

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA ETS

Centro Culturale Municipio Roma I

CULTURA & BENESSERE

Attività da Gennaio 2025

CORSI

SEMINARI

WORKSHOP

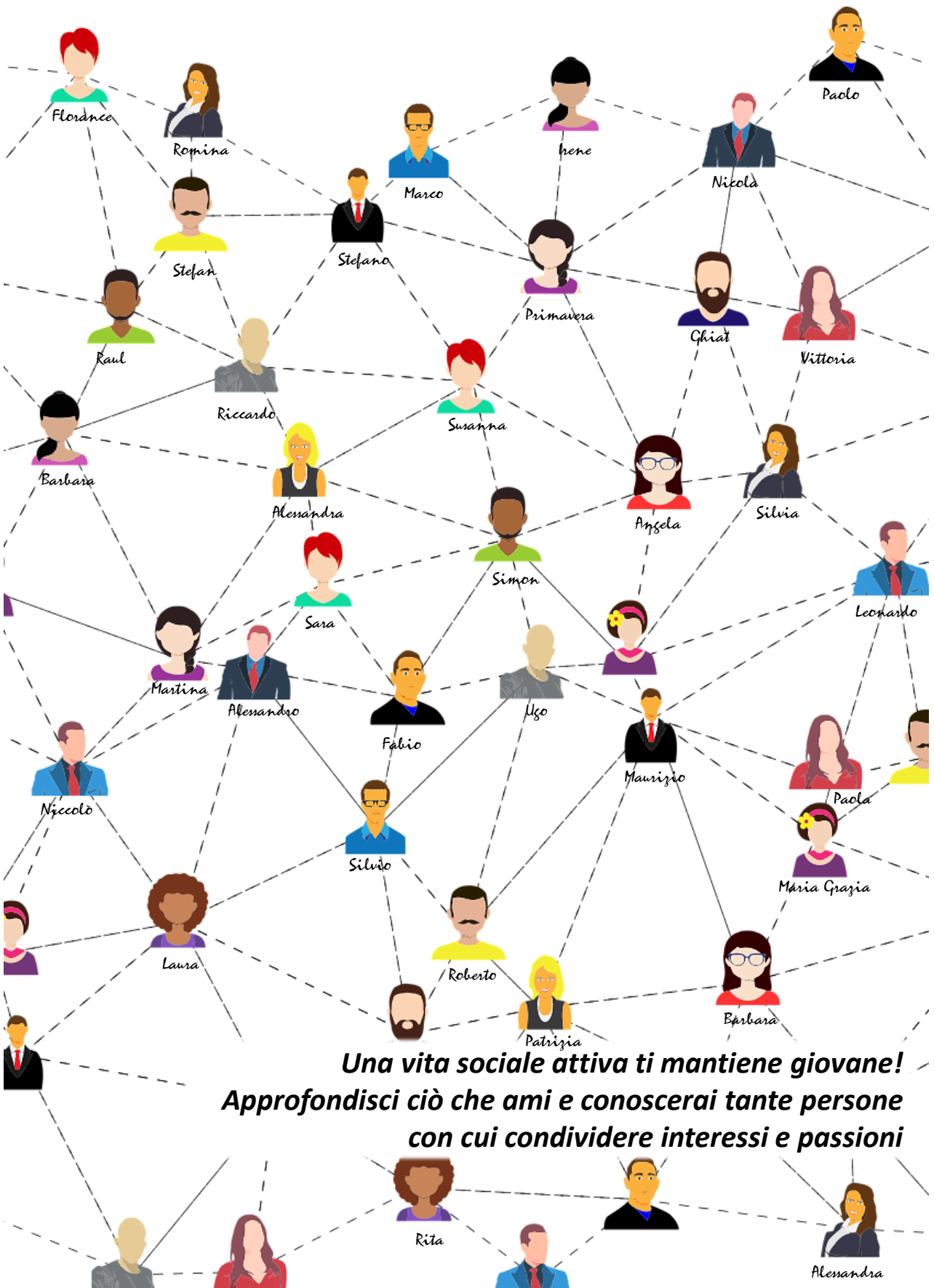
VIAGGI

in sede, online e all'aperto

www.accademialar.it

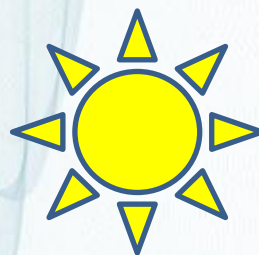


SEDE VIALE GIULIO CESARE 78, ROMA



INDICE

- CHI SIAMO pag.4
- I NOSTRI CORSI pag.5
- ACQUERELLO pag.6
 - ARABO pag.6
- BONES FOR LIFE © pag. 6
 - CINEMA pag.7
- CORPOREITÀ & BENESSERE pag. 9
- DISCIPLINE ORIENTALI pag. 10
 - FELDENKRAIS pag. 11
 - FILOSOFIA pag.12
 - FOTOGRAFIA pag.13
- FOTO STORYTELLING pag.14
 - FRANCESE pag.15
 - INFORMATICA pag.17
 - INGLESE pag.21
 - LETTERATURA pag.21
- MITO MUSICA LETTERATURA pag.22
 - PSICOLOGIA pag.23
 - STORIA pag.24
 - STORIA MEDIEVALE pag.24
 - STORIA DELE RELIGIONI pag.24
- STORIA DELL'ARTE DI ROMA pag.25
 - YOGA pag.26
- ELENCO DOCENTI ATTIVITÀ pag.27



Per informazioni e richieste

info@accademialar.it - Tel. 0686558092 cel. 3519865122

Silvia Costantini – *Vicepresidente*

Sara Marceddu - *Collaboratrice*

Silvio Mencarelli – *Dirigente e Web master*

www.accademialar.it

Visita il sito ufficiale sempre aggiornato sulle nostre attività

CHI SIAMO

La Libera Accademia di Roma, fondata nel 2011, è un'Associazione di Promozione Sociale iscritta al RUNTS (Registro Unico Nazionale Terzo Settore). Realizziamo corsi, seminari, viaggi e attività culturali e corporee rivolte al mantenimento della salute e al benessere. Il nostro progetto è quello di promuovere conoscenza e partecipazione per offrire un contributo alla crescita personale, culturale e sociale dei cittadini.

APS Libera Accademia di Roma ETS

Registro Unico Nazionale Enti Terzo Settore

N. di Repertorio 89467, prot. n. 0699789 del 27/06/23

C.F. 97655190581 - Sede legale e organizzativa: V.le Giulio Cesare 78 - 00192 Roma

Tel.: 06 86558092 – 351 986 5122 - info@accademiar.it - www.accademiar.it

Come partecipare alle attività

Per partecipare alle attività basta essere soci e prendere visione del nostro Statuto pubblicato sul sito - www.accademiar.it

La tessera associativa valida per l'anno sociale corrente comprende una polizza RC e infortuni e può essere di due tipologie:

- TESSERA "ALL INCLUSIVE" 45€ che permette di aderire a tutte le attività programmate
- TESSERA "SMART" 10€ per seminari giornalieri, eventi e viaggi

L'iscrizione si effettua in segreteria e online fornendo i dati personali richiesti

É possibile versare la quota associativa e i contributi per le attività scelte in contanti, con assegno bancario o tramite bonifico.

Coordinate bancarie: Libera Accademia di Roma APS - Banco BPM

IBAN - IT72J0503403215000000003824



Collabora con noi

Cerchiamo docenti e volontari empatici, capaci di un ascolto autentico e basato sul desiderio di creare un team solido. Se ti senti adatto a collaborare in un ambiente dinamico di adulti e giovani anziani scrivici!

