



Università
Popolare
dello Sport



Libera
Accademia
di Roma

LIBERI DI IMPARARE

GRANDE

ALMANACCO

2020

Supplemento al Grande Almanacco n.10/2019

Cultura Benessere e Sport

Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

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

I nostri contatti

LE SEGRETERIE

Le segreterie, aperte dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13.30 e dalle 14.30 alle 19, rispondono a tutte le richieste di informazioni, prenotazioni e chiarimenti per facilitare una più consapevole e ragionata partecipazione
06.37716304-363 (viale Giulio Cesare 78)

06.99702866 (via Flavio Stilicone 41)

Una segreteria on-line per un primo contatto e per chi desidera informazioni più dettagliate sulle attività programmate
info@accademiar.it info@universitapopolaredellosport.it

SITI WEB & SOCIAL

www.accademiar.it www.universitapopolaredellosport.it

Dove consultare 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, troverai link e informazioni utili

Instagram #larups

I servizi riservati ai soci

LA NEWSLETTER

Iscriviti e riceverai tramite email periodicamente tutte le info su corsi eventi appuntamenti organizzati

ANDIAMO A TEATRO

Per la nuova stagione 2019-20 saranno attive convenzioni con molti teatri romani, a cura di Caterina Altieri, per offrire ai nostri soci la possibilità di acquistare biglietti a costi ridotti. Info caterina.altieri@accademiar.it

Come partecipare

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

COME DIVENTARE SOCI?

Per diventare soci è necessario 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 verse tipologie:

TESSERA "ALL INCLUSIVE" ANNUALE – 35€ • permette di aderire a tutte le attività in programmazione

TESSERA "ALL INCLUSIVE" DA GENNAIO 2020 – 25€ • permette di aderire a tutte le attività in programmazione

TESSERA "SMART" – 10€ • permette di aderire esclusivamente ai seminari, visite guidate, workshop, eventi.

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 partecipazione a tutte le 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 la sostenibilità.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALLE ATTIVITÀ

È 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

Per quanto riguarda il regolamento sulla casistica di non-attivazione dei corsi e modalità di rimborso e cambiamento di corso, fare riferimento a quanto pubblicato sul Grande Almanacco 2019-20

Chi siamo

La Libera Accademia di Roma e l'Università Popolare dello Sport, due organizzazioni - una culturale e una sportiva - un sistema associativo e un progetto: cosa vuol dire? A uno sguardo veloce potrebbero apparire due associazioni che si muovono insieme per offrire tante attività, Cultura Benessere Sport, utilizzando spazi comuni, mantenendo comunque due identità separate, metodologie didattiche differenti, dirigenti impegnati su fronti diversi.

Potrebbe apparire questo, ma il Progetto Culturale, costruito sulla base di un pensiero comune, è ben più complesso e ci vede - al contrario - agire come un'unica Comunità che ha solo la formalità di essere composta da due realtà.

Nella sostanza siamo un unico organismo - in questo senso un sistema - che si avvale di un unico gruppo di dirigenti, docenti e collaboratori impegnati nell'*impresa*, realizzando azioni formative, tra loro connesse e non separabili, che si sostengono e alimentano. Un Progetto Culturale che vuole essere evocativo della ricerca di uno stile di vita in cui siano predominanti i valori della cooperazione, della comprensione e accettazione delle diversità; in cui il rispetto dei beni naturali e comuni sia vissuto nel quotidiano e non come evento "straordinario".

Un'offerta di percorsi e azioni didattiche che possano sempre più evolversi per creare una società attiva, attenta ai valori fondamentali del vivere insieme, una società in grado di promuovere coesione, perché il nostro tempo sia migliore e il futuro che possiamo costruire sia come molti desiderano. Un Progetto sensibile a riflessioni che oggi spingono alla riscoperta dell'essenzialità e dell'accuratezza, in opposizione a un consumo immotivato, a una crescita esponenziale e spregiudicata, alla sacralizzazione del superfluo. Una Comunità educante/cooperante, come ci permettiamo di considerarci, che può contribuire a modificare atteggiamenti di chiusura ed esasperante individualismo, introdurre piccoli e più grandi elementi che animano il confronto, il dialogo, la conoscenza e da questi promuovere quella solidarietà e attenzione che, a partire dai semplici rapporti umani, può sviluppare una società aperta e "civilizzata".

Noi ci crediamo, continuiamo a spenderci in questa direzione, apriamo i nostri spazi ai cittadini, vogliamo ascoltare prima ancora di condividere competenze e saperi.

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

Associazione di Promozione Sociale

Registro dell'Associazionismo Regione Lazio n.1609

Sede legale e organizzativa: V.le Giulio Cesare 78 - 00192 Roma

Tel.: +39 06 37716304

Web www.accademiar.it

E-mail info@accademiar.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

Associazione Sportiva Dilettantistica

Registro CONI n. 235036

Sede legale: Via Flavio Stilicone 41 - 00175 Roma

Sede organizzativa: V.le Giulio Cesare, 78 - 00192 Roma

Tel.: +39 06.377.16.363 - +39 06.99.70.28.66

Web www.universitapopolaredellosport.it

E-mail info@universitapopolaredellosport.it

Pec universitapopolaredellosport@pec.it

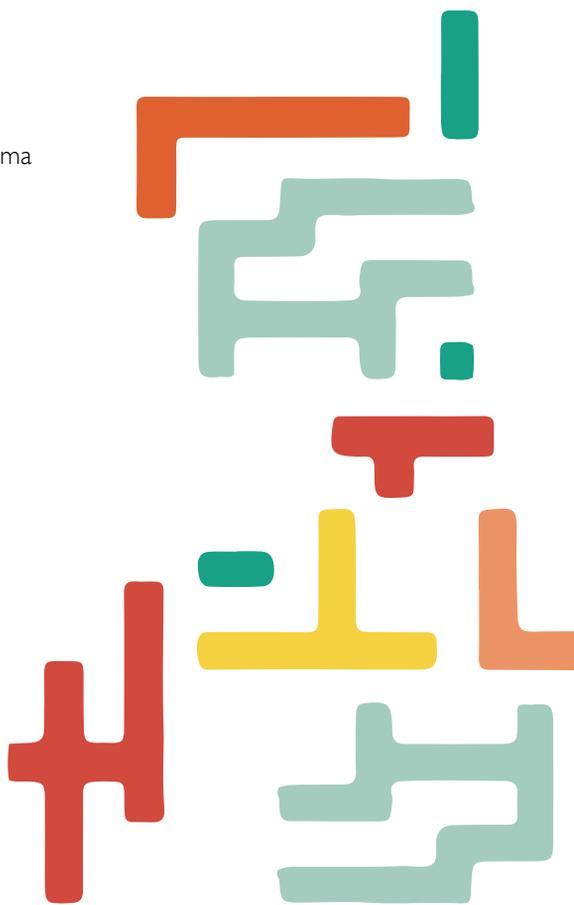
Coordinate bancarie

Libera Accademia di Roma,

IBAN - IT22 T 05034 03231 000000000958

ASD Università Popolare dello Sport,

IBAN - IT76 W 03069 096061 00000003952



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. In queste "case" sono attive le nostre segreterie: negli orari indicati di apertura al pubblico è possibile ricevere informazioni e iscriversi alle attività.



PRATI - OTTAVIANO

Sede centrale - V.le Giulio Cesare, 78 (Metro A Ottaviano) • Tel. 06.377.16.304-363

Segreteria: dal lunedì al venerdì ore 10-13.30 e 14.30-19

Tipologia di corsi

Acquerello • Arabo • Bones for life • Cinema • Danze orientali • Degustazione formaggi • Disegno • Difesa personale • Feldenkrais • Filosofia • Focusing • Fotografia • Francese • Ginnastica dolce • Ginnastica posturale dinamica • Inglese • Latino • Letteratura • Mito, musica e letteratura • Mindfulness • Pilates • Psicologia • Qi Gong Scrittura creativa • Spagnolo • Storia • Storia dell'arte • Storia della musica • Storia delle Religioni • Taiji • Yoga



CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (Metro A Lucio Sestio) • Tel. 06.99.70.28.66

Segreteria: lunedì al venerdì ore 10-13.30 e 14.30-19

Tipologia di corsi:

Aikido • Arabo • Danze tradizionali italiane • Disegno e Pittura • Fotografia • Inglese • Ginnastica Posturale • Ginnastica Artistica • Storia dell'arte • Teatro Danza • Yoga

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



REPUBBLICA - CAVOUR

Chiesa Rettoria SS Gioacchino e Anna ai Monti • Via Monte Polacco, 5 (Metro A Termini – Metro B Cavour)

Archeologia • Danze tradizionali italiane • Fotografia • Francese • Inglese • Spagnolo • Yoga Seminari



RE DI ROMA - APPIO TUSCOLANO

B.F. Sporting Club - Via Cutilia, 15 (Metro A Re di Roma)

Ginnastica in acqua • Nuoto e acquaticità



GARBATELLA

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

Yoga



OSTIENSE

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

Tennis



NOMENTANO

Palestra Olympia - Via Nomentana, 643

Ginnastica posturale dinamica



PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2

Letteratura



TERME DI CARACALLA

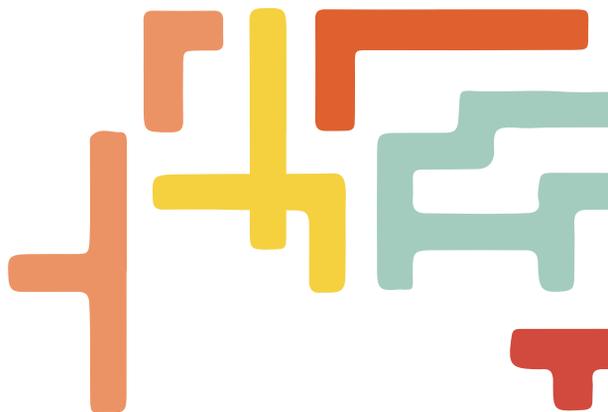
Stadio Nando Martellini - Via G. Baccelli (Metro B Circo Massimo)

Atletica leggera e ginnastica posturale



ITINERANTI

Fotografia • Storia dell'arte • Visite guidate



Corsi Seminari Workshop Incontri

Dove possibile, sempre previo contatto con le segreterie, c'è l'opportunità di partecipare a un incontro prima di procedere con l'iscrizione al corso prescelto.

Programmi dettagliati di tutte le attività sui nostri siti www.academialar.it e www.universitapopolaredellosport.it, oppure richiederli presso le segreterie di viale Giulio Cesare 78 e via Flavio Stilicone 41

Storia dell'arte & Archeologia, 6-7
Disegno Acquerello Pittura, 8
Attività corporee Benessere Sport, 9-12
Cibo & conoscenza, 21
Danze, 22
Letteratura Filosofia Storia Mito Scritture, 23-25
Geopolitica, 26
Fotografia, 32
Lingue, 29-31
Primo soccorso, 32
Psicologia Focusing Mindfulness, 33-34

**porta con te un*
nuov* amic*:**

**se si iscrive avrai un
bonus da investire nelle
nostre attività fino a
settembre 2020!**

Storia dell'arte & Archeologia

GIOVANNA DI GIACOMO

• TRAIANO OPTIMUS PRINCEPS

Il martedì ore 16.30-18.30, dal 21/01/20, 14 incontri a Cavour; via di Monte Polacco 5
Quota di partecipazione: 160€

CRISTINA GUARDATA

• DAL MANIERISMO A CARAVAGGIO

Il venerdì ore 10-12, dal 17/01/20, 10 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione: 100€

• JOHANNES VERMEER Il maestro della luce

Il venerdì ore 17-19, il 24 e 31/01/20, 2 incontri a viale Giulio Cesare.

Nel secondo incontro sarà offerta la visione del film "La ragazza con l'orecchino di perla" (P. Webber, 2003)

Quota di partecipazione: 35€

• LEONARDO Il Cenacolo, le emozioni, i moti dell'animo

Il venerdì ore 17-19, il 21 e 28/02/20, 2 incontri a viale Giulio Cesare.

