

IL GRANDE ALMANACCO

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

2023-24

CULTURA
BENESSERE
SPORT



I NOSTRI SERVIZI



Il Grande Almanacco

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

I contatti

Hai bisogno di informazioni personalizzate, desideri parlare con un docente o un dirigente, vuoi prenotare un'attività?

Le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19. Chiamaci ai numeri 06.86558092 e 06.99702866, mobile 3519865122

info@accademialar.it

info@universitapopolaredello sport.it

Una segreteria online per un primo contatto e per chi desidera informazioni più dettagliate sulle attività programmate.

www.accademialar.it

www.universitapopolaredello sport.it

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

Libera Accademia di Roma Università Popolare dello Sport

Iscriviti alle nostre Pagine Facebook, Instagram e Twitter troverai link e informazioni utili.

La newsletter

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

Test di lingue on line

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

Orientamento alle attività 25-29 settembre 2023

Festival della Conoscenza e dei Saperi (da pag. 8) dedicato a incontri, lezioni, conferenze per sperimentare tutte le attività proposte, conoscere i docenti e scegliere cosa frequentare.

Pronto Intervento Informatico

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



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA APS

Registro Unico Nazionale Enti Terzo Settore

N. Repertorio 89467, prot. N. 0699789 del 27/06/2023

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

Tel.: +39 06.86558092 • +39 06.99702866 • Mobile: 351 9765122

Web: www.accademialar.it

E-mail: info@accademialar.it • Pec: presidenza@pec.accademialar.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

Associazione Sportiva Dilettantistica Registro CONI/AICS n. 119270

Sede legale e organizzativa: Via Flavio Stilicone 41 - 00175 Roma

Tel.: +39 06.99702866 • +39 06.86558092 • Mobile: 351 97 65 122

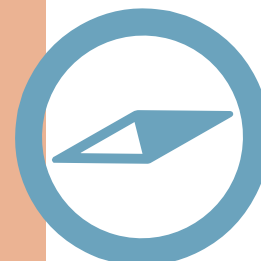
Web: www.universitapopolaredello sport.it

E-mail: info@universitapopolaredello sport.it • Pec: universitapopolaredello sport@pec.it

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

INDICE

I nostri servizi	pag 2
Editoriali	pag 4 e 5
Progetti EU	pag 6
Come Partecipare alle attività	pag 7
Festival della Conoscenza e dei Saperi	pag 8 e 9
Le nostre case	pag 10
Corsi, Seminari, Workshop	pag 12 - 54
Calendario attività per sedi	pag 55
Indice materie e docenti	pag 59



La cassetta degli attrezzi

Siamo tutti apprendisti in un mestiere dove non si diventa mai maestri,
Ernest Hemingway

Come sempre il Progetto Culturale del nostro sistema associativo corre lungo il *fil rouge* di una metafora rappresentata nella copertina di questo Grande Almanacco che state sfogliando. Quest'anno abbiamo scelto una **cassetta degli attrezzi**: ci piace immaginarci artigiani del sapere, saper fare e saper essere, "operai" della cultura al lavoro in un cantiere in continua costruzione e cambiamento.

Abbiamo messo insieme gli strumenti della nostra cassetta degli attrezzi in lunghi anni di esperienza nel campo dell'educazione informale e non-formale, sul territorio cittadino e anche lontano da noi confrontandoci con altri luoghi e realtà.

Quest'anno desideriamo coinvolgervi in una riflessione: **anche voi** avete la vostra personale cassetta degli attrezzi, con gli strumenti che via via decidete di metterci dentro. Partecipare a un'attività, a un corso, a un seminario, a un viaggio contribuisce a essere sempre più consapevoli del valore dell'apprendimento nella vita quotidiana.

Queste considerazioni che vi sottoponiamo costituiscono anche il focus del **Progetto Europeo Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning Lz&L**, che vede nella sua realizzazione con fondi europei la Libera Accademia di Roma partner della Fondazione Addenda di Cracovia (Polonia).

Il progetto, iniziato ad aprile 2023, durerà 18 mesi e si configura per noi come un'occasione per riflettere e agire su tematiche che, anche se da sempre sul nostro "tavolo" di lavoro quotidiano, oggi hanno bisogno di innovazione e sviluppo.

Nella nostra *vision* l'apprendimento - e l'impegno/piacere dello sforzo quotidiano di *apprendere ad apprendere* - è un elemento cruciale del benessere, che aiuta le persone a connettersi a una società complessa e interculturale.

Nell'Almanacco 2023-24 troverete corsi e attività direttamente correlate al progetto L&L, sostenute dai fondi europei e quindi **accessibili con quote di partecipazione estremamente agevolate per tutti i nostri soci**. Molte altre sono in cantiere e saranno diffuse nei prossimi mesi.

Tenete pronta, quindi, la vostra personale cassetta degli attrezzi: nuovi strumenti saranno presto disponibili per essere raccolti e utilizzati!

Rita Ricci
Dirigente di APS Libera Accademia di Roma

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT 1994/2024 PER 30 ANNI CITTADINI NEL MONDO

"...In questo mondo c'è posto per tutti: la natura è ricca, è sufficiente per tutti noi; la vita può essere felice e magnifica.

Ma noi lo abbiamo dimenticato... Abbiamo i mezzi per spaziare, ma ci siamo chiusi in noi stessi; la macchina dell'abbondanza ci ha dato povertà; la scienza ci ha trasformato in cinici; l'abilità ci ha resi duri e cattivi. Pensiamo troppo e sentiamo poco. Più che macchinari, ci serve umanità. Più che abilità, ci serve bontà e gentilezza. Senza queste qualità, la vita è violenza, e tutto è perduto...

...Voi, il popolo, avete la forza di creare le macchine, la forza di creare la felicità. Voi, il popolo, avete la forza di fare che la vita sia bella e libera, di fare di questa vita una splendida avventura..."

Tratto da "il grande dittatore" C. Chaplin



L'Università Popolare dello Sport nel suo trentennale intende sostenere 30 BORSE DI STUDIO per nuovi allievi nelle discipline dello sport e del benessere.

Il nostro progetto culturale vuole ribadire che è diritto di ognuno, nessuno escluso, avere accesso alla pratica di una disciplina sportiva e di benessere.

Ogni nostro insegnante avrà a disposizione una borsa di studio e potrà accogliere all'interno di uno dei propri corsi una persona che non è stata mai socio dell'UPS, adolescente, giovane, adulto o anziano che sia, e favorirne l'inserimento in quanto meritevole della nostra attenzione.

Ogni socio potrà sottoporre all'attenzione del proprio insegnante casi meritevoli che hanno dimostrato un particolare interesse.

Così potremo consentire l'accesso a chi per qualche motivo oggi non ce la fa a partecipare.

Lo vogliamo elevare a diritto e vogliamo sostenerlo questo diritto anche con un impegno economico a carico della Università Popolare dello Sport...

Il nostro "Caffè Sospeso".

La proposta di borse di studio viene a coronamento di un lungo percorso che ha rappresentato il segno della nostra presenza nella città, nello scambio con i partner nei progetti europei e nelle iniziative di solidarietà e cooperazione internazionale.

Vedrete sarà una cosa interessante per noi, per l'associazione e per tutta la nostra comunità!

L'impegno alla quale teniamo di più tra le tante iniziative che saranno in programma durante tutto il prossimo anno di attività.

Giuseppe D'Agostino e Massimiliano Resta
Consiglio Direttivo dell'Università Popolare dello Sport

*Ringraziamo Stefano Biscaccianti, amico e volontario della nostra associazione per aver messo a disposizione la sua opera BC= mc² (olio su tela 100x80)

PROGETTI EU

L&L "Learning in Life, Life in Learning"

La Libera Accademia di Roma ha dato avvio ad aprile 2023 ai lavori per un progetto europeo Erasmus+ fortemente innovativo. Abbiamo incontrato i partner polacchi prima in diversi appuntamenti online e poi per un incontro organizzativo, il kick off, a Roma dall'11 al 14 maggio 2023.

Le associazioni coinvolte sono:
Addenda Foundation – Cracovia - Polonia
Libera Accademia di Roma - Italia



Da giugno 2023 ha preso avvio la fase più intensa e creativa, durante la quale gli allievi e gli insegnanti coinvolti saranno parte attiva e fondamentale per proporre, ideare e realizzare le attività di progetto. Tali attività rientreranno nell'ambito dell'educazione degli adulti, nel quale Libera Accademia di Roma e Addenda Foundation danno il loro contributo da molti anni. Saranno per tutti un'occasione per riflettere e agire su tematiche "storiche" in un'ottica di innovazione e sviluppo.

Grazie al valore inclusivo dell'incontro multiculturale, saranno esplorate tematiche come l'importanza che il superamento riuscito di uno sforzo/impegno fisico, mentale e psicologico riveste per aumentare le capacità intellettuali e lo spirito critico, nonché la consapevolezza che l'apprendimento in tutte le fasi della vita ha un importante effetto positivo nella vita quotidiana, nel trasformarla in una continua occasione di esercizio, crescita ed esplorazione di nuove possibilità per la persona.

Le attività legate al progetto (corsi, seminari, incontri) integreranno e si affiancheranno al nostro progetto culturale, durante tutta la durata dell'Anno Accademico (le troverete scorrendo le pagine dell'Almanacco, segnalate dal logo), con una quota di partecipazione agevolata per i nostri soci grazie al parziale finanziamento dei fondi europei.

Dal 4 al 6 ottobre 2023 ospiteremo a Roma i nostri partner polacchi e con loro esploreremo le attività proposte, in un'atmosfera di condivisione, cooperazione e miglioramento: soci, allievi e docenti sono invitati a partecipare (previo incontro con i coordinatori) a tutte le fasi del progetto. Nel mese di aprile/maggio 2024 saremo invece noi a "trasferirci" a Cracovia con un viaggio associativo: vi terremo informati.

DanSI - Dancing for Social Inclusion

L'Università Popolare dello Sport è partner del progetto europeo DanSI, che ci ha già visti coinvolti in meeting a Rijeka (Croazia) nel dicembre 2022 e ad Oporto (Portogallo) a giugno 2023. La collaborazione, che si svolge tramite incontri online, progettazione, sperimentazione e viaggi, si avvia ora alle battute conclusive.

Le associazioni coinvolte sono:
Compagnia La Mia Misura - Italia
Università Popolare dello Sport - Italia
Rijeka Disability Sports Association - Croazia
Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos – Portogallo



Il progetto nasce per offrire, attraverso la danza, un'occasione di lavoro volta a favorire l'inclusione sociale e le pari opportunità alle persone con disabilità. La collaborazione tra le associazioni partner persegue l'obiettivo generale di "inclusione e diversità", in quanto sostiene l'inclusione di gruppi target con minori opportunità come le persone disabili, attraverso una pratica coinvolgente ed efficace come la danza integrata.

Sono in corso workshop, condotti da ogni partner e proposti durante le occasioni di incontro, aventi come temi l'incremento di capacità motorie, emotive e sociali e si stanno sperimentando nuovi approcci, frutto del lavoro condiviso tra le associazioni partner.

Alla base del progetto, un sostanziale contributo alla lotta contro ogni forma di discriminazione e alla promozione dell'uguaglianza nello sport.

Il prossimo e ultimo meeting ci vede in qualità di ospiti a Roma, dall'1 al 3 marzo 2024, e vedrà i nostri coordinatori, insegnanti e allievi, impegnati in un lavoro finale concertato tra le associazioni partner, che esprima il frutto finale della cooperazione di questi anni.

Daremo infine un contributo grazie alla nostra attività quotidiana di sperimentazione in aula e alla nostra esperienza nel campo della danza e della formazione. Importante sarà ancora una volta la possibilità di scambio con i partner, per ampliare il patrimonio di conoscenze umane e professionali.

COME ALLE ATTIVITÀ PARTECIPARE

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

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

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

COME DIVENTARE SOCI

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

TESSERA "ALL INCLUSIVE" - 35€

Permette di aderire a tutte le attività in programmazione.

TESSERA "UNDER 18" - 25€

TESSERA "SMART" - 10€

Permette di aderire esclusivamente ai corsi online, seminari, visite guidate, workshop, eventi. Per partecipare ai corsi è necessario sottoscrivere la tessera "all inclusive".

Il socio che decide di passare dalla tessera "smart" a quella "all inclusive" può farlo semplicemente integrando il costo della tessera. La tessera associativa è una ricevuta relativa all'iscrizione effettuata che riporta i dati personali del socio vengono rilasciate dalle segreterie. È cura del socio controllare l'esattezza dei dati, soprattutto per quanto riguarda i numeri telefonici e l'indirizzo di posta elettronica per agevolare qualunque comunicazione.

PARTECIPAZIONE E CONTRIBUTI

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

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

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.

Coordinate bancarie:

Libera Accademia di Roma
IBAN - IT72 J 05034 03215 000000003824

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

FESTIVAL DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI

OPEN DAY
INCONTRI
LEZIONI
EVENTI

Settimana dell'orientamento dal 25 al 29 settembre 2023

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

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

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

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

CALENDARIO:

Lunedì 25

A viale Giulio Cesare

- Ore 10.30 Recitazione con A. Anzaldi
- Ore 16 Psicologia con R. Ricci
- Ore 17 Qi Gong con B. Fusco
- Ore 18.30 Taiji in armonia con B. Fusco
- Ore 19 Arabo: Lingua e cultura con G. Rammo

A via Flavio Stilicone

- Ore 9.30 Ginnastica posturale con P. Vizioli
- Ore 9.30 Hatha Yoga con L. Zanier
- Ore 17.30 Danza Teatro con C. Di Francia e M. Petriccioli
- Ore 19 Fotografia con P. Donato
- Ore 19.30 Aikido con P. Narciso

Villa Phamphili (Bar Bistrot)

Ore 11 Taiji e Qi Gong con P. Papisca



OPEN DAY
FOTOGRAFIA 2023
VENERDI' 29
SETTEMBRE

Martedì 26

A viale Giulio Cesare

- Dalle ore 15 incontri con la Letteratura, la Storia, le Arti visive a cura di B. Piraccini, P. Moretti, U. Bevilacqua
- Ore 17 Inglese con A. Iozzi
- Ore 18 Bones for life con P. Vizioli
- Ore 19.30 Feldenkrais con M.G. Sguera

A via Flavio Stilicone

- Ore 10 Ginnastica Danza Ritmo con S. Montanari
- Ore 17.30 Taiji Quan stile Chen con F. Pandolfi
- Ore 19 Feldenkrais con G. Di Liddo
- Ore 19.30 Armi giapponesi con P. Narciso
- Ore 20.15 Danze tradizionali del Sud Italia con V. Centi

Villa Borghese (Casa del Cinema)

Ore 10.30 Walk for Life con P. Vizioli

Casal Palocco (Polisportiva)

Ore 11 Taiji e Qi Gong con P. Papisca

Mercoledì 27

A viale Giulio Cesare

- Ore 9.30 Hatha Yoga con I. Liso
- Ore 11.15 Ginnastica dolce con S. Costantini
- Ore 16 Storia Arte e Monumenti di Roma con C. Morabito
- Dalle ore 17 Mito Musica e Letteratura con A. D'Agostini
- Dalle ore 18 Francese con F. Della Zuana
- Ore 18.30 Pilates con P. Leonet il 4 ottobre

A via Flavio Stilicone

- Ore 11 Hatha Yoga con L. Zanier
- Ore 17 Capoeira bambini, h.18 ragazzi, h.19 adulti con C. Paolini
- Ore 18.30 Hatha Yoga con L. Zanier
- Ore 20.15 Danze tradizionali del Sud Italia con V. Centi

Giovedì 28

A viale Giulio Cesare

- Ore 16 Zhineng Qi Gong con B. Fusco
- Ore 17.30 Cerchio della consapevolezza con B. Fusco
- Ore 17.30 Astrologia con A. Anzaldi
- Ore 19.15 Taiji Quan stile Chen con F. Pandolfi

A via Flavio Stilicone

- Ore 10.30 Yoga dell'energia con A. Congiu
- Ore 15.30 Danza bambine e h.17.30 ragazze con F. Mongali
- Ore 16.30 Pittura con S. Fortuna
- Ore 19 Parlare in Pubblico con C. Vincis e M. Morittu

Stadio N. Martellini (Terme di Caracalla)

Ore 9.30 Atletica e Posturale con F. Savastano e AM. Pedace

Giardini di via Sannio

Ore 10.30 Taiji Quan stile Chen con F. Pandolfi

Parco degli Acquedotti (Chiesa San Policarpo)

Ore 10.30 Walk for Life con P. Vizioli

Venerdì 29

A viale Giulio Cesare

- Ore 11 Feldenkrais con M.G. Sguera
- Ore 16 Lingua e Cultura Russa e Polacca con L. Linciano
- Ore 17.30 Spagnolo e Cineforum con J. Paramio Minguez
- Ore 17.30 Hatha Yoga con I. Liso

A via Flavio Stilicone

- Ore 11 Feldenkrais con G. Di Liddo
- Ore 16.30 Hatha Yoga con L. Zanier
- Dalle Ore 17 Capoeira con C. Paolini

Dalle ore 11.00 alle 20.00
nella sede di viale Giulio Cesare 78 Roma
Con il docente e fotografo Silvio Mencarelli
Direttore della rivista online PHOTOSOPHIA

Programma

- Dalle ore 11.00 alle ore 13.00 Presentazione dei Corsi di Fotografia Anno Accademico 2023-24
- Dalle ore 16.00 alle ore 17.00 Presentazione del rivista **PHOTOSOPHIA "60 numeri di Cura"**
- Dalle ore 17 alle ore 18.00 Presentazione dei corsi di fotografia anno accademico 2023-24
- Dalle ore 18.00 alle ore 19.30 in collaborazione Circolo Fotografico Photosophia visione e analisi delle foto del Concorso Fotografico "LE STAGIONI" e Premiazione del Vincitore
- Dalle ore 19.30 alle ore 20.00 brindisi conclusivo augurale per il nuovo Anno Accademico

NB: nel corso della mattinata è possibile prendere un appuntamento con il docente per informazioni più dettagliate sui Corsi di fotografia e sul Circolo Fotografico Photosophia.

Le nostre "case"

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



PRATI - OTTAVIANO

Sede centrale - V.le Giulio Cesare, 78 (M A Ottaviano)

Tel. 06.86558092 mobile 3519865122

La segreteria è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19.

Tipologia di corsi

Acquerello • Arabo • Astrologia • BookFolding • Bones for life • Feldenkrais • Filosofia
Fotografia • Francese • Ginnastica dolce • Informatica & Smartphone • Inglese • Letteratura
Letteratura latina e greca • Mito, Musica e Letteratura • Pilates • Polacco • Psicologia • Qi Gong
Recitazione • Russo • Spagnolo • Storia • Storia dell'arte • Storia Arte e Monumenti di Roma
Storia della Musica • Storia delle Religioni • Taiji Quan • Trompe l'oeil • Yoga



CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

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

La segreteria è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19.

Tipologia di corsi:

Aikido • Capoeira • Comunicazione • Danza per bambine/i e ragazze/i • Danze tradizionali del
Sud Italia • Danza ritmo ginnastica • Danza Teatro • Feldenkrais • Ginnastica Posturale • Pittura
Riflessologia • Taiji Quan • Yoga

SPAZI PER LE ATTIVITÀ

I corsi e le attività si svolgono in aule e laboratori dotati di tutte le attrezzature
didattiche e tecniche necessarie allo svolgimento delle lezioni.