Invia il tuo curriculum a didattica@accademiar.it

Libera Accademia di Roma

I nostri corsi

ACQUERELLO • ARABO • BONES
FOR LIFE • **CORPOREITÀ &
BENESSERE** • **CINEMA** •
FELDENKRAIS • **FILOSOFIA** •
FOTOGRAFIA • **FRANCESE** •
STORYTELLING • **INFORMATICA** •
INGLESE • **LETTERATURA** •
LETTERATURA LATINA E GRECA •
MEDITAZIONE & FOCUSING •
MITO MUSICA E LETTERATURA •
PSICOLOGIA • **QI GONG** •
STORIA • **STORIA DELLE
RELIGIONI** • **STORIA DELL'ARTE
DI ROMA** • **STORIA DELLA
MUSICA** • **TAIJI** • **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. 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 2 Applicazione delle tecniche acquisite, ricerca dei temi da realizzare, analisi delle tematiche applicative e tecniche in funzione della ricerca di un proprio linguaggio pittorico.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|---------------------|---------|--------|----------|-------|------------|
| Acquerello Modulo 2 | Martedì | 17-19 | 12 | 180 | 21/01/2025 |

ARABO

Ghiath Rammo

Dottorato di Ricerca in Scienze dell'Antichità a La Sapienza Università di Roma. Dal 2013 insegno, a Roma, lingua e cultura araba concentrandomi sulla conversazione e la lettura dei testi.

ARABO II Livello elementare A

In questo 2 modulo di lezioni cercheremo di 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.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-------------------------------|--------|--------|----------|-------|--------|
| Arabo II livello elementare A | Lunedì | 17-19 | 8 | 120 | Marzo |

BONES FOR LIFE®

Con Paola Vizioli

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

BONES FOR LIFE®

Il Metodo offre un efficace contrasto a osteopenia e osteoporosi: utilizzare poca forza per sostenere il peso e dosarla in movimenti fluidi aiuta a incrementare la struttura e l'elasticità delle nostre ossa e ad affermare l'ottimismo biologico.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|----------------|---------|----------|----------|-------|------------|
| Bones for life | Martedì | 18-19.15 | 10 | 140 | 14/01/2025 |



CINEMA

A cura di Roberto Frisari

Laureato in Scienze Politiche, da sempre appassionato di film perché, come ha detto Hitchcock, questi sono "la vita senza le parti noiose". Ha organizzato diverse iniziative di cinema e scrive sulla rivista "Photosophia.it" di fotografia, arte e cinema.

"A Roma non sei nessuno, quindi puoi anche essere tutto"

Federico Fellini

7 FILM PER I 7 COLLI - Roma vista e immaginata dal Cinema

Analisi critica e lettura dell'opera cinematografica

Questa rassegna, divisa in due moduli, vuole mostrare come la nostra città sia stata vista, inquadrata e immaginata dagli occhi di grandi registi.

Sette film, sette generi cinematografici diversi, ci condurranno fra i sette colli della città eterna. Roma infatti non è stata solo set e sfondo ma anche vera e propria protagonista di commedie, drammi e storie dolcesamare, e muovendoci fra questi film percorreremo le strade, i quartieri e le molte anime di questa città-mondo.

Ogni proiezione sarà accompagnata da informazioni sul regista, sul cast, sul contesto, sulla "storia" e le curiosità dell'opera anche rispetto ad altri film dello stesso regista o dello stesso periodo. Verranno poi proposti alcuni giudizi della critica per una maggiore consapevolezza nella lettura dell'opera cinematografica. Ma soprattutto tutti gli elementi costitutivi dei film, dalla sceneggiatura al montaggio alla fotografia, saranno esaminati in relazione a cosa ci raccontano della città.

NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 gennaio 2025

Foto di Aberrant Realities da Pixabay

ROMA
città aperta
di Roberto Rossellini

Analisi del film
INCONTRO APERTO
Giovedì 20 febbraio ore 17.30
con Roberto Frisari

Modulo 1

La rassegna parte dal dramma di **“Roma città aperta”** di **Rossellini**, girato con mille peripezie appena due mesi dopo la Liberazione nella periferia del Pigneto, con interi fabbricati ancora ridotti in macerie. (Incontro aperto)

Al Pigneto è ambientato anche l’adattamento letterario **“Accattone”** di **Pasolini**, che descrive il sottoproletariato romano tramite un ladro, teppista, “magnaccia” votato alla sopravvivenza giorno per giorno.

La satira grottesca del mondo del cinema di **“Bellissima”** di **Visconti** ci porta dal Prenestino a Cinecittà, dove torme di mamme propongono i propri bambini perché diventino stelle della “fabbrica dei sogni”.

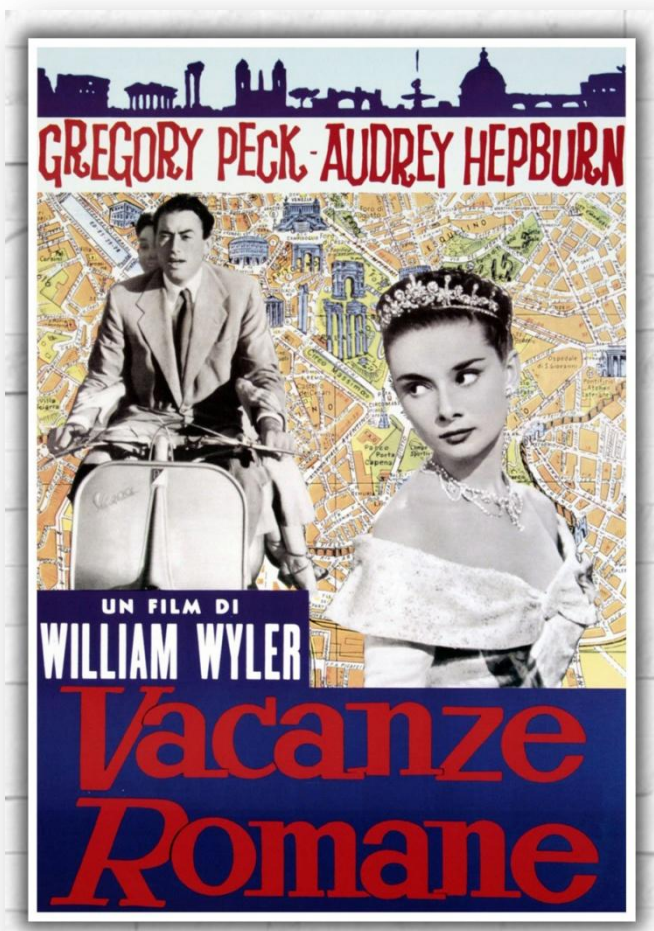
La commedia di **“Un americano a Roma”** segue le peripezie del giovane **Alberto Sordi** dalle periferie al Colosseo, sempre immerso nel mito degli Stati Uniti diffusosi in Italia per l’immagine di grandezza e opulenza portata dalla truppe americane.

Modulo 2

Con **“Vacanze romane”** percorreremo in vespa i monumenti e luoghi più belli della città tramite una commedia romantica, con la giovane principessa **Audrey Hepburn** che gira per Roma insieme a **Gregory Peck** come se fosse una turista qualsiasi.

I tormenti esistenziali degli anni del boom de **“L’eclisse”** di **Antonioni** danno voce alle architetture dell’Eur, che sembrano parlare al posto dei protagonisti **Monica Vitti** e **Alain Delon**.

L’ultima tappa ci porta a **“Roma”** di **Fellini**, che restituisce le mille anime e mille luoghi della nostra città, apoteosi del bello e del laido, dell’antico e della fantasticheria del regista che passa da scorci celeberrimi a immagini sognate perché **“a Roma non sei nessuno, quindi puoi anche essere tutto”**.



| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|---|---------|----------|----------|-------|------------|
| 7 Film per 7 colli. Roma vista e immagina dal cinema Mod.1 | Giovedì | 17.30-20 | 3 | 50 | 27/02/2025 |
| 7 Film per 7 colli. Roma vista e immagina dal cinema Mod.2 | Giovedì | 17.30-20 | 3 | 50 | 20/03/2025 |

NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 gennaio 2025

CORPOREITA' & BENESSERE

Silvia Costantini

Diplomata all' ISEF di Roma e danzatrice professionista, operatrice Shiatsu, integra esperienze e competenze elaborando una metodologia didattica di cui è anche formatrice per insegnanti.