Nel secondo incontro sarà offerta la visione del film "Il codice da Vinci" (R. Howard, 2006).

Quota di partecipazione: 35€

• RAFFAELLO A ROMA

Il venerdì ore 17-19, il 13-20-27/03/20, 3 incontri a viale Giulio Cesare. Uno degli incontri coinciderà con una visita in esterna, il cui orario dipenderà dalla disponibilità del sito prescelto (Villa Farnesina o Villa Madama)

Quota di partecipazione: 45€

• IL GRAN TOUR ALLE ORIGINI DEL VIAGGIO IN ITALIA

Il venerdì ore 17-20, il 17/04/20, un incontro con aperitivo a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 25€

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Viaggio breve tra Umbria e Toscana con Cristina Guardata, sulle tracce di Piero della Francesca, vedi inserto centrale

ROMINA IMPERA

• LA MENTE DI LEONARDO

Il lunedì ore 15.30-17.30, dal 18 e 25/05/20, 2 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 50€

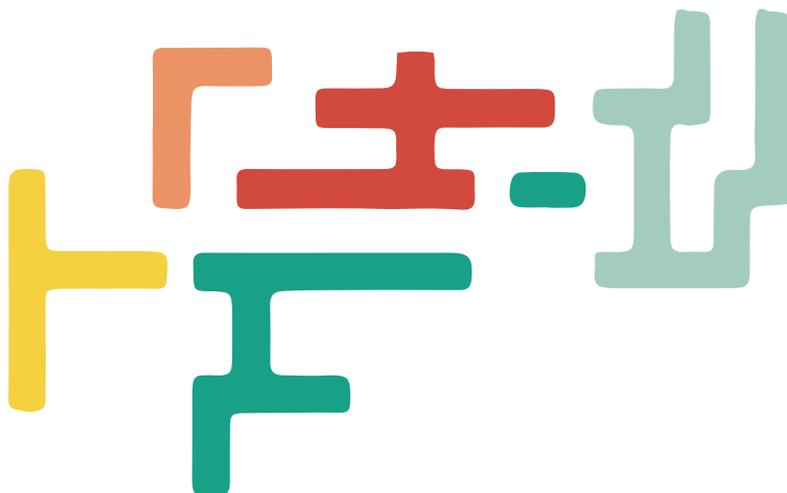
• CARAVAGGIO, GLI ULTIMI ANNI

Il lunedì ore 15.30-17.30, a viale Giulio Cesare

È possibile inserirsi in questo corso già attivo,

quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti

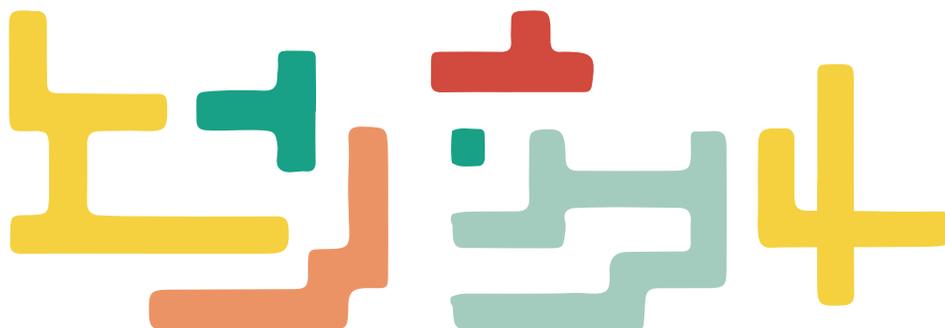
Attività consigliata a chi è interessat* ai progetti di viaggio



► **Visite e incontri a partecipazione gratuita per i nostri soci**

L'itinerario è composto da uscite in città precedute da un incontro in aula, nella sede di viale Giulio Cesare 78. L'incontro in aula sarà sempre il primo venerdì del mese dalle ore 17 alle 19; l'uscita successiva è un appuntamento libero dedicato alla visita guidata collegata all'argomento trattato in aula. Prossimi appuntamenti: in aula venerdì 10/01/20; itineranti venerdì 24/01/20 ore 15 (S. Stefano Rotondo) e venerdì 21/02/20 ore 15,30 (SS. Quattro coronati)

- **Arte paleocristiana** Visita a Santo Stefano Rotondo e al chiostro dei SS. Quattro Coronati
- **Mosaici cristiani** L'arte dei marmorari a Roma. Visita al Mosaico di S. Costanza e S. Agnese sulla Nomentana
- **Statue equestri** Visita alla statua di Marco Aurelio alla luce degli studi più recenti
- **Arte medioevale in San Pietro** La Basilica Costantiniana, l'antichissimo Cristo ligneo e il suo recentissimo restauro
- **Monumenti funerari rinascimentali** La statua del Mosè dopo il recente e nuovo allestimento in San Pietro in Vincoli
- **Arte Eclettica** Le moderne architetture a Roma. Visita all'altare della Patria dopo il fascino riconquistato



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 la nostra associazione 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 Acquerello Pittura

UGO BEVILACQUA

• **DISEGNO**

Il martedì ore 16-18, dal 14/01/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 195€

• **ACQUERELLO**

Il martedì ore 18-20, dal 14/01/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 195€

ROSELLA LENCI

È possibile inserirsi nei due laboratori già attivi, quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti

• **TECNICHE PITTORICHE**

Il martedì ore 18.30-20.30, dal 14/01/20, a via Flavio Stilicone

• **LABORATORIO DI PITTURA**

Il mercoledì ore 18.30-20.30, dal 15/01/20, a via Flavio Stilicone

TI PUO' INTERESSARE?

Stiamo definendo un workshop di pittura con Rosella Lenci a Marrakech, capitale della cultura africana, vedi inserto centrale sui progetti di viaggio e cooperazione



TANTI MODI DI LEGGERE UN'OPERA D'ARTE

► **Lezione aperta a partecipazione gratuita con Ugo Bevilacqua martedì 25 febbraio ore 18-20, a viale Giulio Cesare**

Tanti sono i modi di porci di fronte a un'opera d'arte e farci guidare, per meglio comprenderne il significato, dai vari livelli di analisi: storico-critico, percettivo, funzionale, iconografico e tanti altri. In questo incontro si vuole e si propone di leggere un'opera d'arte dal punto di vista dell'artista. Quali sono le scelte tecniche di base che l'artista adotta? Quali sono le scelte di linguaggio e di stile che l'artista propone con il suo esclusivo modo di operare? Qual è la struttura nascosta che regge l'impianto compositivo in modo tale che il fruitore sia indotto a vedere e osservare proprio ciò che l'artista ha deciso?



Attività Corporee • Benessere • Sport

I corsi sono proposti in moduli continuativi fino a giugno 2020

AIKIDO

PAOLO NARCISO

Il lunedì e giovedì ore 19-21, dal 09/01/20, a via Flavio Stilicone

Quota di partecipazione: 50€/mese; 135€/trimestre

ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA POSTURALE

ANNA MARIA PEDACE E FRANCESCO SAVASTANO

È possibile inserirsi nel corso già attivo, quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti
Il giovedì ore 9.30-11.30, Stadio Nando Martellini Terme di Caracalla

BONES FOR LIFE

PAOLA VIZIOLI

Il venerdì ore 18.30-20, dal 24/02/20, 12 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 150€

DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE

FEDERICA CAGLIO

Il giovedì ore 20-21.30, da febbraio 2020, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 100€

GINNASTICA

SILVIA COSTANTINI

GINNASTICA DOLCE

Il martedì e venerdì ore 9.30-10.30, dal 07/01/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 110€

PAOLA VIZIOLI

GINNASTICA CON LA SEDIA

Il mercoledì ore 14-15.30, dal 18/03/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 110€

GIORGIA ONORATI

GINNASTICA ARTISTICA per e bambine 6-10 anni

Il martedì e giovedì ore 17-18.30, dal 07/01/20, a via Flavio Stilicone

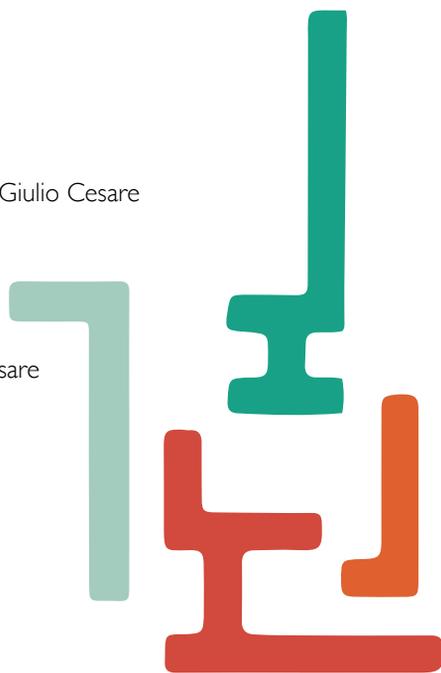
Quota di partecipazione: 45€/mese

KATIA VINCI

GINNASTICA IN ACQUA

Il martedì e venerdì ore 10.50-11.50, 16 incontri da febbraio 2020, a via Cutilia 15

Quota di partecipazione: 75€



I nostri contatti e orari delle segreterie

Le segreterie sono aperte per iscrizioni e informazioni

dal lunedì al venerdì dalle ore 10-13.30 e 14.30-19

viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano)

via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio)

Tel. 06.37716304/363 - 06.99702866

info@accademialar.it

info@universitapopolaredellosport.it

www.accademialar.it

www.universitapopolaredellosport.it

GINNASTICA POSTURALE • FELDENKRAIS • PILATES

RAFFAELLA ANNUCCI

GINNASTICA POSTURALE

Il lunedì e mercoledì ore 9.30-10.30, 30 incontri da febbraio 2020, via Flavio Stilicone

Quota di partecipazione: 220€

METODO FELDENKRAIS

MARIA GRAZIA SGUERA

• Il giovedì ore 17-18.30, dal 09/01/20, 9 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 105€

• Il venerdì ore 11-12.30, dal 10/01/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 95€

GIUSEPPE DI LIDDO

Il martedì ore 19.15-20.30, dal 07/01/20, 15 incontri a via Flavio Stilicone

Quota di partecipazione: 160€

PAOLA VIZIOLI

GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

• Il venerdì ore 17-18.30, dal 14/02/20, 12 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 150€

• Il giovedì ore 10-11.30, dal 12/03/20, 10 incontri a via Nomentana 643

Quota di partecipazione: 110€

PATRIZIA LEONET

PILATES

Il mercoledì ore 20-21, dal 29/01/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 120€



NUOTO E ACQUATICITÀ

GIUSEPPE D'AGOSTINO, FRANCESCO SAVASTANO

Il martedì e venerdì ore 9.50-10.50, 16 incontri da febbraio 2020, a via Cutilia 15
Quota di partecipazione: 100€

QI GONG E TAIJI

BARBARA FUSCO

Il mercoledì ore 15.30-17, 12 incontri dal 08/01/20, a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione: 150€

TENNIS

ALESSANDRA FARINA

È possibile inserirsi nei corsi già attivi, quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti
Il lunedì e giovedì ore 9.30-10.30 e 10.30-11.30, Polisportiva viale San Paolo 12

YOGA

**HATHA YOGA
MAURIZIO DICKMANN**

• Il martedì ore 20-21.30, a viale Giulio Cesare
È possibile inserirsi in questo corso già attivo,
quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti

• Il giovedì ore 18.30-20, dal 23/01/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione: 110€

LUCIANA ZANIER

• Il lunedì e mercoledì ore 17.30-18.30 dal 04/03/20, 21 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione: 160€

• Il mercoledì ore 11-12.30 dal 04/03/20, 14 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione: 160€

• Il mercoledì ore 18.30-20 dal 04/03/20, 14 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione: 160€

SANTI TAGLIARINI

HATHA YOGA CORSO APERTO A IPOVEDENTI E NON VEDENTI

È possibile inserirsi nei due corsi già attivi,
quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti

- CORSO BASE il martedì ore 17.30-19, Istituto S. Alessio, via Odescalchi 38
- CORSO AVANZATO il lunedì ore 18.15-19.45, Istituto S. Alessio, via Odescalchi 38

TI PUO' INTERESSARE ANCHE

Il percorso di pratica yoga e meditazione con Maurizio Dickmann a Bomarzo, vedi inserto centrale

SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

Con il Patrocinio del Dipartimento di Studi Orientali dell'Università La Sapienza di Roma

CHE COSA È DAVVERO NUOVO?