• Laboratori di fotografia, arte e musica, sale benessere

LE ALTRE SEDI

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



GARBATELLA

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

Hatha Yoga



OSTIENSE - SAN PAOLO

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

Tennis



PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2

Letteratura



REPUBBLICA - CAVOUR

Chiesa Rettoria SS Gioacchino e Anna ai Monti

Via Monte Polacco, 5 (M A Termini - M B Cavour)

Francese



TERME DI CARACALLA

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

Atletica leggera e ginnastica posturale



ATTIVITÀ ONLINE

Feldenkrais • Fotografia • Informatica e smartphone • Letteratura • Qi Gong • Storia • Storia
dell'Arte • Storia delle Religioni • Yoga



ATTIVITÀ ALL'APERTO

Giardini via Sannio (S. Giovanni)

Parco degli Acquedotti (Chiesa san Policarpo)

Parco di Villa Borghese (Casa del Cinema)

Parco via di Casal Palocco (fronte polisportiva)

Qi Gong • Taiji Quan • Walking for life

CORSI SEMINARI WORKSHOP INCONTRI

ALL'APERTO

ONLINE

NELLE
NOSTRE SEDI

ACQUERELLO • AIKIDO • ARABO • ASTROLOGIA • ATLETICA E POSTURALE
BONES FOR LIFE • BOOKFOLDING • CAPOEIRA • COMUNICAZIONE
DANZA PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

DANZA RITMO GINNASTICA • DANZA TEATRO • DANZE TRADIZIONALI SUD ITALIA
FELDENKRAIS • FILOSOFIA • FOTOGRAFIA • FRANCESE • GINNASTICA DOLCE
GINNASTICA POSTURALE • INFORMATICA & SMARTPHONE
INGLESE • LETTERATURA • LETTERATURA LATINA E GRECA • MITO E MUSICA
PILATES • PITTURA • POLACCO • PSICOLOGIA • QI GONG • RECITAZIONE • RIFLESSOLOGIA
RUSSO • SPAGNOLO • STORIA • STORIA DELLE RELIGIONI • STORIA DELL'ARTE
STORIA ARTE E MONUMENTI DI ROMA • STORIA DELLA MUSICA
TAIJI QUAN • TENNIS • TROMPE L'OEIL • WALKING • YOGA

ACQUERELLO

Ugo Bevilacqua

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

ACQUERELLO

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

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

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
Acquerello Modulo 1	Martedì	17-19	12	180	03/10/2023
Acquerello Modulo 2	Martedì	17-19	12	180	Gennaio 2024

AIKIDO

Paolo Narciso

Dojo Shochikubai Roma

Il responsabile tecnico è insegnante certificato IV Dan.

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.

Il martedì sera, dalle 19.30 alle 21.30, sarà esclusivamente dedicato al bukiwaza, studio delle armi tradizionali che fanno parte integrante del bagaglio tecnico dell'Aikido (aikiken, aikijo e kenjutsu).



via Flavio Stilicone 41

Aikido	Giorno	Orario	Inizio
Aikido tutti i livelli	Lun/Gio	19.30-21.30	18/09/2023
Aikido armi tradizionali giapponesi	Martedì	19.30-21.30	19/09/2023

Quota di partecipazione 65€ mese

ARABO

Ghiath Rammo

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

ARABO I Livello base: Introduzione alla lingua

Il corso si propone di introdurre gli allievi alla lingua araba dando nozioni ed elementi base su tutti quei rami di cui si compone l'intricato e intrigante mondo degli arabisti. Verrà affrontata la struttura delle lingue semitiche da un punto di vista teorico e poi pratico di base, con l'apprendimento dell'alfabeto e della grafia e con cenni all'arte calligrafica araba. Verranno proposti testi semplici e dialoghi pratici, accanto ai quali si apprenderanno le basi della grammatica. Le lezioni mirano perciò a fornire ai corsisti la capacità iniziale di muoversi in un paese arabo esprimendosi con frasi e dialoghi di pronto uso, offrendo quegli strumenti utili a decidere come e in quale direzione proseguire il proprio percorso formativo rispetto alla cultura e alla lingua araba. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi in modo da poter trovare la migliore formula per l'apprendimento.

ARABO II Livello elementare A

Questo corso, con la stessa impostazione didattica del I livello, consentirà di esplorare le forme derivate del verbo e i tempi verbali in modo più dettagliato. Lo studio e l'analisi di testi e dialoghi saranno al centro del processo di apprendimento, consentendo così di applicare le proprie conoscenze teoriche in contesti pratici. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi e dialoghi.

Gli obiettivi di questo livello sono:

- approfondire la comprensione dei tempi verbali tramite l'analisi, in particolare passato e presente, esaminando le regole di formazione e le sfumature di significato associate;
- uso di una varietà di testi e dialoghi autentici per applicare le proprie conoscenze grammaticali in contesti reali. Questo aiuterà a sviluppare la capacità di comprensione e l'utilizzo della grammatica araba in modo efficace;
- arricchire il vocabolario arabo attraverso l'uso e lo studio di testi e dialoghi autentici per ampliare la propria capacità di espressione in modo più preciso ed eloquente.

ARABO II Livello elementare B

Questo livello linguistico è dedicato al potenziamento delle proprie capacità di comprensione e comunicazione in una variegata gamma di situazioni. Il corso si concentra sullo sviluppo delle proprie abilità nel comprendere e nell'utilizzare un linguaggio personale molto semplice, sia nel contesto familiare che lavorativo. Imparerai a esprimerti chiaramente e in modo preciso, in modo da poter comunicare in modo efficace con gli altri e far capire le tue idee e i tuoi bisogni. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi e dialoghi, anche multimediali.

Gli obiettivi di questo livello sono:

- potenziamento del vocabolario personale nel contesto familiare e lavorativo;
- acquisizione di un linguaggio sufficiente per soddisfare le esigenze personali con un discorso chiaro e preciso;
- lettura e analisi di testi brevi e semplici su argomenti familiari.



viale Giulio Cesare 78

Arabo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Arabo I livello base	Lunedì	17-18.45	22	320	19/10/2023
Arabo II livello elementare A	Giovedì	19-20.45	22	320	16/10/2023
Arabo II livello elementare B	Lunedì	19-20.45	22	320	16/10/2023

Visita www.accademiaroma.it

il portale della Libera Accademia di Roma
& Università Popolare dello Sport

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

[facebook.com/LARUPS](https://www.facebook.com/LARUPS)

[Instagram larups](https://www.instagram.com/larups)

[Twitter Lar-Ups](https://twitter.com/LarUps)

[YouTube LarUps](https://www.youtube.com/LarUps)

Iscriviti alla nostra newsletter!

ASTROLOGIA

Antonino Anzaldi

Si occupa di simbolismo magico, astrologico e di tematiche del mistero; su questi argomenti ha scritto per più di 45 anni su diverse riviste. Tra le sue numerose opere pubblicate: *Gli animali magici*, *I portafortuna*, *Eros e astrologia*, *Gemelli*, *Astrologia e amore*, *Dizionario di astrologia* (con Luigi Bazzoli), *Storia universale illustrata*.

INTRODUZIONE ALL'ASTROLOGIA

"Astrologia" e subito si pensa all'oroscopo sui giornali o in TV. Ma l'astrologia non è solo una tecnica previsionale, è una Scienza Tradizionale, un sistema simbolico e, come tale, può portare a una conoscenza profonda, "alta e altra", di noi stessi e della realtà che ci circonda. Saranno argomenti del corso: lo Zodiaco, segni e costellazioni; l'astrologia come sistema simbolico; i segni zodiacali e i pianeti che li dominano (Ariete e Marte, Toro e Venere etc.); Il Tema di nascita e le previsioni astrologiche.



viale Giulio Cesare 78

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	17.30-19	15	280	19/10/2023



ATLETICA E POSTURALE

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.



Stadio Nando Martellini - Terme di Caracalla

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	9.30-11.30	20	240	05/10/2023

BONES FOR LIFE®

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Paola Vizioli

Insegnante di Scienze Motorie. Ha conseguito le formazioni "Bones for Life" e "Walk for life".

GINNASTICA POSTURALE METODO BONES FOR LIFE

Il corso segue i fondamenti del metodo Bones for life di Ruthy Alon, indicato per chi desideri rivisitare il proprio allineamento posturale ed esercitare un efficace contrasto a osteopenia e osteoporosi. I principi su cui si basa il corso sono:

- Sostenere il peso consapevolmente con il minimo investimento di forza
- Praticare la spinta contro la gravità e dosarla secondo le esigenze di movimenti fluidi e risonanti, incrementando così la struttura e l'elasticità delle nostre ossa
- Confidare nelle possibilità del nostro corpo e affermare l'ottimismo biologico
- Coltivare la stabilità percorrendo molte opzioni in condizioni protette - "condizioni di serra"

Questo corso è parte delle attività di promozione e diffusione del progetto europeo BaMhiL (Body and Mindharmony in long-life learning)



viale Giulio Cesare 78

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ginnastica posturale metodo Bones for life	Mar/Gio	18-19.15	24	280	03/10/2023

* E' possibile iscriversi anche per una lezione a settimana, 12 incontri, quota 140.



via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ginnastica posturale metodo Bones for life	Lun/Merc	9.30-10.30	25	200	02/10/2023

BOOKFOLDING

Rita Ricci

Psicologa e psicoterapeuta a indirizzo sistemico-relazionale con la passione per il riciclo creativo.

L'ARTE DI TRASFORMARE UN LIBRO

Il book folding è una forma d'arte che attraverso la piegatura e l'intaglio delle pagine dei libri li trasforma in piccole opere tridimensionali. Si tratta di un modo originale ed elegante, nel solco del riciclo creativo, per dare nuova vita a volumi che nessuno più legge o non servono più e che altrimenti verrebbero gettati via o finirebbero impolverati e inerti in soffitta o in qualche armadio. Ogni creazione diventa un "pezzo unico" nella sua progettualità, forma e dimensione, ma soprattutto nel significato del libro da cui nasce.

Quattro incontri-laboratorio per familiarizzare con questa tecnica, iniziando dal *mark and fold* (segna e piega) e proseguendo con il *cut and fold* (taglia e piega). Materiali da portare al primo incontro per iniziare a realizzare il "cuore base": un righello da 20 cm, una piccola squadra da 10 cm, matita, un libro con copertina rigida di minimo 375 pagine e 20 cm di altezza.



viale Giulio Cesare 78

Bookfolding	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
L'Arte di trasformare un libro	Sabato	10-12.30	4	80	25/11/2023

*Max 8 partecipanti

CAPOEIRA

La capoeira è una lotta ritmica, un'arte con l'anima di un bambino e l'esperienza di un anziano.

Cristiano Paolini

Nel 2005 pratica la Capoeira con Mestre Paulinho Carioca e riceve la corda crua " primo grado nella scuola di Capoeira". Dal 2012 diviene assistente nei corsi per bambini, nel 2014 riceve il titolo di Istruttore che lo abilita all'insegnamento e nel 2018 riceve il grado di Professor. In questi anni affianca allo studio della Capoeira, lo studio delle tecniche di allenamento più in generale formandosi come Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento, Istruttore di Fitness per bambini, Ginnastica Posturale e Pilates, discipline in cui tiene corsi sia in gruppo, che individuali.

Cos'è la Capoeira: Un'arte marziale brasiliana praticata attraverso un confronto non violento, una danza guerriera al ritmo di strumenti musicali tradizionali.

A cosa serve: Acquisire autocontrollo, sicurezza e disciplina; migliorare l'armonia dei movimenti e la musicalità; sviluppare equilibrio, elasticità e flessibilità, è particolarmente adatta per il consolidamento delle capacità motorie.

Descrizione del corso: Le lezioni sono rivolte a principianti di qualsiasi età. Miglioreremo la coordinazione motoria, la mobilità articolare e tonificheremo la muscolatura. Prenderemo coscienza della nostra capacità e dei nostri limiti nel relazionarsi con gli altri attraverso il "gioco di capoeira", che mette in scena un combattimento simulato e non violento. Tutto questo ci aiuterà ad acquisire maggiore autostima e sicurezza in noi stessi. Conosceremo e approfondiremo l'aspetto della cultura afro-brasiliana legato alla tratta degli schiavi e all'integrazione delle diverse culture (europea, africana, indiana) Inoltre impareremo un po' di portoghese-brasiliano e di storia e geografia del Brasile. Impareremo a suonare gli strumenti tradizionali della capoeira e miglioreremo la nostra percezione del ritmo e dell'armonia musicale.

Metodologia: Le attività saranno condotte con una modalità ludica e partecipativa per stimolare la motivazione all'apprendimento. Mireremo al consolidamento degli schemi motori sia di base sia specifici della disciplina, aiuteremo lo sviluppo di una adeguata coordinazione motoria, l'acquisizione di una buona mobilità articolare e la capacità equilibrio. Prenderemo coscienza delle nostre capacità e dei nostri limiti nel relazionarsi con gli altri attraverso il "gioco di capoeira", mettendo in scena un combattimento simulato e non violento. Tutto ciò aiuterà i ragazzi e le ragazze ad acquisire maggiore autostima e sicurezza in loro stessi e a sperimentare le diverse modalità di interazione con i pari, accettare le proprie fragilità e considerarle come caratteristiche e non come limiti.

via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorno	Orario	Quota	Inizio
Capoeira adulti	Merc/Ven	19-20	50 mese	04/10/2023
Capoeira ragazze/ragazzi (11-17 anni)	Merc/Ven	18-19	50 mese	04/10/2023
Capoeira bambine/bambini (3-10 anni)	Mercoledì	17-18	35 mese	04/10/2023

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

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

Iscriviti alla nostra newsletter!

COMUNICAZIONE

Claudia Vincis

Psicologa e Psicoterapeuta, da oltre 10 anni aiuta le persone a gestire le problematiche di ansia e a rendere più efficace la loro comunicazione. Gestire l'ansia e le emozioni è il primo passo per parlare bene in pubblico e per trasformare la paura in piacere.

Matteo Morittu

Esperto in Comunicazione da oltre 15 anni conduce seminari, eventi aziendali, spettacoli e si occupa di formazione per sapere costruire relazioni efficaci con il pubblico. Specializzato presso l'Università Roma Tre come "autore e conduttore radiofonico e televisivo".

PARLARE IN PUBBLICO

Questo Workshop è utile per chi vuole imparare a gestire l'ansia di parlare in pubblico e desidera acquisire le tecniche e i modelli pratici per comunicare efficacemente. Esistono molte tecniche per apprendere a parlare in pubblico, ma per essere davvero efficaci si deve saper entrare nel "dialogo interiore" di ogni persona che ci ascolta.

Il corso prevede 4 incontri mirati e pratici. Nel primo incontro con Claudia Vincis si affronta il problema della glossofobia - ovvero la paura di parlare in pubblico - verranno forniti strumenti per la gestione del proprio stato emotivo e su come valorizzare i propri punti di forza. Negli incontri successivi, con Matteo Morittu, i partecipanti apprendono tecniche efficaci e modelli pratici per parlare in pubblico, al pubblico!

via Flavio Stilicone 41

Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	19-20.30	4	200	05/10/2023

Questo Workshop fa parte del progetto Numidio Lab, della società di comunicazione Numidio, che da oltre 5 anni aiuta piccoli imprenditori, liberi professionisti e insegnanti a comunicare efficacemente e a sapersi valorizzare.

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

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT



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

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

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

DANZA

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

DANZA PER BAMBINE/I E RAGAZZE/I

Francesca Mongali

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

Corso propedeutico (5-9 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 (10-14 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	Quota	Inizio
Corso propedeutico 5-9 anni	Lun/Gio	17.30-19	60 mese	21/09/2023
Corso intermedio 10-14 anni	Lun/Gio	15.30-17.30	65 mese	21/09/2023

DANZA RITMO GINNASTICA

Simona Montanari

Danzatrice, coreografa, danzaterapeuta. Docente di danza contemporanea, Afro Contemporanea, Expression Primitive e Danzaterapia.

"Può esistere più bel segreto raccontato al danzatore? L'essere umano non è mai solo: l'universo, gli altri, gli antenati, le parole, gli Dei, l'Altro fanno parte di lui, perché in lui risuonano. La danza è l'incarnazione della sua relazione con l'Altro in cui i due si chiamano – si rispondono in una pulsazione infinita e dal loro intreccio ritmico fanno nascere la Pulsione, l'energia vitale." F. Shott Billmann "

Questo corso rivolto a adulti di tutte le età, pone al centro dei propri obiettivi il recupero e mantenimento della personale forma fisica, attraverso proposte di tecniche corporee integrate tra stretching e yoga senza tralasciare il potenziamento muscolare individualizzato. Il lavoro di adattamento al Ritmo - Voce - Movimento (con percussioni dal vivo) sarà la proposta che accompagnerà tutto il percorso per facilitare la ricerca della dimensione espressiva personale.



via Flavio Stilicone 41

Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Mar/Gio	10-11	10	110	03/10/2023

Questo laboratorio prende parte alle attività di promozione e diffusione del progetto europeo DanSi (Dance for Social inclusion).



DANZATEATRO

Cathi Di Francia

Arte terapeuta, con orientamento simbolico-antropologico; insegnante di Danceability; danzatrice della compagnia "D.A.M.E" e della compagnia di teatrodanza "La Mia Misura"; operatrice sociale.

Malvina Petriccioli

Insegnante di Danceability; danzatrice della compagnia di teatrodanza "La Mia Misura" e operatrice sociale. Laboratorio espressivo esperienziale

Le attività del laboratorio sono rivolte ad adulti di tutte le età, anche con diverse abilità, che abbiano il desiderio di sperimentarsi in un percorso conoscitivo e creativo attraverso il movimento, l'improvvisazione e le arti integrate. L'obiettivo del laboratorio è quello di fornire ai partecipanti, in un contesto non giudicante, l'opportunità di scoprire, o ritrovare il piacere del movimento e da esso trarre un momento di benessere

- Modulo 1: " Chi sono" Mi racconto. Dal respiro al movimento attraverso il gioco.
- Modulo 2: "Io nella relazione". Dal movimento alla relazione attraverso l'improvvisazione.
- Modulo 3: "Dalla relazione all'interpretazione". Creo il mio personaggio attraverso il quale racconto una storia.



via Flavio Stilicone 41

Danza Teatro	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Modulo 1	Lunedì	17.30-19	10	100	09/10/2023
Modulo 2	Lunedì	17.30-19	10	100	08/01/2024
Modulo 3	Lunedì	17.30-19	10	100	08/04/2024

Questo laboratorio è associato al progetto Proxima (Centro polivalente per giovani e adulti con disturbo dello spettro autistico ed altre disabilità con bisogni complessi - Regione Lazio).



Progetto PROXIMA

Il Laboratorio è parte integrante della promozione e diffusione del progetto europeo DanSi (Dance for Social inclusion) capofila la compagnia La Mia Misura, partner Università Popolare dello Sport.



DANZE TRADIZIONALI DEL SUD ITALIA

Viola Centi

Danzatrice, danzaterapeuta, attrice e operatrice di teatro sociale si laurea in Arti Performative, eredita la passione per la trasmissione delle tradizioni popolari del centro sud Italia, facendole diventare parte integrante della sua ricerca e della sua vita.

Il laboratorio sarà l'approccio utile a una educazione ritmico-motoria basata sul coordinamento spazio-ritmo-movimento che nelle danze della tradizione del centro sud Italia avrà la sua massima espressione. Quelle danze che segnano i vari momenti della comunità e appartengono ad un patrimonio culturale del sud della nostra penisola. A ciò si affiancherà lo studio sull'uso delle "castagnette", strumento tipico di alcune zone dell'area meridionale che accompagna molte delle danze previste dal laboratorio. Il programma prevede Pizzica, Saltarelli, Tarantelle e Tammurriate.



via Flavio Stilicone 41

Danze Tradizionali	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Livello avanzato	Mercoledì	20.15-21.30	10	100	04/10/2023
Livello base	Martedì	20.15-21.30	10	100	03/10/2023

Questo laboratorio è associato al progetto Proxima (Centro polivalente per giovani e adulti con disturbo dello spettro autistico ed altre disabilità con bisogni complessi - Regione Lazio).



Progetto PROXIMA

FELDENKRAIS

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

METODO FELDENKRAIS

Patrizia Leonet

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

Il Metodo Feldenkrais utilizza il movimento consapevole per conoscere il proprio corpo e le proprie abitudini di movimento attraverso sequenze inusuali, fluide e piacevoli, per trovare nuove modalità e maggiore efficienza nei movimenti. In queste lezioni i muscoli contratti si allungano senza stress o traumi, l'apparato scheletrico si riallinea e le articolazioni trovano maggiore libertà di escursione. Si apprende così a muovere tutto il corpo in modo efficiente e armonioso con il minimo sforzo, stimolando il sistema nervoso centrale, ampliando la gamma di schemi e soluzioni motorie, superando limiti fisici e mentali.