Le diverse tecniche di movimento utilizzate mirano ad accrescere la consapevolezza di sé, attraverso la respirazione e la visualizzazione del proprio corpo in stasi e in movimento. Obiettivo principale è conoscere e percepire la muscolatura e le strutture articolari, renderle libere ed efficaci, per promuovere 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.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-----------------|-----------|-------------|----------|-------|------------|
| Corso base | Mercoledì | 11.15-12.30 | 12 | 130 | 08/01/2025 |
| Corso integrato | Lun/Gio | 9.30-10.30 | 24 | 220 | 23/01/2025 |



www.accademialar.it

CORSI IN SEDE - ONLINE - ALL'APERTO

DISCIPLINE ORIENTALI

A cura di Barbara Fusco

Laureata presso il Dipartimento di Studi Orientali dell'Università "La Sapienza" di Roma. E' un'insegnante qualificata di Zhineng Qigong e di "Percezione interiore", una tecnica sviluppata dal M° Zhen Qingquan. E' Trainer abilitata dal Focusing Institute di New York, Counsellor professionista a mediazione corporea.

Taiji e Qigong: la via dell'universo

Riconnettersi al momento presente, al corpo e all'universo, per equilibrare ed accrescere la propria energia vitale interna aprendola e sintonizzandola con l'energia primordiale «Hunyuan». Esercizi di facile esecuzione ma grande efficacia. Adatto anche a chi si avvicina per la prima volta al Qigong. La combinazione con i movimenti del Taiji favorisce la circolazione e la fluidità, uno scambio interno-esterno dai dimostrati effetti benefici.

Il Qigong della saggezza

La consapevolezza si fonde con l'energia dell'universo per ristabilire un benessere vibrante a tutti i livelli. Approfondimento della pratica del Zhineng Qigong.

Colonna vertebrale e sistema nervoso: il soffio interno che sblocca

Una tecnica antica e delicata per lasciare che l'energia, combinata al rilassamento profondo, all'uso di suoni e consapevolezza, scioglia i blocchi alla radice del disagio. Un detto cinese spiega che "se il passaggio non è libero c'è dolore, se il passaggio è libero, nessun dolore". Esercizi eseguiti prevalentemente seduti, adatti anche a chi ha una mobilità limitata. ***Il venerdì solo online.**

Il drago che vola: attivare e rinforzare l'energia della colonna vertebrale

Una serie di pratiche, tratte dalle tradizioni del Qigong, per donare flessibilità alla colonna e favorire la circolazione dell'energia vitale (il drago). Gli incontri si svolgono in posizione eretta dunque sono consigliati a praticanti che non presentano particolari problemi di statica.

Meditazione e Focusing

«Per quanto riguarda la tua trasformazione interiore, non c'è nulla che tu possa fare. L'unica cosa è creare uno spazio affinché la trasformazione abbia luogo, affinché la grazia e l'amore facciano il loro ingresso» (*Eckhart Tolle, Il potere di Adesso*). La visione espressa da Eckhart Tolle, le meditazioni di ispirazione taoista del Zhineng Qigong e il Focusing si fondono splendidamente in quello spazio interiore vuoto, calmo, sicuro, abitato dalla presenza, l'Adesso. Un approccio diverso, un nuovo respiro alla vita.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|---|---------|-------------|----------|-------|------------|
| Taiji Qi Gong :la Via dell'universo | Lunedì | 18.30-20 | 12 | 150 | 13/01/2025 |
| Il Qigong della saggezza + seminario teorico* | Giovedì | 16-17.30 | 12+1 | 180 | 09/01/2025 |
| Qi Gong : Il soffio interno che sblocca* | Lun/Ven | 16-17 | 12 | 160 | 13/01/2025 |
| Il Drago che vola..energia per la colonna* | Lunedì | 17-18.15 | 12 | 150 | 13/01/2025 |
| Meditazione e Focusing* | Giovedì | 17.45-19.15 | 12 | 150 | 09/01/2025 |

**Questi corsi possono essere seguiti sia in presenza che online su piattaforma zoom, vengono registrati e gli incontri sono disponibili per il recupero delle assenze e come sostegno alla pratica individuale.*

FELDENKRAIS

Metodo Feldenkrais®

Patrizia Leonet

Certificata insegnante del Metodo Feldenkrais® è anche assistente trainer della formazione.

Stimolando il sistema nervoso centrale e ampliando la gamma di schemi e soluzioni motorie si superano limiti fisici e mentali. 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.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-------------------------|-----------|----------|----------|-------|------------|
| Feldenkrais progredito* | Mercoledì | 17-18.15 | 10 | 140 | 08/01/2025 |

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

Metodo Feldenkrais®

Maria Grazia Sguera

Insegnante certificata Feldenkrais, practitioner Watsu (shiatsu in acqua), insegnante di Bones for life. Cintura nera 1° Dan di Aikido (arte marziale giapponese).

Il Metodo Feldenkrais è una disciplina di movimento semplice e innovativa che aiuta a riconoscere le abitudini nocive. E' un metodo di educazione globale che aiuta le persone a riacquistare movimenti dimenticati e acquisirne di nuovi più leggeri, più piacevoli e più potenti.

| Corso | Giorni | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-------------|---------|-------------|----------|-------|------------|
| Feldenkrais | Lun/Gio | 11-12.15 | 16 | 225 | 13/01/2025 |
| Feldenkrais | Venerdì | 11.15-12.30 | 10 | 140 | 31/01/2025 |

A cura di Maria Grazia Sguera

SEMINARI: LEGGEREZZA E FORZA: NELLA COLONNA, NELLE BRACCIA E NELLE GAMBE

Dove nasce la forza che ci permette di muoverci e di agire per poter fare quello che desideriamo?

Sviluppare il centro della forza e della stabilità è di grande interesse per un buon uso della schiena. Moshe Feldenkrais grazie alla sua pratica nelle arti marziali e all'approfondimento delle strategie di apprendimento ha creato un Metodo per muoversi senza sforzo e per sviluppare il centro della forza per non sovraccaricare la colonna. In questi seminari con la pratica delle lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento potrete imparare a scoprire e capire come organizzare la muscolatura e le ossa per essere eretti, in equilibrio e prevenire o trovare sollievo a tensioni, stress e sforzi superflui. E prevista pausa caffè e dolcetto!

| Seminari | Giorno | Orario | Quota | Data |
|--|--------|---------|-------|------------|
| Elasticità delle gambe: sostegno per la schiena e stabilità sui piedi | Sabato | 9.45-13 | 50 | 15/02/2025 |
| Rivitalizzare l'azione dei piedi | Sabato | 9.45-13 | 50 | 08/03/2025 |
| Movimenti complessi della colonna | Sabato | 9.45-13 | 50 | 29/03/2025 |