L'APERTURA NON DUALE AL MISTERO SOTTO I NOSTRI OCCHI

A CURA DI MAURO BERGONZI E GIOIA LUSSANA

Sapersi rinnovare ad ogni istante è la capacità di rintracciare quella spaziosità sempre fresca e zampillante che produce senza sosta la fantasmagoria dell'esistenza. L'apertura non duale che sgorga dal nucleo vivo e traboccante di questa sorgente inesauribile rende sacro e prezioso ogni attimo, come una celebrazione della vita stessa. Esploreremo il misterioso incanto di questa prospettiva rivoluzionaria e anche come attingere a quella vividezza originaria secondo la teoria e la pratica yoga ispirata al Kashmir medievale. In questo yoga la condizione non manifesta (nirābhāsa), vuota, aperta e dunque illimitata, è quella più elevata, senza superiore (anuttara). È proprio tale apertura a consentire l'irrompere del nuovo. In essa tutto è in stato nascente, sul punto di spuntare in una nuova forma. Tutto è vividamente tranquillo (śānta) quando lo yogin dimora con agio nel 'senza forma'. Seminario aperto a tutti (anche ai non esperti di yoga). Ai partecipanti che lo richiederanno verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Sabato 1° Febbraio 2020 ore 10-13 e 14.30-17.30
Quota di partecipazione 60€ + tessera associativa smart
Sede via Livorno 50 (M B - Bologna)

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Una settimana di pratica yoga a Marrakech, capitale della cultura africana, con Gioia Lussana, vedi inserto centrale

VIAGGIO NEI TESTI NOTI E IGNOTI DELLO ŚIVAISMO NON-DUALE

A CURA DI GIOIA LUSSANA E RAFFAELE TORELLA

Da febbraio 2020 riprende il Ciclo di Seminari di esplorazione teorico-pratica sui temi dello Shivaimo Kashmiro. Leggeremo, con uno dei massimi esperti contemporanei del tantrismo hindu, alcune delle scritture che tra il IX e il XII secolo in Kaśmīr scardinarono la visione dell'India brahmanica e intuirono un nuovo significato dello yoga. Attraverso i testi sanscriti dei maestri kaśmīri da Somānanda e Utpaladeva fino a Abhinavagupta e Kṣemarāja sapremo cogliere la portata e la fragranza del messaggio non duale, guidati dal prof. Raffaele Torella, uno degli interpreti più raffinati di questa tradizione. Gioia Lussana avrà il ruolo di trasporre nella pratica yoga gli spunti significativi che via via emergeranno dalle lezioni teoriche. Ogni incontro prevede una lezione teorica (ore 10-12) condotta dal prof. Torella e un laboratorio pratico di yoga (ore 12.30-14) condotto da Gioia Lussana, per elaborare sia nello studio sia nelle posture alcuni temi di ispirazione presentati nei testi. Ai partecipanti che lo richiederanno verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Calendario degli incontri: 15 febbraio - 7 marzo - 28 marzo - 9 maggio - 16 maggio 2020.

Sede Cavour di Via Monte Polacco 5 (M B Cavour)

Quota di partecipazione 160€ + tessera associativa smart. Quota di 120€ (comprensivo di tessera) per chi volesse acquistare solo i file-audio degli incontri. È possibile partecipare anche a incontri singoli al costo di 50€ + 10€ tessera smart

Continua con
cibo e conoscenza
da pag. 21 dopo
l'inserto centrale

Progetti di viaggio e cooperazione 2020



LIBERI DI IMPARARE



Inserto

Viaggiare per noi non significa necessariamente fare i bagagli e partire, perché ciò che proponiamo non sono “viaggi” ma “progetti di viaggio”. Sappiamo bene che esistono tanti tipi di viaggiatori: anche coloro che amano “spostarsi” senza allontanarsi da casa, studiando mappe e strade, ipotizzando itinerari, immaginando luoghi e storie attraverso le parole di altri. È per questo che amiamo costruire progetti “complessi”, in cui il viaggio in sé ne è solo una parte, importante ma non fondamentale, perché accompagnata da percorsi di approfondimento e conoscenza fatti di incontri con esperti, narrazioni, seminari e brevi corsi, cibo tradizionale, momenti conviviali di musica e danze.

Progetti di diplomazia culturale a cura della Libera Accademia di Roma & Università Popolare dello Sport

Le vie della seta

- ▶ VENEZIA LA “PORTA” SUL MEDITERRANEO VERSO L'ORIENTE
- ▶ UZBEKISTAN TRA NARRAZIONE E LEGGENDA

Le capitali della cultura 2020

- ▶ MARRAKECH LA PRIMA CAPITALE DELLA CULTURA AFRICANA
- ▶ PARMA 2020 CAPITALE DELLA CULTURA ITALIANA
- ▶ TRIESTE E RIJEKA CAPITALI EUROPEE 2020, UN PONTE TRA SCIENZA E CULTURA

Comunità viandanti

- ▶ BOMARZO E ALVIANO PERCORSO MEDIEVALE MISTERICO E NATURALISTICO
- ▶ UMBRIA E TOSCANA TRA MEMORIA, CULTURA ANTICA ED ECCELLENZE LOCALI

Summer Village 2020

- ▶ DA PARMA, CITTA' DELLA CULTURA ITALIANA 2020, ALLE ALPI CARNICHE, LA “NOSTRA CASA” IN MONTAGNA
- ▶ DA PALERMO, CITTA' MOSAICO, A SAN VITO LO CAPO PER VIVERE IL FESTIVAL DEL COUS COUS

Progetto “le vie della seta”

“... e non riesco a capire perché continuassero a parlarmi dell'importanza del Mediterraneo come culla della civiltà, quando appariva tanto ovvio che non era questo, in realtà, il luogo in cui la civiltà era stata forgiata. Il vero crogiolo, il “Mediterraneo” nel suo significato letterale il centro del mondo, non era un mare che separava l'Europa dal Nord Africa, ma un luogo nel cuore dell'Asia...” Peter Frankopan “Le vie della seta. Una nuova storia del mondo”

VENEZIA LA “PORTA” SUL MEDITERRANEO VERSO L'ORIENTE ANTROPOLOGIA DI UN CARNEVALE

DAL 19 AL 22 FEBBRAIO 2020

CON SILVIO MENCARELLI E MASSIMILIANO RESTA

Vivere Venezia e le sue genti durante la magia del carnevale, passeggiando tra le calli e i ponti per incontrare le meravigliose maschere, percorrendo itinerari non consueti e scoprire una città ancora oggi al centro del mondo per bellezza e cultura.

Percorreremo Venezia in compagnia di due associazioni locali che ci accompagneranno nel nostro itinerario

- **Mercoledì 19 febbraio** attraversando il Sestiere Santa Croce dal Ponte degli Scalzi alla Chiesa dei Frari, caratterizzato per essere formata da viuzze strette da percorrere per scoprire l'autentica anima di Venezia
- **Giovedì 20 febbraio** mattina dedicata a Piazza San Marco e al Carnevale con le sue maschere, andando poi a incontrarle nel Sestiere di Dorsoduro lungo il percorso di Santa Marta, una bella passeggiata fino ad ammirare lo skyline dell'Isola della Giudecca
- **Venerdì 21** dedicato al Sestiere Cannareggio e al Ghetto ebraico, dove saremo ospiti e visitatori di mostre fotografiche, per terminare la giornata a cena sull'isola della Giudecca
- **Sabato 22**, prima di rientrare a Roma, visitando l'Isola della Giudecca per osservare Venezia da un'altra prospettiva

Quota di partecipazione 495€ in camera doppia con almeno 24 partecipanti

Supplento camera singola 160€

La quota comprende

- Viaggio in treno A/R
- Sistemazione in hotel con pernottamento e prima colazione nel centro storico di Venezia
- 2 visite guidate comprensive di whisper con l'Ass. Amici dei Musei; 2 visite accompagnate dall'Ass. La gondola
- 2 Cene
- Spostamenti in vaporetto verso la Giudecca

La quota non comprende

- eventuali ingressi e visite a pagamento, le bevande ai pasti e tutto quello che non è incluso nella “quota comprende”
- **City Tax** 4€ a persona al giorno

ISCRIZIONI ENTRO IL 21 GENNAIO – acconto 250€

SALDO ENTRO IL 31 GENNAIO 2020

L'acconto versato è restituibile nella misura al 50% entro il 30 gennaio 2020, dopo tale data non sarà più restituibile.

I prezzi potranno subire piccole variazioni al momento della prenotazione in base al costo del treno e al numero dei partecipanti.

UZBEKISTAN TRA NARRAZIONE E LEGGENDA URGENCH KHIVA BUKHARA SAMARCANDA TASHKENT DAL 26 MAGGIO AL 4 GIUGNO 2020

CON GIUSEPPE D'AGOSTINO, FRANCESCO SAVASTANO, RITA RICCI

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO DI VIAGGIO:

DOMENICA 26 GENNAIO ORE 19.30, VIA FLAVIO STILICONE 41

Noi non viaggiamo solo per il commercio, i nostri cuori ardenti sono alimentati dai venti più caldi; per la sete di conoscenza di ciò che non si dovrebbe conoscere abbiamo intrapreso il Viaggio Dorato per Samarcanda (James Eloy Flicker, viaggiatore, poeta, drammaturgo inglese, 1913)

L'Uzbekistan è il cuore della celeberrima Via della Seta che, partendo da Venezia attraverso l'Armenia, l'Iran e il Kyrgyzstan, portava fino alla Cina. La Via della Seta: così denominata nel 1877 dal geografo tedesco Ferdinand von Richthofen nell'introduzione all'opera *Tagebucher aus China*, facendo riferimento alle storie raccontate dai carovanieri e dai mercanti che la utilizzavano per i traffici e scambi commerciali. Un'importante arteria di comunicazione, spesso citata come punto di riferimento geografico sulle antiche mappe dei primi viaggiatori. dove non transitavano "solo" merci rare e preziose come le sete e le spezie ma intere culture e immensi saperi.

Sin dal Medioevo, la Via della Seta è stata oggetto e soggetto narrativo di grandi storie sia da parte di coloro che, al ritorno dai lunghi viaggi, raccontavano le fantastiche avventure capitate loro proprio lungo questa leggendaria via di collegamento come *La via per l'Oxiana* di Robert Byron, *Il Milione* di Marco Polo, i viaggi di Ibn Battuta, la celebre raccolta di novelle *Le Mille e una Notte* e molti altri.

Samarchan è una città nobile, dove ci sono bellissimi giardini e una pianura piena di tutti i frutti che l'uomo può desiderare. Gli abitanti, parte son cristian e parte saraceni e sono sottoposti al dominio d'un nepote del Gran Can (Marco Polo, Il Milione)

Il nostro percorso raggiungerà Urgench con volo diretto da Roma, per poi dirigersi verso le leggendarie città di Khiva, Bukhara e Samarcanda, un tempo snodi fondamentali della Via della Seta. Se le condizioni lo permetteranno sarà possibile trascorrere una notte nel deserto rosso, il Kyzyl Kum, con sosta in un caravanserraglio o in yurtta (le tipiche tende attrezzate della steppa). A Bukhara prevediamo l'incontro con associazioni e organizzazioni locali. Il nostro itinerario si concluderà a Tashkent, rientro a Roma con volo diretto.