I corsi base si rivolgono a tutti, si procederà dalle lezioni più semplici per conoscere il Metodo Feldenkrais, offrendo l'opportunità di scoprire nuovi schemi motori attraverso piacevoli movimenti.

Il corso progredito è rivolto a coloro che seguono il Metodo da tempo, esplorando sequenze di movimenti più complesse e impegnative.

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

viale Giulio Cesare 78

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais base	Mercoledì	15.45-17	10	140	04/10/2023
Feldenkrais progredito*	Mercoledì	17-18.15	10	140	04/10/2023

*il corso è in modalità mista a scelta on line e in presenza

METODO FELDENKRAIS

Maria Grazia Sguera

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

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

viale Giulio Cesare 78

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais	Lun/Gio	11-12.15	20	280	02/10/2023
Feldenkrais	Martedì	19.15-20.30	10	150	03/10/2023
Feldenkrais *	Venerdì	11.15-12.30	10	150	06/10/2023

*Il corso è rivolto a persone con particolari fragilità

METODO FELDENKRAIS

Giuseppe Di Liddo

Insegnante del Metodo Feldenkrais®, tecnico CONI in Riabilitazione Funzionale, Massaggio Sportivo e preparatore atletico, musicista professionista. Si occupa di postura, respiro e consapevolezza motoria in campo artistico, sportivo, educativo e nella promozione della salute psicofisica.

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

Le lezioni base del Metodo sono costituite da sequenze motorie semplici e efficaci. Senza sforzo e con piacevolezza sarà possibile liberarsi dal mal di schiena, da fastidi alla zona cervicale e alle spalle, da rigidità croniche, da stress fisico e mentale. Molta attenzione sarà dedicata al respiro.

Seconda le esigenze e le caratteristiche dei gruppi, oltre alle lezioni base, sarà possibile sperimentare lezioni dinamiche, per imparare nuovi modi di rotolare, mettersi seduti e in piedi, fino ad esplorare movimenti più complessi e insoliti: l'attenzione sarà sempre rivolta ad ottenere la massima qualità nel movimento attraverso il minimo sforzo, potenziando così coordinazione, equilibrio, flessibilità, auto-controllo.

via Flavio Stilicone 41

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkraid Mod 1	Martedì	19-20.15	10	110	03/10/2023
Feldenkraid Mod 1	Venerdì	09.45-11	10	110	06/10/2023
Feldenkraid Mod 1	Venerdì	11.15-12.30	10	110	06/10/2023

FILOSOFIA

Angela D'Agostini

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

FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

DIVENTA CIÒ CHE SEI

LETTURA DI UMANO TROPPO UMANO DI F. NIETZSCHE

Partendo dalla lettura degli aforismi di *Umano troppo umano*, il "libro per spiriti liberi" che segna il distacco definitivo di Friedrich Nietzsche da Wagner e Schopenhauer, ci soffermeremo su alcuni temi fondamentali della filosofia nietzschiana - la morte di Dio, l'Oltre-uomo, la volontà di potenza, il nichilismo, l'eterno ritorno - che sono stati spesso oggetto di fraintendimenti e distorsioni, soprattutto ad opera della tradizione filonazista. Tutt'altro che incline a qualsiasi forma di nazionalismo ed antisemitismo, il filosofo tedesco ha posto al centro della sua filosofia la libertà dell'uomo e si è assunto coraggiosamente la responsabilità di un'esistenza priva di qualsiasi altro fondamento, se non l'esistenza stessa, lasciandoci questa visionaria testimonianza di pace: "la libertà dello spirito può essere data solo all'uomo nobilitato; a lui solo rende vicino l'alleggerimento della vita spargendo balsamo sulle sue ferite; egli per primo può dire di vivere per la gioia e per nessun altro scopo; e su ogni altra bocca il suo motto sarebbe pericoloso: pace intorno a me e un prender piacere a tutte le cose più vicine".



viale Giulio Cesare 78

Giorno	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mercoledì	17-19	5	100	29/05/2024

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

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

facebook.com/LARUPS

Instagram [larups](https://www.instagram.com/larups)

Twitter [Lar-Ups](https://twitter.com/Lar-Ups)

YouTube [LarUps](https://www.youtube.com/LarUps)

Iscriviti alla nostra newsletter!

FOTOGRAFIA

Direttore Silvio Mencarelli

Fotografo professionista, giornalista pubblicista e Benemerito della Fotografia Italiana BFI, Silvio Mencarelli si è sempre occupato di fotografia dopo aver concluso i suoi studi in Agraria e Agronomia. Docente di fotografia riconosciuto FIAF, ha iniziato nel 1982 l'attività come fotoreporter; dal 2002 opera nel campo della formazione a vari livelli a Roma e in tutta Italia. Dal 2012 dirige i corsi di fotografia della Libera Accademia di Roma ed è curatore di molte mostre, è inoltre autore e curatore di alcuni libri fotografici tra cui gli ultimi: **"Le Aree Verdi delle Ville Comunali dei Nobili della Capitale"**, **"Scuola di Fotografia"**, utilizzato come libro di testo per i suoi corsi e **"Viaggio nelle borgate romane"**. Dal 2013 ha ideato e dirige Rivista di Cultura e Formazione Fotografica www.photosophia.it. Per una biografia dettagliata visita il sito www.foto-web.it

LE OPPORTUNITA' DELLA SCUOLA

Tutti i corsi sono altamente interattivi e alternano lezioni pratiche a lezioni teoriche. Gli allievi hanno la possibilità di acquistare il libro di testo "Scuola di Fotografia" del docente Silvio Mencarelli con lo sconto 20 % in sede e per ogni corso viene rilasciato, su richiesta, un ATTESTATO DI FREQUENZA E COMPETENZA. Sempre su richiesta è possibile il rilascio dell'ATTESTATO RICONOSCIUTO FIAF. I corsi base sono aperti e a ciclo continuo, è quindi possibile accedere in qualsiasi periodo dell'anno accademico previo colloquio con il docente. I lavori degli studenti sono consultabili nel sito www.accademialar.it/photogallery. Per gli allievi sarà inoltre possibile iscriversi al Photosophia Fotoclub, noto circolo fotografico romano che prevede incontri online, nella sede di v. Giulio Cesare 78 e offre tra i calendari più ricchi d'iniziative della capitale includendo: concorsi fotografici, mostre, pubblicazioni, sessioni pratiche, incontri con gli autori

FOTOGRAFIA BASE IN SEDE E ESTERNI

Un corso adatto a chi desidera 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: 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.

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



FOTOGRAFIA INTERMEDIO IN STUDIO

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

Dopo un test ripasso iniziale, saranno affrontati con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: l'ottimizzazione file, il bilanciamento del bianco premisurato, luci continue e luci flash da studio, schemi di luci base nel ritratto, il flash e l'open flash teoria e pratica, lo still life, i vari tipi di filtri, i colori della luce, l'utilizzo dei filtri per il bianco/nero, il fotoritocco e la post produzione (accenni pratici). Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto. Per chi desidera frequentare direttamente Fotografia intermedio è consigliabile un incontro preliminare.

NB: Per chi ha necessità le lezioni teoriche possono essere svolte anche online.

RICERCA E SPERIMENTAZIONE IN STUDIO

Il corso è consigliato a chi ha già buone conoscenze di base e vuole mantenersi attivo nella ricerca e sperimentazione delle immagini fotografiche; il corso inizia sempre con lezioni teoriche sull'argomento a cui seguono le lezioni pratiche di still life e ritratto in studio; il corso è diviso in due moduli da 10 incontri.

Nb: per chi frequenta entrambi i moduli il costo totale è 380€

1) Nel primo modulo si realizzeranno le seguenti sessioni fotografiche: High Key tono alto, Stile Minimalista (linee pulite e forme geometriche), l'Ombra Animata nel ritratto, Doppie esposizioni sul soggetto. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi e la post produzione delle foto.

2) Nel secondo modulo si realizzeranno sessioni fotografiche di Still life concettuale, il Light Panting su figura, Fotografare l'Acqua, Low key tono basso, Fotografare le Luci; dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi e la postproduzione delle foto.

FOTOGRAFIA E NATURA Realizziamo il nostro erbario
Il corso prevede 2 uscite fotografiche per la raccolta e classificazione delle piante, e lezioni in aula, 2 per la classificazione e 2 per la realizzazione dell'erbario che sarà suddiviso in tre categorie: piante medicinali, piante velenose e piante commestibili. Con l'aiuto delle nuove tecnologie AI classificheremo le nostre piante raccolte nelle uscite fotografiche; seguiranno due incontri in aula per completare la classificazione; dopo circa due mesi, tempo necessario all'essiccazione delle piante raccolte, gli incontri in aula per realizzare l'erbario artigianale.

PHOTO EDITOR – RITRATTI
Il corso prevede la realizzazione di un libro fotografico con i ritratti fatti dai partecipanti nel corso degli anni accademici. Sono previsti 5 incontri che si concentreranno esclusivamente sull'editor della pubblicazione, sull'impaginazione del libro e la conseguente selezione e ottimizzazione dei file per la stampa del libro collettivo.

CAMERA RAW E POST PRODUZIONE Online o in sede
Il corso prevede l'approfondimento delle nuove funzioni di Camera Raw e Photoshop ed è adatto a chi ha già buone conoscenze del programma. Si approfondiranno i seguenti argomenti: le maschere, l'utilizzo dei filtri creativi, i livelli di regolazione, selezioni difficili, applicare cieli, il filtro Camera Raw, selezionare i soggetti, gli stili di livello, il testo e i vari effetti. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile con il programma Photoshop.

STREET PHOTOGRAPHY Cogli l'attimo e racconta una storia In esterni e o online
Il corso si concentrerà sulla Street Photography, un genere affascinante che cattura momenti spontanei e autentici della vita quotidiana nelle strade. Ogni uscita avrà un tema prestabilito dal docente e i partecipanti dovranno realizzare foto strettamente aderenti. Si alterneranno uscite a analisi on line delle foto realizzate. Sono previste 8 uscite con il docente e 8 incontri online di analisi critica delle immagini. Al termine del corso sarà realizzata una galleria fotografia permanente sul sito della LAR.

viale Giulio Cesare 78					
Fotografia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Fotografia base in sede e esterni	Martedì	19-21	12	250	17/10/2023
Fotografia base in sede e esterni L&L	Mercoledì	10.30-12.30	12	100	18/10/2023
Fotografia intermedio in studio	Venerdì	10.30-12.30	12	250	20/10/2023
Ricerca e sperimentazione 1 in studio	Lunedì	18.30-21	10	200	16/10/2023
Ricerca e sperimentazione 2 in studio	Lunedì	18.30-21	10	200	15/01/2024
Fotografia e natura	Lunedì	10.30-12.30	6	130	10/10/2023
Photo editor-ritratti	Martedì	10.30-12.30	5	125	17/10/2023
Camera raw e post-produzione	Martedì	10.30-12.30	5	125	05/12/2023
Street photography	Mercoledì	15-17	16	330	18/10/2023

FOTOGRAFIA

Pino Donato
Inizia all'età di quindici anni nel noto studio fotografico Retrosi di Roma, a apprendere le prime conoscenze sulla fotografia. Fonda il suo studio nel 1980 dove esercita la professione spaziando dalla fotografia industriale a quella degli eventi. Dal 1985 ad oggi affianca la fotografia professionale all'insegnamento in corsi base e avanzati, nonché training su software come Photoshop, Lightroom, Illustrator, InDesign. Nel 2002 fonda la società di formazione Fotostudio Service Academy, con la precisa finalità di insegnare la fotografia a 360° sia a amatori sia a aspiranti professionisti.

CORSO BASE DI FOTOGRAFIA
Grazie ad un percorso di 10 incontri, l'allievo acquisirà le competenze di fotografia di base e intermedie, affrontando teoricamente e praticamente le più diffuse tematiche fotografiche. Ogni incontro prevede una spiegazione teorica ed una applicazione pratica immediata della stessa. Il corso comprende materiale didattico, temi da realizzare in autonomia dagli allievi e test per la verifica dell'apprendimento avvenuto.

L'approccio filosofico - Per chi desidera regalarsi un'esperienza di esplorazione e conoscenza di sé attraverso la fotografia, questo percorso può rivelarsi un viaggio di arricchimento personale. Nel ciclo di incontri i partecipanti verranno stimolati a scattare fotografie attraverso un doppio focus: quello tecnico e quello emotivo. Capire cosa ha attirato maggiormente la nostra attenzione di un luogo, una persona, di un momento, è intraprendere un viaggio interiore che ci porta alla consapevolezza di quali emozioni e sensazioni destano in noi determinate immagini. Osservare la quotidianità attraverso un obiettivo, immortalare un preciso istante, è un processo strettamente personale che mai potrà condurre al risultato di due prodotti identici, bensì caratterizzati dalla propria unicità.

Cosa conta di più in fotografia - Si è portati a pensare che per realizzare delle buone immagini sia sufficiente possedere una ottima fotocamera. Questo è vero per chi lavora ad alti livelli, senza la conoscenza della tecnica anche un ottimo mezzo non ci permetterebbe di realizzare nulla di soddisfacente. La fotocamera e la tecnica sono solo l'inizio di un percorso che trova il suo punto più alto sviluppando la creatività e acquisendo la consapevolezza che ogni immagine scattata è l'elaborazione unica del proprio autore.
E' previsto Attestato di Partecipazione

via Flavio Stilicone 41					
Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio	Inizio
Lunedì	19-21	10	400* (rateizzabili)	02/10/2023	03/10/2023

Questo corso è parte integrante del progetto Numidio Lab (in collaborazione con la società di comunicazione Numidio)

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

UN PICCOLO GRANDE GESTO
PER UN ALTRO SPORT

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

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

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

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

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

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

Iscriviti alla nostra newsletter!

FRANCESE

Florence Della Zuana

Laureata in Lingue (Russo e Italiano) presso la Sorbonne, ha una lunga esperienza come docente di Francese con studenti di diverse nazionalità dal livello principianti al C1. Si occupa di preparazione per gli esami DELF e DALF e si è occupata anche di selezione e aggiornamento del corpo docente presso un'agenzia di formazione linguistica aziendale.

FRANCESE STANDARD A2

Questo corso è destinato a coloro che hanno una conoscenza elementare della lingua francese e prevede l'apprendimento della stessa attraverso l'acquisizione di precise competenze grammaticali e lessicali, privilegiando tuttavia la comprensione e la produzione orale finalizzate all'interazione in situazioni più comuni e concrete (comunicare su argomenti inerenti alla vita di tutti i giorni, parlare di fatti inerenti al passato e al futuro, formulare ipotesi e dare un'opinione personale su argomenti semplici).

FRANCESE ATELIER B1/B2

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



viale Giulio Cesare 78

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard A2*	Mercoledì	19-20.30	16	300	11/10/2023
Standard A2*	Mercoledì	19-20.30	10	200	28/02/2024
Atelier B1/B2°	Mercoledì	17-19	15	300	11/10/2023
Atelier B1/B2°	Mercoledì	17-19	10	200	21/02/2024

*max 5 partecipanti °max 8 partecipanti



Cavour, Via di Monte Polacco 5

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Atelier B1/B2	Giovedì	17-19	15	300	12/10/2023
Atelier B1/B2	Giovedì	17-19	10	200	15/02/2024

max 8 partecipanti

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

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

facebook.com/LARUPS
[Instagram larups](https://instagram.com/larups)
[Twitter Lar-Ups](https://twitter.com/Lar-Ups)
[YouTube LarUps](https://youtube.com/LarUps)

Iscriviti alla nostra newsletter!

FRANCESE CLUB DE LECTURE A cura di Florence Della Zuana

Questi incontri mensili sono destinati a chi possiede un livello consolidato di conoscenza della lingua francese (non inferiore al livello B2 del Quadro Comune Europeo).

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

Sabato 21 ottobre – Les faux-monnayeurs de André Gide – Folio

«Depuis quelque temps, des pièces de fausse monnaie circulent. J'en suis averti. Je n'ai pas encore réussi à découvrir leur provenance. Mais je sais que le jeune Georges - tout naïvement je veux le croire est un de ceux qui s'en servent et les mettent en circulation. Ils sont quelques-uns, de l'âge de votre neveu, qui se prêtent à ce honteux trafic. Je ne mets pas en doute qu'on abuse de leur innocence et que ces enfants sans discernement ne jouent le rôle de dupes entre les mains de quelques coupables aînés.»

Sabato 18 novembre – Le pays des autres de Leila Slimani – Folio

«Ici, c'est comme ça.». Cette phrase, elle l'entendrait souvent. À cet instant précis, elle comprit qu'elle était une étrangère, une femme, une épouse, un être à la merci des autres. En 1944, Mathilde tombe amoureuse d'Amine, un Marocain venu combattre dans l'armée française. Rêvant de quitter son Alsace natale, la jeune femme s'installe avec lui à Meknès pour y fonder une famille. Mais les désillusions s'accumulent: le manque d'argent, le racisme et les humiliations fragilisent leur couple. Dans ce pays ambivalent, qui réclame une indépendance que les hommes refusent pourtant aux femmes, Mathilde réussira-t-elle à poursuivre sa quête de liberté sans heurter ceux qu'elle aime ?

Sabato 16 dicembre – Enfant de salaud de Sorj Chalandon – Le Livre de Poche

Un jour, grand-père m'a dit que j'étais un enfant de salaud. Oui, je suis un enfant de salaud. Mais pas à cause de tes guerres en désordre, papa, de tes bottes allemandes, de ton orgueil. Ce n'est pas ça, un salaud. Ni à cause des rôles que tu as endossés: SS de pacotille, patriote d'occasion, résistant de composition. La saloperie n'a aucun rapport avec la lâcheté ou la bravoure. Non. Le salaud, c'est l'homme qui a jeté son fils dans la vie comme dans la boue. Sans trace, sans repère, sans lumière, sans la moindre vérité. Qui a traversé la guerre en refermant chaque porte derrière lui. Qui s'est fourvoyé dans tous les pièges en se croyant plus fort que tous, qui a passé sa guerre puis sa paix, puis sa vie entière à tricher et à éviter les questions des autres. Puis les miennes. Le salaud, c'est le père qui m'a trahi.



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	1 incontro	date
Sabato	10.30-12.30	3	50	20	21/10-18/11-16/12/2023
Sabato	10.30-12.30	4	60	20	20/01-17/02-16/03-13/04/2024

GINNASTICA

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

GINNASTICA DOLCE

Silvia Costantini

Diplomata ISEF di Roma, danzatrice professionista, operatrice Shiatsu, è membro fondatore della LAR e collaboratore storico della UPS. Integrando esperienze e competenze, elabora un metodo didattico di ginnastica dolce, attività di cui è formatrice e docente. Convinta che il movimento e la consapevolezza di sé siano una via privilegiata per l'equilibrio e il benessere delle persone, si dedica a diffonderne i principi che trovano utile applicazione anche nel quotidiano.

Vittoria La Costa

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

Un'attività motoria globale che accrescendo la consapevolezza di sé, l'acquisizione e il mantenimento di una corretta postura, favorisce una benefica scioltezza e tonicità di tutta la muscolatura. Mantiene libere e efficaci le strutture articolari, promuove salute e benessere. La pratica, resa piacevole e rilassante, stimola nelle persone la capacità di acquisire e mantenere nel tempo un equilibrio che si manifesta nelle attività del quotidiano.

Il corso base favorisce un buon approccio alla conoscenza di sé, delle funzioni muscolari e delle strutture osteo-articolari, dell'utilizzo del respiro come fonte di movimento e benessere. È consigliato a chi approccia questa metodologia didattica. **Il corso integrato** prevede sequenze strutturate di coordinamento e funzionalità più avanzate. Si rivolge a chi partecipa da diversi anni e ha già acquisito una buona consapevolezza di sé nella dinamica, nell'equilibrio e buone competenze di gestione del respiro nel movimento.

