì	18.30-20	20	220	05/10/2022

CAVOUR

Oratorio Chiesa Rettoria SS Gioacchino e Anna ai Monti - Via Monte Polacco, 5 (Ⓜ B Cavour)

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Giovedì	17-19	15	300	06/10/2022
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Giovedì	17-19	10	200	16/02/2023

PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
I classici della letteratura	Piraccini	Martedì	10.00-12	10	150	18/10/2022

GARBATELLA - S. PAOLO

Istituto S. Alessio - Via C.T. Odescalchi, 38

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
Purna Yoga avanzato Mod 1	Tagliarini	Lunedì	18.15-19.45	10	110	03/10/2022
Purna Yoga base Mod 1	Tagliarini	Martedì	17.30-19.15	10	110	04/10/2022

Polisportiva S. Paolo - V.le S. Paolo, 12

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
Tennis livello princ. Mod 1	Farina	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello princ. Mod 2	Farina	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	03/02/2023
Tennis livello intermedio Mod 1	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello intermedio Mod 2	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	03/02/2023
Tennis livello avanzato Mod 1	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	03/10/2022
Tennis livello avanzato Mod 2	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	03/02/2023
Gioco tattica	Farina	Mercoledì	10.00-11	10	110	09/11/2022

ATTIVITÀ ALL'APERTO

Giardini via Sannio (S. Giovanni)
Giardini Monte Mario (P.zle Clodio)
Villa Pamphili (Vivi Bistrot)
Parco via di Casal Palocco (fronte polisportiva)

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio	Dove
Qi Gong Taiji	Papisca	Lun/Mer	11-12	mese	60	12/09/2022	V. Pamphili
Qi Gong Taiji	Papisca	Martedì	11-12.30	mese	60	13/10/2022	C. Palocco
Atletica	Savastano	Giovedì	9.30-11.30	20	240	06/10/2022	Caracalla
Duong Sinh	Sguera	Giovedì	8.30-9.30	6	50	13/10/2022	Monte Mario
Giardini Ville	Mencarelli	Mercoledì	15-17.30	18	330	12/10/2022	itinerante
Taiji Chen	Pandolfi	Lun/Gio	10.30-12	16	180	10/10/2022	Via Sannio

ATTIVITÀ ONLINE

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data Inizio
L'anima e l'immaginario	D'Agostini	Mercoledì	17-19	25	260	09/11/2022
Yoga La via del cuore	Lussana	Martedì	15-16.30	10	110	11/10/2022
Yoga L'ardore diventa luce	Lussana	Martedì	15-16.30	10	110	07/01/2023
Lo yoga della spontaneità	Lussana	Martedì	15-16.30	10	110	01/03/2023
Qi Gong Taiji "le sfere"	Fusco	Mercoledì	18.30-19.30	12	150	05/10/2022
Storia medioevale*	Piraccini	Giovedì	11-12.30	8	120	13/10/2022
Viaggi viaggiatori in Medioevo*	Piraccini	Martedì	14.30-16	5	80	15/11/2022

**corsi in modalità mista in presenza-on line e registrazioni*

IL GRANDE ALMANACCO
Cultura Benessere e Sport – N. 13/2022
Direttore Responsabile: Susanna Bucci
Proprietà ASD Università Popolare dello Sport
Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma Sezione Stampa e Informazione
n. 128 del 22 maggio 2013
Stampa: Press UP - Via Caduti sul lavoro, 01036 Settevene VT
Chiusura preparazione stampa: 29 Luglio 2022
Progetto e realizzazione grafica: Sara Pierantozzi
Un ringraziamento particolare a tutti i docenti e collaboratori per le loro proposte e per la loro progettualità