ATTIVITÀ CONSIGLIATE

- **MEDITERRANEO E MEDIOEVO: LE RADICI DELL'EUROPA** ciclo di seminari di geopolitica, vedi pag 26
- **LASSÙ, EVENTO SPETTACOLO TEATRALE ITALO-AFRICANO** per ristabilire le connessioni umane attraverso l'arte, la cultura e la solidarietà. Realizzato in collaborazione con Seveso-Sidoni Reunion a sostegno di AMREF Healt Africa. Sabato 25 (ore 20.30) e domenica 26 gennaio (ore 18), via Flavio Stilicone 41.
- **CINEFORUM LA STORIA SIAMO NOI: DA ORIENTE A OCCIDENTE**, a cura di Primavera Morettivedi, vedi pag. 23
- **VIANDANZE**, workshop di danze persiane con serata e cena a tema con Francesca Turtulici, vedi pag. 22
- **SHAHRAZĀD E I RACCONTI DELLE MILLE E UNA NOTTE**, seminario con Angela D'Agostini, vedi pag. 24
- **AFRICA, CONTINENTE SCONOSCIUTO** corso di storia sul tema della colonizzazione, decolonizzazione e neocolonialismo con focus su Algeria, Marocco, Libia, Egitto con Primavera Moretti, vedi pag. 23
- **OCCHI DA VIAGGIO** Workshop di fotografia di viaggio, prima e dopo la partenza, con Antonella Di Girolamo, vedi pag 27

Progetto “le capitali della cultura”

MARRAKECH 2020

LA PRIMA CAPITALE DELLA CULTURA AFRICANA

DAL 2 AL 9 APRILE 2020

GRUPPI “IN TRASFERTA”, UNA COMUNITÀ “UNICA” DI VIAGGIATORI



“Marrakech 2020 sta per celebrare la condivisione della sua cultura come città accogliente, aperta al mondo, ospitale e generosa. Promette di offrirsi ai suoi ospiti per fare cultura insieme, per celebrare il continente nella sua pluralità e diversità e per contribuire alla scrittura di una storia comune” (il direttore artistico Younès Ajarra)

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO DI VIAGGIO:

DOMENICA 26 GENNAIO ORE 19.30, VIA FLAVIO STILICONE 41

Forse la città più iconica del Marocco, è stata designata dal vertice Africities 2018 come prima Capitale della Cultura Africana per il suo patrimonio architettonico e artistico, il suo particolare tessuto sociale e l'attenzione prestata alla multiculturalità. Questo progetto di viaggio nasce sulla scorta della nostra lunga tradizione con le realtà marocchine e vede sia l'organizzazione di eventi a Roma e a Marrakech sia trasferte di gruppi appartenenti alle nostre Associazioni accompagnati da docenti e dirigenti, per realizzare attività culturali e sportive in rete con le realtà locali.

Antonella Di Girolamo per la fotografia, Gioia Lussana per lo yoga e Primavera Moretti per gli aspetti storici e più squisitamente “culturali” costituiscono il primo *pull* dei docenti del nostro sistema associativo che guiderà la realizzazione delle attività “specifiche” a Marrakech. Ogni gruppo avrà un programma giornaliero disegnato in base alle diverse esigenze, con la presenza costante sia della nostra organizzazione sia di referenti culturali locali. Sono in via di definizione i programmi per un gruppo di pittura guidato da Rosella Lenci e un gruppo di danze tradizionali condotto da Donatella Centi.

I SALOTTI STORICO-LETTERARI Primavera Moretti, esperta e docente di storia condurrà all'ora del thé incontri dedicati alla storia e cultura di Marrakech e del Marocco: reading di brani scelti di Elias Canetti e Tahar Ben Jelloun, racconti e narrazioni per immagini, video e parole di popoli e luoghi. Per i salotti sceglieremo location nella medina, come il famoso caffè letterario Dar Cherifa, il Musée Mouassine, la Maison de la Photographie o il Café de France in Place Jemaa El Fna.

IL REPORTAGE FOTOGRAFICO Antonella Di Girolamo, fotografa e fotoreporter, guiderà il gruppo attraverso una Marrakech insolita e al di fuori dei consueti itinerari turistici per realizzare il reportage “Workers”: il lavoro e i lavoratori tra passato e futuro, tradizione e innovazione. Visite alle zone di Bab Lkmiss e Bab Doukkala nella medina e al quartiere industriale di Sidi Ghaem alla periferia della città. Durante i briefing giornalieri saranno valutati i vari aspetti del reportage e discusse le varie criticità affrontate durante le riprese giornalieri.

YOGA NELLA TERRA DI DIO – AMUR N'AKUCH Gioia Lussana condurrà per questo gruppo le sessioni di yoga, un'esperienza che a Marrakech non può prescindere dai suoi colori, suoni e profumi. La pratica, accessibile anche ai non esperti, prevederà un'esplorazione di sé attraverso i sensi per sperimentare “il sapore dell'Africa”, attraverso l'uso della consapevolezza corporea e del gesto yogico. La città verrà vissuta e percorsa in modo “lento” per assaporare pienamente ogni suo aspetto.

PER TUTTI SONO IN PROGRAMMA

Un'escursione a Essaouira (2 giorni), antica città portuale sull'Oceano, dal 2001 Patrimonio Culturale dell'Umanità dall'Unesco. **Una giornata ospiti della Cooperativa Agricola Femminile Tamunte** a Imin'Lit. La cooperativa non solo si occupa della lavorazione dell'argan ma ha anche svolto per la propria Comunità un'intensa azione sociale con i corsi di alfabetizzazione per le donne e l'istituzione della scuola materna a sostegno delle famiglie. **L'itinerario alla scoperta dei punti d'interesse di Marrakech:** i quartieri della medina, i palazzi e i giardini, la mellah e i piccoli musei che raccontano storia e tradizioni locali. L'esperienza dell'hammam tradizionale è caldamente consigliata, così come “perdersi” nei vicoli della medina per scoprirne angoli e atmosfere nascosti.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE *work in progress*: 990€ (volo escluso) con un numero minimo di 10 partecipanti per ogni gruppo

LA QUOTA COMPRENDE

- Assistenza prenotazione e check in volo A/R Roma/Marrakech
- Assistenza costante guida locale
- Sessioni di yoga con Gioia Lussana come da programma (per gruppo yoga)
- Sessioni fotografiche e briefing giornaliero con Antonella Di Girolamo (per gruppo fotografia)
- Salotti letterari con Primavera Moretti (per gruppo itinerari culturali)
- Concerto di musica tradizionale al Musée Mouassine
- Presenza di un rappresentante organizzazione LAR UPS
- Accoglienza e assistenza in aeroporto all'arrivo e alla partenza
- Trasferimento da/per aeroporto El Menara/Riad
- Escursione a Essaouira con trasporto privato
- Sistemazione in Riad 7 notti in camera doppia (supplemento singola 120€)
- Tutte le colazioni; cene del 2/4 e dell'8/4; pranzo alla cooperativa Tamunte
- Assicurazione europe assistance

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Il volo a/r Roma/Marrakech
- Ingressi a siti e musei
- Mance in generale
- Tutto quanto non espressamente indicato alla voce "La quota comprende"

ASSISTENZE SPECIALI OFFERTE

- Assistenza per il cambio della valuta
- Assistenza all'acquisto di sim card marocchine con connessione internet

ISCRIZIONI ENTRO IL 3 FEBBRAIO

350€ SECONDA QUOTA ENTRO IL 24 FEBBRAIO

350€ SALDO CASH CASSA VIAGGIO

PARMA 2020 CAPITALE DELLA CULTURA ITALIANA

DAL 26 LUGLIO AL 2 AGOSTO 2020 Vedi Summer Village a pag. 20

TRIESTE E RIJEKA CAPITALI EUROPEE 2020, UN PONTE TRA SCIENZA E CULTURA

DAL 4 ALL'8 DICEMBRE 2020

Nel 2020 Trieste sarà la Capitale Europea della Scienza e Rijeka (Fiume) vanterà il titolo di Capitale Europea della Cultura: naturale dunque immaginare un ponte ideale tra le due città, una sinergia rafforzata da un comune entroterra storico e culturale, solo dagli eventi storici diviso da un confine. Così scrivono recentemente i giovani del Collettivo Tryeste: "Noi, in effetti, siamo convinti che le nostre città, Trieste/Trst/Triest e Rijeka/Fiume, non siano solo italiane; ma anche slave, germaniche, ungheresi, levantine, e via dicendo. Non possono essere storicamente associabili esclusivamente a una nazionalità perché sono state la casa, il porto sicuro, il luogo degli affetti, delle fortune economiche, delle lotte per l'emancipazione di tante persone dalle diverse lingue, culture, storie, religioni, tradizioni". Il nostro itinerario percorrerà questo ponte sulla scorta di "un pezzo della nostra Storia", alla scoperta di due città ricche di bellezza artistica, architettonica e naturalistica.

Progetto “comunità viandanti”

BOMARZO E ALVIANO PERCORSO MEDIEVALE MISTERICO E NATURALISTICO

SABATO 21 E DOMENICA 22 MARZO 2020

YOGA FOTOGRAFIA CULTURA CON SILVIO MENCARELLI, MAURIZIO DICKMANN,
MASSIMILIANO RESTA

A Bomarzo, nei pressi di Viterbo, si trova il Sacro Bosco impropriamente noto come “Villa dei Mostri” e fatto costruire dal principe Vicino Barberini: un percorso misterico e iniziatico che si snoda attraverso i simboli della cultura alchemica. Simboli e archetipi come draghi, sirene, gorgoni, metafore delle “ombre” che abitano la nostra psiche. Il percorso, condotto da Maurizio Dickmann, si svolgerà con brevi soste di pratica yoga e meditazione (abbigliamento consigliato: tuta, scarpe ginnastica, tappetino).

La giornata proseguirà al Castello di Alviano, in provincia di Terni, con una visita guidata al Castello e al Museo Storico Medioevale. Per i fotografi è previsto un workshop sul Fototempismo, la nuova tecnica fotografica che mette in relazione visiva lo spazio e il tempo, con Silvio Mencarelli e Enzo Trifolelli. In serata cena tipica contadina con pietanze dell'epoca all'interno del Castello servita in costume medioevale; se le condizioni meteo lo consentiranno sarà possibile cenare nel suggestivo chiostro.

Il giorno successivo visita con una guida locale all'Oasi naturalistica WWF del Lago di Alviano, che ospita, tra le altre specie, una moltitudine di uccelli tra cui il tarabusino, l'airone bianco maggiore e il falco pescatore. All'interno dell'oasi è presente il Centro di Educazione Ambientale, che cura uno stagno didattico in cui si svolgono anche attività di ricerca scientifica. L'area è attrezzata con sentieri, camminatoi sull'acqua e torrette di avvistamento per il birdwatching (alle ore 7, per gli appassionati di fotografia, birdwatching con Silvio Mencarelli).

Soggiorno di 2 giorni con una notte in hotel tre stelle.