Il corso base è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



viale Giulio Cesare 78

Ginnastica dolce	Docente	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Corso base	S. Costantini	Mercoledì	11.15-12.30	12	70	04/10/2023
Corso integrato	S. Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	25	200	02/10/2023
Corso integrato	V. La Costa	Mar/Ven	10-11	25	200	03/10/2023

GINNASTICA POSTURALE METODO BONES FOR LIFE

Paola Vizioli

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

Il corso segue i fondamenti del metodo Bones for life di Ruthy Alon, è indicato per chi desideri rivisitare il proprio allineamento posturale e esercitare un efficace contrasto a osteopenia e osteoporosi. I principi su cui si basa il corso sono: sostenere il peso consapevolmente con il minimo investimento di forza; praticare la spinta contro la gravità e dosarla secondo le esigenze di movimenti fluidi e risonanti, incrementando così la struttura e l'elasticità delle nostre ossa; confidare nelle possibilità del nostro corpo e affermare l'ottimismo biologico; coltivare la stabilità percorrendo molte opzioni in condizioni protette.



via Flavio Stilicone 41

Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Lun/Merc	9.30-10.30	25	200	02/10/2023

INFORMATICA

APPROFONDIMENTI E WORKSHOP

Silvio Mencarelli

"Il Badante informatico"

Incontri tematici per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le App. L'approccio sarà collettivo (in aula e per i più esperti online); la seconda parte della lezione sarà dedicata a ogni singolo partecipante con attenzione mirata alla gestione del dispositivo personale. Massimo 5 partecipanti.

Alcuni incontri, fruibili anche online, sono parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



In sede e online
Il Venerdì ore 15-17 quota 30,00 - Incontri L%L quota 10,00

20/10/2023 - AI - ARTIFICIAL INTELLIGENCE

Che cos'è l'AI, l'intelligenza artificiale, come utilizzarla, i migliori programmi gratuiti, creare immagini, creare testi, chiedere consigli, fare ricerche, tradurre testi.

27/10/2023 - SCRITTURA CON WORD (L&L)

Gestire un foglio digitale, layout pagina, formattare testi, cambiare stili, realizzare opuscoli, inserire immagini, scrivere lettere, Thesaurus, ordinare elenchi, collegamenti ipertestuali, salva con nome

03/11/2023 - SCRITTURA PDF FANTASTICI

Strumenti online gratuiti per gestire i PDF, convertire file in pdf, unire vari fogli nei pdf, dividere e comprimere i pdf, trasformare pdf in immagini, organizzare e convertire pdf scansionati in pdf selezionabili con testo, firmare digitalmente i pdf.

10/11/2023 - VIDEO 1

Montare video con fotografie e filmati con programmi gratuiti per Window.

17/11/2023 - VIDEO 2

Aggiungere: foto, video, musica, effetti speciali e molto altro. Aprire il proprio canale YouTube e pubblicare il prodotto

24/11/2023 - APP RISTORANTI E FOOD

Saper prenotare con The Fork e gli Yums i ristoranti migliori a prezzi scontati, acquistare cibo a prezzi concorrenziali utilizzando le app, Too Good To Go, saper utilizzare i codici QR.

01/12/2023 - FOTOGRAFIA E SMARTPHONE 1 (L&L)

Imparare a utilizzare al meglio la fotocamera del proprio smartphone, le varie funzioni: panoramica, rallentatore, la funzione Macro, lo slow motion, scattare in PRO.

15/12/2023 - FOTOGRAFIA E SMARTPHONE 2

L'autoscatto; realizzare video, scaricare APP per migliorare l'immagine.

12/01/2024 - AMAZON PUBBLICARE UN LIBRO 1

Diventare editore su Amazon, creare un account Kindle Publishing, creare la copertina di un libro e pubblicarlo

19/01/2024 - AMAZON PUBBLICARE UN LIBRO 2

Editare un libro, i formati, la promozione, gestire il report delle vendite.

26/01/2024 - POWER-POINT

Realizzare presentazioni con PowerPoint per comunicare efficientemente il nostro messaggio: stili di progettazione, inserire immagini, creare animazioni, inserire testi, video o contenuti multimediali e pubblicazione.

INGLESE

Alessandra Iozzi

Diplomata presso la Scuola Superiore per Interpreti e Traduttori ha conseguito la certificazione per l'insegnamento della lingua Inglese presso l'International House di Londra. Ha esperienza pluridecennale di insegnamento della lingua.

ENGLISH B1

Questo corso aiuta a sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione, senza tuttavia tralasciare la comprensione, attraverso l'uso di materiale autentico sia visivo che audio (articoli, foto, file audio e video) incentrato su temi diversi e proposto dalla docente ad ogni incontro. E' destinato a coloro che già possiedono una certa autonomia e conoscenza di base della lingua ma hanno bisogno di consolidare alcune strutture grammaticali e ampliare le proprie conoscenze lessicali. Il corso è proposto in 2 moduli consequenziali.



viale Giulio Cesare 78

Inglese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio	Inizio
English workshop B1 (1 mod)	Martedì	15-17	15	300	03/10/2023	19/10/2023
English workshop B1 (2 mod)	Martedì	15-17	10	200	Febbraio 24	03/10/2023
English workshop A2*	Martedì	17-18.30	10	195	17/10/2023	04/10/2023

*max 5 partecipanti

LETTERATURA

Barbara Piraccini

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

L'AMICIZIA IN LETTERATURA

Dalla profonda riflessione sulla "philia" espressa da Cicerone nel "De amicitia", narratori di ogni luogo e tempo si sono confrontati con questo indispensabile sentimento, semplice e complesso, raccontandolo tra affinità e differenze, tra distanza e vicinanza. Il corso si concentrerà sugli esiti letterari ispirati da questo tema in alcuni esponenti della narrativa novecentesca (tra gli altri Uhlman, Hosseini, Sciascia, Camilleri, Luzi). Sono previsti anche excursus nella cinematografia contemporanea.

I NARRATORI E LE CITTÀ NELLA LETTERATURA MODERNA E CONTEMPORANEA

Il corso sarà dedicato alla lettura e al commento di brani di autori italiani e stranieri contemporanei, per i quali la città è protagonista della narrazione. Luogo del degrado e dell'emarginazione sociale o, al contrario, luogo del raggiungimento del successo individuale? La città è un luogo di contraddizioni che suscita nel narratore e nei suoi personaggi sentimenti ambivalenti di attrazione e di repulsione, è il luogo dell'altro, della folla, del traffico, degli incontri casuali, della nebbia, della solitudine. Percorreremo il nostro viaggio letterario in questa scoperta accompagnati dalle pagine di grandi scrittori della contemporaneità. 1) New York e Truman Capote; 2) Parigi e Simenon; 3) Londra e Orwell; 4) Lisbona e Saramago; 5) Gerusalemme e Vogelmann; 6) Palermo e Dacia Maraini.



Parrocchia S. Silvia, Via G. Sirtori 2

Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
L'Amicizia in letteratura	Martedì	10-12	8	150	24/10/2023



viale Giulio Cesare 78

Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Narratori e città nella letteratura	Giovedì	15-16.30	6	100	09/11/2023

LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL'ESSERE

Barbara Piraccini

Storica ed esperta di letterature

Rita Ricci

Psicologa e Psicoterapeuta a orientamento sistemico-relazionale

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



Un seminario per parlare della straordinaria lezione sulla leggerezza di Italo Calvino, che fa parte delle celebri American Lectures, e approfondirne sia gli aspetti letterari sia quelli più connessi a un profondo lavoro su se stessi non solo come lettori ma anche come esseri umani.

Calvino considera la leggerezza come un valore piuttosto che un difetto, da non intendersi come superficialità ma come occasione di librarsi al di sopra delle nostre "zavorre" interiori, lasciando andare ciò che ci appesantisce. È così che la sua ricerca diventa per tutti noi una reazione al peso del vivere, un prendere consapevolezza di punti di vista "altri": la leggerezza per liberarsi delle emozioni e dei pensieri negativi e dare spessore al nuovo che ci aspetta e fa battere il cuore e ai nostri rapporti interpersonali.

Sabato 20 gennaio ore 10-12.30, viale Giulio Cesare 78 Quota 10,00

LETTERATURA LATINA E GRECA

Angela D'Agostini

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

L'UOMO CANTAMI...

Riflettere sulla nostra civiltà e sui nostri destini attraverso la lettura degli autori e delle opere letterarie dell'antichità greca e romana. Lo studio delle due letterature sarà portato avanti parallelamente, illustrando i momenti più significativi della storia letteraria greca e latina ed esplorando analogie, differenze e convergenze tra le due culture, nonché i loro influssi sulla letteratura e il pensiero occidentale. Argomenti che saranno trattati: le origini della civiltà ellenica. Le forme ed i generi della letteratura greca di epoca arcaica. Il racconto degli dei e degli uomini: epica ed Inni omerici, Esiodo, la poesia lirica di Saffo, Alceo e Anacreonte. Dioniso, Apollo e la nascita del teatro greco. Necessità e libertà nel teatro tragico di Eschilo, Sofocle ed Euripide. Il teatro comico da Aristofane a Menandro. La fondazione di Roma e gli inizi della letteratura latina. Livio, Nevio, Ennio e l'epica latina. Homo homini lupus? Plauto e Terenzio a confronto.

Non è richiesta alcuna conoscenza del latino o del greco antico.



viale Giulio Cesare 78

Letteratura greca e latina	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
l'uomo cantami...	Lunedì*	15-17	22	240	23/10/2023

*Nelle seguenti date il corso non avrà luogo: 06/11 - 04/12/2023 - 08/01/2024 - 05/02 - 04/03 - 08/04 - 06/05 - 03/06

LINGUE

ACCEDERE A TUTTI I NOSTRI CORSI È FACILE

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

Dopo aver fatto il test invia a didattica@accademialar.it per avere indicazioni sul livello di accesso e i corsi programmati. Trovi i corsi di: Arabo - Francese - Inglese - Polacco - Russo - Spagnolo seguendo l'ordine alfabetico; li trovi nell'indice materie con indicato il numero della pagina, e per ordine alfabetico nell'indice dei docenti. Potrai conoscere i contenuti dei programmi, la sede, i giorni e gli orari, la quota di partecipazione e tutte le info utili per scegliere il corso che desideri! Nella settimana dell'Orientamento, Festival della Conoscenza e dei Saperi, dal 25 al 29 settembre, potrai incontrare i docenti e avere ulteriori informazioni e suggerimenti.

MITO MUSICA E LETTERATURA

Angela D'Agostini

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

...e l'conoscer chiaramente
Che quanto piace al mondo è breve sogno.
(PETRARCA)

RIFLESSI DELL'ANIMA

Seguire i percorsi che figure e temi della mitologia classica, e non solo, hanno tracciato nell'immaginario collettivo e nella storia musicale e letteraria dell'Occidente sarà il punto di partenza per entrare in contatto con la nostra psiche e con alcuni degli interrogativi più profondi sull'esistenza. Le lezioni saranno accompagnate dal confronto e dalla condivisione sui temi di volta in volta affrontati. Indicazioni bibliografiche verranno fornite durante gli incontri. Il corso è strutturato in più moduli che suggeriscono un cammino formativo, ma che possono essere combinati liberamente per personalizzare il proprio percorso. Un colloquio con l'insegnante potrà aiutarti a scegliere l'itinerario di studio più adatto alle tue esigenze. Rivolgiti in segreteria per un appuntamento oppure scrivile una mail (dagostiniangela1@gmail.com).

ASCOLTARE GLI DEI MODULO INTRODUTTIVO

Qual è il tuo dio? Qual è la tua dea? Sono le domande da cui partire in questo breve corso teorico-pratico, dedicato a chi intende avvicinarsi allo studio della mitologia e a chi desidera, attraverso il mito, instaurare una relazione più consapevole con la propria interiorità. In ogni incontro, dopo la presentazione delle singole divinità olimpiche, maschili e femminili, delle loro qualità e delle storie che le riguardano, si prenderà spunto dalla psicologia junghiana per lavorare sulle immagini, i simboli e gli archetipi presenti in ciascuna di esse. Lo scopo è quello di identificare il dio o la dea che agisce come forza operante dentro di noi e gli aspetti del nostro carattere collegati. Semplici gesti e pratiche meditative saranno gli strumenti per portare avanti questo lavoro. I protagonisti: Zeus, Demetra, Era, Artemide, Apollo, Hermes, Atena, Efesto, Estia, Afrodite, Poseidone, Ares...noi.

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



L'ANIMA E L'IMMAGINARIO MODULO AVANZATO

Il corso si rivolge a chi intende approfondire lo studio della mitologia attraverso la letteratura e la musica. Per ogni mito trattato, inizieremo con la ricostruzione della storia attraverso le fonti più antiche e ne approfondiremo i significati simbolici alla luce della psicologia archetipica. Passeremo poi alle reinterpretazioni poetico-letterarie del mito, con particolare riferimento alla letteratura del Novecento ed infine, attraverso l'ascolto musicale, potremo riviverne i contenuti a livello emozionale. La scelta cadrà su alcuni dei miti riportati nell'elenco seguente.

Miti Classici: il filo di Arianna, il Labirinto e la ricerca del centro; Cassandra e la forza della verità; Ecuba: la rabbia ed il dolore della Grande Madre; Orfeo, il potere della musica ed il mito del poeta; Chronos, Kairos, Aion: viaggiare nel tempo tra mito, scienza, fantascienza (**new**); Ifigenia ovvero il mito e il rito del sacrificio; Aiace: integrità dell'io e sentimento della vergogna; Anfitrione ed il tema del Doppio; la vita di Buddha e le fatiche di Eracle: il mito dell'illuminazione e della ricerca spirituale da Siddharta alla Beat Generation (**new**); Fedra e Didone: passioni negate e follia d'amore; Atlantide, l'altrove e la ricerca del paradiso perduto; le anfore senza fondo delle Danaidi ed il paradosso del desiderio; il viaggio, l'isola, il naufragio da Ulisse al capitano Achab; Persefone, Demetra e l'Eterno ritorno; Afrodite: la dea alchemica; Filottete e la forza della vulnerabilità; il *daimon* ed il richiamo dell'anima tra cielo e terra; Achille, il mito della guerra che parla di pace; Fedra, Medea

e il trionfo della passione nella tragedia classica e nella moderna; Hermes: il riso divino e la coesistenza degli opposti. **Miti moderni:** Faust ed il fascino del male; l'*Orlando furioso*, poema della dissonanza e della follia; Salomè: Eros, Thanatos e l'archetipo della *femme fatale*; Amleto: l'eroe del dubbio e dell'angoscia metafisica. **Miti a confronto:** estetica del desiderio e metafisica della seduzione dal mito di Adone a Don Giovanni; la coscienza del corpo e la dualità della natura umana: l'ombra di Narciso nella *Dodicesima notte* di Shakespeare; Macbeth e Medusa: l'orrore, la bellezza e la rappresentazione dell'Altro; Elettra e la Tempesta di Shakespeare: la logica della vendetta e del perdono; il teatro della crudeltà: violenza e cannibalismo nel *Tito Andronico* di Shakespeare e nel *Tieste* di Seneca (**new**). **Altre tradizioni:** Gilgamesh, l'eroe alla ricerca della vita eterna; *Shahrazād* ed i racconti delle Mille e una notte: il potere iniziatico e terapeutico della narrazione.

APPROFONDIMENTI

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

VIRGINIA WOOLF E LA SCRITTURA DELLA MEMORIA

Ancora due seminari dedicati alla grande scrittrice inglese e, in particolare, all’approfondimento delle componenti autobiografiche che informano non solo la scrittura di diari e memorie, ma le trame ed i personaggi dei suoi romanzi, in uno scambio continuo tra arte e vita. “In certi stati d’animo propizi, i ricordi – ciò che s’era dimenticato – riaffiorano. Non è dunque possibile, mi sono chiesta spesso, che le cose vissute con grande intensità posseggano una vita indipendente dalla nostra mente; continuino anzi tuttora a esistere? E se è così, non sarà possibile in futuro inventare una macchina per intercettarle? Lo immagino – il passato – come un viale alle mie spalle; un lungo nastro di scene, di emozioni”.

Raccontare e raccontarsi: un mini-laboratorio di scrittura autobiografica ispirato alla lettura di *Momenti di essere*

“Come allora mi fermai mentre scendevo giù alla spiaggia; mi fermai sulla cima per guardare gli orti. Erano incassati sotto la strada; le mele all’altezza della testa. Dagli orti emanava un mormorio di api; le mele erano rosso e oro; c’erano anche fiori rosa; e foglie grigie e argento. Il ronzio, la cantilena, l’odore, tutto pareva premere voluttuosamente come contro una membrana, ma non per romperla; per cullare in un’ebbrezza assoluta di piacere, talché mi fermai, respirai gli odori; guardai. Ma di nuovo non so descrivere quell’ebbrezza. Ebbrezza, era, più che estasi”. Ecco un momento di essere. Di quelli che Virginia Woolf descrive nella raccolta di scritti autobiografici che da questi momenti trae il titolo. Momenti preziosi e rari in cui sentiamo semplicemente di esistere, in un contatto profondo con le cose e con noi stessi. Sono i momenti che la scrittrice lascia emergere, come folgorazioni improvvise, dal racconto di circa quarant’anni della sua vita in cui, sullo sfondo della rigida società vittoriana, traccia un sapiente ritratto della madre, del padre, dei fratelli, delle sorelle e delle ambivalenze dei loro rapporti.

La lettura del testo della Woolf sarà affiancata dalla realizzazione di un piccolo laboratorio di scrittura autobiografica per il quale non sono richieste particolari attitudini narrative, ma solo la curiosità di cimentarsi nel racconto di sé. Lasciandoci ispirare dal testo della Woolf, costruiremo una semplice mappa in cui collocare i nostri ricordi, i nostri momenti di essere e farne oggetto di una personale narrazione da condividere con gli altri o da custodire nel nostro diario.

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



Al Faro: la luce perduta dell’infanzia

Considerato da molti il capolavoro di Virginia Woolf, *Al Faro* è un viaggio a ritroso nel tempo, che riporta la scrittrice alle atmosfere edeniche dell’infanzia ed alle vacanze estive trascorse con la sua famiglia nel villaggio di St Ives, in Cornovaglia. Nel romanzo, o elegia come lo definisce l’autrice, le vicende si svolgono alle Ebridi. La casa di villeggiatura diviene quella della famiglia Ramsay e Mr. e Mrs. Ramsay incarnano i genitori di Virginia con i quali, grazie al potere terapeutico della scrittura, può finalmente rappacificarsi. “Fino a quarant’anni” scrive in *Momenti di essere* “fui ossessionata dalla presenza di mia madre. Poi un giorno, mentre attraversavo Tavistock Square, pensai *Al faro*: con grande, involontaria urgenza. [...] Scrissi il libro molto rapidamente, e quando l’ebbi scritto, l’ossessione cessò. Adesso non la sento più la voce di mia madre. Non la vedo. Probabilmente feci da sola quello che gli psicoanalisti fanno ai pazienti. Diedi espressione a qualche emozione antica e profonda”.



viale Giulio Cesare 78

Mito Musica e Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Ascoltare gli dei: modulo introduttivo L&L	Mercoledì	17-19	4	35	04/10/2023
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato	Mercoledì	13-15	25	260	08/11/2023
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato	Mercoledì	15-17	25	260	08/11/2023
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato*	Mercoledì	17-19	25	260	08/11/2023
Raccontare e raccontarsi: laboratorio autobiografico	Sabato	10-13/10-12	3	20	17/02-16/03-20/04/24
Al Faro: la luce perduta dell’infanzia	Sabato	10-13	2	60	18/05-08/06/2024

*il corso è in presenza e on line

PILATES

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Patrizia Leonet

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

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



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mercoledì	18.30-19.45	10	150	04/10/2023

PITTURA

Salvo Maria Fortuna

Docente in vari licei artistici romani. Ha una produzione cinquantennale vasta ed eclettica nel campo plastico e pittorico. Molte sue opere si trovano in collezioni pubbliche e private.

VEDERE LA BELLEZZA ATTRAVERSO L'ARTE

Mediante l’apprendimento delle tecniche pittoriche principali, l’allievo sarà in grado di far emergere la propria creatività. Tecniche trattate: carboncino, inchiostro di china, acrilico, acquerello e tecniche miste. Metodologicamente, attraverso la lezione frontale, a partire dall’“originale in diretta” prodotto dall’insegnante, l’allievo sarà accompagnato in un percorso che gli permetterà di realizzare opere pittoriche con un personale linguaggio. Il materiale didattico è a carico degli allievi.



