



LIBERI DI



IMPARARE

# GRANDE ALMANACCO 2022

CULTURA  
BENESSERE  
E SPORT

ALL'APERTO  
ONLINE  
IN SEDE



# CORSI SEMINARI WORKSHOP INCONTRI

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

## AIKIDO

Paolo Narciso

*Responsabile tecnico, Maestro e insegnante certificato con 30 anni di pratica, counselor, coach e istruttore certificato dal Centro Italiano Studi Mindfulness.*

*Flavia Tricoli, assistente e istruttrice di I livello*

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
Aikido tutti i livelli	Lun/Gio	19.30-21
Aikido avanzato e armi	Lun/Gio	21-22

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

*Disponibilità di lezioni in altri giorni, orari mattutini e pomeridiani.*

# 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
Giovedì	9.30-11.30	10	120

# CHITARRA CLASSICA

Luigi Piero Bellanca

Senza limiti di età e con qualsiasi tipo di chitarra già a disposizione (classica, acustica, elettrica).

Il corso è dedicato a coloro, giovani o adulti, che vogliono iniziare a suonare la chitarra o che hanno solo le prime nozioni. Tradizionalmente, la chitarra moderna si suona "a orecchio", ecco perché il corso non prevede lo studio della Teoria Musicale. Tuttavia, oltre a suonare subito, verranno trattati alcuni aspetti teorici "funzionali" all'obiettivo.

L'obiettivo è infatti quello di accompagnare con la chitarra le canzoni che più ci piacciono, senza tralasciare però l'aspetto "polifonico" dello strumento, cioè la possibilità di suonare, oltre agli accordi, anche le melodie. Alla fine del corso si avrà una solida base su cui proseguire gli studi.

Via Flavio Stilicone 41

Lezioni individuali o per piccoli gruppi, giorni e orari da concordare con l'insegnante. Per informazioni contattare la segreteria.

# DANZA

## LABORATORIO DI DANZE TRADIZIONALI ITALIANE

Donatella Centi

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". Il programma prevede saltarelli (laziale, abruzzese, romagnolo), pizzica pizzica, tarantelle (Montemarano, Gargano, calabrese), tammurriata.

Via Flavio Stilicone 41

Giorni	Orario	Incontri	Quota
Mercoledì	20.15-21.30	10	110

## DANZA CLASSICA E MODERNA PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

Francesca Mongali

**Corso propedeutico (4-8 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.

#### Via Flavio Stilicone 41

Danza	Giorno	Orario
Corso propedeutico 4-8 anni	Lun/Gio/Ven <sup>^</sup>	17-18
Corso intermedio 9-14 anni*	Lun/Gio/Ven*	18-19.30

Quota di partecipazione per il corso propedeutico 60€/mese, per intermedio 65€/mese, previste riduzioni per quote trimestrali o annuali o frequentazione bisettimanale \*il venerdì orario 16-17.30 <sup>^</sup>il venerdì orario 17.30-18.30

## EXPRESSION PRIMITIVE

Simona Montanari

*Danzatrice, coreografa, danzavimento terapeuta APID. Docente in Expression Primitive, integra diverse metodologie a mediazione corporea in progetti e ambiti professionali.*

Un percorso antropologico sul movimento, attraverso il corpo, la voce e la relazione con il gruppo. L'esperienza permette di comprendere le basi del metodo Expression Primitive diffuso da HERNS DUPLAN, una ricerca in cui tanti linguaggi si incontrano: la corporeità, la danza, la musica, la parola, la narrazione, il canto, le suggestioni di miti che rievocano le origini del nostro essere. Il mondo dei simboli e l'immaginario collettivo, che attraverso l'espressione del corpo, il canto e il ritmo liberano energie e spazi emozionali che aumentano le possibilità creative. *Il percorso è accompagnato dalle percussioni dal vivo di Sergio Bonato.*

#### Via Flavio Stilicone 41

Giorni	Orario	Incontri	Quota
Martedì	19-20.30	10	170

## DANZA E FOLKLORE ORIENTALE

Francesca Turtulici

Risvegliare autoconsapevolezza e femminilità, riscoprire l'armonia corporea attraverso danze millenarie ricche di contenuti culturali e dagli enormi benefici terapeutici. L'approfondito lavoro muscolare permetterà di liberare il fisico da tensioni e rigidità, donando maggiore elasticità corporea, mentre le calde sonorità e i vivaci ritmi orientali regaleranno buonumore e positività.

#### Viale Giulio Cesare 78

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota
Danza orientale intermedio/avanzato	Lunedì	20-21.15	10	115

## DIFESA PERSONALE

Federica Caglio

### DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE

L'obiettivo del corso è 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. È obbligatoria la presentazione del certificato medico.

#### Viale Giulio Cesare 78

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Mercoledì	20-21.30	10	100	26/01/2022

# DISEGNO ACQUERELLO PITTURA

Ugo Bevilacqua

## DISEGNO

**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 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 2	Martedì	16-18	12	170	01/02/2022
Disegno Modulo 3	Martedì	16-18	5	70	Aprile 2022
Acquerello Modulo 3	Martedì	18-20	5	70	Aprile 2022

## DISEGNO E PITTURA

Laura Riccioli

*Illustratrice, attrice, insegnante grazie alle professionalità acquisite in differenti campi artistici, ama far dialogare la pittura, il teatro e la letteratura. Insegna pittura e teatro da più di vent'anni nelle scuole, nelle biblioteche, negli ospedali, nelle carceri, ovunque sia benvenuta la bellezza.*

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".

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare a disegnare, senza limiti di età, ogni allievo verrà considerato individualmente con le sue capacità e punti di forza. Saper disegnare significa innanzitutto saper riconoscere e rafforzare lo sguardo dell'artista che è in ognuno di noi, mettendo a frutto capacità che potranno rivelarsi utili in ogni ambito della vita.

Via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota
Disegno e Pittura	Martedì	17-18.30	12	150

## FILOSOFIA

Angela D'Agostini

### FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

#### DEUS SIVE NATURA: LA VIA DELLA FELICITÀ E DELLA LIBERAZIONE

#### LETTURA DELL'ETICA ORDINE GEOMETRICO DEMONSTRATA DI SPINOZA

Filosofo "maledetto", espulso nel 1656 dalla comunità ebraica di Amsterdam e invisato alla gran parte dei suoi contemporanei, Baruch Spinoza ha fatto del panteismo e dell'identità tra Dio e Natura il fondamento metafisico della liberazione dell'essere umano. Vicino al pensiero dei Greci e distante da qualsiasi visione antropocentrica, da ogni forma di provvidenzialismo o di trascendenza del divino, il filosofo olandese ha guardato all'uomo con lucidità, senza rifiutarne le passioni, ma indicandogli la via per integrarle in una vita buona e felice, in armonia con la libera necessità del Tutto.

Viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mercoledì	17-19	5	100	25/05/2022

# FOCUSING

Barbara Fusco

## LABORATORI DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E FOCUSING

Quando la mente è altrove la nostra energia si disperde, il corpo langue, la coscienza si indebolisce. Riportare la consapevolezza nel corpo è un metodo sicuro e salutare per calmarla e focalizzarla, andando a ricostituire l'interrezza mente-corpo essenziale per il benessere a tutti i livelli. Attraverso varie esperienze di rilassamento e meditazioni tratte dal Zhineng Qigong e dal Focusing, coltiveremo e rafforzeremo questa attitudine, stabilendo una nuova relazione con il nostro corpo e imparando ad accedere con facilità a uno stato di consapevolezza e presenza, base fondamentale di varie tecniche e pratiche, dal Qigong al Focusing, dalla meditazione alla Mindfulness. Inoltre, acquisendo di volta in volta piccole esperienze di Focusing, impareremo con il tempo a "dialogare" con le sensazioni che emergono, con quella saggezza olistica che si esprime attraverso il corpo e ci guida verso lo sviluppo, la comprensione e il benessere. Gli incontri si svolgono in posizione seduta o sdraiata e sono disponibili anche online.

Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota
Consapevolezza corporea e focusing	B. Fusco	Giovedì	17-18	10	150

# FOTOGRAFIA

Con Silvio Mencarelli

## ROMA LA MATTINA PRESTO

4 uscite fotografiche la mattina presto nel cuore di Roma all'aperto e 2 sessione in aula o online per la visione e analisi delle foto. La mattina presto a Roma si vive sempre un'atmosfera magica e unica, ma ce ne accorgiamo ancora di più se conosciamo la vita nelle prime ore del giorno: nelle vie del centro ancora deserte, nei mercati, nei vicoli sconosciuti e nelle grandi piazze. Con queste 4 uscite fotografiche scopriremo una Roma ancora antica, verace e ricca di suggestioni. Un lavoro fotografico che spazia tra il reportage, la street photography. Appuntamento sui luoghi dell'incontro che saranno forniti di volta in volta ai partecipanti. Ogni due uscite seguirà una lezione in aula o online per la visione e analisi critica delle foto realizzate. Per partecipare al corso è consigliata una attrezzatura fotografica minima, tipo fotocamera mirrorless, compatta o bridge.

## FOTOGRAFIA BASE

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.

## PHOTOSHOP 2

Il corso approfondirà gli argomenti già trattati nel modulo 1 ed intende esplorare in modo avanzato e intensivo le possibilità che il programma Photoshop offre nel campo del fotoritocco e del fotomontaggio.

Si tratteranno i seguenti argomenti: i nuovi livelli di regolazione, le maschere, utilizzo dei filtri creativi, le selezioni, togliere le dominanti di colore, le ombre e gli stili livello, il testo. 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.

## RICERCA E SPERIMENTAZIONE

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. Il corso è consigliato a chi ha già buone conoscenze di base e vuole mantenersi attivo nella ricerca e sperimentazione delle immagini fotografiche; le lezioni pratiche si svolgeranno prevalentemente in studio, le lezioni teoriche potranno svolgersi anche online. Si realizzeranno set fotografici sui seguenti temi: la Stop Emotion, l'Ombra animata nel ritratto, Fotografare le gocce, Plastic texture, Proiezioni su figura. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto.

## IL MARE D'INVERNO

3 uscite invernali per fotografare la suggestiva atmosfera del freddo mare d'inverno al tramonto.

Il mare d'inverno, impetuoso e solitario, ci metterà le onde e noi ci metteremo i pensieri. Provare a fotografare il rumore delle onde, il mare in tempesta, il mare che travolge ma che fa respirare. Un linguaggio malinconico che tutti conoscono ma che pochi riescono a capire. 3 uscite pratiche e 1 di revisione e analisi delle immagini realizzate. E' possibile scattare con tutti i tipi di fotocamera, anche smartphone, ma è consigliata una reflex con teleobiettivo e treppiedi. I vari appuntamenti saranno comunicati di volta in volta ai partecipanti.

## PASSEGGIATE FOTOGRAFICHE ROMANE

Uscite fotografiche didattiche nel cuore di Roma, tra la street photography e la cronaca sociale.

Scopriremo la città nei suoi luoghi più suggestivi e meno conosciuti alla popolazione. L'attività prevede 8 uscite fotografiche con il docente, divise in 2 moduli, adatte ai più e meno esperti, ma amanti del photography walking e della fotografia. I moduli di quattro uscite saranno alternati da 2 incontri di analisi e selezione critica delle immagini, in diretta on-line con docente. I moduli sono indipendenti tra loro, è quindi possibile accedere anche solo ad un modulo nell'orario prescelto. Le uscite fotografiche avranno luogo nelle vie, piazze e parchi più suggestivi della capitale e saranno effettuate nel rispetto del distanziamento fisico e delle normative anti-covid. I vari appuntamenti saranno comunicati di volta in volta ai partecipanti.

## RITRATTI En Plein Air

Ritratti fotografici all'aperto per cogliere le sottili sfumature che la luce genera su ogni particolare del volto e della figura umana. Un corso adatto a chi già le conoscenze base della fotografia e desidera apprendere le tecniche di ritratto all'aperto con luce naturale e miscelata. Il corso metterà in pratica le principali tecniche di ripresa e controllo della luce ambiente: pannelli riflettenti, luce filtrata, luce flash, luce continua e miscelata. Sono previste 3 sessioni pratiche con modella/o in esterni in varie location e 1 incontro finale online o in studio di analisi critica delle immagini realizzate.

### Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Fotografia base	Mercoledì	17-19	12	250	30/03/2022
Photoshop 2	Martedì	10.30-12.30	5	125	08/02/2022
Ricerca e sperimentazione	Mercoledì	10-12.30	10	185	12/01/2022

### Itineranti

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Roma la mattina presto	Martedì	07-09	6	150	22/01/2022
Il mare d'inverno	Giovedì	15.30-17.30	4	120	20/01/2022
Passeggiate fotografiche romane	Giovedì	10.30-12.30	5	125	03/03/2022
Passeggiate fotografiche romane	Giovedì	10.30-12.30	5	125	21/04/2022
Ritratti en plein air	Giovedì	18-20	4	120	19/05/2022

Con Carlo Pettinelli

## L'A-B-C DELLA FOTOGRAFIA IN 10 MOSSE

*E' fotografo, formatore/counsellor, mediatore di laboratori di autoritratto. Dopo una laurea in Statistica si dedica interamente alla fotografia: da prima effettua numerosi reportage in Italia e all'estero, collaborando con riviste, case editrici, agenzie fotografiche e aziende per le quali ha curato lavori di comunicazione. Porta avanti collaborazioni con spazi e gallerie espositive, negli anni realizza molte esposizioni, ricevendo premi e riconoscimenti e inserendo le sue fotografie in collezioni pubbliche e private. Dal 2005 inizia una importante attività di formazione e insegnamento della fotografia, in scuole pubbliche e corsi privati. Nel 2018 consegue il diploma biennale di Counsellor e si specializza nell'utilizzo della fotografia terapeutica.*

Se scattiamo una fotografia non vuol dire necessariamente che siamo Fotografi, se non si usa la macchina fotografica con una sufficiente consapevolezza dello strumento saremo solo semplici utenti della fotocamera (saremo "fotografanti", ovvero "coloro che fotografano"). Il corso si pone come obiettivo quello di far acquisire tutte le conoscenze necessarie per utilizzare con sufficiente competenza e consapevolezza una moderna attrezzatura fotografica digitale.