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

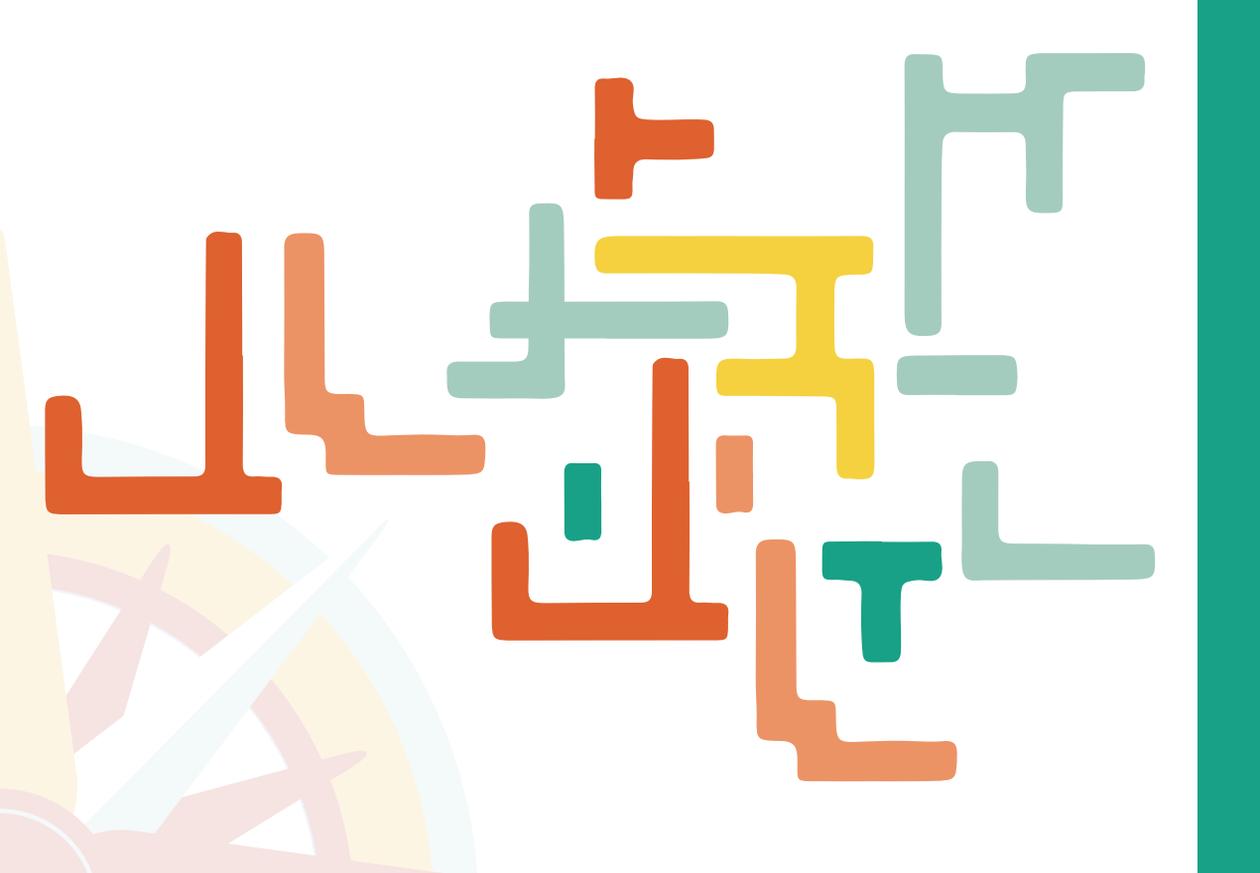


UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere la nostra associazione 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



L'ARCHIVIO DIARISTICO DI PIEVE S. STEFANO E IL PERCORSO DI PIERO DELLA FRANCESCA. IN UMBRIA E TOSCANA TRA MEMORIA, CULTURA ANTICA ED ECCELLENZE LOCALI

GIOVEDÌ 7 E VENERDÌ 8 MAGGIO 2020

CON BARBARA PIRACCINI & CRISTINA GUARDATA

Un itinerario breve ma articolato, due giorni per conoscere il patrimonio di alcuni dei più bei borghi d'Italia. Meta principale sarà l'Archivio Diaristico Nazionale di Pieve S. Stefano, uno straordinario spazio culturale che raccoglie e conserva i diari, le lettere e le autobiografie di persone comuni. Un immenso storytelling che racconta l'Italia del '900, un progetto che nasce trent'anni fa dalla volontà di raccontare la Storia collettiva attraverso le vicende individuali, personali, intime, delle centinaia di persone che hanno scelto di regalare all'Archivio una parte dei loro ricordi, gli amori perduti, le delusioni e le piccole conquiste quotidiane.

Il **Piccolo Museo del Diario** è un intenso percorso multisensoriale e interattivo nato per raccontare l'**Archivio Diaristico Nazionale** e le sue preziose testimonianze autobiografiche. Un itinerario museale coinvolgente e innovativo attraverso le scritture di persone che hanno raccontato la storia d'Italia da un punto di vista assolutamente inedito. Memorie private che da storie singole e personali sono diventate storie collettive e universali, affiancandosi così alla Storia, quella con la S maiuscola, intrecciandosi ad essa tanto da far parlare di "**storia scritta dal basso**". La storia di un Paese che qui ritrova la sua identità più pura, quotidiana, schietta e onesta. Storie, memorie, lettere e diari che cancellano i filtri della retorica e fanno comprendere il mondo dove viviamo, il nostro Paese, la nostra società.

L'itinerario ci condurrà anche a visitare l'Abbazia di Montelabate e il borgo di Deruta in Umbria, Sansepolcro e Monterchi in Toscana, luoghi d'arte e cultura che legano la loro storia al genio di Piero della Francesca.
Viaggio e spostamenti in loco con bus privato. Soggiorno di 2 giorni con una notte in hotel tre stelle.

Summer Village 2020

ITINERARI WORK IN PROGRESS

PRESENTAZIONE DEI PROGRAMMI DIVIAGGIO: SABATO 15 FEBBRAIO ORE 17.30 AVIALE GIULIO CESARE

Anche la prossima estate trasferiremo le attività dalle nostre "case" di Roma alla Bella Italia, dove la creatività diventa espressione di un confronto tra territori consueti e luoghi "altri", un'occasione di percorsi di accoglienza e dialogo. Tutto questo sarà possibile grazie al contributo fondamentale dei nostri docenti che saranno coinvolti in esperienze specifiche di introduzione e approfondimento delle tante discipline in programma, sostenuti da colleghi locali esperti.

DA PARMA, CITTÀ DELLA CULTURA ITALIANA 2020 DOVE "LA CULTURA BATTE IL TEMPO", ALLE ALPI CARNICHE, LA "NOSTRA CASA IN MONTAGNA" CON PASSO LENTO E REGOLARE DAL 25 LUGLIO AL 1° AGOSTO

Il nostro Summer Village in montagna sarà movimentato, durante il viaggio di "andata", dalla sosta di un paio di giorni a Parma, città che per il 2020 è Capitale della Cultura Italiana. La visiteremo con il supporto di guide locali e dei nostri docenti, cercando percorsi inconsueti tra degustazioni e conoscenza del territorio. Il soggiorno a Forni Avoltri in Carnia si svolgerà tra passeggiate a malghe e rifugi in compagnia di esperti locali (previste navette per coloro che hanno più difficoltà "in salita"), un'escursione in Val Pusteria, a Brunico e San Candido, e una giornata al Golf Club di Sappada. Le attività del Summer Village proposte dai nostri docenti rappresenteranno come sempre il "valore aggiunto" di questo periodo che trascorreremo insieme. *Viaggio e spostamenti in loco con bus privato. Soggiorno di 8 giorni con 7 notti in hotel tre stelle.*

DA PALERMO, "CITTÀ MOSAICO" IN CUI OGNI TESSERA È ESPRESSIONE DI MONDI DIVERSI", A SAN VITO LO CAPO PER VIVERE IL FESTIVAL DEL COUS COUS, UN FIL ROUGE DI CIVILTÀ DAL 15 AL 20 SETTEMBRE

Quest'anno nostro progetto di Summer Village si arricchisce di una "trasferta" a Sud, nel cuore del Mediterraneo, per partecipare al Festival a San Vito Lo Capo, una festa di sapori e civiltà che celebra il cous cous, piatto della pace e dell'integrazione. "Make cous cous, not walls", questo il tema portante del festival che si snoda tra degustazioni, concerti e spettacoli, perché anche la musica è un linguaggio universale che unisce, come il buon cibo, e non conosce confini, muri e barriere. Non mancheranno escursioni di "sole e mare" alla Tonnara del Secco e alla Riserva dello Zingaro e, soprattutto, a Palermo e Mondello che vivremo, come sempre, con gli esperti locali e i nostri docenti.

Viaggio con volo a/r Roma Palermo e spostamenti in loco con bus privato. Soggiorno di 6 giorni con 5 notti in hotel tre stelle.

I nostri contatti e orari delle segreterie

Le segreterie sono aperte per iscrizioni e informazioni
dal lunedì al venerdì dalle ore 10-13.30 e 14.30-19
viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano)
via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio)
Tel. 06.37716304/363 - 06.99702866

info@accademiar.it info@universitapopolaredellospport.it
www.accademiar.it www.universitapopolaredellospport.it

...continua
da pag. 12

Cibo e conoscenza

Curiosità tra degustazione e conoscenza del territorio

A CURA DI MICHELE GENTILE

IL FORMAGGIO, QUESTO "AMICO" SCONOSCIUTO

"Dietro ogni formaggio c'è un pascolo di un diverso verde e sotto un diverso cielo. Ci sono diversi armenti con le loro stabulazioni e transumanze; ci sono segreti di lavorazione tramandati nei secoli" (Italo Calvino, Palomar)

Nuovo programma! Ogni incontro prevede una parte teorica e una pratica con l'assaggio di 3 formaggi e abbinamento vini.

Il giovedì ore 19.30-21 dal 30/01/20, 6 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 130€

Attività consigliata a chi è interessat* al
Summer Village tra Parma e le malghe della
Carnia, vedi inserto centrale



Lassù

Ristabilire le connessioni umane
attraverso l'arte la cultura e la solidarietà

Incontro Spettacolo italo-africano a cura di "Seveso - Sidoni Reunion"

Musiche scritte ed eseguite dal vivo da Alessandro Seveso e Giampietro Sidoni - Testi di Milena Maggio - Interpretazione di Mario Toccacelli e Milena Maggio - Immagini di Giampietro Sidoni - Coreografie e Danze di M. Alessandra De Nicola - Messa in scena di Fiammetta Ardenti e realizzazione audio video di Marco de Angelis

Sabato 25 gennaio ore 20.30 e Domenica 26 gennaio ore 18.00
presso la sede di Via Flavio Stilicone 4 I



"Un gesto semplice che può cambiare il suo e tuo futuro"
per permettere il sostegno a distanza con i progetti di AMREF Health Africa.
La partecipazione allo spettacolo prevede un contributo solidale minimo di € 7 a persona

Sabato 25 alle ore 19

Prima dello spettacolo, aperitivo e introduzione sull'Africa e su Marrakech 2020, prima città a rappresentare la cultura Africana nel mondo, con la prof.ssa Primavera Moretti e i referenti di AMREF.

Domenica 26 alle ore 19.30

dopo lo spettacolo, presentazione dei programmi di viaggio "Uzbekistan tra narrazione e leggenda" e "Marrakech 2020, capitale della cultura africana"

Info e prenotazioni presso le segreterie ai numeri 0699702866 e 0637716304
o per e-mail info@accademiar.it e info@universitapopolaredellosport.it

Danze

I laboratori sono proposti in moduli continuativi fino a giugno 2020

LABORATORIO DI DANZE TRADIZIONALI ITALIANE DONATELLA CENTI

Il mercoledì ore 20-21.15, dall'08/01/20, 10 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione: 110€

VIOLA CENTI

Il giovedì ore 20-21.30, dal 27/02/20, 10 incontri a Cavour, via di Monte Polacco 5
Quota di partecipazione: 110€

DANZA E FOLKLORE ORIENTALE FRANCESCA TURTULICI

Il lunedì e venerdì ore 20-21.30, 20 incontri dal 10/01/20, a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione: 230€

TI PUO' INTERESSARE?

Stiamo definendo un workshop di danze tradizionali con Donatella Centi e Viola Centi a Marrakech, capitale della cultura africana, vedi inserto centrale sui progetti di viaggio e cooperazione

Attività consigliata a chi è interessat* ai progetti di viaggio in Uzbekistan e a Marrakech, vedi inserto centrale

CON FRANCESCA TURTULICI

VIANDANZE - DANZANDO SULLE VIE DELLA SETA

Nell'ambito del progetto "Le Vie della Seta" sono previsti workshop di danze mediorientali e dell'area maghrebina, della durata di 3 ore ciascuno, con una serata a tema con cena e musica. Il livello è open, rivolto sia a chi è neofita della danza orientale (è comunque consigliabile avere una discreta base di danza) sia a chi già la conosce o l'ha praticata. Le date e il programma dettagliato saranno disponibili sui nostri siti o richiedendolo in segreteria a partire dal mese di ottobre. Il giorno previsto è la domenica ore 16-19 (workshop) e dalle ore 20 la cena e musica. Sarà anche possibile scegliere di partecipare solo al workshop o solo alla cena.