www.accademialar.it
www.universitapopolaredellosport.it

INDICE MATERIE

Acquerello ▸ 16
Aikido ▸ 10
Arabo ▸ 26
Archeologia ▸ 10 e 11
Atletica e Benessere ▸ 12
Bones for Life ▸ 12
Danza bambine/i e ragazze/i ▸ 14
Danza creativa ▸ 13
Danze tradizionali italiane ▸ 13
Difesa personale ▸ 15
Disegno ▸ 16 e 17
Duong Sinh ▸ 18
Feldenkrais ▸ 18 e 19
Filosofia ▸ 19
Fotografia ▸ 20, 21, 22
Francese ▸ 27
Ginnastica dolce e posturale ▸ 24
Informatica & Smartphone ▸ 23
Inglese ▸ 28
Latino ▸ 25
Letteratura ▸ 25
Mito musica e letteratura ▸ 30 e 31
Pilates ▸ 32
Pittura ▸ 17
Psicologia ▸ 32
Qi Gong ▸ 33 e 34
Riflessologia ▸ 50
Spagnolo ▸ 29
Storia ▸ 35,36 e 37
Storia dell'arte ▸ 38
Storia della musica ▸ 39
Storia delle religioni ▸ 40
Taiji Quan ▸ 41 e 42
Teatro Danza ▸ 14
Tennis ▸ 43
Walk e Bones for Life ▸ 12
Yoga ▸ 44,45,46,47

INDICE DOCENTI

A Raffaella Annucci ▸ 24

B Ugo Bevilacqua ▸ 16

C Federica Caglio ▸ 15
Viola Centi ▸ 14
Antonella Congiu ▸ 46
Silvia Costantini ▸ 24

D Angela D'Agostini ▸ 19,25,30,31,39
Florence Della Zuana ▸ 27
Giuseppe Di Liddo ▸ 19

F Alessandra Farina ▸ 43
Barbara Fusco ▸ 33,34

G Mara Gentile ▸ 13

I Romina Impera ▸ 38
Vincenza Iorio ▸ 11
Alessandra Iozzi ▸ 28

L Vittoria La Costa ▸ 24
Patrizia Leonet ▸ 18,32
Irene Liso ▸ 44
Gioia Lussana ▸ 45,47

M Francesco Maroccia ▸ 10
Silvio Mencarelli ▸ 20,21,22,23
Francesca Mongali ▸ 17
Julia Minguez Paramio ▸ 29
Primavera Moretti ▸ 35,37,40

N Paolo Narciso ▸ 10

P Fabio Pandolfi ▸ 41
Pietro Papisca ▸ 42
Anna Maria Pedace ▸ 12
Barbara Piraccini ▸ 25,36

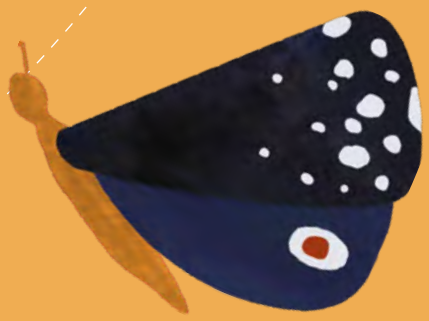
R Ghiath Rammo ▸ 26,37
Rita Ricci ▸ 32
Laura Riccioli ▸ 17

S Francesco Savastano ▸ 12
Alberto Seccia ▸ 43
Maria Grazia Sguera ▸ 18

T Santi Tagliarini ▸ 47
Raffaele Torella ▸ 47
Flavia Tricoli ▸ 50

V Paola Vizioli ▸ 12

Z Luciana Zanier ▸ 46



LIBERI DI IMPARARE

Università Popolare dello Sport

Libera Accademia di Roma

Il Grande Almanacco 2022-23

Libera Accademia di Roma • Università Popolare dello Sport
viale Giulio Cesare 78 (Ⓜ A Ottaviano) - via Flavio Stilicone 41 (Ⓜ A Lucio Sestio)
Tel. 06.86558092 - 06.99702866 - mobile 351 9865122
info@accademialar.it - info@universitapopolaredellosport.it
www.accademialar.it - www.universitapopolaredellosport.it

Non disperdere nell'ambiente