Via Flavio Stilicone 41

Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Giovedì	16.30-19	10	160	05/10/2023

POLACCO

Luca Linciano

Cultore della lingua russa da anni anche se di professione è un informatico in servizio presso il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. Attualmente studia anche la lingua polacca. Ha già esperienza di insegnamento sia con lezioni di tipo individuale sia di gruppo. La metodologia didattica è basata sull'approccio comunicativo senza tralasciare la lettura di testi di vario genere (fiabe, poesia, letteratura, storia, humor, etc.).

PILLOLE DI LINGUA E CULTURA

I 5 incontri tematici, permetteranno ai partecipanti di apprendere le espressioni base della lingua, utili a comunicare e accogliere i madrelingua.

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L

Cinque pillole di lingua polacca per interagire con gli abitanti di questo stupendo paese.

Conoscere le persone, saper fare domande per il quotidiano, chiedere per necessità e arricchire il discorso. Gli incontri, quindi, sono aperti ai nostri soci previa prenotazione presso la segreteria.

Ringraziamo Luca, docente di questi corsi, proposti in forma di volontariato, per divulgare e condividere esperienze e conoscenze di cui è appassionato, con i nostri soci!



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Inizio
Venerdì	18-19.30	5	06/10/2023

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

per tutte le info e aggiornamenti sulle nostre attività
iniziative progetti

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

Iscriviti alla nostra newsletter!

PSICOLOGIA



Tutte le attività di Psicologia sono parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto

Rita Ricci, Vittoria La Costa, Barbara Fusco

Barbara Fusco, counselor a indirizzo corporeo e trainer di focusing

Vittoria La Costa, psicoterapeuta gestalt analitica

Rita Ricci, psicoterapeuta a indirizzo sistemico-relazionale

PERCORSI DI CRESCITA PERSONALE Dall'incertezza alla realizzazione di sé (aka autostima)

Diversi approcci per mantenere il focus dell'attenzione sulla crescita personale: sui sistemi relazionali in cui l'essere umano è inserito, sui blocchi evolutivi del ciclo vitale, sulla confusione nei ruoli, sulla mancanza di confini, introducendo nuovi punti di vista e una nuova organizzazione, più funzionale, rispetto alla sofferenza psicologica e alla stima di sé. Fare una pausa e spostare l'attenzione dall'esterno all'interno, al nostro corpo, al percepire più che al pensare, potrà offrirvi una nuova prospettiva e una consapevolezza preziosa. Ci porremo l'obiettivo di approfondire la conoscenza di sé per prendere decisioni al meglio delle proprie possibilità, ri-attivare percorsi di crescita e sviluppare risorse personali spesso celate e frenate dal malessere, sperimentare nuove possibilità e progetti di vita, modalità di comunicazione, modi di vedersi e di vedere l'altro. "Stare male" spesso nasce dal rimanere ancorati a "vecchi" schemi relazionali che non sono più adeguati a noi stessi e alle nostre aspettative, così come dalla resistenza che opponiamo ai cambiamenti che la vita ci richiede perché li riteniamo gravosi ed emotivamente insostenibili.

Il percorso, sarà articolato in sei incontri (due per ogni approccio) e un incontro finale di sintesi e confronto con tutte le docenti. Sede viale Giulio Cesare 78, aperto anche alla partecipazione online.

Calendario degli incontri: lunedì 6-13-20-27 novembre ore 15.30-17; venerdì 15-22 dicembre 2023 ore 15.30-17; ultimo incontro a inizio gennaio 2024, un sabato mattina in data da concordare.



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Lunedì/Venerdì	15.30-17	6+1	30	6-13-20-27/11 e 15-22/12/2023

L'ARTE DEL DISFARSI

Rita Ricci

Psicoterapeuta a indirizzo sistemico-relazionale

Liberarsi del superfluo e fare spazio intorno a sé

Apriamo cassetti, armadi e rispostigli: tutti i luoghi della nostra casa dove siamo andati a "nascondere" ciò che non usiamo. Oggetti, carte, ricordi che non ci servono ma che ci appesantiscono e limitano lo spazio intorno a noi. Facile a dirsi, più complesso da realizzare, perché è difficile a volte prendere la decisione liberarsi di tante cose, anche se sappiamo che non sono solo inutili ma che spesso "ci fanno stare male". Oggetti legati a memorie, avvenimenti, persone: per quale motivo li teniamo con noi, quali sono i meccanismi emotivi che ci impediscono di eliminarli e fare spazio nella nostra vita? Quello che faremo sarà un laboratorio molto pratico con tanti "esercizi mirati" da fare a casa nella pratica quotidiana per un costante lavoro su di sé: 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 e dentro a noi



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Lunedì	15.45-17	6	30	22/01/2024

LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELL'ESSERE

Barbara Piraccini, Rita Ricci

Barbara Piraccini, storica ed esperta di letterature

Rita Ricci, psicoterapeuta a indirizzo sistemico-relazionale

Sabato 20 gennaio ore 10-12.30, viale Giulio Cesare 78. Vedi pag.31

QI GONG

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Barbara Fusco

Laureata presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università "La Sapienza di Roma". Studia e pratica Taiji Quan e Qi-gong dal 1985 (insegnante riconosciuta dal Coni). E' trainer di Focusing abilitata dal Focusing Institute di New York, Counselor professionista a mediazione corporea. Continua a studiare e praticare Zhineng Qigong e meditazione sotto la guida dei Maestri Ling Ming e Lu Zhengdao.

ZHINENG QI GONG Un fluire di Qi

L'obiettivo della sequenza di primo livello (sollevare e riversare il Qi) del Zhineng Qigong è di fondersi con l'energia pura e inesauribile dell'universo per aumentare il livello e la qualità della nostra energia interna. Si passa da una serie di movimenti eseguiti con il corpo fisico (livello principiante) a un fluire leggero del Qi, l'energia vitale, aperta e connessa sempre di più con l'esterno. La frequenza della nostra energia interna e l'energia dell'universo si avvicinano e si connettono, per arrivare poi un giorno a una fusione completa. Questo processo può sciogliere molti blocchi a livello fisico, energetico e mentale. Più riesci a rilassare il corpo e concentrare la mente, più ti connetti e ti sintonizzi con il Qi, più la pratica diventa efficace e si aprono nuovi orizzonti interni, fatti di sensazioni inedite, consapevolezza, profondo rilassamento e benessere. Utilizzando come base la Sequenza di Primo Livello, cercheremo di progredire insieme nella pratica inserendo nuovi strumenti:

- Tecnica per raccogliere e fissare l'energia
- Utilizzo di suoni
- Diverse tecniche di rilassamento
- Il corpo energetico e suo utilizzo
- Laqi
- Aprire i canali e gli spazi interni
- Primo approccio alla sequenza di secondo livello, per una mobilitazione profonda a livello dei meridiani

IL CERCHIO DELLA CONSAPEVOLEZZA Teoria del Zhineng Qi Gong e follow up

Gli incontri possono essere seguiti sia in presenza sia online su piattaforma Zoom, vengono registrati e sono disponibili su Vimeo. Sono aperti a tutti ma raccomandati in modo specifico a chi segue i corsi di Qigong e Taiji.

L'energia ha diversi livelli e il suo livello più elevato è quello della coscienza e dell'informazione, che ha il potere di guidare, trasformare, programmare ciò che i livelli meno raffinati (energia vitale e la materia del corpo fisico) andranno poi a realizzare e manifestare. Comprendere la teoria, allora, diventa essenziale. Teoria e pratica sono le due gambe che permettono di progredire, un binomio inseparabile come lo yin e lo yang. La teoria, in ambito cinese, non è mai astratta. E' costantemente applicata alla nostra pratica, al sentire. Scioglie i nodi che incontriamo, indica il sentiero. E' un'amica preziosa. Che cos'è il Dantian? Quanti Dantian ci sono? Hanno tutti il Dantian o si sviluppa con la pratica? E il Mingmen che cos'è? A cosa serve questa "porta della vita?" Quali sono le caratteristiche e le proprietà del Qi? Quanti tipi di Qi esistono? Che cos'è lo Hunyuanqi di cui si parla nel Zhineng Qigong? Perché è più difficile praticare da soli, a casa, rispetto alle lezioni? Cosa vuole dire che l'uomo e l'universo sono uno? Che cos'è il sistema di riferimento? Perché nei classici si diceva che la mente è il generale? Queste e molte altre domande hanno bisogno di una risposta chiara perché la nostra coscienza possa guidarci nel percorso di pratica e abbia strumenti efficaci per sciogliere i nodi che possono formarsi quando la visione del mondo occidentale nella quale siamo cresciuti si confronta con la cultura del soffio e dell'energia. Ogni incontro avrà una parte dedicata alla teoria e una parte dedicata alla sua applicazione concreta alla pratica, con domande e risposte, esempi e spunti di autoconsapevolezza.

QI GONG SEDUTI SI PUO' Rilassamento, mobilità articolare, circolazione energetica

Gli incontri, aperti a tutti, possono essere seguiti sia in presenza sia online su piattaforma zoom, vengono registrati e sono disponibili per il recupero delle assenze e come sostegno alla pratica individuale.

L'energia non ha sempre bisogno del movimento per circolare ed essere riattivata. Necessita di rilassamento e concentrazione. Queste due condizioni si ottengono a volte più facilmente nella postura seduta o sdraiata. Ecco perché il Qigong è indicato anche a chi, per ragioni diverse, ha scarsa mobilità e/o autonomia in piedi. Gli incontri prevedono pratiche dedicate al rilassamento, uno stato in cui l'energia interna viene riequilibrata e la mente si svuota. Partendo da questo stato verranno eseguite pratiche, seduti su una sedia o sdraiati, per riattivare la circolazione energetica nei principali distretti corporei con particolare attenzione alla colonna vertebrale e alle articolazioni.

Questa attività è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



QI GONG PER LA COLONNA VERTEBRALE

La colonna vertebrale e il sistema nervoso svolgono un ruolo predominante nella pratica del Qigong. Il sistema nervoso è considerato il fondamento fisico della coscienza, essenziale per la trasmissione delle informazioni che poi guidano il Qi e il corpo fisico. Un blocco a questo livello comporta un blocco delle informazioni che si rifletterà sull'energia e sul corpo fisico (organi, struttura, mobilità). Il midollo, nella visione cinese, è in stretta relazione con l'energia congenita (fondamentale per la memoria, le funzioni cognitive, la longevità), con i reni, con il sangue e il sistema immunitario. La colonna vertebrale protegge il sistema nervoso centrale e il midollo spinale, è come il tronco dell'albero che nutre i suoi frutti. La pratica del Zhineng Qigong mira a sbloccare alcune zone critiche e a rinforzare l'intero sistema. Il corso si propone di sviluppare il lavoro iniziato con i moduli precedenti lungo due percorsi; pratiche per la colonna vertebrale, il midollo e il sistema nervoso; approfondimento della pratica della postura statica in piedi (Fusione dei 3 centri) nei suoi aspetti energetici (apertura dei canali e delle porte energetiche, funzione di bilanciamento, apertura del Dantian e del Mingmen).

Gli incontri, adatti a chi abbia seguito il corso "Colonna vertebrale 1 e 2" o abbia già praticato Qigong, possono essere seguiti sia in presenza sia online su piattaforma zoom, vengono registrati e sono disponibili per il recupero delle assenze e come sostegno alla pratica individuale.



viale Giulio Cesare 78

Qi Gong	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Qi gong "Seduti si può"	Lunedì	16-17	12	60	02/10/2023
Qi gong per la colonna vertebrale	Lunedì	17.15-18.30	12	150	02/10/2023
Zhineng Qigong	Giovedì	16-17.15	12	150	05/10/2023
Il cerchio di consapevolezza*	Giovedì	17.30-18.30	12	100	05/10/2023

*Per gli iscritti ai corsi di Qi gong e Taiji è previsto lo sconto del 30%

RECITAZIONE

Antonino Anzaldi

Laureato in giurisprudenza e diplomato in scienze religiose, ha fatto parte negli anni '70 della Compagnia di teatro didattico IL TORCHIO, di Aldo Giovannetti. Negli anni 2000 recita in teatro, nel cinema, in TV e in pubblicità. Ha approfondito lo studio della recitazione con Giorgio Albertazzi, Lindsey Kemp, Pupi Avati, Isaac Alvarez, Vladimir Olshansky.

INTRODUZIONE ALLA RECITAZIONE

Il corso, essenzialmente pratico, si basa soprattutto su esercitazioni adattate agli allievi presenti. Le singole lezioni sono "aperte ed elastiche", nel senso che - essendo interdipendenti - accettano il continuo passaggio dall'una all'altra senza una precisa obbedienza a schemi fissi. Nozioni preliminari (recitare=giocare); la voce (parola detta, parola scritta); dizione e respirazione; la memoria (mentale, visiva, corporea); la faccia e la maschera (espressioni e microespressioni); Il corpo (portamento e gestualità); interagire con "l'Altro".



viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lunedì	10.30-12.30	8	160	13/11/2023

RIFLESSO TERAPIA PODALICA

Flavia Tricoli
Insegna e pratica la Riflessologia da più di 15 anni. Psicologa, floriterapeuta e operatrice olistica, integra costantemente le sue conoscenze, arricchendole con aggiornamenti continui e un'ampia esperienza sul campo, al fine di insegnare e praticare una Riflessologia sempre più completa e efficace.

CORSO BASE di RIFLESSOLOGIA

La Riflessologia Plantare è una "Metodologia" che agisce tramite digito-pressione su specifiche zone del piede, per 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 RTP si basa su un approccio olistico agendo su livello fisico, psichico ed energetico. E' adatta al trattamento di moltissimi disturbi oltre ad essere un efficacissimo coadiuvante di terapie mediche e riabilitative.

Gli incontri del nostro corso avranno come tema:

- lo studio dei fondamenti anatomici e funzionali dell'organismo umano sulla quale si basa la Riflessologia;
- l'apprendimento delle basi teoriche del metodo e la loro applicazione pratica;
- la "gestione" della persona che riceve il trattamento.

Sarà dato ampio spazio alle esercitazioni pratiche.

Il corso è rivolto a tutti coloro che vogliono apprendere una tecnica efficace, in grado di condurre la persona verso uno stato di benessere psicofisico, a partire dalla risoluzione o miglioramento (ove non rimuovibili) dei suoi disturbi.

Il corso è consigliato a chi vuole ampliare il proprio bagaglio professionale nel settore del benessere.

Verrà rilasciato l'**Attestato di acquisizione delle competenze in Riflesso Terapia Podalica** dopo aver completato il percorso formativo.

E' prevista la prosecuzione della formazione con un secondo anno di studio durante il quale si approfondiranno alcune tecniche e metodologie specifiche. Tra queste il Linfodrenaggio Riflesso, la Tecnica Metamorfica, il trattamento durante la gravidanza e del neonato, del paziente allettato nonché il trattamento sintomatologico della sclerosi multipla e del dolore muscolo-scheletrico. Per chi vorrà proseguire nell'approfondimento della disciplina, completa il livello avanzato e la verifica finale, avrà l'**Attestato di Operatore** (ai sensi della legge n°4/13 del 14 gennaio 2013).

PIANO DI STUDI

- Riflesso Terapia Podalica, principi del metodo
 - Studio delle zone riflesse del piede e metodo di trattamento
 - Primo trattamento e raccolta dati
 - Principi di psicosomatica applicati alla Riflessologia
 - Principi di anatomia e fisiologia applicati alla Riflessologia
 - Esercitazioni pratiche con supervisione
 - Guida all'avviamento della professione
 - Gestione psico-fisica del cliente
- Durante gli incontri saranno fornite le **mappe**, il materiale per la raccolta dati, **dispense**.

ORARIO DELLE LEZIONI

Totale di 9 incontri (72 ore) + 8 esercitazioni pratiche di 2 ore ciascuna (16 ore): totale 88 ore
Le lezioni inizieranno a ottobre 2023. Sabato 9.30-13.30/ 14.30-18.30
Possibilità di seguire alcune lezioni ONLINE.
Sede Flavio Stilicone 41
Quota 550 € rateizzabili

RUSSO

Luca Linciano
Cultore della lingua russa da anni anche se di professione è un informatico in servizio presso il Ministero degli Affari Esteri e della Cooperazione Internazionale. Attualmente studia anche la lingua polacca. Ha già esperienza di insegnamento sia con lezioni di tipo individuale sia di gruppo. La sua metodologia didattica è basata sull'approccio comunicativo senza tralasciare la lettura di testi di vario genere (fiabe, poesia, letteratura, storia, humor, etc.).
Ringraziamo Luca, docente di questi corsi, proposti in forma di volontariato, per divulgare e condividere esperienze e conoscenze di cui è appassionato, con i nostri soci!

Il corso si propone di introdurre allo studio della lingua russa (livello A1-A2 del Quadro Comune Europeo). Oltre all'aspetto strettamente linguistico verranno trattati argomenti di cultura russa (letteratura, poesia, cinema, tradizioni, storia, etc.). L'approccio sarà di tipo comunicativo. La lingua russa, per la sua struttura (morfologia, sintassi e semantica) si presenta come un sistema altamente "logico" e ciò rappresenta un forte stimolo per la pratica e lo sviluppo intellettuale del discente, come se fosse una "palestra" per il cervello. Si cercherà di rendere il corso interessante e coinvolgente attraverso l'uso di strumenti multimediali.

Testo di riferimento: "Il russo - corso base" di Ju. G. Ovsienko - Ю. Г. Овсиенко «Русский язык для начинающих». Dispense e altro materiale didattico sarà fornito dal docente in formato digitale o messo a disposizione su un sito internet dedicato al corso.

 **viale Giulio Cesare 78**

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Venerdì	16-18	20	100*	13/10/2023

SPAGNOLO

Julia Minguez Paramio
Docente di Spagnolo è laureata con Master in Linguistica per l'insegnamento dello spagnolo come lingua straniera. Ha esperienza pluridecennale con Enti privati, Università, Aziende, Atenei e Istituti scolastici. Collabora anche con l'Istituto Cervantes di Roma come esaminatrice del DELE.

SPAGNOLO A2 Potenziamento della grammatica

Il corso intende rafforzare la grammatica, la capacità di esprimersi, ma anche la comprensione di testi scritti, è adatto non solo per chi ha bisogno di ripasso o di ripetizioni, ma anche per chi vuole progredire nella conoscenza dello spagnolo approfondendo diversi argomenti e il vocabolario.

SPAGNOLO B1-B2 Laboratorio di Letteratura Arte e Cinema

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

CINEFORUM

Películas imperdibles sobre la guerra civil española.
Quattro incontri sul tema della guerra civile in Spagna a partire da gennaio 2024, calendario da definire.
'Mientras dure la guerra' (Alejandro Amenábar, 2019)
Amenábar realiza un retrato de la Guerra civil a través de la perspectiva de Miguel de Unamuno, por entonces rector de la Universidad de Salamanca, que apoyó públicamente el golpe militar. Con Karra Elejalde en la piel del escritor, la película seguirá el recorrido inicial de la guerra y las consiguientes dudas de Unamuno al ver como sus amigos y compañeros son apresados.

 **viale Giulio Cesare 78**

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
B1-B2 laboratorio Modulo 1	Lunedì	10.30-12.30	10	200	09/10/2023
B1-B2 laboratorio Modulo 2	Lunedì	10.30-12.30	10	200	Febbraio 2024
Spagnolo A2 approfondimento grammatica	Lunedì	12.30-14	10	150	09/10/2023
Cineforum	Venerdì	17-19	1/4	20/60	Gennaio 2024

STORIA E STORIA DELLE RELIGIONI

Primavera Moretti

Laureata in Lettere con indirizzo storico all'Università La Sapienza di Roma e con Master di specializzazione in Storia delle Religioni.

STORIA

OTTOCENTO: IL SECOLO DELLE RIVOLUZIONI

In questo corso ci immergeremo in uno dei periodi più belli della nostra Europa. L'analisi approfondita della Rivoluzione francese, con uno studio particolare riguardante gli aspetti giuridici di questo momento storico e le implicazioni filosofiche. Kant e la rivoluzione ideologica. Napoleone e l'anticlericalismo. La Russia del 1800 e il "Grand Tour". Karl Marx e la Rivoluzione industriale. L'idea eroica dei Risorgimenti Mondiali, in questo periodo la rivoluzione diventa una prassi globale, non dimentichiamo l'America latina e figure come Emiliano Zapata e Benito Juarez ecc. L'Italia e la repubblica romana. I protagonisti del Risorgimento. Il corso si chiude con uno sguardo sul "Secolo breve". Durante le lezioni verranno proiettate schede didattiche a disposizione poi degli iscritti.