Il percorso didattico è articolato in modo tale da trattare sia gli aspetti teorici della fotografia classica che della moderna fotografia digitale, legata alla gestione delle informazioni elettroniche, affrontando sia gli aspetti pratici della effettiva produzione di una immagine che della sua organizzazione sul pc.

Via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
L'A-B-C della fotografia	Mercoledì	10-12	10	190	02/02/2022
L'A-B-C della fotografia	Venerdì	19.15-21.15	10	190	04/02/2022

# GINNASTICA

## GINNASTICA DOLCE

Silvia Costantini e Vittoria La Costa

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.

Viale Giulio Cesare 78

Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
S. Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	180	24/01/2022
V. La Costa	Mar/Ven	10-11	24	180	08/02/2022

# GINNASTICA POSTURALE

## BONES FOR LIFE®

Paola Vizioli

Ruthy Alon creò e diffuse il BfL per "rendere popolare" il Metodo Feldenkrais dal quale prende le origini. La pratica di questa dettagliata disciplina agisce in contrasto a osteopenia e osteoporosi, incrementando ossa forti e affidabili nel sostenere il peso. Risvegliare *l'ottimismo biologico*, finalità esplicita del metodo, significa confidare nelle qualità del proprio movimento. La consapevolezza permette un agire fluido, energetico, funzionale e aiuta a eliminare investimenti di forza eccessivi e dolorose compressioni articolari.

Viale Giulio Cesare 78

Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	18.30-20	12	150	13/01/2022

## 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
Lun/Merc	9.30-10.30	24	180

## METODO FELDENKRAIS

### CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO – CAM

Giuseppe Di Liddo

Il Metodo Feldenkrais è un percorso dedicato a tutti quelli che vogliono migliorare la qualità della vita quotidiana e anche un valido supporto prestativo per sportivi, danzatori, musicisti, artisti. Si tratta di un vero e proprio viaggio alla scoperta di sé stessi,



un percorso per imparare a conoscere il proprio corpo in movimento e a prendersi cura della propria salute. Sono previsti due percorsi: classico e dinamico.

#### Via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Liberare schiena spalle e cervicale	Venerdì	10-11.15	10	110	7/01/2022
Liberare schiena spalle e cervicale	Martedì	10-11.15	10	110	18/01/2022
Dinamico	Venerdì	19.30-20.45	10	110	

## Feldenkrais

Patrizia Leonet

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.

#### Viale Giulio Cesare 78

Corso	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais progredito	P. Leonet	Mercoledì	17-18.15	12	150	26/01/2022
Feldenkrais corso base	P. Leonet	Mercoledì	18.30-19.45	12	150	26/01/2022

## Feldenkrais

Maria Grazia Sguera

La pratica delle lezioni 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	24	290	20/01/2022
Feldenkrais	M.G. Sguera	Venerdì	11.15-12.30	12	150	28/01/2022

# INFORMATICA & SMARTPHONE

A cura di Silvio Mencarelli

## IL BADANTE INFORMATICO IN PILLOLE

*Incontri monodose di gruppo per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le App.*

Continuano con successo le pillole monodose per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica, oggi indispensabile nella vita quotidiana. L'approccio è collettivo e in aula sul dispositivo del partecipante, per i più esperti è possibile anche online.

Ogni venerdì dalle ore 15 alle 17 in sede Viale Giulio Cesare 78; quota 30€ a incontro. Massimo 5 partecipanti.

### PILLOLA 9 SMARTPHONE e/o iPhone - 21 gennaio 2022

Scattare con e post produrre con lo smartphone: conoscere le migliori applicazioni fotografiche e video per Smartphone e iPhone, capire i limiti e sfruttarli; scaricare le migliori applicazioni per la postproduzione di foto e video.

### PILLOLA 10 MONEY – rimandato a data da destinarsi

Aprire un conto PayPal, effettuare i pagamenti, ricevere e inviare denaro, richiedere una Postpay gratuita, accedere con l'impronta digitale, gestire un prepagata.

### PILLOLA 11 MAPPE su Google - 4 febbraio 2022

Salvare i luoghi preferiti, stampare mappe e indicazioni stradali, misurare le distanze, cercare nelle vicinanze, tipi di visualizzazioni, condividere la posizione, inviarle al telefono, aggiungere contributi.

### **PILLOLA 12 VIDEOCONFERENZE - 18 febbraio 2022**

Partecipare a lezioni online e videoconferenze con google, creare videoconferenze, condividere i propri contenuti, usare le cuffie o un nuovo dispositivo, creare un account google.

### **PILLOLA 13 SPID - 25 febbraio 2022**

Lo SPID, il Sistema Pubblico di Identità Digitale, aprire lo SPID e imparare a accedere ai servizi online della pubblica amministrazione.

### **PILLOLA 14 RICERCHE su Google - 11 Marzo 2022**

Cercare su Google, libri, notizie, voli, finanza, immagini; gli strumenti di ricerca: le date, la lingua, il verbatim; cercare contenuti con licenza libera e pubblicabili (Creative Commons).

### **PILLOLA 15 WIKIPEDIA, l'enciclopedia libera - 18 Marzo 2022**

cercare notizie su luoghi che ci interessano, cercare contenuti, creare voci, aggiungere contenuti, proporre modifiche, creare libri su argomenti di proprio interesse.

### **PILLOLA 16 AMAZON Pubblicare un libro - 26 Marzo 2022**

Diventare editore su Amazon, creare un account Kindle Publishing, pubblicare un libro, editare un libro, i formati, creare la copertina, la promozione, gestire il report delle vendite.

## **LETTERATURA**

Barbara Piraccini

### **INCONTRI CON LA LETTERATURA FEMMINILE DEL '900 ITALIANO**

Conosceremo il percorso biografico e narrativo di alcuni grandi interpreti della letteratura italiana del secolo scorso, attraverso la lettura e l'analisi delle loro opere.

- 1) Massimo Bontempelli (1878-1960)
- 2) Antonio Delfino (1907-1963)
- 3) Tommaso Landolfi (1908-1979)
- 4) Giorgio Bassani (1916-2000)
- 5) Ottiero Ottieri (1924-2002) e Renzo Rosso (1926-2009)
- 6) Goffredo Parise (1929-1986)
- 7) Lucio Mastronardi (1930-1979)
- 8) Gianni Celati (1937-2022).

Corso in 8 lezioni di 90 minuti.