DANZANDO...

... sulle VIE della GRANDE PERSIA

Workshop di DANZA CLASSICA PERSIANA e cena tradizionale in occasione del Nowruz (Capodanno Persiano). Domenica 22 marzo 2020

.... sulle VIE di MARRAKECH

Workshop di DANZE MAROCCHINE (danze folkloristiche di tradizione berbera), con cena tradizionale e serata danzante. Maggio 2020

CON MALVINA PETRICCIOLI E CATHI DI FRANCIA TEATRO DANZA

A cura della Compagnia della Mia Misura, coordinamento Vittoria La Costa e Roberta Bassani

Laboratorio permanente di teatro danza integrato, il lunedì ore 15-17, a via Flavio Stilicone. Quota di partecipazione 30€/mese + 40€ annuali di tessera di iscrizione. Sono previsti due incontri di prova gratuiti per sperimentare il lavoro proposto.

Letteratura • Filosofia • Storia Mito • Scritture

STORIA

BARBARA PIRACCINI

STORIA MEDIEVALE DI ROMA

L'avvio del secondo millennio

Il giovedì ore 11-12.30, dal 13/02/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 100€

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Viaggio breve tra Umbria e Toscana con Barbara Piraccini all'Archivio Diaristico di Pieve S. Stefano, vedi inserto centrale

PRIMAVERA MORETTI

È possibile inserirsi in questi corsi già attivi a viale Giulio Cesare, quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti

- **AFRICA, CONTINENTE SCONOSCIUTO**, il giovedì ore 15-17
- **STORIA DELLE RELIGIONI: LE CIVILTÀ DELLA BIBBIA**, viaggio dal Mediterraneo all'Oriente, il mercoledì ore 15-17
- **VITE PARALLELE: GRECI E ROMANI**, il martedì ore 13-14.30

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Una settimana a Marrakech con Primavera Moretti per approfondire viaggiando grandi temi della Storia, vedi inserto centrale

Attività consigliata a chi è interessat* al progetto di viaggio
"Le vie della Seta" in Uzbekistan, vedi inserto centrale

PRIMAVERA MORETTI

CINEFORUM LA STORIA SIAMO NOI: DA ORIENTE A OCCIDENTE

Appuntamenti quindicinali con proiezioni di film, precedute da una contestualizzazione storica e analisi dei personaggi con aperitivo incluso. Quest'anno il tema portante sarà la Storia e la relazione tra Oriente e Occidente del mondo: migrazioni, conflitti, dialogo, culture a confronto. Le pellicole proposte rappresenteranno una selezione di autori e registi internazionali. A viale Giulio Cesare, il sabato ore 15-18, quota di partecipazione 15€ a incontro.

- Sabato 11 gennaio **LA BATTAGLIA DI ALGERI** (1966), regia di Gillo Pontecorvo
- Sabato 25 gennaio **L'ULTIMO RE DI SCOZIA** (2006), regia di Kevin Macdonald
- Sabato 8 febbraio **FINCHÉ C'É GUERRA C'É SPERANZA** (1974), regia di Alberto Sordi
- Sabato 22 febbraio **GOOD KILL** (2014), regia di Andrew Niccol
- Sabato 14 marzo **BOKASSA ECHI DA UN REGNO OSCURO** (1990), regia di Werner Herzog
- Sabato 28 marzo **I BAMBINI DEL CALIFFATO** (2018), regia di Talal Derki
- Sabato 11 aprile **SANTIAGO ITALIA** (2018), regia di Nanni Moretti
- Sabato 16 Maggio **CLASH** (2016), regia di Mohamed Diab

FILOSOFIA

ANGELA D'AGOSTINI

FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

Il piacere della virtù: lettura dell'Etica Nicomachea di Aristotele

Il mercoledì ore 17-19, dal 27/05/20, 5 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 70€

A CURA DI ANGELA D'AGOSTINI

MITO MUSICA E LETTERATURA

È possibile inserirsi nei corsi di Mito Musica Letteratura del mercoledì ore 13-15/15-17/17-19 già attivi a viale Giulio Cesare, quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti

• DIO É MORTO: il teatro e l'oltre nel Lazzaro di Pirandello.

Il sabato ore 10-13, il 15/02/20 e il 14/03/20, 2 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 40€

• “LA BELLEZZA SALVERÀ IL MONDO”: lettura dell'Idiota di F. Dostoevskij.

Sabato 04/04/20 ore 10-13 e 16/05/20 ore 16-19, 2 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione: 40€

CON ANGELA D'AGOSTINI

SHAHRAZĀD E I RACCONTI DELLE MILLE E UNA NOTTE

Il potere iniziatico e terapeutico della narrazione

► **Lezione aperta a partecipazione gratuita, sabato 07/03/20 ore 17-19 a viale Giulio Cesare**

Dalle origini indo-persiane alla traduzione francese di Antoine Galland, un'introduzione alla più famosa raccolta della novellistica orientale, in cui storie di viaggi avventurosi, di raffinato erotismo, di magia e mistero si fondono, incastonate nella sapiente trama della bellissima Shahrazād. È grazie al potere iniziatico e terapeutico della narrazione che la principessa riesce a fuggire la morte, a fermare la terribile strage del sultano Shahriyār e a tenere avvinto il lettore di ogni tempo, come suggerisce Jorge Luis Borges: “Continua a leggere finché muore il giorno e Shahrazad ti narrerà la tua storia”.

Attività consigliata a chi è interessat* al progetto di viaggio “Le vie della Seta” in Uzbekistan, vedi inserto centrale

CONVENZIONI CON I TEATRI

I nostri soci possono usufruire di una particolare scontistica sui costi dei biglietti nei teatri nella nostra città. È necessario presentare al botteghino la tessera associativa valida per l'anno in corso e in genere è possibile acquistare più di un biglietto in convenzione. Per info dettagliate sui singoli teatri consulta il sito www.accademialar.it, sezione "convenzioni" oppure scrivi a caterina.altieri@accademialar.it.

TEATRO DI ROMA

(Teatro Argentina, Teatro India, Teatro Torlonia e Teatro del Lido)

TEATRO DELL'OPERA

TEATRO VITTORIA

TEATRO QUIRINO

TEATRO GHIONE

TEATRO VASCELLO

AMBRA JOVINELLI

TEATRO LA COMETA

SCRITTURE

PAOLA DUCCI

• LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA

Lezione aperta a tutti di presentazione del laboratorio e composizione del gruppo di lavoro martedì 28/01/20 ore 17-19

Il martedì ore 17-19, dal 04/02/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 140€

• IL CIRCOLO PICKWICK

Il giovedì ore 17-19, dal 16/01/20, quindicinale, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 130€

• AGATHA CHRISTIE

The Golden Age della letteratura gialla attraverso i romanzi e la vita della Regina indiscussa del genere.

Sabato 15/02/20 ore 11-13, un incontro a viale Giulio Cesare. Quota di partecipazione 20€

• IL GIALLO & IL NERO

Storia, sintomi e terapia del genere più letto al mondo.

Sabato 14/03/20 ore 11-13, un incontro a viale Giulio Cesare. Quota di partecipazione 20€

• L'AMICA GENIALE... E TUTTE LE ALTRE

Dalle *madeines* alle storie che curano, la ricerca della felicità attraverso le ricette della letteratura..

Sabato 18/04/20 ore 11-13, un incontro a viale Giulio Cesare. Quota di partecipazione 20€

ROCCO RUGGIERO

L'OFFICINA DELLE STORIE, LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA

Il mercoledì ore 18.30-20.30, dal 08/03/20, 6 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 90€

In collaborazione con l'Osservatorio Mediterraneo di Geopolitica e Antropologia OMeGA, con la partecipazione di Barbara Piraccini e Primavera Moretti, coordinamento Alberto Osti e Rocco Ruggiero

Un ciclo di seminari e un evento conclusivo per approfondire il complesso passaggio dall'età antica a quella moderna. Dalla rottura dell'unità mediterranea all'avvento dell'Islam, il lungo e straordinario periodo che ha dato origine a quei processi di trasformazione da cui nasce il nostro tempo. Gli incontri vedranno la partecipazione di relatori ed esperti dell'Osservatorio Mediterraneo di Geopolitica e Antropologia OMeGA e del sistema associativo Libera Accademia di Roma & Università Popolare dello Sport. Una modalità coinvolgente per comprendere dinamiche complesse, con "finestre" aperte sul cibo, la musica, le arti... per rendere approfondimento e conoscenza anche momento conviviale e piacevole.

Mercoledì 22 gennaio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **IL MEDIOEVO: TRA LA NOTTE E UN NUOVO GIORNO**

Relatori: Enrico La Rosa e Barbara Piraccini. Il medioevo come epoca di passaggio e momento di incubazione dell'era attuale. Il personaggio: Federico II, Stupor Mundi.

Mercoledì 29 gennaio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **CLIMA E MICROBI, GEOGRAFIA E DESTINO**

Relatori: Alberto Osti Guerrazzi e Primavera Moretti. Il ruolo del clima, della geografia, delle carestie e delle epidemie nella storia dei popoli europei nel Medioevo. Il personaggio: Boccaccio.

Mercoledì 5 febbraio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **PIRATI SARACENI E PIRATI CRISTIANI**

Relatori: Mario Boffo e Primavera Moretti. Le Repubbliche marinare, la rinascita del Mediterraneo e delle grandi vie di comunicazione. Il personaggio: Ibn Battuta.

Mercoledì 12 febbraio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **IL VIAGGIO NEL MEDIOEVO**

Relatori: Alberto Osti Guerrazzi e Barbara Piraccini. Commercianti e viaggiatori, come l'Europa si chiuse e poi, nel Mediterraneo, si riaprì al mondo. Dalle mappe a T ai portolani pisani. Le crociate. Il personaggio: Marco Polo.

Mercoledì 19 febbraio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **NANI SULLE SPALLE DI GIGANTI**

Relatori: Enrico La Rosa e Primavera Moretti. Da Agostino a Bernardo di Chiaravalle, da San Tommaso fino a Leonardo, la scienza e la conoscenza dei "secoli bui". Il personaggio: Isidoro di Siviglia

Mercoledì 26 febbraio 2020 ore 18.30-20.30, viale Giulio Cesare 78

• **LA CASA DELLA SAGGEZZA E ALTRE MERAVIGLIE,**

Relatori: Mario Boffo e Primavera Moretti. Dall'VIII al XII, i secoli d'oro dell'Islam. Il personaggio: Harun al Rashid

Mercoledì 4 marzo 2020 ore 18.30-20.30, sede istituzionale da definire

EVENTO CONCLUSIVO APERTO

• **IL MEDITERRANEO PROSSIMO VENTURO**

Uno sguardo attuale alla geopolitica del Mediterraneo, per comprendere come i suoi sussulti e disequilibri siano una questione europea. Interverranno i relatori del ciclo dei seminari, ospiti giornalisti, studiosi ed esperti impegnati sul campo.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Contributo al ciclo di seminari: 140€ (6 incontri ed evento conclusivo) + tessera associativa LAR UPS 25€

Il contributo è comprensivo del testo di riferimento Mediterraneo, Medioevo e altre storie

Adesioni entro il 20 gennaio 2020

Fotografia

A CURA DI SILVIO MENCARELLI

• FOTOGRAFIA BASE

Il lunedì ore 10.30-12.30, dal 02/03/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 260€

• FOTOGRAFIA INTERMEDIO

Il mercoledì ore 18.30-20.30, dal 04/03/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 260€

• RITRATTO

Il giovedì ore 18.30-21, dal 06/02/20, 12 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 240€

• PHOTOSHOP BASE

Il mercoledì ore 10.30-12.30, dal 11/03/20, 5 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 120€

• RICERCA E SPERIMENTAZIONE

Il lunedì ore 18.30-21, dal 13/01/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 200€

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Il viaggio fotografico a Venezia e il week end a Bomarzo e Alviano con Silvio Mencarelli, vedi inserto centrale

A CURA DI ANTONELLA DI GIROLAMO

• FOTOGRAFIA BASE

Il giovedì ore 18-20, dal 06/02/20, 8 incontri a Cavour, via di Monte Polacco 5
Quota di partecipazione 160€

• OCCHI DA VIAGGIO I, WORKSHOP "PRIMA DELLA PARTENZA"

Sabato 21/03/20 ore 16.30-19.30, un incontro a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 50€

• OCCHI DA VIAGGIO 2, WORKSHOP "E DOPO IL VIAGGIO?"