OTTOCENTO: NODI DA SCIOGLIERE

Dall'identità nazionale, tipica dei risorgimenti, al Nazionalismo. La "mancata" unificazione italiana. Il razzismo biologico. La corsa all'Africa. Il Sionismo. Il mito dell'uomo bianco civilizzatore. La crisi della Russia zarista e le teorie politiche dell'Europa Orientale. Karl Marx e la Rivoluzione industriale. La Chiesa e la "questione romana". Durante le lezioni verranno proiettate delle schede didattiche a disposizione poi degli iscritti.

STORIA DELLE RELIGIONI

BIBBIA, MITI RITI E STORIA

Alle radici della cultura spirituale d'Europa. La Bibbia può essere letta su più piani: letterale, simbolico-allegorico etc. E' uno scrigno da aprire. Una vera e propria enciclopedia dove troviamo tracce di tante culture mediterranee e mediorientali: babilonese, egizia, ebraico-semita, persiana, greca, solo per fare un esempio. Durante lo svolgersi delle lezioni andremo a studiare le diverse letterature presenti nella Bibbia come quella Sapienziale e Profetica. Le diverse esegesi, talmudica e patristica. I testi biblici saranno letti e commentati nelle giornate di studio insieme. Durante le lezioni verranno proiettate schede didattiche a disposizione poi degli iscritti.

I GRANDI TEMI DELLE RELIGIONI MONDIALI

Il corso si dipana attraverso moduli concettuali che possono essere trattati in modo trasversale toccando le religioni globali. Per esempio, in una giornata di lezione sarà trattato il tema ANIMA, questo può essere sviluppato nella religione cristiana così come nelle religioni orientali. Altro tema LA MORTE argomento che riguarda le diverse spiritualità. La RESURREZIONE che troviamo addirittura come argomento pagano. IL PECCATO. Durante le lezioni verranno proiettate schede didattiche a disposizione poi degli iscritti.

viale Giulio Cesare 78 /  on line					
Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Storia 800: secolo di rivoluzioni	Martedì	15-17	15	210	03/10/2023
Storia 800: nodi da sciogliere	Martedì	15-17	10	140	Da febbraio 24
Bibbia Miti Riti e Storia 1 modulo	Martedì	17-19	15	210	03/10/2023
Bibbia Miti Riti e Storia 2 modulo	Martedì	17-19	10	140	Da febbraio 24
I grandi temi delle religioni mondiali*	Giovedì	15-17	15	210	05/10/2023

*il corso si tiene esclusivamente on line, le lezioni possono essere seguite in diretta e/o visionando le registrazioni che saranno inserite nella piattaforma dedicata.

STORIA

Barbara Piraccini

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

DONNE DEL RINASCIMENTO TRA STORIA E CULTURA

Nel corso del '500 una minoranza femminile, costituita da poetesse e scrittrici, riesce a conquistare un proprio spazio di libertà e di espressione in ambito culturale. Difficile pensare di insinuarsi in territori tradizionalmente diretti e organizzati da un egemonico sistema maschile, tuttavia un processo di emancipazione è timidamente ma risolutamente iniziato. Del resto anche illustri pensatori, come Tommaso Moro, Erasmo da Rotterdam e perfino Lutero, ribadivano il diritto delle donne all'istruzione e alla partecipazione alle attività del sapere. In Italia, in particolare, furono molte le "operatrici" nell'ambito delle lettere, alcune note per questioni di rango, altre, quasi sconosciute, ma comunque in contatto col mondo fervido delle corti. Posare il nostro sguardo sulle poetesse e le scrittrici di quel secolo (tra le altre, Veronica Franco, Gaspara Stampa, Vittoria Colonna, Tullia d'Aragona, Chiara Matraini), ci consentirà sia di apprezzarne le raffinate qualità "di penna" sia di visualizzare il contesto e il periodo storico nel quale operarono.

Il corso si svolge in aula e può essere seguito anche on line o visionando le registrazioni che verranno realizzate

viale Giulio Cesare 78					
Storia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Donne del Rinascimento	Giovedì	11-12.30	8	120	12/10/2023

Da Febbraio è previsto un corso su " Il '500 e la diffusione della trattatistica "regolatrice" nella letteratura, nell'arte, nella politica".



STORIA DELL'ARTE

Romina Impera

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

POSTIMPRESSIONISMO, SIMBOLISMO E ART NOUVEAU

La Nascita dei linguaggi artistici Moderni nella BELLE ÉPOQUE

Il corso metterà a fuoco il momento culminante della cosiddetta Belle Époque in Francia e nel resto d'Europa. Protagonisti nella prima parte del percorso saranno gli artisti che si distaccano dal gruppo impressionista pur partendo dallo stile innovativo espresso dal gruppo.

Seurat, Signac e il Pointillisme; Cézanne come padre dell'arte moderna con la sua geometrizzazione dello spazio; Van Gogh: le radici dell'Espressionismo e il "male di vivere".

Gauguin: Sintetismo e Simbolismo, la fuga dalla civiltà; Toulouse Lautrec e la nascita della cartellonistica e della comunicazione pubblicitaria.

Architettura e decorazione tra fine Ottocento e novecento.

Art Nouveau: la città si trasforma. Parigi e Guimard, la Tour Eiffel simbolo della modernità; Le arti applicate (gioielli). Il Modernismo, Barcellona e il nuovo piano dello sviluppo urbanistico; Gaudi.

Modern Style e Arts & Crafts: Londra, Neogotico; Le arti applicate (le stoffe).

Stile Liberty in Italia: Milano, Le arti applicate (le vetrate), il Divisionismo tra simbolo e realtà: Segantini, Previati, inizi della carriera di Balla, dal divisionismo al pre-futurismo.

Pellizza da Volpedo, Il Quarto Stato, quadro simbolo dei cambiamenti sociali in Italia.

La Secessione Viennese: Von Stuck, Klimt e lo stile aureo; il caso studio: Palazzo della Secessione, uno spazio pensato per le esposizioni d'arte: Fregio per l'Inno alla Gioia.

Il Simbolismo europeo: Böcklin. L'isola dei morti e Munch e il malessere esistenziale.

	viale Giulio Cesare 78			
Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lunedì	16.30-18	20	240	16/10/2023

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

STORIA DELL'ARTE E MONUMENTI DI ROMA

Questa attività è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.

Chiara Morabito

Laureata in Storia dell'arte contemporanea alla Sapienza di Roma, è guida turistica certificata, diplomata Archivista e Biblioteconoma. Ha una lunga esperienza di conduzione di gruppi e una grande passione per la "città eterna".

I PRIMI 50 ANNI DI ROMA CAPITALE (1870-1920)

Trasformazioni, monumenti, personaggi, luoghi

Il corso (8 incontri) è rivolto a tutti coloro che intendano approfondire la propria conoscenza della storia e dei monumenti di Roma moderna, della città che visse radicali trasformazioni a partire dal momento in cui fu dichiarata capitale e per i cinque decenni successivi circa. Si tratta di anni cruciali, di trasformazioni radicali e irreversibili, mai visti prima di allora, un vero e proprio cambiamento epocale, dopo il quale niente e nessuno sarà più come prima. È del resto la città che ancora oggi viviamo, nella quale ci muoviamo, che ammiriamo e detestiamo al tempo stesso.

1.Il Vittoriano, ovvero l'Altare della Patria: costruito fra il 1885 e il 1935, è il monumento della identità nazionale, il simbolo sia dell'unità d'Italia finalmente compiuta, sia del sacrificio compiuto da milioni di giovanissimi italiani dopo l'inutile strage della Prima Guerra Mondiale. A lavori conclusi, in molti si interrogarono: ingombrante nella sua pesante retorica o bello nella sua bianca solennità?

2.Il Palazzo di Giustizia, l'Esposizione Internazionale del 1911, la Casa Madre dei Mutilati ed Invalidi di Guerra: nel giro di poco meno di un ventennio, fra il 1911 e il 1928, il nuovo rione Prati accoglie edifici ed eventi fra i più significativi della nuova capitale: due palazzi, dedicati rispettivamente a giustizia e virtù patrie, e la prima mostra nazionale, il cui scopo era quello di far conoscere l'Italia agli italiani. Questo ultimo obiettivo fu effettivamente raggiunto?

3.Roma protestante: in mezzo a vivaci polemiche, la nuova capitale, laica, vede sorgere chiese e collegi protestanti, edifici e comunità che la Roma di pochi decenni prima (la Roma "papalina") mai avrebbe immaginato di vedere costruite in pieno centro cittadino. La convivenza religiosa fu pacifica o, piuttosto, segnata da tensioni?

4.Le nuove sculture celebrative: nel segno della laicità la nuova capitale inaugura sculture e targhe per celebrare il ricordo e l'azione di filosofi, scienziati, eroi popolari e di altri personaggi considerati sostenitori del libero pensiero e, pertanto, ritenuti fondanti della nuova identità nazionale. Quali le figure che la nuova capitale si appresta a celebrare? E i celebrati, spesso personalità già tormentate in vita, ebbero davvero vita facile anche nella loro postuma "versione scultorea"?

5.La nuova Stazione Termini, l'Esquilino e la Via Nazionale: la modernizzazione ferroviaria e gli sventramenti urbanistici coinvolgono aree storiche della nuova capitale, che in tal senso recepisce la lezione delle altre grandi capitali europee. Il treno è modernità, progresso e movimento, requisito imprescindibile per una capitale europea; così come necessaria e inevitabile sarà l'apertura della nuova via Nazionale, con cui la città si apre alla dimensione delle ramblas, dei boulevards e dei ring. Ma quali furono, in termini urbanistici e sociali, i costi di questa grande operazione di rinnovamento?

6.I nuovi palazzi istituzionali: 1871, Roma è la nuova capitale del Regno di Italia e di conseguenza consistente è il trasferimento della nuova classe dirigente politica; in occasione di questa svolta storica si inaugurano nuovi quartieri e nuove sedi ministeriali, sia riutilizzando antichi palazzi pontifici preesistenti, sia costruendone di nuovi ad hoc. La nuova capitale sarà in grado di sostenere lo sforzo dovuto al nuovo riassetto istituzionale?

7.Lo Zoo e i parchi pubblici: la belle époque arriva anche a Roma, e ville e giardini offrono eleganti e lussureggianti spazi per le passeggiate della media e alta borghesia romana. Il Comune acquisisce nuovi parchi, aree verdi di proprietà privata aprono i propri cancelli ai cittadini, ville e giardini collocati fra il centro cittadino o immediatamente fuori dalla cinta muraria aureliana. Ad inizio '900 Roma era (ed è ancora oggi) una delle città più verdeggianti di Europa. Ma davvero i parchi sono aperti a tutti i cittadini?

8.La difesa di Roma: all'indomani della acquisita identità di capitale, la città costruisce infrastrutture onde poter contenere e respingere eventuali attacchi nemici: forti, trincee, caserme. Ma davvero la città aveva bisogno di un così massiccio anello di protezione militare? Come questi luoghi vennero effettivamente utilizzati? E cosa ne resta oggi?

Al termine degli incontri è prevista una visita guidata ai luoghi e monumenti trattati che verrà definita in condivisione con il gruppo dei partecipanti.

ROMA NELL' ARTE 1920-1960

Chiara Morabito

Un **Seminario**, ricchissimo incontro tematico e di approfondimento dedicato alla Roma moderna, alla città colta nelle sue atmosfere negli anni che precedettero e che seguirono il secondo conflitto mondiale, che tanto pesantemente e significativamente coinvolse la nostra città. Attraverso un'ampia carrellata di opere pittoriche, sarà possibile guardare e conoscere un'altra Roma, o, meglio, tante "altre Roma": i volti della multiforme città, dalle periferie al centro, fra cemento e alberi, fra edifici moderni e palazzi storici; una città ritratta, singolarmente, quasi sempre priva di presenze umane. È la città osservata attraverso lo sguardo e le emozioni di artisti (romani e non solo) che la vissero, la amarono, ne colsero l'anima, ne immortalarono i cambiamenti. Non la Roma da cartolina né la Roma ufficiale. Piuttosto la Roma vissuta e trasfigurata al tempo stesso, restituita allo spettatore attraverso il filtro dello sguardo e delle emozioni di grandi pittori. Alcuni nomi e temi: Virginio Vespignani e le periferie, Giacomo Balla e i parchi pubblici, Giuseppe Capogrossi.

Seguirà una visita alla GNAM (Galleria Nazionale di Arte Moderna e Contemporanea) e/o alla GCAM (Galleria Comunale di Arte Moderna) e/o ai musei di Villa Torlonia, tutte collezioni che raccolgono opere che hanno attinenza con i temi della lezione.

	viale Giulio Cesare 78				
Storia di Roma	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
I primi 50 anni di Roma capitale 1870-1920	Giovedì	15.30-17	8+uscita	70	16/11/2023
Roma nell'Arte 1920-1960	Giovedì	15.30-17.30	1+uscita	45	Febbraio 2024

STORIA DELLA MUSICA

Angela D'Agostini

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

ALLEGRO CON BRIO

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

MODULO INTRODUTTIVO

Musica Maestro! Laboratorio di ascolto creativo

Dedicato a chi si avvicina per la prima volta alla musica classica, il corso unirà l'ascolto guidato di alcune composizioni musicali del repertorio classico ad esperienze pratiche di sonorizzazione, realizzate con l'ausilio della voce e di un semplice strumentario. In ogni incontro, lavorando su un singolo brano, avremo modo di scoprire le forme attraverso le quali la musica si esprime (AB, ABA, forma-sonata, canone, fuga), i suoi ritmi, le tonalità, i timbri degli strumenti che compongono un'orchestra, le articolazioni delle frasi musicali, nonché di sperimentare il piacere di suonare e far musica insieme. Il corso può essere propedeutico alla frequenza del corso base.

Questa attività, fruibile anche online, è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto.



MODULO BASE

Dar voce al silenzio da J.S. Bach a Beethoven

Il corso porterà avanti due percorsi paralleli: il primo, di carattere più generale, prenderà in considerazione la storia della musica occidentale dall'epoca barocca al classicismo; il secondo approfondirà la storia del teatro d'opera del Seicento e del Settecento. Anello di congiunzione tra i due percorsi sarà lo studio del rapporto tra musica ed emozioni, tra la musica ed il vissuto che va oltre la parola, con particolare riferimento al passaggio dalla teoria degli affetti di matrice barocca al ritorno alla natura ed al sentimento di epoca illuminista. In breve, gli argomenti che verranno affrontati nel corso delle lezioni: J.S.Bach e G.F.Händel; concerto grosso e concerto solistico: Corelli, Vivaldi ed i loro allievi; Il teatro d'opera della scuola napoletana di Alessandro Scarlatti: opera seria ed opera buffa; verso lo stile galante e la nascita di una nuova sensibilità: Georg Philipp Telemann, Couperin, Rameau, i figli di Bach ed i clavicembalisti italiani. F.J.Haydn: la Sonata, la Sinfonia, il Quartetto. W.A.Mozart: genio e malinconia. L'opera nella seconda metà del Settecento e la riforma di Gluck. La dialettica e l'agonismo tragico di L.van Beethoven.

viale Giulio Cesare 78

Storia della musica	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Musica Maestro! Modulo introduttivo L&L	Mercoledì	15-17	4	35	04/10/2023
Dar voce al silenzio da Bach a Beethoven modulo base	Venerdì	15.30-17.30	25	280	10/11/2023

TAIJI

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Barbara Fusco

Laureata presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università "La Sapienza di Roma". Studia e pratica Taiji Quan e Qi-gong dal 1985 (insegnante riconosciuta dal Coni). E' trainer di Focusing abilitata dal Focusing Institute di New York, Counselor professionista a mediazione corporea. Continua a studiare e praticare Zhineng Qigong e meditazione sotto la guida dei Maestri Ling Ming e Lu Zhengdao.

TAIJI Sintonizzarsi sull'armonia

Il Taiji porta nella nostra vita l'esperienza del flusso e della leggerezza. Un modo di muoversi e percepire il corpo che trasforma ogni nostro passo e gesto, ancorandoci alla radice della vita: il Dantian, la zona dell'addome. Rilascia le zone di tensione restituendo flessibilità, libera l'energia vitale, riporta naturalmente in uno stato di equilibrio. I movimenti eseguiti in gruppo aiutano a sintonizzarsi con se stessi e con gli altri, donando momenti di grande benessere. Praticando insieme le sue forme, si crea un unico e morbido fluire di energia che avvolge e sostiene tutti. Un'esperienza di connessione e nutrimento a più livelli. La lezione si svolge in piedi, è aperta a tutti. Si utilizzano pratiche di Qigong, esercizi fondamentali del Taijiquan e brevi sequenze di movimenti.

viale Giulio Cesare 78

Taiji	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Sintonizzarsi sull'armonia	Lunedì	18.45-20	12	150	02/10/2023

TAIJI QUAN CHEN

Fabio Pandolfi

Laureato in Filosofia, è istruttore della scuola internazionale I.T.K.A del maestro Gianfranco Pace, titolo riconosciuto dalla F.I.W.U.K. Pratica Taiji Quan dal 1999 e partecipa a diversi seminari con i depositari dello stile della famiglia Chen.

Il Taiji Quan è un'arte ben collaudata dal tempo che esercita con delicatezza il corpo, il flusso di energia e la mente e può essere usata per acquisire salute, longevità, freschezza mentale, come autodifesa, contribuendo allo sviluppo spirituale, indipendentemente dalle condizioni sociali e culturali. I movimenti aggraziati, simili alla fluida danza di un placido torrente, favoriscono il rilassamento fisico e mentale con benefici numerosi. La pratica di questa "danza marziale" esercita una costante attenzione "mente corpo" e sviluppa uno stato di presenza nel qui e ora, senza sforzo. Non si richiede impegno di forza muscolare nel movimento, i miglioramenti dipendono da un'accresciuta consapevolezza interiore e non dalla forza esteriore. Dietro ogni movimento di Taiji si ritrovano i principi dello yin-yang, base di una filosofia che non solo mira alla salute ma può anche essere applicata a ogni aspetto della vita quotidiana, pone l'accento sullo sviluppo dell'intera persona, promuovendo una crescita personale in tutti gli ambiti della vita.

viale Giulio Cesare 78

Taiji	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Giovedì	19.15-20.45	12	150	05/10/2023

via Flavio Stilicone 41

Taiji	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Martedì	17.30-19	12	150	03/10/2023

giardini di Via Sannio

Taiji	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan stile Chen	Lun/Gio	10.30-12	5	70	02/10/2023

Questi corsi sono parte delle attività di promozione e diffusione del progetto europeo BaMhiL (Body and Mind harmony in long-life learning)



Fabio Pandolfi
WORKSHOP DI SPADA: I FONDAMENTALI

Come s'impugna una spada? Com'è fatta? A cosa serve? Perché è importante conoscere la spada? Perché sebbene sia un'arma antichissima ancora oggi viene praticata da moltissimi artisti marziali? Come si applicano i fondamentali nel movimento? E nel combattimento? Un buon praticante di spada si muove in modo fluido, acceso ed elegante come un drago che nuota ma allo stesso tempo esprime una grande marzialità. La delicatezza del tocco e il movimento a spirale sono alcune delle caratteristiche peculiari della spada, una pratica raffinata che dona al praticante destrezza e grande sensibilità. Tecniche fondamentali, pratica di scherma e studio dei principi, verranno affrontati nel workshop di spada.