Giorno: martedì ore 10,30-12.

Sede: Portuense, presso "Arte e dintorni", via Maroncelli, 47.

**Portuense – Via Maroncelli 47**

<b>Letteratura</b>	<b>Quando</b>	<b>Ora</b>	<b>Incontri</b>	<b>Euro</b>	<b>Inizio</b>
Letteratura	Martedì	10.30-12	8	115	15 febbraio

## **LINGUE**

### **ARABO**

Griath Rammo

**Viale Giulio Cesare 78**

<b>Arabo</b>	<b>Quando</b>	<b>Ora</b>	<b>Incontri</b>	<b>Euro</b>	<b>Inizio</b>
Arabo base	Lunedì	19-21	15	220	31/01/2022

# FRANCESE

Florence Della Zuana

*Il pensiero e la visione del mondo sono strutturati dalla nostra lingua: dopo molti anni di insegnamento del francese a tutti i livelli e a tutti i tipi di pubblico, crede che il suo lavoro di formatrice non consista solo nel fornire un nuovo strumento di comunicazione ma anche nel far vivere ai suoi discenti una nuova esperienza.*

## COURS STANDARD, CONVERSATION, ATELIERS

### Cavour, Via di Monte Polacco 5

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Atelier B1/B2	Giovedì	17-19	10	200	10/02/2022

### Viale Giulio Cesare 78

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Atelier B1/B2	Mercoledì	17-19	10	200	16/02/2022

### Online

I corsi online sono proposti per un numero ridottissimo di partecipanti (max 5) così da garantire la massima godibilità ed efficacia anche in questa modalità.

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard A2a*	Venerdì	19-21	10	240	11/02/2022

\*piccolo gruppo max 5 persone

## CLUB DE LECTURE

A cura di Florence Della Zuana

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

Il sabato ore 10.30-12.30, v.le Giulio Cesare 78 Date : 15 gennaio, 12 febbraio, 12 marzo e 9 aprile

Quota di partecipazione 4 incontri 60€, singolo incontro 20€

### 15 gennaio La consolation de l'ange de Frédéric Lenoir – Le Livre de Poche

Après une tentative de suicide, Hugo, 20 ans, est réanimé et placé dans la même chambre d'hôpital que Blanche, une vieille dame au crépuscule de son existence. Entre ce jeune homme qui n'attend rien et cette femme qui mesure le prix de chaque instant, un dialogue se noue autour des grandes questions de la vie et de la mort, de Dieu, du destin et de la liberté, du bonheur, de l'amour... Ce qui aidera peut-être Hugo à trouver un sens à son existence. Surtout lorsque Blanche lui fera part de l'incroyable expérience qu'elle a vécue à l'âge de 17 ans et qui a transformé sa vie.

### 12 febbraio Nous rêvions juste de liberté de Henri Lœvenbruck – J'ai Lu

Providence, le grand nulle part. La bande d'Hugo, dit Bohem, s'engluie dans un avenir opaque. Pour s'en affranchir, vivants et libres, ces rêveurs intrépides entreprennent une traversée du pays qui n'épargnera rien ni personne. Guidant leur devoir d'insoumission, trois valeurs tutélaires : loyauté, honneur et respect. Sur la route, Bohem et les siens feront l'expérience de la vie, splendide et décadente. À la fin du voyage, au bout de l'initiation, un horizon : la liberté. « Jusqu'où iriez-vous par amour de la liberté ? »

### 12 marzo Une bête au Paradis de Cécile Coulon – Le Livre de Poche

La vie d'Émilienne, c'est le Paradis. Cette ferme isolée, au bout d'un chemin sinueux. C'est là qu'elle élève seule, avec pour uniques ressources son courage et sa terre, ses deux petits-enfants, Blanche et Gabriel. Les saisons se suivent, ils grandissent. Jusqu'à ce que l'adolescence arrive et, avec elle, le premier amour de Blanche, celui qui dévaste tout sur son passage. Il s'appelle Alexandre. Leur couple se forge. Mais la passion que Blanche voue au Paradis la domine tout entière, quand Alexandre, dévoré par son ambition, veut partir en ville, réussir. Alors leurs mondes se déchirent. Et vient la vengeance.

## 9 aprile Tropique de la violence de Nathacha Appanah – Folio

"De là où je vous parle, ce pays ressemble à une poussière incandescente et je sais qu'il suffira d'un rien pour qu'il s'embrase." Sur l'île française de Mayotte dans l'océan Indien, les enfants errent, sans foi ni loi. Moïse a été recueilli à la naissance par Marie, une infirmière, qui le couve comme un cadeau inespéré. Mais à l'adolescence, le garçon se lie avec Bruce, chef de gang animé par la rage, qui l'embarque dans l'enfer des rues. Dans ce pays magnifique et au bord du chaos, cinq destins vont se croiser et révéler la violence de leur quotidien.

## INGLESE

Alessandra Iozzi

### STANDARD COURSES & WORKSHOP

Viale Giulio Cesare 78

Inglese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Workshop B1	Martedì	15-17	10	200	08/02/2022
English Conversation B1	Martedì	17-19	15	300	08/02/2022

## STANDARD COURSES

Gabriele Tixi

*Madrelingua, frequenta le scuole in Canada, a Toronto e si laurea presso la York University, con un MBA. Ha lavorato per anni a Toronto come interprete e traduttore, organizzatore di fiere e facilitatore di accordi commerciali. Da diversi anni docente di inglese e business english presso istituti privati italiani. Docente per corsi individuali e collettivi a tutti i livelli, ama trasferire, insieme all'insegnamento della lingua, anche aspetti culturali e sociali indissolubilmente legati ad essa.*

Per chi si avvicina all'inglese per la prima volta, per chi è agli inizi, per coloro che vogliono riprenderla dopo anni di pausa. Si inizia con le basi della lingua e si progredisce man mano con lezioni e nozioni mirate. Gli studenti sono costantemente sollecitati alla partecipazione attiva attraverso la conversazione, la lettura, gli esercizi oltre che il listening. Livelli beginners e basic.

### Online

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
English standard A1*	Lunedì	11-12.30	10	170	07/02/2022
English standard A2*	Martedì	14.30-16	10	170	01/02/2022
English standard A1*	Mercoledì	17-18.30	10	170	02/02/2022
English standard A2*	Giovedì	18.30-20	10	170	03/02/2022
English standard A1*	Venerdì	16.30-18	10	170	02/02/2022

\*piccolo gruppo massimo 6 allievi

## SPAGNOLO

Julia Minguez Paramio

### 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 2	Lunedì	10.30-12	12	180	14/02/2022
Standard A2	Lunedì	12.30-14	12	160	febbraio/2022

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Spagnolo conversation B1*	Venerdì	17-19	15	270	febbraio/2022

\*piccolo gruppo

# MITO MUSICA E LETTERATURA

A cura di Angela D'Agostini

## 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.

### INCONTRARE IL DAIMON

#### LETTURA DEL WILHELM MEISTER DI J.W. GOETHE - GLI ANNI DI APPRENDISTATO

“Non a tutti gli uomini, a dire il vero, importa la propria formazione; molti desiderano solo un rimedio per stare bene, una ricetta per raggiungere la ricchezza ed ogni sorta di felicità [...]. Noi davamo la nostra approvazione solo a coloro che sentivano intensamente e riconoscevano apertamente lo scopo per cui erano nati, e si erano esercitati a percorrere il proprio cammino con una certa facilità e letizia”.