Sabato 09/05/20 ore 16.30-19.30, un incontro a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione 50€

• MI RACCONTO, FOTOREPORTAGE DI UNA BIOGRAFIA

Il venerdì ore 18-21, dal 07-21/02 e 06/03/20, 3 incontri a via Flavio Stilicone
Quota di partecipazione 110€

TI PUO' INTERESSARE ANCHE...

Il viaggio fotografico a Marrakech con Antonella Di Girolamo per la realizzazione del fotoreportage "Workers", vedi inserto centrale

Attività consigliate a chi è interessat* ai progetti di viaggio, vedi inserto centrale

LA CANNABIS TERAPEUTICA VIAGGIO FOTOGRAFICO TRA PAZIENTI E CURE

► Evento aperto a partecipazione gratuita, venerdì 24 gennaio ore 18.30, viale Giulio Cesare

Presentazione del libro "I volti della canapa" della fotoreporter Maria Novella De Luca. Un viaggio fotografico che racconta la vita di 15 pazienti italiani che utilizzano la cannabis terapeutica da molti anni e per diverse patologie. L'autrice è entrata lentamente nella vita di queste persone e ha dato loro voce, affinché tutti potessimo sapere che la cannabis può aiutare chi soffre a ritrovare serenità anche se continua a combattere ogni giorno.

Interviene: Maria Novella De Luca, fotoreporter e autrice del libro fotografico.

LA STORIA RACCONTATA ATTRAVERSO LA FOTOGRAFIA

Seminari a cura di Silvio Mencarelli, in collaborazione con History & Photography Project. Narrare la storia delle società contemporanee attraverso le immagini esclusive provenienti dai grandi archivi americani (Library of Congress, US Navy, US Marine Corps e US National Archives Records Administration United Nations Photo Library) esaltando sia la funzione documentale e storica delle immagini sia il loro valore estetico e artistico. Quota di partecipazione a ogni seminario: 25€, a viale Giulio Cesare 78.

- **Venerdì 14 febbraio ore 17.30-19.30 I have a dream: la lotta per i diritti civili degli afroamericani, dalla segregazione razziale a Martin Luther King**
- **Venerdì 27 marzo ore 17.30-19.30 American kids – il lavoro minorile nell'America degli anni '30**
- **Venerdì 17 aprile ore 17.30-19.30 La guerra del Pacifico**
- **Giovedì 4 giugno ore 17.30-19.30 Human Rights – Diritti Umani**

FOTO-CINEFORUM CON DRINK

A cura di Silvio Mencarelli

Quota di partecipazione: 10€ (singolo incontro), a viale Giulio Cesare

Venerdì 31 gennaio ore 19.30-21.30

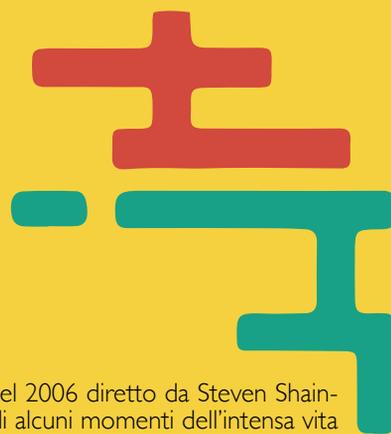
FUR, UN RITRATTO IMMAGINARIO DI DIANA ARBUS, un film del 2006 diretto da Steven Shainberg, con Nicole Kidman. Rivisitazione, tra biografia realista e fiaba gotica, di alcuni momenti dell'intensa vita della fotografa americana Diane Arbu che sfidò le convenzioni sovvertendo il concetto di bello e brutto e innovando il concetto di fotografia.

Venerdì 13 marzo ore 19.30-21.30

GLI STRAORDINARI FOTOGRAFI DEL NATIONAL GEOGRAFIC, film documentario del 2013. Un eccezionale documentario inedito sulle incredibili esperienze che i fotografi della National Geographic affrontano quotidianamente nei luoghi più remoti e inesplorati del mondo alla scoperta dei segreti e trucchi del mestiere degli autori della rivista di viaggi, natura e avventura più famosa della storia.

Venerdì 22 maggio ore 19.30-21.30

I SOGNI SEGRETI DI WALTER MITTY, regia di Ben Stiller 2013. Walter Mitty è un photo editor della rivista Life, uno sfigato. Sul lavoro non se lo fila nessuno, il suo profilo per la ricerca dell'anima gemella non ha nemmeno un clic, per le ragazze è carta velina trasparente. Solo per la mamma è una persona speciale. E così Walter, quello che non riesce a realizzare nella vita, lo concretizza nei suoi sogni a occhi aperti in cui si trasforma in un super eroe...



Lingue

Fai il test online per conoscere il tuo livello vai sul sito www.accademialar.it

Dopo aver fatto il test potrai partecipare a una lezione di prova

Prenotandosi presso la segreteria, è possibile partecipare a una lezione di prova per coloro che intendono iscriversi a un determinato corso, per verificare con il docente l'effettiva possibilità di inserimento.

SCEGLI TRA LE NOSTRE PROPOSTE QUELLA CHE PIÙ SI ADATTA ALLE TUE NECESSITÀ E ALLA TUA PERSONALITÀ!

Fino alla fine del mese di febbraio 2020 è possibile inserirsi nei corsi già avviati (richiedi nelle segreterie giorni e orari), le quote di partecipazione sono proporzionate al numero di incontri rimasti. Tutti i nuovi corsi sono proposti nella modalità "piccolo gruppo" (minimo 5 – massimo 7 partecipanti).

ARABO

ANNAMARIA VENTURA

ARABO I BASE

Il martedì ore 17-19, dal 28/01/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 170€

SONIA VALENTINI

ARABO I BASE

Il venerdì ore 18.30-19, dal 07/02/20, 10 incontri a via Flavio Stilicone

Quota di partecipazione 130€

FRANCESE

FLORENCE DELLA ZUANA

• **FRANCESE STANDARD A1b**

Il giovedì ore 19-2, dal 13/02/20, 15 incontri a Cavour, via di Monte Polacco

Quota di partecipazione 255€

• **FRANCESE STANDARD A1**

Il mercoledì ore 18.30-20.30, dal 05/02/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 255€

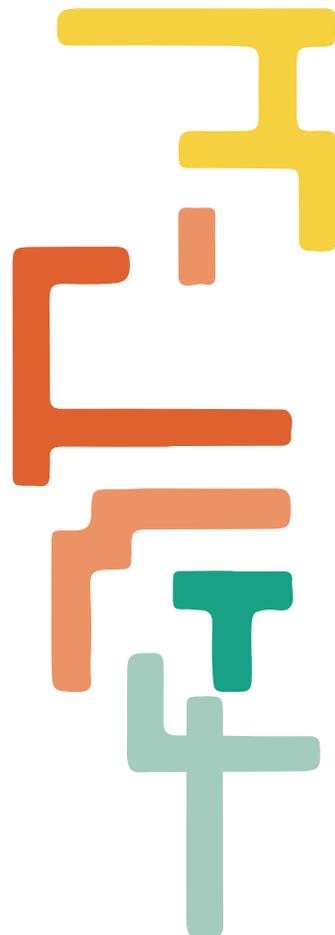
DONATELLA RUSCITO

È possibile inserirsi in questo corso già attivo,

quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti

• **FRANCESE STANDARD B2/C1**

Il mercoledì 15-17, a Cavour via di Monte Polacco 5



CLUB DE LECTURE 2020

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, a viale Giulio Cesare. Quota di partecipazione 4 incontri 60€ (20€ singolo incontro)

- **Sabato 18 Gennaio Cannibales de Didier Daeninckx – Folio**
- **Sabato 15 Febbraio Le mystère Henri Pick de David Foenkinos – Folio**
- **Sabato 14 Marzo Par amour de Valérie Tong Cuong – Le Livre de Poche**
- **Sabato 18 Aprile La promesse de l'aube de Romain Gary – Folio**

INGLESE

ALESSANDRA IOZZI

- **ENGLISH WORKSHOP A2/B1**

Il giovedì ore 17-19, dal 27/02/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 180€

- **ENGLISH WORKSHOP B1/B2**

Il martedì ore 17-19, dal 25/02/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 180€

- **ENGLISH CONVERSATION A2/B1**

Il mercoledì ore 14.30-16, dal 26/02/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 135€

ROBERT KIRK

È possibile inserirsi in questi corsi già attivi,

quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti

- **ENGLISH STANDARD A2**

Il mercoledì ore 16-17.30, a via Flavio Stilicone

- **ENGLISH CONVERSATION B2/C1**

Il martedì ore 11-13, a viale Giulio Cesare

DONATELLA RUSCITO

È possibile inserirsi nei seguenti corsi già attivi,

quote di partecipazione proporzionate al numero di incontri rimasti

- **ENGLISH STANDARD B2/C1**

Il mercoledì 17-19, a Cavour via di Monte Polacco 5

- **ENGLISH STANDARD B2b/C1a**

Il lunedì 15-17, a viale Giulio Cesare

- **ENGLISH STANDARD C1/C2**

Il mercoledì 19-21, a Cavour via di Monte Polacco 5

- **ENGLISH STANDARD C1b**

Il lunedì 17-19, a viale Giulio Cesare

- **ENGLISH CONVERSATION B2/C1**

Il lunedì 11-13, a viale Giulio Cesare



SPAGNOLO

LETICIA GONZÁLEZ VILLAFañE

• SPAGNOLO STANDARD A1b

Il venerdì ore 15-17, dal 07/02/20, 15 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 255€

• VIAJE A ESPAÑA O AMÉRICA DEL SUR, LO SPAGNOLO PER VIAGGIARE

Il venerdì ore 17-19, dal 06/03/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 80€

JULIA MINGUEZ PARAMIO

• SPAGNOLO TALLER B1/B2

Il lunedì ore 10.30-12.30, dal 09/03/20, 10 incontri a viale Giulio Cesare

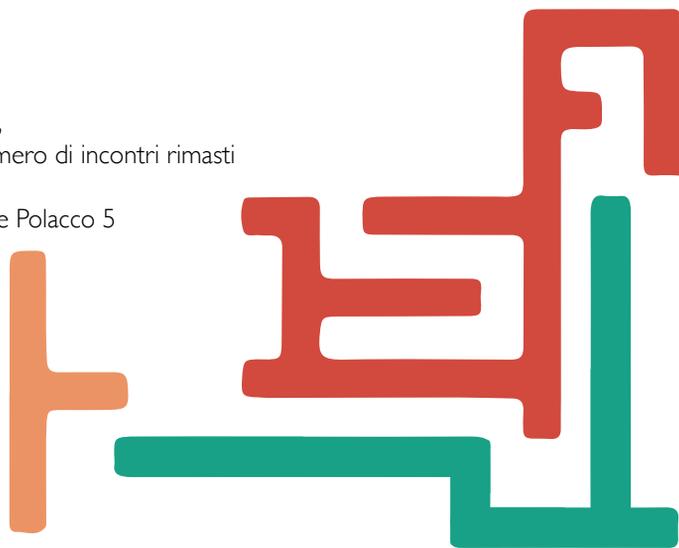
Quota di partecipazione 170€

FELIPE BERMEJO

È possibile inserirsi in questo corso già attivo,
quota di partecipazione proporzionata al numero di incontri rimasti

• SPAGNOLO STANDARD C1/C2

Il mercoledì ore 17-19, a Cavour via di Monte Polacco 5



A CURA DI LETICIA GONZÁLEZ VILLAFañE

CLUB DE LECTURA 2020

Para los amantes de la narrativa en español hemos creado un club de lectura en el que compartir nuestro amor por la lengua española y la literatura. ¿Te gusta leer? ¿Quieres intercambiar opiniones sobre libros en español? Apúntate a nuestro club de lectura. Il sabato ore 10.20-12.30, a viale Giulio Cesare. Quota di partecipazione 5 incontri: 75€ (20€ singolo incontro)

- **Sabato 11 gennaio:** “El libro de los rostros” de Ana Alonso Fernández
- **Sabato 1 febbraio:** “Niebla” de Miguel de Unamuno
- **Sabato 7 marzo:** “La habitación de los tapices” de Leticia Villafañe
- **Sabato 4 aprile:** “Cuentos morales” de Leopoldo Alas Clarín
- **Sabato 9 maggio:** “Historia de una ballena blanca” de Luis Sepúlveda

Primo soccorso

IN COLLABORAZIONE CON IL CENTRO DI FORMAZIONE S. CAMILLO DI ROMA
A CURA DI CRISTIAN VENDER

Il termine "Primo Soccorso" include tutte quelle azioni tempestive tese ad aiutare le persone che si trovano in situazioni di difficoltà o pericolo per la propria salute, nell'attesa che arrivino soccorsi qualificati. I corsi, aperti a tutti e modulati secondo il target di utenza, sono organizzati e strutturati mediante la tecnica del Problem Based Learning per garantire una formazione efficace. **L'Università Popolare dello Sport è un centro di formazione BLS-D autorizzato dalla Regione Lazio** con delibera n.366 del 16 dicembre 2014 dell'Azienda Regionale Emergenza Sanitaria 118 (ARES 118), con rinnovo dell'accreditamento nel 2018 (delibera Ares 118 Lazio numero 191/2018).