FILOSOFIA

A cura di Angela D'Agostini

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

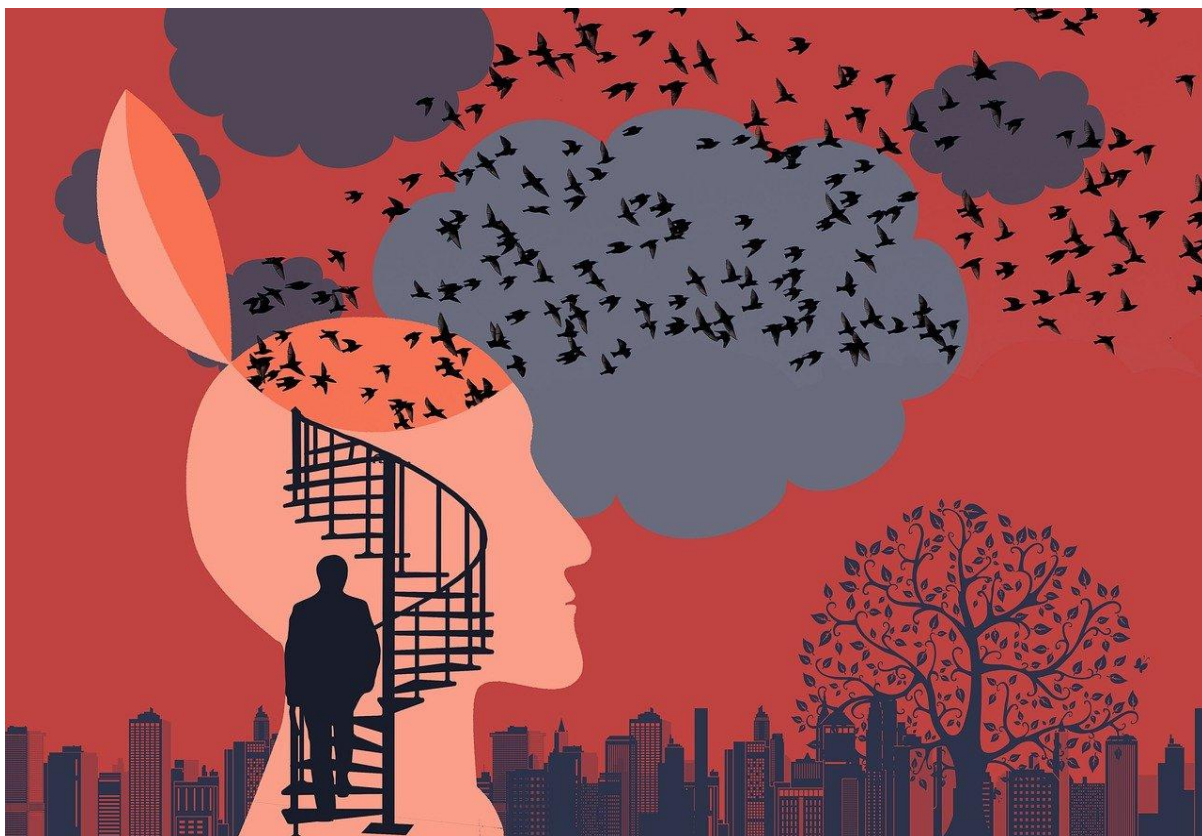
FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

IO SONO GLI ALTRI: LETTURA DI ESSERE E TEMPO DI MARTIN HEIDEGGER

"Tu, Giove, che hai dato lo spirito, al momento della morte riceverai lo spirito; tu, Terra, che hai dato il corpo, riceverai il corpo. Ma poiché fu la Cura che per prima diede forma a questo essere, fin che esso vive lo possiede la "Cura". Per quanto concerne la controversia sul nome, si chiami homo poiché è fatto di humus (Terra)". Sono parole tratte dal mito della Cura raccontato da Igino (I a.C.) e riportate in Essere e tempo, il capolavoro del filosofo tedesco Martin Heidegger. Concetto cardine della filosofia antica da Socrate ad Aristotele, la cura diviene in Heidegger il cuore stesso del nostro "Esserci", ciò che regge la nostra esistenza. E sarà proprio la riflessione sulla cura, e sulla distinzione heideggeriana tra "prendersi cura" ed "avere cura", ad introdurci al pensiero di uno dei massimi filosofi del Novecento, che ha reso sempre attuale la domanda sul senso dell'essere e sull'umanità dell'uomo.

| Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|------------------------------|--------|----------|-------|------------|
| Mercoledì (in aula e online) | 17-19 | 5 | 100 | 28/05/2025 |

Foto di Gerd Altmann da Pixabay



FOTOGRAFIA

Direttore Silvio Mencarelli

*Fotografo, formatore e giornalista, ha ideato e dirige la rivista online **photosophia.it** dal 2013. Nell'anno 2020 riceve l'Onoreficenza di "Benemerito della fotografia italiana" FIAF. Per una biografia dettagliata visita il sito www.foto-web.it*

FOTOGRAFIA BASE

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

NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 gennaio 2025

FOTOGRAFIA BASE/INTERMEDIO

Si approfondiranno tutti i concetti fondamentali del corso base, inoltre saranno affrontati con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: l'ottimizzazione file, il flash e l'open flash teoria e pratica in interni e esterni, i vari tipi di filtri, i colori della luce, l'utilizzo dei filtri per il bianco/nero, l'etica del messaggio fotografico. Dopo ogni esercitazione pratica seguirà l'analisi critica delle foto. Per chi desidera frequentare direttamente Fotografia intermedio è necessario un incontro preliminare con il docente.

IL RITRATTO IN ESTERNI

Per chi ama la fotografia di ritratto ambientato in esterni questo corso propone due sessioni pratiche e due sessioni di analisi critica delle foto. Il corso è adatto a chi ha già una buona conoscenza della fotografia e metterà in pratica le principali tecniche di ripresa e illuminazione nel campo del ritratto fotografico en plain air: pannelli riflettenti, luce ambiente, luce flash, luce continua, luce miscelata. POSTI LIMITATI.

POST PRODUZIONE PHOTOSHOP 2° liv.

Il flusso di lavoro digitale, i livelli, le maschere, correggere i colori, il timbro clone, i filtri, lavorare su un unico livello con la storia, applicare testi, creare un timbro con la propria firma. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile e del programma Lightroom.

LE FONTANE "MOSTRE" DI ROMA

Getti d'acqua immortalati da sempre negli scenari della città eterna

Sono previste 7 uscite fotografiche e 4 incontri di visione e selezione delle foto. Le uscite fotografiche saranno finalizzate alla scoperta e alla valorizzazione fotografica delle 9 fontane artistico monumentali, perlopiù gestite dal gruppo Acea, realizzate quasi tutte intorno al 1600 come fonte per bere, ma anche come monumento di bellezza estrema: per arricchire una piazza, una strada, per mostrare la grandezza di chi ne aveva richiesto la costruzione, soprattutto Papi e grandi famiglie di nobili. Alla fine del corso sarà realizzata una galleria fotografia permanente sul sito ufficiale della Libera Accademia di Roma.

NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 gennaio 2025

PASSEGGIATE FOTOGRAFICHE

Passeggiate fotografiche didattiche nel cuore di Roma, tra la street photography e la fotografia di cronaca. Riscopriremo una città nuova e quasi deserta, nelle suggestive giornate invernali ai tempi della pandemia. L'attività prevede 8 uscite fotografiche con il docente, divise in 2 moduli, adatte ai più e meno esperti amanti del *photography walking* e della fotografia in generale. I moduli di quattro uscite saranno alternati da 2 incontri di analisi e selezione critica delle immagini (in diretta on-line con docente). I moduli sono indipendenti tra loro ed è quindi possibile accedere anche solo ad uno di essi modulo nell'orario prescelto. Le uscite fotografiche avranno luogo nelle vie, piazze e parchi più suggestivi della capitale. I vari appuntamenti saranno comunicati di volta in volta ai partecipanti.

NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 marzo 2025

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|--|-----------|-------------|----------|-------|------------|
| Fotografia Base/Intermedio | Giovedì | 10.30-12.30 | 10 | 200 | 30/01/2025 |
| Il Ritratto in esterni | Mercoledì | 10.30-12.30 | 4 | 80 | 05/02/2025 |
| Le Fontane "mostre" di Roma | Giovedì | 15.00-17.00 | 14 | 240 | 06/02/2025 |
| Fotografia Base | Martedì | 10.30-12.30 | 10 | 200 | 11/02/2025 |
| Post produzione con Photoshop 2° livello | Mercoledì | 10.30-12.30 | 4 | 100 | 12/03/2025 |
| Passeggiate fotografiche mod. 1 | Mercoledì | 10.30-12.30 | 5 | 125 | 23/04/2025 |
| Passeggiate fotografiche mod. 2 | Mercoledì | 10.30-12.30 | 5 | 125 | 28/05/2025 |

STORYTELLING

Con Maurizio Cintioli

Laureato in Scienze della Comunicazione è, da sempre, attento ai nuovi linguaggi espressivi. Si dedica attualmente allo studio dell'Intelligenza Artificiale applicata al campo delle arti visive. Scrive di fotografia e AI sul suo blog, sul portale della FIAF (Federazione Italiana Associazioni Fotografiche) e sul magazine online "PHOTOSOPHIA".