Dietro le vicende del giovane Wilhelm Meister, che rifiuta i valori borghesi e la logica del profitto per seguire la propria vocazione teatrale, Goethe rappresenta il nostro desiderio di essere e di sperimentare noi stessi, la ricerca della nostra unicità, talvolta dimenticata, in continuo divenire, ma bisognosa di essere consapevolmente vissuta.

### LA POETICA DEI SENSI

#### PALOMAR & SOTTO IL SOLE GIAGUARO DI ITALO CALVINO

Nel momento in cui stiamo vivendo, lo sviluppo di comunità sostenibili in armonia con la natura e con l'ambiente, sembra imporsi sempre con maggiore urgenza, e altrettanto urgente, a questo scopo, sembra essere una crescita della qualità del nostro rapporto con la realtà che ci circonda, oltre i limiti della logica utilitaristica e della separazione io-mondo. La lettura dell'ultima produzione di Italo Calvino, alla quale sono dedicati i nostri due brevi seminari, potrebbe indicarci una direzione a riguardo. Lo scrittore ci parla infatti di un approccio sensoriale alle cose, di silenzio dell'io e di una sostanziale identità tra noi e il cosmo: “l'universo è lo specchio in cui possiamo contemplare solo ciò che abbiamo imparato a conoscere in noi”.

I seminari affiancheranno alla lettura dei testi una parte riservata a semplici pratiche meditative e/o a escursioni informali, che offriranno occasione di esercitare e sperimentare l'ascolto dei sensi.

#### Palomar: il mondo guarda il mondo

Palomar, il protagonista dell'ultimo romanzo di Calvino, dedica le sue giornate a osservare le cose nei minimi dettagli, le descrive, riflette, medita, nel tentativo di cogliere la singolarità dei fenomeni, le loro differenze, le relazioni. La realtà più ovvia e scontata s'illumina di poesia. È possibile stabilire un dialogo con il mondo che vada oltre la parola, mettendo da parte il nostro io e lasciando che siano le cose a rivelarsi? A questa e ad altre domande Calvino non dà una risposta, ma così riassume l'esperienza di Palomar: “un uomo si mette in marcia per raggiungere, passo a passo, la saggezza. Non è ancora arrivato”.

#### Sapore sapere: i racconti di Sotto il sole giaguaro

“Un libro che sto scrivendo parla dei cinque sensi, per dimostrare che l'uomo contemporaneo ne ha perso l'uso. Il mio problema scrivendo questo libro è che il mio olfatto non è molto sviluppato, manco d'attenzione auditiva, non sono un buongustaio, la mia sensibilità tattile è approssimativa, e sono miope. Per ognuno dei cinque sensi devo fare uno sforzo che mi permetta di padroneggiare una gamma di sensazioni e sfumature. Non so se ci riuscirò, ma in questo caso come negli altri il mio scopo non è tanto quello di fare un libro quanto quello di cambiare me stesso, scopo che penso dovrebbe essere quello d'ogni impresa umana”. Lo scrittore non fece in tempo a completare la sua ultima raccolta di racconti, ma i tre che ha realizzato, relativi all'olfatto, al gusto e all'udito, ci trasportano in un vero e proprio viaggio sensoriale.

Viale Giulio Cesare 78

Mito Musica e Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Incontrare il Daimon	Sabato	10-13	2	40	12/02 e 26/03 2022
La poetica dei sensi: Palomar	Sabato	10-13	2	40	09/04 e 30/04 2022
La poetica dei sensi: Sotto il sole giaguaro	Sabato	10-13	2	40	14/05 e 29/05 2022

# PSICOLOGIA

Rita Ricci

## L'ARTE DEL DISFARSI

### LIBERARSI DEL SUPERFLUO E FARE SPAZIO INTORNO A SÉ

Apriamo cassette, 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
Giovedì	17,30-19	8	100	17/02/2022

# QI GONG

Barbara Fusco

## QIGONG (ZHINENG QIGONG)

Le pratiche interne come il Qigong e il Taijiquan partono sempre da una premessa fondamentale: rilassare il corpo e la mente. Mente, corpo, energia, finalmente unificati, vengono accompagnati passo dopo passo a evolversi verso l'armonia, l'equilibrio, il rinnovamento, ristabilendo e potenziando il principio base delle attività vitali: espandersi e raccogliere. del corpo fisico e dell'energia (in sintonia con gli studi occidentali sulla guarigione quantica) 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).

### QIGONG per la salute della colonna vertebrale

Il Qigong ha una lunga tradizione di esercizi dedicati alla colonna vertebrale. Con l'approccio olistico e globale, gli esercizi non si limitano al piano fisico, considerato l'ultimo anello di una catena di blocchi e disequilibri che parte più a monte. Lavorano sul rilassamento globale, sul riequilibrio e l'armonizzazione energetica, per sciogliere i blocchi in profondità e ristabilire il flusso dell'energia dalla fonte. Attraverso postura, movimento, respiro, suoni, percezione e pillole di teoria a supportare la coscienza, la pratica porta ad un nuovo rapporto con il corpo, la postura, la colonna vertebrale. Adatti a tutti, gli incontri prevedono esercizi in piedi, seduti e sdraiati che possono essere facilmente memorizzati e praticati anche in ufficio, in situazioni di stanchezza particolari, durante una breve pausa di lavoro. Il corso si realizza in presenza e/o on line.

Viale Giulio Cesare 78

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Zhineng Qigong	Giovedì	15.30-16.45	12	150	10/02/2022
Qigong per la colonna	Lunedì	17.10-18.10	10	90	24/01/2022

# RIFLESSOLOGIA

Flavia Tricoli

## IN "CONTATTO" CON LA RIFLESSOLOGIA

Se sei interessato a entrare in contatto con la Riflessologia e vorresti conoscere l'offerta formativa più adatta alle tue esigenze, conosci l'insegnante e mettilti in gioco in prima persona. Per saperne di più chiedi informazioni alle segreterie LAR UPS.

### COSA È LA RIFLESSOLOGIA

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. La Riflessologia si basa su un approccio olistico e agisce su tre livelli: fisico, psichico ed energetico. È adatta al trattamento di moltissimi disturbi: muscolari, articolari o a carico degli organi. Lavora, inoltre, sul rafforzamento del sistema immunitario e il riequilibrio del sistema endocrino. È noto il suo un effetto rilassante, decontratturante e detossinante. È un efficacissimo coadiuvante nei casi di decorso post-operatorio o post-traumatico e per migliorare la qualità della vita di persone anziane o allettate e come terapia preventiva o complementare nei bambini a partire dai primi mesi di vita. La Riflessologia Plantare è riconosciuta ai sensi della legge n°4/13 del 14 gennaio 2013.