Date da programmare

TAIJI E
QI GONG

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Pietro Papisca
Insegnante riconosciuto Coni 3° Dan, studia arti marziali da 30 anni. Insegna Tai Chi Chuan stile Yang e Qi Gong da più di 10 anni, segue la didattica dei discepoli del Maestro Yang SauChung. Per ulteriori informazioni e articoli www.taichichuanroma.com

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

 **Villa Pamphili (zona Vivi Bistrot)**

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji e Qi Gong	Lun/Mer	11-12	mese	60	13/09/2023

 **Via di Casal Palocco (Parco fronte Polisportiva)**

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji e Qi Gong	Martedì	11-12.30	mese	50	12/09/2023

TENNIS

Alessandra Farina
Diplomata all' ISEF di Roma, maestra nazionale di tennis F.I.T. qualifica internazionale di professional presso la P.T.R.. E' istruttrice di secondo grado di beach tennis e di padel F.I.T. Da oltre 30 anni è la responsabile tecnica di una scuola di tennis e collabora sin dagli inizi con l' Università Popolare dello Sport. Ha sempre portato sul campo la convinzione che l'aspetto tecnico e l'intelligenza corporea debbano viaggiare insieme in un binario di consapevolezza dove "il qui ed ora" resta l'unica via possibile per colpire con gioia la palla.

Alberto Seccia
Laureato in Scienze della Comunicazione presso l'Università degli Studi Roma Tre. Agonista (classifica 3'1 best ranking) è istruttore di Tennis di secondo grado.

GIOCARE A TENNIS
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. 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.

 **Polisportiva viale San Paolo 12**

Tennis	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Tennis livello principianti Modulo 1	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello principianti Modulo 2	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	Febbraio 2024
Tennis livello intermedio Modulo 1	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello intermedio Modulo 2	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	Febbraio 2024
Tennis livello avanzato Modulo 1	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello avanzato Modulo 2	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	Febbraio 2024

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

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

Iscriviti alla nostra newsletter!

TROMPE L'OEIL

Ugo Bevilacqua

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

LA PITTURA D'INGANNO

Per necessità, divertimento o passione prima o poi ognuno di noi si cimenta a casa con un lavoro manuale tipo ripinturare una parete o una porta, restaurare un mobiletto, decorare un vassoio, etc.

Con la tecnica e la pittura d'inganno si possono risolvere anche situazioni poco felici: un fondo di corridoio con poca luce, una sala da bagno da ampliare visivamente, aprire uno “squarcio” su una parete del soggiorno con una finta finestra su un paesaggio. Tutto ciò lo realizziamo con una pittura a colori in acrilico e sulla base di vari bozzetti preparatori che già stabiliscono le prospettive e il risultato finale.

Il corso prevede: Un primo modulo per con l'impostazione della tecnica e la realizzazione di bozzetti.
Un secondo modulo per effettuare la restituzione su un supporto adeguato del bozzetto definitivo e un primo passaggio pittorico.
Un terzo modulo che servirà alla definizione completa dei particolari del soggetto scelto.
I materiali sono a carico dei partecipanti, dimensioni dei lavori su tavole di compensato di max cm 70x100.

Il modulo 1 di questa attività è parte integrante del Progetto Erasmus+ Learning in Life, Life in Learning L&L, la quota agevolata per i nostri soci è in parte sostenuta dai fondi del progetto

	viale Giulio Cesare 78				
Trompe l'oeil	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
La pittura d'inganno modulo 1 L&L	Martedì	19-21	10	100	10/10/2023
La pittura d'inganno modulo 2	Martedì	19-21	10	160	10/10/2023
La pittura d'inganno modulo 3	Martedì	19-21	5	80	10/10/2023



PASSEGGIATE, ESCURSIONI E INCONTRI DI BOTANICA

a cura di Martina D'Agostino e Giulio Zangari

Dottorandi in Biologia Ambientale presso l'Università degli Studi di Roma Tre, specializzati in botanica applicata, in particolare in analisi floristico-vegetazionali, conservazione di specie estinte in natura e valorizzazione di paesaggi storico-culturali. Uniscono la passione per la ricerca alla divulgazione scientifica e all'educazione ambientale attraverso corsi teorico-pratici ed escursioni in natura.

PASSEGGIATE NEI PARCHI URBANI DI ROMA

Durante queste passeggiate andremo all'interno della biodiversità cittadina. Parchi, aree naturali e ville storiche romane al cui interno presentano diversi tipi di habitat, un'elevata diversità di specie animali e vegetali e antichi monumenti.
Parco della Caffarella - Parco Urbano del Pineto - Parco degli Acquedotti - Riserva Naturale dell'Insugherata
Riserva Naturale Nomentum (Nomentana) - Riserva Naturale di Monte Mario - Villa Pamphili - Villa Sciarra
Villa Ada - Villa Borghese - Fosso della Cecchignola.

ESCURSIONE ORTO BOTANICO DI ROMA: la visita guidata consiste in un percorso dedicato alla scoperta del mondo vegetale attraverso i vari habitat che l'Orto Botanico offre. Si avrà la possibilità di scoprire: le origini delle piante, curiosità e anatomia di quest'ultime e il riconoscimento delle principali famiglie botaniche.

ESCURSIONI FUORI PORTA

Durante queste escursioni andremo alla scoperta di diversi ecosistemi caratterizzati da specie vegetali e animali tipiche di questi habitat che presentano una geomorfologia unica.

BOSCHI E MONTAGNA

Monumento Naturale Faggeto di Allumiere - Monte Livata (Parco dei Monti Simbruini) - Monte Catillo (Tivoli) - Isola Farnese - Bosco Macchiagrande di Manziana - Bosco di San Celso (Parco di Bracciano) - Sentiero del Biancone (Tolfa) - Monte Piantangeli (Tolfa) - Parco Nazionale del Circeo - Faggeta Vetusta del Monte Cimino - Riserva Naturale Monte Navegna e Monte Cervia - Bosco di Paliano (Frosinone) - Monte Redentore (Parco Naturale Regionale Monti Aurunci) - Monte Terminillo - Monte Autore (Parco Naturale Regionale Monti Simbruini).

AMBIENTI ACQUATICI (MARE, LAGHI, ZONE UMIDE, CASCATE, FIUMI)

Lago di Fogliano e ambiente dunale - Monumento Naturale di Torre Flavia (Ladispoli) - Marina di San Nicola - Dune di Castelporziano (Ostia) - Cascate di Monte Gelato (Parco Valle del Treja) - Cascata delle Marmore - Anello delle cascate di Cerveteri - La valle del Sorbo (Formello) - Riserva Lago Posta Fibreno - Riserva Naturale Tevere Farfa (Nazzano) - Fiume Aniene e Sacro Speco (Subiaco) - Lago della Duchessa - Laghetti di Percile.

AMBIENTI DI RILEVANZA GEOLOGICA

Monumento Naturale Caldara di Manziana (Bracciano) - Riserva Naturale di Tor Caldara (Anzio) - Riserva naturale di Monterano - Lago di Vico - Lago di Albano.

INFORMAZIONI

OGNI PARTECIPANTE DOVRA' RECARSÌ AL LUOGO DI PARTENZA DELLA ESCURSIONE CON MEZZI PROPRI
Le escursioni si svolgeranno dalle ore 9:00 alle ore 13:00, ogni fine settimana (sabato e domenica) a partire da ottobre 2023.

WALKING

Paola Vizioli

Insegnante di Scienze Motorie. Ha conseguito le formazioni “Bones for Life” e “Walk for life”.

WALK FOR LIFE Camminare con i bastoncini secondi il Metodo Bones for Life

Il programma Walk for Life condivide le finalità del Metodo Bones for Life e si pratica utilizzando i bastoncini da Nordic Walking. Camminare con i bastoncini è utile a incrementare la stabilità, ma soprattutto somma l'energia del piede che fa il passo alla spinta dietro del bastoncino che prolunga il braccio evocando la quadrupedia. Questa combinazione di forze permette di rivisitare l'assetto posturale, rivitalizzando la mobilità delle scapole e delle vertebre dorsali, dando al tratto lombare della colonna e alle anche possibilità di decomprimersi. Il corso è indicato per chi ama praticare attività all'aria aperta e abbia a cuore conseguire lo stile di una camminata energica, elastica, al netto di un inutile investimento di forza.



Parco di Villa Borghese (Casa del Cinema)

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Walk for Life	Martedì	10.30-11.45	10	120	03/10/2023



Parco degli Acquedotti (Chiesa di San Policarpo)

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Walk for Life*	Giovedì	10.30-11.45	10	120	05/10/2023

*Questo corso è associato al progetto Proxima Centro polivalente per giovani e adulti con disturbo dello spettro autistico ed altre disabilità



Progetto PROXIMA

Ogni mese verrà fornito un calendario del mese successivo con le escursioni in programma.
Passeggiate nei parchi urbani: adulti 15 €; ragazze e ragazzi (< 18 anni) 7,50 €; bambine e bambini (< 10 anni) gratuito.
Escursione Orto Botanico di Roma (escluso biglietto d'ingresso): adulti 15 €; ragazze e ragazzi (< 18 anni) 7,50 €; bambine e bambini (< 10 anni) gratuito.
Escursioni fuori porta: adulti 20 €; ragazze e ragazzi (< 18 anni) 10 €; bambine e bambini (< 10 anni) gratuito.
Numero minimo partecipanti per escursione: 15
SI CONSIGLIA UN ABBIGLIAMENTO COMODO ADEGUATO ALLA STAGIONE MA SEMPRE CON UN PAIO DI SCARPE DA ESCURSIONISMO AI PIEDI, PER MUOVERSI IN SICUREZZA.
Possibilità di richiedere un'escursione a scelta, rispetto a quelle indicate.
CONTATTI: segreteria Stefania Quatrini 06 99702866 - coordinamento Martina D'Agostino 347 0316297

INCONTRI DI BOTANICA

1. Introduzione alla botanica - Questo corso è rivolto a chi vuole avvicinarsi al mondo della botanica sia a livello teorico che pratico. Il corso sarà suddiviso in 4 incontri che prevedono:
- Lezione in aula. Botanica generale (2 ore): vengono forniti i principi base della materia, introducendo al regno vegetale e fornendo insegnamenti generali di botanica e biologia vegetale.
- Lezione in aula. Botanica sistematica (2 ore): vengono forniti insegnamenti generali di classificazione delle piante, di nomenclatura e di riconoscimento delle specie.
- Uscita pratica. Parco della Caffarella (4 ore): esercizio di riconoscimento e raccolta delle piante presenti durante l'escursione.
- Lezione in aula. Botanica applicata I (2 ore): determinazione e descrizione delle piante raccolte durante l'uscita pratica.
- Lezione in aula. Botanica applicata II (2 ore): creazione di un erbario a partire dai campioni raccolti e determinati.

2. Piante selvatiche commestibili - Questo corso è rivolto sia a tutti gli amanti della natura, sia a chi vuole avvicinarsi per la prima volta al regno vegetale, con un particolare focus sulle piante selvatiche cosiddette “mangerecce”.
Il corso sarà suddiviso in 5 incontri:
- Lezione in aula. Botanica generale (2 ore): vengono forniti i principi base della materia, introducendo al regno vegetale e fornendo insegnamenti generali di botanica e biologia vegetale.
- Lezione in aula. Botanica sistematica I (2 ore): classificazione delle piante, nomenclatura e di riconoscimento delle specie.
- Lezione in aula. Botanica sistematica II (2 ore): introduzione e definizione di fitoalimurgia; presentazione delle principali specie di piante di interesse culinario.
- Uscita pratica. Presso un'area che verrà definita di volta in volta (4 ore): esercizio di riconoscimento di piante fitoalimurgiche presenti durante l'escursione.
- Laboratorio in aula. Botanica applicata (2 ore): preparazione estratti da specie spontanee edibili.

INFORMAZIONI

Incontri: 5 (uno alla settimana + due nella stessa settimana con giorno da definire a settembre) - Totale ore: 12 - Costo corso completo: 120€
Possibilità di partecipare a singoli incontri: 25 € a incontro (in aula o laboratorio o uscita pratica).
Periodo: ogni mese a partire da ottobre 2023.
CONTATTI: segreteria Stefania Quatrini – 06 99702866 - coordinamento Martina D'Agostino 347 0316297

YOGA

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2023 a giugno 2024

Paola Benigni

Laureata in Lettere moderne e diplomata Interprete e Traduttrice di Inglese e Spagnolo. Inizia da giovanissima un percorso di passione per lo yoga, sostenuto da incontri con vari maestri, NamkaiNorbu, Mauro Bergonzi, Andre van Lysebeth e approfondito in soggiorni internazionali (comunità gandhiana della Borie Noble e di Ananda Assisi che promuove il messaggio di Paramahnsa Yogananda). Conseguisce la formazione presso l'EFOA e come insegnante di Yoga realizza la profonda esigenza di condividere con gli altri uno strumento rivelatosi prezioso nella ricerca spirituale e nel senso esistenziale che tutti muove e accomuna.

HATHA YOGA

Lo yoga è un percorso che va dalla distrazione all'attenzione, dalla dispersione mentale alla concentrazione, dal piccolo io separato e inconsapevole al riconoscimento del nostro vero Sé, che è pura consapevolezza. Secondo gli "Yoga Sutra" di Patanjali, lo yoga è la cessazione dei vortici mentali, il silenzio della mente nel quale la nostra vera natura si rivela.

L'etimologia del termine HA = sole, THA = luna e YOGA = unione, suggerisce un'armonizzazione delle polarità, una conciliazione degli opposti presenti in noi: maschile / femminile, attivo / passivo, corpo / mente, materia / spirito, nell'UNO che tutto comprende.

La pratica dell'Hatha Yoga si basa principalmente su:

Asana: le posizioni in cui impariamo ad ascoltare e rispettare il nostro corpo; Pranayama: il controllo e l'espansione del respiro, del soffio vitale in noi; Dyana: la meditazione, durante la quale sperimentiamo il silenzio della mente e riconosciamo la nostra essenza, la pura consapevolezza.

Assaporiamo così un profondo senso di pienezza, di pace e di gioia che sono il nostro stato naturale da sempre presente dentro di noi ma finora offuscato dall'agitazione mentale. Così, come l'increspatura del lago frammenta il riflesso della Luna e non ne permette la visione unitaria, così il chiacchiericcio mentale impedisce la chiara visione della nostra essenza spirituale. Quando la mente si acquieta, naturalmente e senza sforzo, noi riconosciamo il nostro vero Sé.



Istituto S. Alessio

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Hatha Yoga avanzato	Lunedì	17.15-18.45	10	110	02/10/2023
Hatha Yoga base	Martedì	17.30-19	10	110	03/10/2023

Questi corsi sono programmati in convenzione con l'Istituto S. Alessio: per i neoiscritti e non vedenti alla prima esperienza di Yoga, il corso è gratuito; per i frequentatori e non vedenti che hanno esperienza di Yoga la quota di partecipazione è di 65€.

Per tutti è necessaria l'iscrizione con tessera associativa annuale di 35€.

HATHA YOGA

Antonella Congiù

Inizia a praticare lo Yoga nel 1989. Da allora questa disciplina ha accompagnato e arricchito le tappe significative della sua vita. Nel corso degli anni scopre la passione per l'insegnamento, diviene insegnante yoga (Y.A.N.I.), tiene viva la propria formazione con la pratica personale e la partecipazione a seminari intensivi e corsi di aggiornamento teorico-pratici. Ha approfondito, inoltre, grazie a specifici percorsi di formazione, la conoscenza delle tecniche complementari in Medicina Tradizionale Cinese.

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 psicofisico, 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 (prāṇāyāma) con le quali rendere il respiro cosciente, lento, ampio e regolare
3. avvicinamento ad alcune pratiche di concentrazione e meditative (dhāranā e dhyāna) in un'attitudine di abbandono.

I moduli, ispirandosi agli Yoga Sutra, andranno ad esplorare quattro degli 8 anga, parti indicate da Patanjali come mezzi per attuare una trasformazione interiore. Partendo dal corpo e dalle posture (āsana), passando attraverso il respiro e la sua gestione (prāṇāyāma), si giungerà a cogliere le fondamenta della pratica (yamaeniyama) ovvero la qualità delle relazioni che intratteniamo con gli altri e con noi stessi, sia nella vita sia sul "tappetino".

È possibile prenotare, anche o in alternativa, una o più lezioni individuali: se non hai mai praticato Yoga; se senti il bisogno di impostare una pratica personalizzata da seguire poi a casa; se senti la necessità di uno spazio personale.



via Flavio Stilicone 41

Yoga dell'Energia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Asana, le posture	Giovedì	10.30-12	10	110	05/10/2023
Pranayama, il respiro	Giovedì	10.30-12	10	110	11/01/2024
Yama e Nyama, lo yoga nella vita.	Giovedì	10.30-12	10	110	21/03/2024
Yoga individuale	Giovedì	12:30-13:30	1	40	05/10/2023

HATHA YOGA

Irene Liso

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

Una disciplina che ben si addice all'uomo moderno che voglia mettere in pratica ciò che era scritto a caratteri cubitali sul frontone del tempio di Apollo a Delfi: "Conosci te stesso". Il pieno benessere del corpo e della mente non saranno che piacevoli conseguenze. Rispetto ad altre forme di Yoga, l'Hatha Yoga utilizza come strumento di conoscenza il corpo rendendo così la pratica più accessibile grazie alla sua concretezza. Proprio partendo dal corpo ritroveremo tutti gli elementi che ci costituiscono in quanto esseri umani: il respiro (aspetto vitale per eccellenza), la corporeità nelle sue forme, la mente con le sue infinite possibilità.

Il corso si articolerà in 3 cicli di 10 lezioni nei quali avremo modo di praticare tutti gli elementi costitutivi dell'Hatha Yoga.

Gli asana (posizioni) ci permetteranno di conoscere il corpo e scoprire il piacere di vivere in esso, ritrovando scioltezza, agilità e stimolandone la vitalità fisica e respiratoria.

Attraverso la pratica del pranayama (controllo del soffio vitale) agiremo sul piano sottile entrando in diretto contatto con le forze che regolano la Vita, arrivando a una condizione di equilibrio interiore e stabilità.

Infine, attraverso lo sviluppo di dharana (concentrazione) la nostra mente si farà più lucida e libera da condizionamenti, aspetti che con il tempo permetteranno il manifestarsi dello stato di dhyana (meditazione).



viale Giulio Cesare 78

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Yoga Modulo 1	Mercoledì	9.30-11	10	110	04/10/2023
Yoga Modulo 1	Venerdì	17-18.30	10	110	06/10/2023

YOGA

APPROFONDIMENTO E AGGIORNAMENTO

A cura di Raffaele Torella e Gioia Lussana

Il cuore del riconoscimento (Pratyabhijñāhṛdayam) di Kṣemarāja

Studio teorico e laboratorio di pratica yoga ispirata al testo di uno dei gioielli della letteratura tantrica non duale (XI secolo).

Date 2024: 20 gennaio, 24 febbraio, 23 marzo, 20 aprile, 18 maggio

YOGA
Gioia Lussana

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

Śivasūtra, il testo radice dello yoga non duale del Kaśmīr

L’intero percorso, rivolto sia a neofiti dello yoga sia a praticanti di lunga data o insegnanti, si struttura in generale come un approfondimento pratico dello yoga del Kaśmīr secondo la sua riformulazione contemporanea. Attraverso āsana (le posture fisiche), prānāyāma (il soffio interno) e bhāvanā, l’attitudine meditativa che contraddistingue in particolare lo yoga tantrico non duale, il filo comune saranno quest’anno i tre ‘dischiudimenti’ o capitoli di uno dei testi più antichi e significativi alla base dello śivaismo kaśmīro: Gli aforismi di Śiva (Śivasūtra) di Vasugupta (IX secolo) con il commento di Ksemarāja, che cercheremo di comprendere e incarnare nell’āsana, seguendo la traduzione di Raffaele Torella. Ognuno dei tre moduli proposti prenderà in esame i sūtra di maggiore ispirazione dei corrispondenti capitoli per essere trasposti nella pratica yoga, seguendo la tripartizione del testo. Ogni lezione di yoga pratico sarà introdotta da una breve introduzione teorica che illustrerà di volta in volta il senso del sūtra preso come leitmotiv della lezione. La spiegazione teorica trarrà spunto nel corso dei tre moduli anche da altri testi della trasmissione tantrica medievale: Vi-jñānabhairava, Spanda-kārikā, īśvarapratyabhijñā kārikā, Tantrasāra, solo per citare alcune delle fonti principali che citeremo a integrazione del vissuto esperienziale del testo prescelto. Il corso è articolato in 3 moduli che possono essere seguiti anche singolarmente, si svolgerà in presenza e online su piattaforma dedicata. I programmi dettagliati dei 3 moduli saranno disponibile sul portale www.accademialar.it da settembre.



viale Giulio Cesare 78

Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Yoga 1 modulo	Martedì	16.30-18	10	110	03/10/2023



Online

Hatha Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Yoga 1 modulo	Martedì	15-16.30	10	110	03/10/2023

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

HATHA YOGA
Luciana Zanier

Si diploma per l’insegnamento di Hatha Yoga nel 1992. Partecipa allo “Yoga Festival” a Loche (Francia), dove segue vari seminari di approfondimento sui chakra. Prosegue la sua formazione seguendo corsi di Viny yoga, TaijiQuan, Kundalini yoga e Meditazione con il prof. Mauro Bergonzi, docente di Filosofia orientale all’Università di Napoli. Tiene corsi di yoga presso l’Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (ANDOS). Dal 1994 a tutt’oggi insegna yoga presso l’Università Popolare dello Sport.