Laboratorio di racconto fotografico

Da sempre l'uomo ha sentito il bisogno di raccontare, di esprimere emozioni e narrare eventi attraverso le immagini. Fin dalla preistoria, gli esseri umani hanno utilizzato segni e simboli per trasmettere esperienze e storie. Il corso permetterà di scoprire il potere narrativo della fotografia. Partire da un'idea e trasformarla in un "concept" testuale, progettare e pianificare le riprese e successivamente realizzarle. La fotografia non è solo una tecnica, ma un mezzo potentissimo per comunicare, emozionare e far riflettere. Durante il laboratorio, verranno trattate le basi dello storytelling visivo, l'importanza della composizione e come ogni scatto può contribuire a costruire una narrazione unica. Al termine del percorso, tutti i lavori fotografici realizzati dai partecipanti verranno raccolti in un libro che potrà essere stampato o scaricato in formato digitale.

(6 incontri + 1 per editing finale dei lavori. I primi due saranno dedicati alla teoria e alla visione di racconti fotografici realizzati da fotografi affermati. Negli altri 4 verranno analizzati i lavori prodotti dai partecipanti e si continueranno ad approfondire le tematiche legate allo storytelling.) **NB: Sconto del 10% sulla quota per le iscrizioni effettuate entro il 31 gennaio 2025**

| Corso | Giorno | Giorno | Incontri | Quota | Inizio |
|--------------|---------|----------|----------|-------|------------|
| Storytelling | Venerdì | 18-19.30 | 6+1 | 190 | 07/02/2025 |

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 ATELIER B1/B2

Questo corso è destinato a coloro che già possiedono una certa autonomia in francese e desiderano consolidare alcune strutture grammaticali ampliando il lessico. Potremo sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione utilizzando materiale visivo e audio.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|---------------|-----------|--------|----------|-------|------------|
| Atelier B1/B2 | Mercoledì | 17-19 | 10 | 200 | 12/02/2025 |

DES FEMMES INSPIRANTES

A cura di Florence Della Zuana

Ces rencontres te permettront de découvrir ou redécouvrir, tout en dégustant un gâteau français fait maison, la vie et les « exploits » de femmes françaises inspirantes qui sont tombées aux oubliettes ou presque.

PROGRAMMA:

Venerdì 31 gennaio 2025 – Elisabeth Bollinger dite Lily Bollinger

Qui ne pas connaît pas la veuve Clicquot ? Mais qui se souvient de Lily Bollinger ? Quand on lui demanda : « Pourquoi et quand faut-il boire du champagne ? » Elle répondit : « J'en bois quand je suis heureuse et quand je suis triste. Parfois j'en bois quand je suis seule. Si j'ai de la compagnie j'estime que c'est mon devoir. Si je n'ai pas faim je joue avec, et j'en bois quand je suis affamée. Sinon, je n'y touche jamais, sauf si j'ai soif. »

Venerdì 28 febbraio 2025 – Rose Valland

Qui ne connaît pas Raymond et Lucie Aubrac, Jean Zay et Jean Moulin, des figures emblématiques de la Résistance ? Mais qui se souvient de Rose Valland ? Une femme modeste et discrète, conservatrice du musée du Jeu de Paume, résistante et espionne pendant la Seconde Guerre mondiale qui a permis de sauver des dizaines de milliers d'œuvres d'art dont les nazis voulaient s'emparer.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Date |
|------------------------|---------|--------|----------|-------|--------------------|
| Des Femmes inspirantes | Venerdì | 17-19 | 1 | 20 | 31/01 e 28/02/2025 |

LIBERI DI IMPARARE



CLUB DE LECTURE

Si tu aimes et si tu veux mieux connaître la littérature francophone 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.

Tous les livres sont disponibles à la librairie Feltrinelli di Via Vittorio Emanuele Orlando 78/81

18 gennaio 2025 - La commode aux tiroirs de couleur de Olivia Ruiz – Le Livre de Poche

« Parce que c'est ça que je veux que tu retiennes. Nos couleurs. Chaudes, franches. Je veux que ces femmes si différentes, si vivantes, si complexes qui composent ton arbre généalogique puissent t'inspirer et t'aider à savoir qui tu es, le fruit de quels voyages et de quelles passions. » À la mort de Rita, surnommée « l'Abuela », sa petite-fille hérite de l'intrigante commode qui avait jadis nourri toute sa curiosité et son imagination enfantines. Le temps d'une nuit, ouvrant ses dix tiroirs, elle découvre les secrets qui ont scellé le destin de plusieurs générations de femmes, entre l'Espagne et la France, de la dictature franquiste à nos jours.

15 febbraio 2025- Il n'y aura pas de sang versé de Maryline Desbiolles – J'ai Lu

1868. Quatre jeunes femmes convergent vers les ateliers de soierie lyonnaise : "ovalistes", elles vont garnir les bobines des moulins ovales où l'on donne au fil grège la torsion nécessaire au tissage. Il y a Toia, la Piémontaise ne sachant ni lire ni parler le français ; Rosalie Plantavin, dont l'enfant est resté en pension dans la Drôme où sévit la maladie du mûrier ; la pétillante Marie Maurier, venue de Haute-Savoie ; et Clémence Blanc, lyonnaise, qui a déjà la rage au cœur après la mort en couches de l'amie avec qui elle partageait un minuscule garni. Rien ne les destinait à se rencontrer, sinon le besoin de gagner leur vie. Quelques mois plus tard, les conditions de travail, l'indifférence de leurs patrons et un formidable élan de solidarité les conduisent à mener la première grève de femmes.

15 marzo 2025 - Des diables et des saints de Jean-Baptiste Andrea - Proche

Qui prête attention à Joe ? Ses doigts agiles courent sur le clavier des pianos publics dans les gares. Il joue divinement Beethoven. Les voyageurs passent. Lui reste. Il attend quelqu'un, qui descendra d'un train, un jour peut-être. C'est une longue histoire. Elle a commencé il y a cinquante ans dans un orphelinat lugubre. On y croise des diables et des saints. Et une rose.

12 aprile 2025 - En finir avec Eddy Bellegueule de Edouard Louis - Points

En vérité, l'insurrection contre mes parents, contre la pauvreté, contre ma classe sociale, son racisme, sa violence, ses habitudes, n'a été que seconde. Car avant de m'insurger contre le monde de mon enfance, c'est le monde de mon enfance qui s'est insurgé contre moi. Je n'ai pas eu d'autre choix que de prendre la fuite.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Date |
|-----------------|--------|-------------|----------|-------|------------------------------|
| Club de Lecture | Sabato | 10.30-12.30 | 4/1 | 60/20 | 18/01-15/02-15/03-12/04/2025 |

INFORMATICA

Silvio Mencarelli

Webmaster, fotografo, editore

IL CITTADINO DIGITALE - APPROFONDIMENTI e WORKSHOP DEL MERCOLEDÌ

Vuoi imparare ad utilizzare il portafoglio digitale per i pagamenti per non portare più con te la carta di credito? Vuoi inserire i documenti nell'App IO per paura dei furti? Scoprire le APP gratuite per imparare l'inglese? Saper gestire videoconferenze o video lezioni con app gratuite? Oppure semplicemente saperne di più sugli acquisti online e i social network? Allora frequenta gli Incontri del CITTADINO DIGITALE il mercoledì.

Tutti i mercoledì orario 15-17 – Quota 30€

Incontro singolo e di gruppo per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le App. L'approccio sarà collettivo in aula e per i più esperti anche online; la seconda parte della lezione sarà più specifica a turno sul dispositivo del partecipante. Massimo 4 partecipanti
NB: Si richiede l'utilizzo del proprio dispositivo personale (PC o smartphone) e delle relative password per poter accedere ai contenuti.

IL PORTAFOGLIO DIGITALE (WALLET) – 29 GENNAIO

Scaricare e usare il portafoglio digitale Wallet che consente di archiviare in modo sicuro: carte di credito per i pagamenti, biglietti del treno o aereo, documenti d'identità.

APP IO – 5 FEBBRAIO

Inserire nell'APP IO il documento della propria Patente di guida e la propria Tessera Sanitaria, per averle sempre con se, evitando furti e eventuali noiose denunce alla pubblica sicurezza.