### Via Flavio Stilicone 41

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Trattiamo le tensioni con la riflessologia	Mercoledì	16-19	1	50	09/02/2022
Incontro propedeutico formazione base	Mercoledì	17-19	1	30	23/02/2022

# STORIA

## CINEFORUM

A cura di Primavera Moretti

Proiezione di film storici con buffet e conferenza conclusiva Quota 15,00

Prenotazioni presso la segreteria info@accademialar.it cell. 3519765122

### Film e date

**MAGNIFICAT** del 1993 diretto da Pupi Avati.

è ambientato nella settimana santa della Pasqua del 926 d.C.

Sabato 15 Gennaio ore 15

**IL DESTINO** del 1997 diretto da Yusuf Shahin.

Cordova, 1195, il califfo Al-Mansūr cerca di ammorbidire la furia degli integralisti che hanno tra i loro bersagli il filosofo e scienziato Muhammad ibn Rushd (1126-1198), noto in Occidente come Averroè

Sabato 29 Gennaio ore 15

**IL NOME DELLA ROSA** del 1986 diretto da Jean-Jacques Annaud.

Nell'autunno del 1327 giunge in un maestoso monastero italiano il francescano Guglielmo di Baskerville con il novizio Adso per un incontro tra domenicani, francescani e delegati papali. Il soggiorno di fra Guglielmo si complica per una serie di delitti.

Sabato 12 Febbraio ore 15

**PROCESSO A GIOVANNA D'ARCO** del 1962 scritto e diretto da Robert Bresson.

Nel 1431 Giovanna d'Arco viene sottoposta al processo per eresia e stregoneria davanti al tribunale ecclesiastico di Rouen.

Sabato 26 Febbraio ore 15

**BEATO GIOVANNI DUNS SCOTUS** del 2010 scritto e diretto da Fernando Muraca

Vita del Beato Giovanni Duns Scoto, filosofo cristiano costretto all'esilio per aver preso le difese di Papa Bonifacio VIII.

Sabato 12 Marzo ore 15

**UN UOMO PER TUTTE LE STAGIONI** del 1966 diretto da Fred Zinnemann.

Nell'Inghilterra del Cinquecento Thomas More, filosofo illuminato e uomo integerrimo, si rifiuta di accondiscendere al re Enrico VIII che vuole divorziare dalla moglie, Caterina d'Aragona, per sposare Anna Bolena.

Sabato 26 Marzo ore 15

**LUTHER** Genio, ribelle, liberatore del 2003 diretto da Eric Till.

Martin Lutero, giovane studente di legge, riesce a salvarsi durante una tempesta e decide di entrare in monastero per prendere i voti. Una volta arrivato nella città eterna, si rende conto della corruzione che regna nell'ambiente ecclesiastico, viene a conoscenza della vendita delle 'indulgenze' e ne rimane sconvolto.

Sabato 9 Aprile ore 15

**AGUIRRE furore di Dio** del 1972 scritto e diretto da Werner Herzog.

La storia ha luogo nel XVI secolo e racconta di una spedizione di conquistadores spagnoli guidati da Lope de Aguirre che discendono, a bordo di zattere, il Rio delle Amazzoni, in cerca della leggendaria città di El Dorado.

Sabato 23 Aprile ore 15

**MARIA REGINA DI SCOZIA** del 2018 diretto da Josie Rourke.

film narra le vicende di Maria Stuarda, regina di Scozia alla nascita, regina di Francia per matrimonio a soli sedici anni e vedova a diciotto. Tornata nella nativa Scozia, nel frattempo divenuta un paese protestante, si scontra con i suoi lord ribelli ed entra in contrasto con la cugina Elisabetta I d'Inghilterra, di cui rivendica anche il trono.

Sabato 7 Maggio ore 15

**MENOCCHIO** del 2018 diretto da Alberto Fasulo.

La straordinaria storia di Domenico Scandella detto Menocchio, mugnaio che alla fine del Cinquecento affrontò il tribunale della Santa Inquisizione difendendo le proprie teorie eretiche sulla natura di Dio e sulla Chiesa di Roma.

Sabato 21 Maggio ore 15

Barbara Piraccini

## STORIA MEDIEVALE

Tre incontri sul tema "Le donne e il potere" tra XIV e XVI secolo.

L'indagine storica avrà come oggetto i casi di Maria d'Enghien, Isabella di Castiglia e Giovanna di Castiglia, esaminate nella loro azione tra vicende politiche e dimensione umana.

Tre incontri di 90 minuti a partire da giovedì 21 aprile quota 50,00 singolo incontro quota 20,00

Giorno: giovedì ore 11-12,30.

Sede: Prati- V. G. Cesare, 78.

Modalità: in aula e online.

Date: 21 Aprile: Maria d'Enghien.

28 aprile: Isabella di Castiglia.

5 maggio: Giovanna di Castiglia.

### Viale Giulio Cesare 78 e Online

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Storia medievale	Giovedì	11-12.30	3	50	21 aprile

## FARE RICERCA SULL'ARTE E GLI ARCHIVI, TRA TRADIZIONE E FUTURO

A cura di Pierluigi Feliciati

**Ciclo di incontri gratuiti in collaborazione con l'Università degli Studi di Macerata, Dipartimento di Scienze della Formazione, Beni Culturali e Turismo**

*Cosa sarebbe il lavoro dello storico senza il supporto degli archivi? È qui che il ricercatore trova le fonti per svolgere le sue indagini. Gli archivi sono l'indispensabile "cassetta degli attrezzi" del cittadino, oltre che dello storico, strumento prezioso contro il rischio, sempre in agguato, dell'informazione scorretta, delle "fake news", così tristemente diffuse in questo nostro tempo. (Barbara Piraccini, storica e docente, membro Consiglio Direttivo della Libera Accademia di Roma)*



Gli incontri saranno online a partecipazione libera e gratuita sulla piattaforma larups.net, previa prenotazione.

#### **Febbraio Giovedì 10, ore 18-19.30**

Online a partecipazione aperta sulla piattaforma larups.net: questo il link per partecipare <https://meet.google.com/jkv-hgup-yuy>

***Gli archivi della dinastia dei Farnese tra concentrazione, dispersione e perdite (Roma, Parma, Napoli, XVI-XX secolo)***  
*con Pierluigi Feliciati, professore di archivistica Università di Macerata, e Concetta Damiani, ricercatrice di archivistica Università della Campania L. Vanvitelli*

I Farnese sono una delle dinastie italiane più importanti, specie nel '500: papi, intellettuali, cardinali, generali, duchi, committenti di palazzi, affreschi, dipinti e giardini monumentali. Gli archivi della dinastia, concentrati a Parma, dopo la morte dell'ultimo Farnese nel 1731 hanno vissuto vicende travagliate: trasferiti in tutta fretta a Napoli e tornati solo in parte, nel XX secolo saranno distrutti e disordinati in seguito ad eventi bellici, sia a Parma che a Napoli. Oltre a raccontare queste vicende, nell'incontro si presenterà dove si trovano attualmente e come poterli consultare.