I DOCENTI dei corsi sono docenti-tutor certificati I.R.C., autorizzati da Ares 118 Lazio e lavorano presso le strutture d'emergenza ospedaliera ed extra ospedaliera.

CORSI ATTIVATI

- **BASIC LIFE SUPPORT & DEFIBRILLATION PRIMO SOCCORSO DELL'ADULTO E DEL BAMBINO**
- **PRIMO SOCCORSO AZIENDALE**
- **PROGETTO FIRST RESPONDER PER BAMBINI E RAGAZZI DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO**
- **CORSI TEMATICI SUL PRIMO SOCCORSO**

CALENDARIO DEI CORSI, per info contattare direttamente il coordinatore Cristian Vender
Mobile 3287682849 percorso.salute@universitapopolaredellosport.it
FB: Corsi Blsd-Primo soccorso

CORSO BASIC LIFE SUPPORT & DEFIBRILLATION

Per istruttori, docenti e cittadini

Sabato 8 marzo ore 8.30-13.30, a viale Giulio Cesare
Quota di partecipazione: 55€

Info e iscrizioni: percorso.salute@universitapopolaredellosport.it
Consulente Gianni Del Savio

I nostri contatti e orari delle segreterie

Le segreterie sono aperte per iscrizioni e informazioni
dal lunedì al venerdì dalle ore 10-13.30 e 14.30-19
viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) - via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio)
Tel. 06.37716304/363 - 06.99702866

info@accademialar.it - info@universitapopolaredellosport.it
www.accademialar.it - www.universitapopolaredellosport.it

Psicologia • Focusing • Mindfulness

PSICOLOGIA

ANDREA TAMBURRINI

• MEDICINA PSICOSOMATICA, DAI TRAUMI ALLA RISOLUZIONE DEI SINTOMI

Il lunedì ore 17.30-19.30, dal 13/01/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 120€

• ESERCIZI DI COMUNICAZIONE EFFICACE, DINAMICA DI GRUPPO E PSICODRAMMA

Il lunedì ore 19.30-21.30, dal 13/01/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 120€

• MEDICINE ALTERNATIVE, ALIMENTAZIONE, ERBORISTERIA, OMEOPATIA E RADIONICA

Il lunedì ore 17.30-19.30, dal 09/03/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 120€

• COMPRENDERE I DISTURBI DELLA PERSONALITÀ

Il lunedì ore 19.30-21.30, dal 09/03/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 120€



FOCUSING

WORKSHOP CON BARBARA FUSCO

PARLA CON ME, CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E FOCUSING

"Parla con me": ascoltare le ragioni del corpo attraverso il Qi Gong e il Focusing

Sabato 8 febbraio, 7 marzo, 4 aprile, 9 maggio 2020 ore 15.30-18, a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione per ogni incontro: 30€ (prenotazione presso le segreterie entro il giovedì sera precedente)

SEMINARIO CON LAURA PAPPADÀ

II SOGNO INTERPRETATO DAL CORPO

Sabato 25 gennaio 2020 ore 10-17, un incontro a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 70€

LABORATORIO A CURA DI BARBARA FUSCO E BENEDETTA SILJ

IL PASSATO RIVISITATO

DAL VICOLO CIECO AL VARCO DI LUCE

Sabato 28 marzo 2020 ore 10-17, a viale Giulio Cesare

Quota di partecipazione 70€

MINDFULNESS

MARCO IANNELLI

LABORATORIO INTRODUTTIVO

Il venerdì ore 19-21, dal 31/01/20, 6 incontri a viale Giulio Cesare

Lezione aperta venerdì 24/01/20 ore 19

Quota di partecipazione: 100€

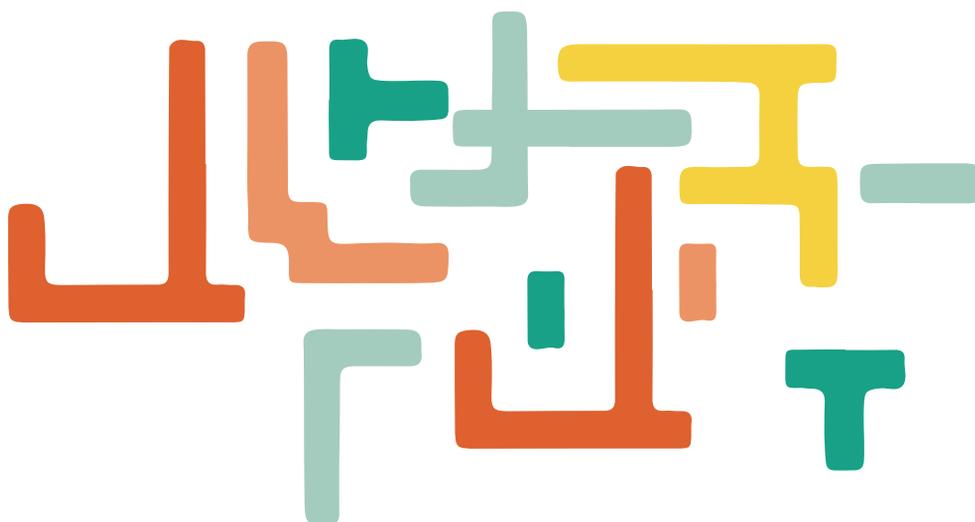
MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION MBSR

Un programma educativo per la riduzione dello stress attraverso la coltivazione della consapevolezza. Il corso si svolge in 8 incontri di 2.5 ore ciascuno e una giornata di pratiche di consapevolezza, realizzato di domenica, dalle ore 9 alle 17.

Il programma MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti psicoterapeutici o psichiatrici.

Il venerdì ore 18.30-21 dal 13/03/20, 8 incontri a viale Giulio Cesare + una giornata di pratica

Quota di partecipazione: 250€



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 la nostra associazione 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

INDICE DOCENTI

- A**
Raffaella Annucci 10
- B**
Roberta Bassani 22
Mauro Bergonzi 12
Felipe Bermejo 31
Ugo Bevilacqua 8
Mario Boffo 26
- C**
Federica Caglio 9
Donatella Centi 16, 22
Viola Centi, 22
Silvia Costantini 9
- D**
Giuseppe D'Agostino 11
Angela D'Agostini 24
Patrizia De Patto 33
Gianni Del Savio 32
Florence Della Zuana 29, 30
Cathi Di Francia 22
Giovanna Di Giacomo 6
Antonella Di Girolamo 16, 27
Maurizio Dickmann 11, 18
Giuseppe Di Liddo 10
Paola Ducci 25
- F**
Alessandra Farina 11
Barbara Fusco 11, 33
- G**
Michele Gentile 21
Leticia Gonzalez Villafane 31
Maria Cristina Guardata 6, 19
- I**
Marco Iannelli 34
Romina Impera 6
Alessandra Iozzi 30
- K**
Robert Kirk 30
- L**
Vittoria La Costa 22
Enrico La Rosa 26
Rossella Lenci 8, 16
- Patrizia Leonet 10
Gioia Lussana 12, 16
- M**
Francesco Marocchia 7
Silvio Mencarelli 14, 18, 27, 28
Julia Minguez Paramio 31
Primavera Moretti 16, 23, 26
- N**
Paolo Narciso 9
- O**
Giorgia Onorati 9
Alberto Osti 26
- P**
Anna Maria Pedace 9
Laura Pappadà
Malvina Petriccioli 22
Barbara Piraccini 19, 23, 26
- R**
Rocco Ruggiero 25
Donatella Ruscito 29, 30
- S**
Francesco Savastano 9, 11
Maria Grazia Sguera 10
Benedetta Silj
- T**
Santi Tagliarini 11
Andrea Tamburrini 33
Raffaele Torella 12
Francesca Turtulici 22
- V**
Sonia Valentini 29
Cristian Vender 32
Annamaria Ventura 29
Katia Vinci 9
Paola Vizioli 9, 10
- Z**
Luciana Zanier 11

INDICE MATERIE

- Acquerello 8
Aikido 9
Arabo 29
Archeologia 6
Arti marziali
Atletica e Wellness 9
Bones for Life 9
Cibo e Conoscenza 21
Danze tradizionali italiane 22
Danze e folklore orientali 22
Difesa personale 9
Disegno 8
Discipline orientali 11
Feldenkrais 10
Filosofia 24
Focusing 33
Fotografia 27, 28
Francese 29, 30
Geopolitica 26
Ginnastica dolce e posturale 9, 10
Ginnastica artistica 9
Ginnastica in acqua 9
Inglese 30
Letteratura
Lingue 29-31
Mito musica e letteratura 24
Mindfulness 34
Nuoto e acquaticità 11
Pilates 10
Pittura 8
Primo Soccorso 32
Psicologia 33
Qi Gong 11
Scritture 25
Spagnolo 31
Storia 23
Storia dell'arte 6, 7
Storia delle religioni 23
Taij Quan 11
Teatro Danza 22
Tennis 11
Yoga 11, 12

IL GRANDE ALMANACCO

Cultura Benessere e Sport – Supplemento al N. 10/2019

Direttore Responsabile: Susanna Buccì

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 srl – Via E.Q. Visconti 90, 00193 Roma

Chiusura preparazione stampa: 9 gennaio 2020

Progetto e realizzazione grafica

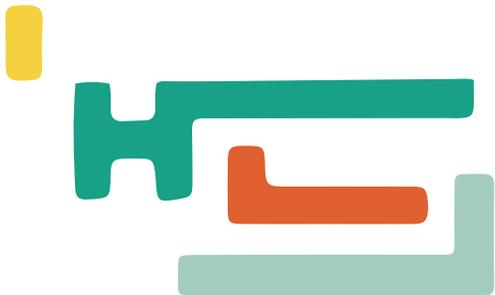
Sara Pierantozzi

Programmazione e coordinamento

Silvia Costantini, Massimiliano Resta

Un ringraziamento particolare a tutti i docenti e collaboratori per le loro proposte e per la loro progettualità

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA & UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT



Libera Accademia di Roma



Università Popolare dello Sport

LIBERI DI IMPARARE

Il Grande Almanacco
2020
Cultura Benessere e Sport

I nostri contatti e orari delle segreterie

Le segreterie sono aperte per iscrizioni e informazioni
dal lunedì al venerdì dalle ore 10-13.30 e 14.30-19

viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) - via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio)

Tel. 06.37716304/363 - 06.99702866

info@accademialar.it - info@universitapopolaredellosport.it

www.accademialar.it - www.universitapopolaredellosport.it