INTERNET E LA POSTA ELETTRONICA - 12 FEBBRAIO

Il browser, come navigare nel web, i motori di ricerca, come trovare informazioni su Internet; come creare e gestire una casella di posta, la PEC Posta Elettronica Certificata.

COMUNICAZIONI ONLINE – 19 FEBBRAIO

Videochiamate e Video lezioni online gratuite, Chat di gruppo, singole e liste broadcast.

SCRITTURA DIGITALE, ELABORAZIONE DEI TESTI – 26 FEBBRAIO

Word, creazione e formattazione di documenti, creare PDF e modificarli online gratuitamente.

ACQUISTI ONLINE E SICUREZZA INFORMATICA – 5 MARZO

Acquisti online su Amazon e Ebay, come fare acquisti sicuri, il Phishing e le truffe online, come riconoscere l'email o le chiamate malevoli eseguite appositamente con lo scopo di spingere le vittime a cadere nella trappola dei cyber criminali.

ARCHIVIAZIONE DATI ONLINE – 12 MARZO

Il Cloud , DropBox e Google Drive, creare cartelle sul Cloud, salvare i propri file online, condividere i propri file online, selezionare i propri file online, effettuare regolarmente dei backup.

LA MAGIA DEL TASTO WINDOWS – 19 MARZO

Non tutti sanno che il tasto WINDOWS è “magico” e offre tantissime possibilità, tra cui: dettare un testo, cercare un file, aprire Esplora file, collegare un dispositivo Bluetooth, eseguire uno screenshot e molto altro...

FACEBOOK – 26 MARZO

Creare un account, i post, i gruppi, le pagine, creare una diretta, promuovere le propria attività, collegare la propria pagina a Instagram

INSTAGRAM – 02 APRILE

Creare un account, I follower, i post, creare una storia, un reel , una diretta, i TAG, promuovere le propria attività.

WHATSAPP – 09 APRILE

WhatsApp sul proprio pc, creare gruppi, le liste di broad cast, i messaggi effimeri, inviare foto a scomparsa, fare sondaggi, condividere la propria posizione e molto altro.

YOUTUBE - 16 APRILE

Aprire un proprio canale, la personalizzazione, caricare un video, gestire i propri contenuti, creare Playlist, la monetizzazione.

IMPARARE LE LINGUE CON L'AI – 23 APRILE

Imparare le l'inglese o altre lingue con il proprio insegnate virtuale gratuito, scaricare l'app, creare account, creare un piano personale.

foto Angela Yuriko Smith - by Pixbay



INFORMATICA CASALINGA - IL BADANTE INFORMATICO DEL VENERDI'

Vuoi imparare a gestire meglio il tuo PC o il tuo Smartphone? Vuoi pubblicare un libro? Vuoi imparare ad usare meglio l'email o la PEC? Aprire un B&B su Booking? Saperne di più sugli acquisti o le prenotazioni online? Oppure semplicemente saperne di più l'AI? Allora frequenta le pillole di Informatica Casalinga del Badante Informatico del venerdì .

Tutti i venerdì orario 15-17 – Quota 30€

Incontro singolo e di gruppo per imparare a gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le App. L'approccio sarà collettivo in aula e per i più esperti anche online; la seconda parte della lezione sarà più specifica a turno sul dispositivo del partecipante. Massimo 4 partecipanti.

NB: Si richiede l'utilizzo del proprio dispositivo personale (PC o Smartphone) e delle relative password per poter accedere ai contenuti.

GESTIONE DEL PC - 31 GENNAIO

Le impostazioni, la pulizia settimanale del pc, gli aggiornamenti continui, l'ottimizzazione del pc, migliorare le prestazioni, il Ripristino.

GESTIONE DEI FILE – 07 FEBBRAIO

L'organizzazione dei file, creare cartelle e documenti, scaricare le foto sul pc, come salvare e come trovare i file, la gestione degli allegati, copiare o tagliare e spostare file, effettuare regolarmente dei backup.

SOCIAL NETWORK – 14 FEBBRAIO

I Social Network più famosi: WhatsApp, Youtube, Facebook, Instagram. Conoscerli e come sfruttarli al meglio per le loro funzioni specifiche.

SMARTPHONE E TABLET - ANDROID FAI DA TE 21 FEBBRAIO

La gestione delle applicazioni, scaricare le App, i file, le cartelle, gli allegati, la sicurezza, impostare l'impronta biometrica o il riconoscimento facciale .

SCRITTURA CON WORD - 28 FEBBRAIO

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

SCRITTURA PDF FANTASTICI - 07 MARZO

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

INTERNET E BROWSER: GOOGLE CHROME, FIREFOX, OPERA – 14 MARZO

Navigazione in internet, il Browser e il provider. Gestire la cronologia, cancellare file e cache. Cercare sul browser, libri, notizie, immagini; gli strumenti di ricerca, le date e la lingua.

PLAY STORE DI GOOGLE – 21 MARZO

Aprire un account Google, conoscere e imparare ad utilizzare e scaricare le molteplici applicazioni gratuite dal Play Store di Google Play, finalizzate a vari utilizzi: comunicazione, casa, strumenti aziendali, intrattenimento e molto altro...

EMAIL E PEC – 28 MARZO

Aprire una casella di Posta Certificata PEC, imparare a gestire consapevolmente l'email, creazioni cartelle, eliminare file residui, reindirizzare la posta, gestire l'account, creare firme.

LO SPID – 04 APRILE

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

AI – INTELLIGENZA ARTIFICIALE – 11 APRILE

I concetti fondamentali dell'AI, realizzare testi con l'intelligenza artificiale, il browser Opera, Chat GPT, Gemini, Copilot, il controllo, la traduzione, le fonti, il nuovo oracolo, l'importanza del feedback.

PRENOTAZIONI ONLINE – 18 APRILE

Imparare a prenotare alberghi con Booking, prenotare Taxi, prenotare Treni

ACQUISTI ONLINE – 02 MAGGIO

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

MONEY – 9 MAGGIO

Pagare con lo Smartphone, prelevare con lo Smartphone, il Wallet, accedere con l'impronta digitale, aprire un conto gratuito PayPal per effettuare i pagamenti e ricevere o inviare denaro con sicurezza.

| Workshop | Giorno | Orario | Quota a incontro | Inizio |
|------------------------|-----------|--------|------------------|--------|
| Il Cittadino Digitale | Mercoledì | 15-17 | 30€ | 29/01 |
| Il Badante Informatico | Venerdì | 15-17 | 30€ | 31/01 |

Dona il tuo

5Xmille



Sostieni la cultura

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA APS

REGISTRO UNICO NAZIONALE ENTI TERZO SETTORE

C.F. 97655190581

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.

Questi corsi hanno l'obiettivo di sviluppare e perfezionare l'espressione orale, dando ampio spazio alla conversazione. Viene utilizzato materiale visivo e audio su temi diversi proposti ad ogni lezione. Sono destinati a coloro che già possiedono una certa autonomia e conoscenza di base della lingua e hanno bisogno di consolidare strutture grammaticali e ampliare il lessico.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-----------------------------|---------|----------|----------|-------|------------|
| English workshop B1 | Martedì | 15-17 | 10 | 200 | 11/02/2025 |
| English A2 * piccolo gruppo | Giovedì | 15-16.30 | 10 | 195 | 13/02/2025 |

LETTERATURA

A cura di 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.

INCONTRI CON LA LETTERATURA FEMMINILE DEL '900 ITALIANO

Nel corso degli incontri cercheremo di catturare l'essenza del ruolo e dell'impatto di alcune scrittrici italiane nel '900, tra innovazione e tradizione. Conosceremo il percorso storico-narrativo di alcune grandi interpreti della letteratura del secolo scorso, spesso trascurate dalla critica, lasciandoci guidare dalla lettura di brani delle loro opere.