#### **Marzo giovedì 24, ore 18-19.30**

##### **A casa di Giulia Farnese tra fenici e unicorni: la decorazione del castello di Carbognano**

*Giuseppe Capriotti, docente di storia delle immagini*

La decorazione del castello di Carbognano, residenza di Giulia Farnese, è tempestata di fenici ed unicorni, che, insieme ad altri animali di un ricchissimo bestiario simbolico, mostrano il nuovo percorso di vita intrapreso da una donna che in gioventù è stata la concubina di papa Borgia.

## **STORIA DELL'ARTE**

Cristina Guardata

### **ROMA AGLI INIZI DEL SEICENTO**

#### **IL CLASSICISMO DEI CARRACCI, LA RIVOLUZIONE DI CARAVAGGIO**

A Roma, al passaggio dal Cinque al Seicento, si assiste alla nascita di due fenomeni artistici destinati a trasformare in maniera radicale la pittura, italiana e non solo. Da una parte il classicismo emiliano dei Carracci e dei loro allievi, destinato a diventare espressione del gusto aulico della Città Eterna, affrescandone i palazzi più prestigiosi, arredandone gli altari delle chiese più importanti; dall'altra parte l'arrivo a Roma di Caravaggio, le cui vicende personali sono ormai romanzo. La rivoluzione caravaggesca esplose deflagrando sul mercato delle opere d'arte a Roma, e diviene polo di attrazione per gli artisti di tutta l'Europa. In pochi anni, partendo dall'Urbe, una nuova concezione della pittura si impone e si irradia; attraverso il naturalismo del genio lombardo la spiritualità viene narrata con un nuovo linguaggio, inedito, e la pittura di genere inizia quel percorso che la porterà a essere la protagonista delle collezioni nobiliari della metà del secolo. Il programma sarà articolato in due moduli.

#### **Via F. Stilicone 41**

<b>Quando</b>	<b>Ora</b>	<b>Incontri</b>	<b>Euro</b>
Venerdì	10-12	10	150

Romina Impera

### **ARTE AL FEMMINILE, DONNE ARTISTE TRA '500 E '700**

Gli incontri approfondiscono il ruolo della donna come artista professionista nel passato, avvicinando i partecipanti alle vicende delle pittrici e scultrici che, nell'ambito della storia dell'arte, hanno ricoperto un ruolo significativo, seppur poco noto. Le lezioni avranno carattere soprattutto monografico ma sarà di volta in volta delineato anche il contesto storico - artistico in cui l'artista operò, dovendo necessariamente definire il ruolo della donna in ogni periodo. Tra i personaggi affrontati si parlerà di Sofonisba Anguissola, Lavinia Fontana, Fede Galizia e le pittrici di nature morte e scene di genere in Europa, come Judith Leyster. Naturalmente tratteremo Artemisia Gentileschi, la più famosa, ma anche Giulia Lama ed Elisabetta Sirani. Per il Settecento tra le altre le grandi Rosalba Carriera e Elisabeth Vigée Le Brun, come altrettanto famose all'epoca Angelica Kauffmann e Anne Vallayer Coster.

## Online

Storia dell'arte	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Arte al femminile	Mercoledì	17-18.30	6	75	14/02/2022

Francesca Turtulici

## PERCORSI NELL'ARTE

La Storia dell'Arte è percorsa fin dagli albori da tematiche ricorrenti, intorno alle quali gli artisti hanno costruito carriere, tendenze e movimenti. Tra queste emergono le dimensioni universali dell'Io e dell'interiorità, del femminile e del rapporto con la natura. In questi cicli di lezioni percorreremo insieme, attraverso artisti, correnti ed epoche storiche, tali strade immaginarie dell'arte che dall'antichità conducono fino all'età contemporanea e oltre, fino all'arte del domani.

- **Modulo 1** Il Femminile nell'arte dall'Antico Egitto fino ad oggi
- **Modulo 2** Il rapporto dell'uomo con la Natura da Giotto fino ai giorni nostri

## FINESTRE SULL'ARTE

Fin dalle origini gli artisti hanno trovato nelle arti visive un modo per parlare di sé, della propria vita e del mondo che li circonda, in maniera autobiografica o universale. In questi brevi cicli di incontri cogliamo alcuni spunti di riflessione per aprire delle finestre sull'arte e osservare la realtà con gli occhi degli artisti che dall'Età Antica fino a oggi hanno fatto la storia, mostrandoci come nelle opere d'arte si riflettano le dinamiche della *vita*, come il tempo, il lavoro, gli affetti e il rapporto con l'ambiente naturale e antropico, il desiderio di *fuga* ed *evasione*, il racconto di *altre forme* d'arte.

- **Modulo 1 La Vita nell'Arte** tempo e la dimensione del divenire; la Città come ambiente e luogo produttivo; il lavoro e la tematica sociale; maternità e famiglia nell'arte sacra e laica
- **Modulo 2 La Fuga nell'Arte** Il viaggio e la fuga verso Oriente nell'arte tra Settecento e Novecento

## Online

Storia dell'arte	Quando	Ora	Incontri	Euro
Percorsi nell'arte modulo 1	Giovedì	17.30-19	10	110
Percorsi nell'arte modulo 2	Giovedì	17.30-19	10	110

## Viale Giulio Cesare 78

Storia dell'arte	Quando	Ora	Incontri	Euro
Finestre sull'arte modulo 2	Venerdì	18-20	12	170
Finestre sull'arte modulo 3	Venerdì	18-20	6	85

# STORIA DELLA MUSICA

A cura di Angela D'Agostini

## GIRO DI DO...

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 a un argomento specifico e sarà costituito da tre incontri con frequenza mensile.

**Modulo 2.** Gli accordi dissonanti: settima di dominante, settima di sensibile e settima diminuita.

**Modulo 3.** Le progressioni e le note estranee all'armonia.

## Viale Giulio Cesare 78

Storia della musica	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Giro di do: modulo 2	Venerdì	17.30-18.30	3	30	18/02/2022
Giro di do: modulo 3	Venerdì	17.30-18.30	3	30	20/05/2022

# STORIA DELLE RELIGIONI

Primavera Moretti

## LE RELIGIONI RIVELATE: EBRAISMO, CRISTIANESIMO, ISLAM

Partendo dall'analisi dell'Antico Testamento, del Vangelo e del Corano valuteremo le figure bibliche fondanti: Abramo padre delle tre religioni monoteiste, Mosè, Davide, Salomone, Gesù e Maometto in chiave comparativa e storica. Il corso si apre con la spiegazione del testo scritturistico base, la Bibbia e la storia del popolo ebraico, per procedere poi con i Vangeli e il Corano. Il percorso si dipanerà su due livelli: storico ed esegetico.