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



via Flavio Stilicone 41

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lun/Merc	9.30-10.30	30	220	02/10/2023
Mercoledì	11-12.30	20	220	04/10/2023
Merc/Ven	16.30-17.45	26	220	04/10/2023
Mercoledì	18.30-20	20	220	04/10/2023

LE NOSTRE SEDI
CALENDARIO DEI CORSI

Una tabella per facilitare la consultazione delle attività proposte in ordine di sede giorno orario.
I corsi modulari vengono proposti a seguire da ottobre 2023 a giugno 2024.
Per informazioni personalizzate, per parlare con un docente o un dirigente, per prenotare un’attività le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 19.
Chiamaci ai numeri 06.86558092 e 06.99702866 mobile 3519865122 oppure scrivi a info@accademialar.it.



PRATI

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Acquerello	Bevilacqua	Martedì	17-19	12	180	03/10/2023
Arabo I livello base	Rammo	Lunedì	17-18.45	22	320	19/10/2023
Arabo II livello elementare A	Rammo	Giovedì	19-20.45	22	320	16/10/2023
Arabo II livello elementare B	Rammo	Lunedì	19-20.45	22	320	16/10/2023
Astrologia	Anzaldi	Giovedì	17.30-19	15	280	19/10/2023
Bones for life Mod 1	Vizioli	Mar/Gio	18-19.15	24	280	03/10/2023
BookFolding	Ricci	Sabato	10-12.30	4	80	25/11/2023
Feldenkrais Mod 1	Sguera	Lun/Gio	11-12.15	20	280	02/10/2023
Feldenkrais Mod 1	Sguera	Martedì	19.15-20.30	10	150	03/10/2023
Feldenkrais Mod 1	Sguera	Venerdì	11.15-12.30	10	150	06/10/2023
Feldenkrais base Mod 1	Leonet	Mercoledì	15.45-17	10	140	04/10/2023
Feldenkrais progredito Mod 1	Leonet	Mercoledì	17-18.15	10	140	04/10/2023
Filosofia e trasformazione interiore	D'Agostini	Mercoledì	17-19	5	100	29/05/2024
Fotografia base	Mencarelli	Martedì	19-21	12	250	17/10/2023
Fotografia base L&L	Mencarelli	Mercoledì	10.30-12.30	12	100	18/10/2023
Fotografia intermedio in studio	Mencarelli	Venerdì	10.30-12.30	12	250	20/10/2023
Ricerca e sperimentazione 1	Mencarelli	Lunedì	18.30-21	10	200	16/10/2023
Ricerca e sperimentazione 2	Mencarelli	Lunedì	18.30-21	10	200	15/01/2024
Fotografia e natura	Mencarelli	Lunedì	10.30-12.30	6	130	10/10/2023
Photo editor-ritratti	Mencarelli	Martedì	10.30-12.30	5	125	17/10/2023
Camera raw e post-produzione	Mencarelli	Martedì	10.30-12.30	5	125	05/12/2023
Street photography	Mencarelli	Mercoledì	15-17	16	330	18/10/2023
Francese Standard A2*	Della Zuana	Mercoledì	19-20.30	16	300	11/10/2023
Francese Standard A2*	Della Zuana	Mercoledì	19-20.30	10	200	28/02/2024
Francese Atelier B1/B2°	Della Zuana	Mercoledì	17-19	15	300	11/10/2023
Francese Atelier B1/B2°	Della Zuana	Mercoledì	17-19	10	200	21/02/2024
Club Lecture	Della Zuana	Sabato	10.30-12.30	3	50	21/10/2023
Club Lecture 2	Della Zuana	Sabato	10.30-12.30	4	60	20/01/2024
Ginnastica dolce corso base L&L	Costantini	Mercoledì	11.15-12.30	12	70	04/10/2023
Ginnastica dolce integrato Mod 1	Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	25	200	02/10/2023
Ginnastica dolce integrato Mod 1	La Costa	Mar/Ven	10-11	25	200	03/10/2023
Pillole Informatica AL	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	20/10/2023
Scrittura con word	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	10	27/10/2023
Scrittura PDF fantastici	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	03/11/2023
Pillole Informatica Video 1	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	10/11/2023
Pillole Informatica Video 2	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	17/11/2023
App ristoranti e Food	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	24/11/2023
Fotografia e smartphone 1	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	10	01/12/2023
Fotografia e smartphone 2	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	15/12/2023
Amazon pubblicare un libro 1	Mencarelli	Venerdì	15-17	1	30	12/01/2024

Amazon pubblicare un libro 2	Mencarelli	Venerdi	15-17	1	30	19/01/2024
Power Point	Mencarelli	Venerdi	15-17	1	30	26/01/2024
English workshop B1 Mod 1	Iozzi	Martedi	15-17	15	300	03/10/2023
English workshop B1 Mod 2	Iozzi	Martedi	15-17	10	200	Febbraio 24
English workshop A2*	Iozzi	Martedi	17-18.30	10	195	17/10/2023
Letteratura Narratori e città	Piraccini	Giovedi	15-16.30	6	100	09/11/2023
Sostenibile leggerezza essere L&L	Piraccini/Ricci	Sabato	10-12.30	1	10	20/01/2024
Letteratura greca e latina	D'Agostini	Lunedì	15-17	22	240	23/10/2023
Mito Musica e Letteratura intr L&L	D'Agostini	Mercoledì	17-19	4	35	04/10/2023
Mito Musica e Letteratura av	D'Agostini	Mercoledì	13-15	25	260	08/11/2023
Mito Musica e Letteratura av	D'Agostini	Mercoledì	15-17	25	260	08/11/2023
Mito Musica e Letteratura av*	D'Agostini	Mercoledì	17-19	25	260	08/11/2023
Laboratorio autobiografico L&L	D'Agostini	Sabato	10-13	3	20	17/02/2024
Al Faro: la luce perduta ...	D'Agostini	Sabato	10-13	2	60	18/05/2024
Pilates Mod 1	Leonet	Mercoledì	18.30-19.45	10	150	04/10/2023
Polacco L&L	Linciano	Venerdi	18-19.30	5	0	06/10/2023
Psicologia l'arte del disfarsi L&L	Ricci	Lunedì	15.45-17	6	30	22/01/2024
Psicologia percorsi di crescita Seminario "Aka Autostima" L&L	Ricci/Fusco/La Costa	Lun/Ven	15.30-17	6+1	30	6-13-20-27/11 15-22/12/2023
Qi gong "Seduti si può" Mod 1	Fusco	Lunedì	16-17	12	60	02/10/2023
Qi gong per la colonna Mod 1	Fusco	Lunedì	17.15-18.30	12	150	02/10/2023
Zhineng Qigong Mod 1	Fusco	Giovedi	16-17.15	12	150	05/10/2023
Il cerchio della consapevolezza	Fusco	Giovedi	17.30-18.30	12	100	05/10/2023
Recitazione introduzione	Anzaldi	Lunedì	10.30-12.30	8	160	13/11/2023
Russo	Linciano	Venerdi	16-18	20	100	13/10/2023
Spagnolo B1-B2 laboratorio 1	Minguez P.	Lunedì	10.30-12.30	10	200	09/10/2023
Spagnolo B1-B2 laboratorio 2	Minguez P.	Lunedì	10.30-12.30	10	200	Febbraio 2024
Spagnolo A2 grammatica	Minguez P.	Lunedì	12.30-14	10	150	09/10/2023
Cineforum spagnolo	Minguez P.	Venerdi	17-19	1/4	20/60	Gennaio 2024
Storia 800: secolo di rivoluzioni	Moretti	Martedi	15-17	15	210	03/10/2023
Storia 800: nodi da sciogliere	Moretti	Martedi	15-17	10	140	Febbraio 24
Bibbia Miti Riti e Storia 1	Moretti	Martedi	17-19	15	210	03/10/2023
Bibbia Miti Riti e Storia 2	Moretti	Martedi	17-19	10	140	Febbraio 24
Storia Rinascimento Donne...	Piraccini	Giovedi	11-12.30	8	120	12/10/2023
Storia Arte Belle Epoque	Impera	Lunedì	16.30-18	20	240	16/10/2023
Primi 50 anni di Roma capitale L&L	Morabito	Giovedi	15.30-17	8+uscita	70	16/11/2023
Roma nell'Arte 1920-1960	Morabito	Giovedi	15.30-17.30	1+uscita	45	Febbraio 2024
Storia Musica Mod Intr L&L	D'Agostini	Mercoledì	17-17	4	35	04/10/2023
Storia Musica da Bach a Beethoven	D'Agostini	Venerdi	15.30-17.30	25	280	10/11/2023
Taiji in armonia Mod 1	Fusco	Lunedì	18.45-20	12	150	02/10/2023
Taiji Quan stile Chen Mod 1	Pandolfi	Giovedi	19.15-20.45	12	150	05/10/2023
Trompe l'oeil Mod 1 L&L	Bevilacqua	Martedi	19-21	10	100	10/10/2023
Trompe l'oeil Mod 2	Bevilacqua	Martedi	19-21	10	160	Gennaio 2024
Trompe l'oeil Mod 3	Bevilacqua	Martedi	19-21	5	80	Aprile 2024
Hatha Yoga Mod 1	Liso	Mercoledì	9.30-11	10	110	04/10/2023
Hatha Yoga Mod 1	Liso	Venerdi	17-18.30	10	110	06/10/2023
Yoga non duale del Kashmir 1	Lussana	Martedi	16.30-18	10	110	03/10/2023



CINECITTÀ – APPIO TUSCOLANO

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Aikido tutti i livelli	Narciso	Lun/Gio	19.30-21.30	mese	65	18/09/2023
Aikido armi giapponesi	Narciso	Martedi	19.30-21.30	mese	65	19/09/2023
Posturale Bones for life	Vizioli	Lun/Merc	9.30-10.30	25	200	02/10/2023
Capoeira adulti	Paolini	Merc/Ven	19-20	mese	50	04/10/2023
Capoeira 11-17 anni	Paolini	Merc/Ven	18-19	mese	50	04/10/2023
Capoeira 3-10 anni	Paolini	Mercoledì	17-18	mese	35	04/10/2023
Danza prop 5-9 anni	Mongali	Lun/Gio	17.30-19	mese	60	21/09/2023
Danza inter 10-14 anni	Mongali	Lun/Gio	15.30-17.30	mese	65	21/09/2023
Danza Ritmo Ginnastica	Montanari	Mar/Gio	10-11	10	110	03/10/2023
Danza Teatro Mod 1	Di Francia/Petriccioli	Lunedì	17.30-19	10	100	09/10/2023
Danze Sud Italia av.	V. Centi	Mercoledì	20.15-21.30	10	100	04/10/2023
Danze Sud Italia base	V. Centi	Martedi	20.15-21.30	10	100	03/10/2023
Feldenkrais Mod 1	Di Liddo	Martedi	19-20.15	10	110	03/10/2023
Feldenkrais Mod 1	Di Liddo	Venerdi	09.45-11	10	110	06/10/2023
Feldenkrais Mod 1	Di Liddo	Venerdi	11.15-12.30	10	110	06/10/2023
Fotografia base	Donato	Lunedì	19-21	10	400	02/10/2023
Parlare in pubblico	Vincis/Morittu	Giovedi	19-20.30	4	200	05/10/2023
Pittura	Fortuna	Giovedi	16.30-19	10	160	05/10/2023
Scuola di Riflessologia	Tricoli	Sabato	9.30-18.30	9+8	550	Ottobre 2023
Taiji Quan stile Chen	Pandolfi	Martedi	17.30-19	12	150	03/10/2023
Yoga dell'energia Mod 1	Congiu	Giovedi	10.30-12	10	110	05/10/2023
Hatha Yoga individuale	Congiu	Giovedi	12:30-13:30	1	40	05/10/2023
Hatha Yoga Mod 1	Zanier	Lun/Merc	9.30-10.30	30	220	02/10/2023
Hatha Yoga Mod 1	Zanier	Mercoledì	11-12.30	20	220	04/10/2023
Hatha Yoga Mod 1	Zanier	Merc/Ven	16.30-17.45	26	220	04/10/2023
Hatha Yoga Mod 1	Zanier	Mercoledì	18.30-20	20	220	04/10/2023



CAVOUR

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Giovedi	17-19	15	300	12/10/2023
Francese Atelier B1/B2	Della Zuana	Giovedi	17-19	10	200	15/02/2024



PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
L'Amicizia in letteratura	Piraccini	Martedi	10-12	8	150	24/10/2023



GARBATELLA - S. PAOLO

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Hatha Yoga avanzato Mod 1	Benigni	Lunedì	17.15-18.45	10	110	02/10/2023
Hatha Yoga base Mod 1	Benigni	Martedi	17.30-19	10	110	03/10/2023

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Tennis livello principianti Mod 1	Farina/Seccia	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello principianti Mod 2	Farina/Seccia	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	Febbraio 2024
Tennis livello intermedio Mod 1	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello intermedio Mod 2	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	Febbraio 2024
Tennis livello avanzato Mod 1	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	02/10/2023
Tennis livello avanzato Mod 2	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	Febbraio 2024

ATTIVITÀ ALL'APERTO

Giardini via Sannio (S. Giovanni)
Villa Pamphili (Vivi Bistrot)
Parco via di Casal Palocco (fronte polisportiva)

Parco di Villa Borghese (Casa del Cinema)
Parco degli Acquedotti (Chiesa di San Policarpo)
Terme di Caracalla

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio	Dove
Atletica e Posturale	Savastano	Giovedì	9.30-11.30	20	240	05/10/2023	Caracalla
Taij Quan	Pandolfi	Lun/Gio	10.30-12	5	70	02/10/2023	Via Sannio
Taiji Qi Gong	Papisca	Lun/Mer	11-12	mese	60	13/09/2023	V. Pamphili
Taiji Qi Gong	Papisca	Martedì	11-12.30	mese	50	12/09/2023	C. Palocco
Walk for life	Vizioli	Martedì	10.30-11.45	10	120	03/10/2023	V. Borghese
Walk for life	Vizioli	Giovedì	10.30-11.45	10	120	05/10/2023	Acquedotti

ATTIVITÀ ONLINE

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
I temi delle religioni mondiali	Moretti	Giovedì	15-17	15	210	05/10/2023
Il cerchio di consapevolezza*	Fusco	Giovedì	17.30-18.30	12	100	05/10/2023
Storia Arte Belle Epoque*	Impera	Lunedì	16.30-18	20	240	16/10/2023
Storia Rinascimento Donne*	Piraccini	Giovedì	11-12.30	8	120	12/10/2023
Mito Musica e Letteratura av*	D'Agostini	Mercoledì	17-19	25	260	08/11/2023
Yoga non duale del Kasmir 1	Lussana	Martedì	15-16.30	10	110	03/10/2023
Pratyabhijñāhṛdayam	Torella/Lussana	Sabato	10-14	5	200	20/01/2024

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

IL GRANDE ALMANACCO
Cultura Benessere e Sport – N. 14/2023
Direttore Responsabile: Susanna Bucci
Proprietà ASD Università Popolare dello Sport
Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma Sezione Stampa e Informazione
n. 128 del 22 maggio 2013
Stampa: Press UP - Via Caduti sul lavoro, 01036 Settevene VT
Chiusura preparazione stampa: 7 Agosto 2023
Progetto e realizzazione grafica: Sara Pierantozzi
Un ringraziamento particolare a tutti i docenti e collaboratori per le loro proposte e per la loro progettualità

www.accademialar.it
www.universitappopolaredellosport.it

INDICE MATERIE

- Acquerello ► pag.12
Aikido ► pag.12
Arabo ► pag.13
Astrologia ► pag.14
Atletica e Posturale ► pag.14
Bones for Life ► pag.15
BookFolding ► pag.15
Capoeira ► pag.16
Comunicazione ► pag.17
Danza bambine/i e ragazze/i ► pag.18
Danza Ritmo Ginnastica ► pag.18
Danza Teatro ► pag.19
Danze tradizionali del sud Italia ► pag.19
Feldenkrais ► pag. 20 e 21
Filosofia ► pag. 22
Fotografia ► pag. 23 e 24
Francese ► pag. 26 e 27
Ginnastica dolce ► pag. 28
Ginnastica posturale ► pag. 28
Informatica & Smartphone ► pag. 29
Inglese ► pag. 30
Letteratura ► pag. 31
Letteratura Latina e Greca ► pag. 32
Mito Musica e Letteratura ► pag. 33
Pilates ► pag. 35
Pittura ► pag.35
Polacco ► pag.36
Psicologia ► pag.37
- Qi Gong ► pag. 38
Recitazione ► pag. 39
Riflessologia ► pag. 40
Russo ► pag. 41
Spagnolo ► pag. 41
Storia ► pag. 42 e 43
Storia delle Religioni ► pag. 42
Storia dell'Arte ► pag. 44 e 45
Storia dell'Arte e monumenti di Roma ► pag. 45
Storia della Musica ► pag. 46
Taiji Quan ► pag. 47 e 48
Tennis ► pag. 49
Trompe l'Oeil ► pag. 50
Walking ► pag. 51
Yoga ► pag. 52, 53, 54

INDICE DOCENTI

- A Antonino Anzaldi ► pag.14 e 39
- B Paola Benigni ► pag. 52
Ugo Bevilacqua ► pag.12 e 50
- C Viola Centi ► pag.19
Antonella Congiu ► pag. 52
Silvia Costantini ► pag. 28
- D Angela D'Agostini ► pag. 22, 32, 33, 46
Florence Della Zuana ► pag. 26 e 27
Cathi Di Francia ► pag.19
Giuseppe Di Liddo ► pag. 21
Pino Donato ► pag. 24 e 25
- F Alessandra Farina ► pag. 49
Salvatore Fortuna ► pag. 35
Barbara Fusco ► pag. 37, 38, 39, 47
- I Romina Impera ► pag. 44
Alessandra Iozzi ► pag. 30
- L Vittoria La Costa ► pag. 28 e 37
Patrizia Leonet ► pag. 20 e 35
Luca Linciano ► pag. 36 e 41
Irene Liso ► pag. 53
Gioia Lussana ► pag. 54
- M Silvio Mencarelli ► pag. 23, 24, 29
Julia Minguez Paramio ► pag. 41
Francesca Mongali ► pag.18
Simona Montanari ► pag.18
Chiara Morabito ► pag. 44 e 45
Primavera Moretti ► pag. 42
Matteo Morittu ► pag.17
- N Paolo Narciso ► pag.12
- P Fabio Pandolfi ► pag. 48
Cristiano Paolini ► pag.16
Pietro Papisca ► pag. 48
Anna Maria Pedace ► pag.14
Malvina Petriccioli ► pag.19
Barbara Piraccini ► pag. 31 e 43
- R Ghiath Rammo ► pag.13
Rita Ricci ► pag. 15, 31, 37
- S Francesco Savastano ► pag.14
Alberto Seccia ► pag. 49
Maria Grazia Sguera ► pag. 20
- T Raffaele Torella ► pag. 53
Flavia Tricoli pag. 40
- V Claudia Vincis ► pag.17
Paola Vizioli ► pag. 15, 28, 51
- Z Luciana Zanier ► pag. 54

Il Grande Almanacco 2023-24

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



Libera
Accademia
di Roma

LIBERI DI IMPARARE



1994/2024



PER 30 ANNI CITTADINI NEL MONDO



Non disperdere nell'ambiente