Tra le autrici considerate, Anna Banti, Lalla Romano, Anna Maria Ortese, Goliarda Sapienza, etc.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-------------------------------------|---------|----------|----------|-------|------------|
| Letteratura femminile '900 italiano | Giovedì | 11-12.30 | 5 | 90 | 06/02/2025 |

In sede e online (su richiesta anche registrazioni audio).



Sintografia Leonardo.ai - AI

MITO MUSICA E LETTERATURA

A cura di Angela D'Agostini

APPROFONDIMENTI

Incontri tematici e seminari brevi per chi ha un minimo di familiarità con la materia e desidera dare al proprio percorso una dimensione che sia anche esperienziale. Si richiede infatti una minima disponibilità alla condivisione ed al lavoro di gruppo. Un ulteriore modulo di approfondimento può essere considerato il corso breve di Filosofia, che troverai descritto alla voce corrispondente.

VIRGINIA WOOLF E LA NARRAZIONE DEL SILENZIO

Si conclude il ciclo di seminari dedicati alla lettura della grande scrittrice inglese con *Le onde* e *Tra un atto e l'altro*, i romanzi dell'ultima fase della sua produzione, nei quali la Woolf raggiunge il culmine della rarefazione delle strutture linguistiche e narrative tradizionali. Come lo scorso anno, alla lettura dei testi della Woolf sarà associata la realizzazione di un piccolo laboratorio di scrittura, fruibile anche separatamente.

Le onde: il respiro della vita

"...Ho udito il respiro della marea che va e viene e mi trascina oltre questo cerchio di luce fulgida, questo rullio di furia insensata. Ho avuto un istante di grande pace. Forse è questa la felicità". Sul ritmo incessante e mutevole delle onde, sei personaggi alternano le loro voci in una serie di monologhi in cui immagini, sensazioni, sogni, ricordi e riflessioni divengono una meditazione poetica sulla vita ed il senso dell'esistere.

Teatro e romanzo: Tra un atto e l'altro

Quando Virginia Woolf decise di porre fine alla sua esistenza, nel marzo del 1941, oltre alle due lettere di congedo rivolte al marito ed alla sorella Vanessa, lasciò sulla scrivania il manoscritto del suo ultimo romanzo, ambientato alle soglie del secondo conflitto mondiale. Nella campagna inglese, un gruppo di persone della comunità mette in scena una rappresentazione teatrale sulla storia dell'Inghilterra. L'interesse della scrittrice, tuttavia, non si concentra tanto sulla scena quanto su ciò che accade tra un atto e l'altro, quando la finzione cede il posto alla vita. Su questa incombe la violenza. La violenza della guerra, la violenza della civiltà e delle relazioni umane. La parola stenta a darle una forma per contenerla, ma forse è solo nell'arte che si apre una via di scampo al buio evocato nelle pagine finali del romanzo: "La casa aveva perduto la sua difesa, c'era la notte, prima che le case fossero costruite. Era la notte che gli abitatori delle caverne avevano contemplato da qualche sommità, tra le rocce".

Con carta e penna. Mini-laboratorio di meditazione e scrittura.

L'esperienza proposta in questo piccolo laboratorio intende unire semplici pratiche di meditazione guidata a brevi sessioni ed esercizi di scrittura. Seguendo un itinerario, che va dall'osservazione del mondo fuori di noi a quella del nostro mondo interiore, cercheremo di coltivare uno sguardo attento alla registrazione di ogni dettaglio, al riconoscimento dell'unicità di ogni fenomeno, avvicinandoci alle cose come fosse la prima volta ed attingendo al calore delle parole per descriverle e raccontarle. Il laboratorio è aperto a tutti e non sono necessarie particolari attitudini narrative né precedenti esperienze meditative. Gli incontri prevedono anche uno spazio dedicato alla condivisione dei propri scritti. La scelta o meno di farlo sarà affidata al sentire di ciascuno.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|---|--------|-------------|----------|-------|------------------------|
| V. Woolf, <i>Le onde: il respiro della vita</i> | Sabato | 10-13 | 2 | 60 | 22/02 e 22/03/2025 |
| V. Woolf, <i>Teatro e romanzo: Tra un atto e l'altro</i> | Sabato | 10-13 | 2 | 60 | 12/04 e 17/05/2025 |
| Con carta e penna. Mini-laboratorio scrittura e meditazione | Sabato | 15.30-18.30 | 3 | 90 | 25/01-22/03-17/05/2025 |

PSICOLOGIA

A cura di Laura Fragetta

Laureata in pedagogia e Scienze tecniche psicologiche; tiene corsi da diversi anni di psicologia, sociologia, pedagogia e antropologia; è consulente socio-educativa per le famiglie (parent training).

SEMINARI

Gli incontri rivolti a tutti gli appassionati di psicologia, hanno l'obiettivo di affrontare tematiche utili ad approfondire la conoscenza di se e migliorare la relazione con gli altri. Non si tratta evidentemente di approccio terapeutico ma didattico per **offrire spunti e modalità per affrontare nel quotidiano situazioni di disagio o difficoltà.**

"Dipendenza affettiva e difficoltà ad interrompere relazionali disfunzionali."

Comprendiamo insieme da dove nasce la dipendenza affettiva, dove affonda le sue radici, che sofferenze e conseguenze provoca, come riconoscerla e uscirne. Al termine del seminario avrete maggiore consapevolezza di quante risorse interiori possiamo trovare in noi stessi per contrastare la dipendenza affettiva.

"Linguaggio del corpo: La bocca può mentire, nascondere o minimizzare ma il corpo no."

Conosciamo e riconosciamo insieme i segnali non verbali del linguaggio del corpo al fine di comprendere meglio cosa pensano di noi i nostri interlocutori. Impariamo a riconoscere quando qualcuno ci mente, quando vuole ingannarci, quando è attratto da noi o vorrebbe sedurci, quando è disinteressato, annoiato o prova rifiuto. Al termine del seminario avrete acquisito gli strumenti per comprendere gli stati d'animo e le reali intenzioni delle persone con cui vi relazionate, attraverso la lettura dei segnali e gesti del corpo.

"Come migliorare l'autostima e vincere la paura del giudizio degli altri."

Da dove nasce la mancanza di autostima? Come affrontarla e come accrescerla per sentirci più realizzati, sviluppando le nostre risorse interiori e imparando a non soffrire per il giudizio degli altri su di noi. Illustrazione di semplici esercitazioni da fare per vivere meglio la relazione con noi stessi e con gli altri.

| Seminari | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Data |
|--|---------|----------|----------|-------|------------|
| Dipendenza affettiva e relazioni disfunzionali | Venerdì | 17.30-20 | 1 | 35 | 24/01/2025 |
| Il linguaggio del corpo.....non mente | Venerdì | 17.30-20 | 1 | 35 | 21/02/2025 |
| Come migliorare l'autostima... | Venerdì | 17.30-20 | 1 | 35 | 28/03/2025 |