Viale Giulio Cesare 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro
Le religioni rivelate	Martedì	13-15	15	145

# TAIJI QUAN

Barbara Fusco

## TAIJI (ZHINENG TAIJI): LE SPIRALI

Un metodo ideato dal Dott. Pang Ming (fondatore del Zhineng Qigong, medico ed esperto di arti marziali), per raggiungere i principali obiettivi del Taiji Quan in maniera semplice ma efficace. Attraverso diversi esercizi e sequenze che utilizzano una o due palle di gomma oppure una ciotola, vengono attivate e promosse la circolazione energetica e la microcircolazione, nonché stimolati e sciolti articolazioni, muscoli, tendini, la colonna vertebrale. La pratica realizza i principali obiettivi del Taiji Quan: creare un intero corpo-mente agile, flessibile, rilassato che si muove in maniera equilibrata e armonica a partire dalla vita; l'attivazione della circolazione interna dell'energia vitale "Qi" e della forza a spirale; la generale sensazione di apertura e benessere. Una volta attivate, le spirali interne si possono lasciar fluire liberamente anche improvvisando. Una pratica dinamica, coinvolgente a tutti i livelli. Il lavoro con le sfere/ciotola viene preparato e completato da una serie di esercizi di Qigong (Zhineng Qigong, vedi la voce Zhineng Qigong). Il primo modulo prevede 12 incontri in presenza e 3 lezioni teoriche online

Viale Giulio Cesare 78

Taiji Quan	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji e Qigong: sfere e spirali	Lunedì	18.30-19.45	12	150	14/02/22

Fabio Pandolfi

## 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.

Viale Giulio Cesare 78

Taiji Quan Stile Chen	Quando	Ora	Incontri	Euro
Taiji Quan	Giovedì	17.30-19	12	150

# 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 2	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	Febbraio
Tennis livello intermedio Modulo 2	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	Febbraio
Tennis livello avanzato Modulo 2	Lun/Gio	10.30-11.30	20	220	Febbraio
Gioco tattica	Mercoledì	10-11	10	110	Marzo

# YOGA

## Hatha Yoga

Irene Liso

Attraverso una pratica costante e graduale lo yoga ci permette di divenire consapevoli e di sviluppare pienamente i tre piani 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 da esso ritroveremo tutti gli elementi che ci costituiscono in quanto esseri viventi, scoprendo che c'è ben altro oltre al corpo "in carne e 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 le tensioni 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 (āsana, prāṇayāma, pratyāhāra, dhāraṇa, dhyāna, samādhi).

### Viale Giulio Cesare 78

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il soffio vitale	Mercoledì	9.30-11	10	110	12/01/2022
Hatha Yoga	Venerdì	17.30-19	10	110	11/02/2022

Gioia Lussana

### Modulo 2: Il vuoto come spazio cosciente

Śūnya, che significa vuoto ma anche aumento di volume, nelle scuole kaśmīre non equivale a 'mancanza d'essere', ma costituisce quello spazio vibrante in cui si muovono e si incrementano la vita e la coscienza. L'āsana si nutre di vyoma, il vuoto da cui scaturiscono il respiro, il gesto, la coscienza di essere. Investigheremo il valore della pausa, dell'intervallo, della discontinuità mai meccanica di posture e sequenze, sempre animate da spanda, la fervida energia di tutto ciò che vive. Mente e corpo diventano allora spaziosità feconda, un cielo di libertà, un'alata presenza espansiva.

### Modulo 3: Lo yoga della natura

Il mondo della natura è il corpo diffuso dello yogin. L'accezione più antica di yoga, riscontrabile già nelle prime Upaniṣad, è fondamentalmente 'relazione con l'Assoluto'. Nelle scuole kāmīre la natura o prakṛti è la manifestazione cosciente (vimarśa) dell'Assoluto stesso e, come tale, espressione del divino nelle sue infinite forme. La contemplazione della natura era uno degli esercizi spirituali più importanti anche della tradizione mistica occidentale in cui un 'gioioso consenso' stabiliva il nesso essenziale tra tutte le cose. Ritroveremo nelle posture e nelle sequenze il significato di questa intimità con il sacro attraverso la consapevolezza degli elementi della natura, riscoprendo uno 'yoga estetico', più antico ed essenziale dello 'yoga ascetico' in cui si riconosce l'evoluzione ginnica e muscolare dello Haṭha-yoga.

#### Viale Giulio Cesare 78

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il vuoto come spazio cosciente	Martedì	16.30-18	10	110	14/12/2021
Lo yoga della natura	Martedì	16.30-18	10	110	Marzo 2022

#### Online

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il vuoto come spazio cosciente	Martedì	15-16.30	10	110	14/12/2021
Lo yoga della natura – modulo 3	Martedì	15-16.30	10	110	Marzo 2022

Antonella Congiu

### 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 (dhāraṇā e dhyāna) in un'attitudine di abbandono.

#### Via Flavio Stilicone 41

Giorno	Ora	Incontri	Euro
Giovedì	10.30-12	10	110

Luciana Zanier

Nel corso di yoga di quest'anno dedicheremo particolare attenzione alla colonna vertebrale, punto nevralgico del nostro corpo. Lo yoga con dolcezza e rispetto del corpo ci aiuta a ritrovare la flessibilità e la postura corretta, aumenta la forza e l'elasticità muscolare. La pratica del rilassamento sarà un valido aiuto per eliminare lo stress e rimanere calmi e concentrati. Gli esercizi di respirazione (pranayama) ci daranno una carica di energia e ci restituiranno il benessere psico-fisico.

#### Via Flavio Stilicone 41

Quando	Ora	Incontri	Euro
Lun/Giov	16-17	15	110
Mercoledì	11-12.30	10	110
Mercoledì	18.30-20	10	110

Santi Tagliarini

### 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.

**Istituto S. Alessio, via Odescalchi 38**

Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro
Corso avanzato	Lunedì	18.15-19.45	15	170
Corso base	Martedì	17.30-19	15	140



Libera Accademia di Roma



Università Popolare dello Sport

**LIBERI DI IMPARARE**

**LIBERA ACCADEMIA DI ROMA**

Associazione di Promozione Sociale  
Sede legale e organizzativa  
V.le Giulio Cesare, 78 - 00192 Roma Tel. 06 86558092  
[info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)  
[presidenza@pec.accademialar.it](mailto:presidenza@pec.accademialar.it)  
C.F.: 97655190581 P.IVA 16084771001

**UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT**

Associazione Sportiva Dilettantistica  
Sede legale e organizzativa  
Via F. Stilicone 41, 00175 Roma Tel. 06.99702866  
[info@universitapopolaredellosport.it](mailto:info@universitapopolaredellosport.it)  
[universitapopolaredellosport@pec.it](mailto:universitapopolaredellosport@pec.it)  
C.F. 97109510582 - P. IVA 04805551001