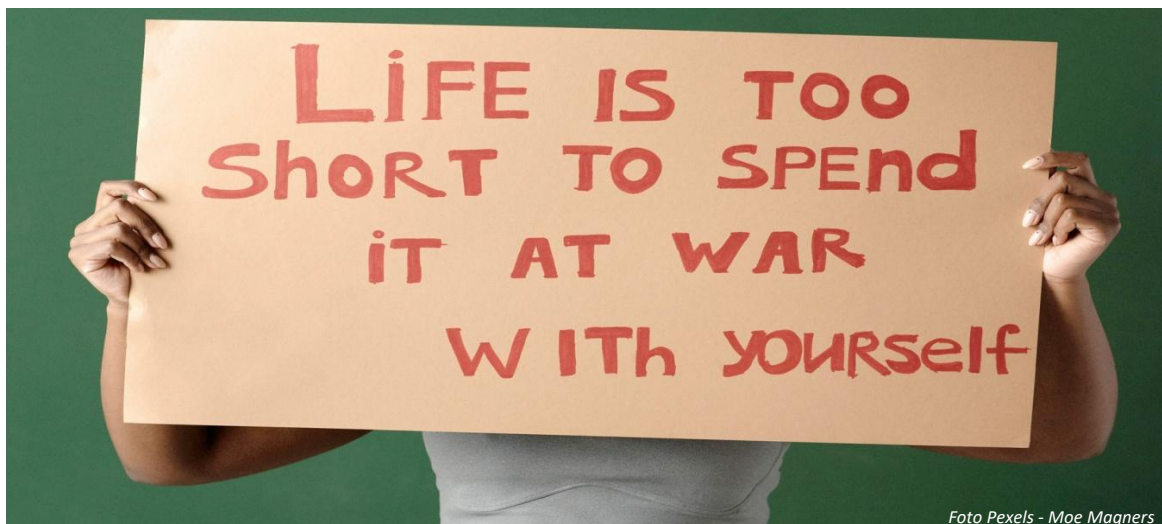


Foto Pexels - Moe Magners

STORIA

A cura di Primavera Moretti

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

1900 NODI DA SCIogliere

Il corso ha l'intento di far comprendere il formarsi delle idee Totalitarie nei diversi contesti geopolitici. Più che un'analisi storica è una indagine approfondita, anche attraverso le diverse fonti diplomatiche, letterarie e scientifiche, di come si diventa partecipi di un regime Dittatoriale. Mussolini e gli intellettuali del "ventennio". *Il formarsi di una generazione dalla culla al moschetto.* Hitler e il nazismo e la "soluzione finale". La Russia sovietica di Stalin e le "purghe". Le cause della seconda guerra mondiale. Ampia sezione del corso verrà dedicata alla politica dello Stato Pontificio durante le guerre. Il corso prevede lo studio delle fonti: manifesti, leggi, programmi dei diversi partiti.

STORIA DELLE RELIGIONI – Cristianesimo: dalla Palestina all'Impero Romano

Il carisma della figura di Gesù porterà alla realizzazione una larghissima produzione di testi evangelici (Canonici, Apocrifi, Deuterocanonici e Gnostici) dopo averne analizzato i temi fondamentali ci concentreremo sulla genesi delle diverse comunità cristiane primitive. Nel corso verrà analizzato lo sviluppo del pensiero Cristiano dal periodo originario, nelle sue varie forme, compresa la fase delle persecuzioni cristiane. Si inizierà con il valutare l'espansione del Cristianesimo nell'area culturale ellenistica-romana con le relative eterodossie, ad esempio l'arianesimo, il monofisismo, il pelagianesimo, lo gnosticismo etc. Mettendo in rilievo il passaggio dall'eterodossia all'ortodossia del Cristianesimo quindi l'apporto dei Padri della Chiesa: Clemente Alessandrino, Origene, Gregorio di Nissa, Ambrogio di Milano. Uno studio approfondito verrà dedicato ad Agostino e alla sua concezione della salvezza.

Storicamente ci troveremo di fronte alla transizione dall'antichità al medioevo.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-------------------------------------|---------|--------|----------|-------|------------|
| 1900 Nodi da sciogliere | Martedì | 15-17 | 10 | 150 | 18/02/2025 |
| Cristianesimo dalla Palestina | Martedì | 17-19 | 10 | 150 | 18/02/2024 |

STORIA MEDIEVALE

Barbara Piraccini

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

CARLO MAGNO E L'EPOCA CAROLINGIA - Il sovrano dalle "molte corone"

Il corso si pone l'obiettivo di narrare la complessità e la ricchezza dell'era carolingia, esplorando non solo l'aspetto politico e militare, ma anche le riforme ecclesiastiche, le innovazioni culturali e la trasformazione sociale dell'Europa sotto Carlo Magno.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|------------------------------|---------|----------|----------|-------|------------|
| Carlo Magno epoca carolingia | Giovedì | 11-12.30 | 6 | 100€ | 13/03/2025 |

In sede e online (su richiesta anche registrazioni audio).

STORIA DELL'ARTE DI ROMA

A cura di Chiara Morabito

Laureata in Storia dell'arte contemporanea a La 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".

ROMA 1945-1975

Continuità e trasformazioni nel trentennio decisivo per la storia della Capitale

Il ciclo di 4 incontri (3 lezioni in sede + 1 passeggiata) sviluppa temi legati alla storia urbanistica e sociale della Roma a cavallo fra la fine del secondo conflitto mondiale, la ricostruzione e il boom economico, l'espansione edilizia incontrollata e i fermenti sociali degli anni '70. Verranno pertanto analizzati i macroscopici cambiamenti che hanno segnato la città in maniera irreversibile, trasformazioni ancora oggi ben visibili nel tessuto urbano. Non mancheranno riferimenti a figure di cittadini, più o meno noti, investiti o meno di ruoli istituzionali (scrittori, sindaci, giornalisti, studiosi) che hanno stimolato importanti dibattiti.

1° incontro - Il piano INA casa e la ricostruzione

L'occupazione tedesca e i luoghi della la Resistenza partigiana (1943-1944), dal buio degli spazi della clandestinità alla luce delle piazze che celebrano la Liberazione; l'avvio della ricostruzione, il boom economico e la nuova espansione edilizia (metà anni '60).

2° incontro - Roma 1955-1975: servizi e disservizi

Itinerario fra valorizzazione e tutela del territorio da un lato, e speculazione edilizia ed abusivismo dall'altro; eleganti palazzine e ingombranti condomini, periferie e nuove "città-satelliti" della Capitale; i luoghi dei servizi alla cittadinanza, edifici postali, ospedali, stazioni, l'azione dei comitati cittadini e le iniziative "dal basso".

3° incontro - La Roma del tempo libero

Gli spazi dell'intrattenimento, fra musei nuovi e musei rinnovati, sale cinematografiche che chiudono ed altre che si moltiplicano, teatri e sale da concerto; stadi, campi sportivi, piste ciclabili, sport e verde pubblico.

Esplorazione del territorio: alla luce di quanto esposto in aula, l'itinerario sarà concordato con i partecipanti sulla base degli interessi emersi durante gli incontri in sede.

| Corso | Giorno | Orario | Incontri | Quota | Inizio |
|-----------------|---------|----------|------------|-------|------------|
| Roma 1945- 1975 | Giovedì | 15.30-17 | 3+1 uscita | 105 | 06/02/2025 |



Tor Pignattara ex Cinema Impero – Foto Silvio Mencarelli

ELENCO DOCENTI E ATTIVITA'

- Alessandra Iozzi – Inglese
- Angela D'Agostini - Mito Musica Letteratura / Filosofia
- Barbara Fusco – Discipline orientali / Meditazione & Focusing
- Barbara Piraccini - Letteratura / Storia Medievale
- Chiara Morabito - Storia Arte di Roma
- Florence Della Zuana – Francese / Club de Lecture
- Ghiath Rammo - Arabo
- Irene Liso - Hatha Yoga
- Laura Fragetta - Psicologia
- Maria Grazia Sguera - Feldenkrais
- Maurizio Cintioli – Storytelling
- Paola Vizioli – Bones for life ©
- Patrizia Leonet – Feldenkrais
- Primavera Moretti - Storia / Storia Religioni
- Roberto Frisari – Cinema
- Silvia Costantini – Corporeità & Benessere
- Silvio Mencarelli - Fotografia / Informatica
- Ugo Bevilacqua - Acquerello

VIAGGIO ASSOCIATIVO ESTATE 2025

Un'oasi di benessere e condivisione tra le Dolomiti: una settimana in *Val di Non* dedicata a passeggiate rigeneranti, attività culturali e momenti di puro relax, immersi nella natura e in compagnia dei nostri soci.

Presto tutte le informazioni per partecipare sul nostro sito www.accademialar.it





APS LIBERA ACCADEMIA DI ROMA ETS

Contatti: info@accademialar.it

Tel. 0686558092 - mobile 3519865122

WWW.ACCADEMIALAR.IT

Sede

Viale Giulio Cesare 78, Roma

METRO linea A - Fermata Ottaviano

Questo opuscolo non è destinato alla vendita
ed è stato realizzato a solo scopo associativo e culturale.

Finito di stampare gennaio 2025
Impaginazione e grafica Silvio Mencarelli
In copertina Foto di Jorge Guillen