



Libera Accademia di Roma



Università Popolare dello Sport

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

LIBERI DI IMPARARE I CORSI ONLINE MAGGIO-GIUGNO 2020

I CORSI ONLINE MAGGIO-GIUGNO 2020

CULTURA BENESSERE E SPORT

CORSI PER TUTTI • FORMAZIONE • WORKSHOP
SEMINARI • EVENTI • VIAGGI E COOPERAZIONE



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA & UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT
V.le Giulio Cesare, 78 - 00192 Roma • Via F. Stilicone 41, 00175 Roma
Telefoni: +39 06 37716304 - 06 37716363 • 06.99702866
info@accademialar.it • info@universitapopolaredellosport.it
www.accademialar.it • www.universitapopolaredellosport.it

ISTRUZIONI PER L'USO...

- Tessera associativa gratuita
- I corsi online si terranno su piattaforma
- Modalità di adesione: comunicare alla segreteria il corso/attività scelto, telefonando allo 0637716304/363 e 0699702866 oppure via mail a info@accademialar.it. I dati richiesti sono: nome e cognome, luogo e data di nascita, codice fiscale, indirizzo, telefono, email
Iscrizioni alle attività tramite bonifico bancario
Libera Accademia di Roma, IBAN: IT22T0503403231000000000958
ASD Università Popolare dello Sport, IBAN: IT76W0306909606100000003952
oppure online dal sito www.accademialar.it
- A corso attivato si riceverà un link che indirizzerà nell'aula virtuale per partecipare all'incontro nel giorno/orario stabilito dal calendario dell'attività
- Le lezioni verranno registrate, se non si può partecipare a un incontro si riceverà un link per assistere alla registrazione

ARABO

Annamaria Ventura

LA MORFOLOGIA DERIVAZIONALE NELLA LINGUA ARABA - WORKSHOP

Un ciclo di workshop per approfondire il sistema di derivazione del verbo arabo, in particolare la morfologia verbale delle forme derivate del verbo trilittero regolare, ampliandone la conoscenza per quanto concerne la flessione.

La morfologia derivazionale verbale – martedì 26 maggio ore 17-19

Si approfondisce il sistema di derivazione e la struttura di flessione del verbo inteso come flessione interna dalla I alla X ai tempi aspettuali.

La funzione delle derivate: aspetti teorici – martedì 9 giugno ore 17-19

Si illustrano le forme derivate del verbo trilittero regolare e che funzione hanno all'interno della morfologia derivazionale verbale.

Il perfetto alle derivate – martedì 16 giugno ore 17-19

Approfondimento della struttura morfologica della coniugazione del perfetto alle derivate. Si studia la distribuzione di prefissi, suffissi ed infissi o intrafissi dalla I alla X.

L'imperfetto flesso alle derivate – martedì 23 giugno ore 17-19

Si approfondisce la coniugazione del non-passato e la vocalizzazione morfologica. Si illustra la distribuzione della vocalizzazione.

Dal 26 maggio, il martedì ore 17-19, quota di partecipazione ai 5 workshop 120€, partecipazione al singolo workshop 30€

ARCHEOLOGIA & STORIA DELL'ARTE

Alessandra Tosti, Dimosthenis Kosmopoulos, Lorenzo Kosmopoulos

LE ORIGINI DI ROMA - CORSO

21 aprile 753 a.C. È l'inizio di una storia millenaria, la storia di Roma. Ma se il percorso è lungo, nel tempo, le origini diventano nebulose e i fatti si evolvono in mito. Le leggende delle origini di una città che sarebbe diventata impero affondano le radici nel sostrato latino-italico e ovviamente greco. Miti affascinanti, numerosi, a volte contraddittori tra loro ma intrecciati a fatti realmente accaduti e, nel tempo, pietrificati nella memoria degli stessi romani grazie a mirabili scrittori, Tito Livio su tutti. Una storica dell'arte e due archeologi affronteranno, in un percorso a tre voci, cinque dei principali miti delle origini di Roma, con un triplice approccio: storico, archeologico e artistico, così da compiere insieme un viaggio nella dimensione atemporale (storia del mito), temporale (archeologia del mito) e, infine, immortale (arte del mito). Ogni incontro prevede la presenza in contemporanea dei tre docenti:

- 1) Gli inizi. Enea
- 2) Romolo e Remo. La fondazione
- 3) Numa e le Vestali. Il sacro fuoco
- 4) Orazi e Curiazi. La guerra
- 5) I Tarquini. Etruschi a Roma

Dal 25 maggio, il lunedì ore 16-17.30, 5 incontri da un'ora e mezza ciascuno. Quota di partecipazione 90€

LE METAMORFOSI DI OVIDIO - CORSO

Tra i tanti autori e poeti della famosa cerchia di Mecenate (I secolo a.C.), Ovidio spicca in particolar modo per l'elaborazione delle sue Metamorfosi. Opera massima del poeta che racchiude la tradizione della mitologia greca integrata con il realismo e il simbolismo della nuova mitografia latino-romana. Dalla creazione dell'uomo per parte di Prometeo, all'interminabile conflitto tra Dei e Giganti, dagli amori sconfinati di Apollo alle ossessioni erotiche di Giove, dalla sfrontatezza di Fetonte alla curiosità di Atteone. I miti greci sono tradotti da Ovidio secondo analogie e accostamenti di tradizioni, modi di dire, affascinanti spiegazioni fantasiose sulla formazione della natura che sono giunte sino ad oggi, il tutto attraverso un inedito e indecifrabile paradigma tematico, l'amore.

In 5 incontri, condotti in simultanea da una storica dell'arte e due archeologi si ripercorreranno le caratteristiche salienti dei miti più rappresentativi e più diffusi nel mondo antico, poi magnificamente riprodotti nelle forme artistiche dell'età moderna.

- 1) Apollo e Dafne; Giove ed Io (Primo libro)
- 2) Giove e Callisto; Giove ed Europa (Secondo libro)
- 3) Diana e Atteone; Narciso (Terzo libro)
- 4) Perseo e Andromeda; Giove e Danae (Quarto libro)
- 5) Ratto di Proserpina; Cerere e Trittolemo (Quinto libro)

Dal 20 maggio, il mercoledì ore 16-17.30, 5 incontri da un'ora e mezza ciascuno. Quota di partecipazione 90€

FILOSOFIA

Angela D'Agostini

FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

IL PIACERE DELLA VIRTÙ: LETTURA DELL'ETICA NICOMACHEA DI ARISTOTELE - CORSO

Che cos'è la virtù e che significato assumono, nella società attuale, parole come temperanza, sincerità o coraggio? Attraverso la lettura e lo studio dell'Etica Nicomachea di Aristotele, cercheremo di approfondire questi ed altri interrogativi, introducendoci alla filosofia di uno dei più grandi pensatori dell'occidente. Ad Aristotele, infatti, dobbiamo la più chiara formulazione dell'idea che gli antichi Greci avevano di virtù quale arte del vivere in relazione, nel giusto mezzo, scoprendo e realizzando a pieno la propria natura.

*Dal 17 giugno il mercoledì ore 17-18.30, 5 incontri (tutti i mercoledì fino all'8 luglio più un incontro lunedì 4 luglio).
Quota di partecipazione 75€*

FOTOGRAFIA

Antonella Di Girolamo

I workshop sono rivolto a tutti e sono ammesse tutte le macchine fotografiche, compresi i cellulari. Ai partecipanti saranno dati temi da sviluppare.

AUTORITRATTO DEL TEMPO SOSPESO - WORKSHOP

L'autoritratto è il ritratto che è un artista fa di se stesso. In fotografia basta fotografarsi. Cosa c'è di più facile per descriversi? Così, il nostro autoritratto si trasforma in un selfie, veloce e istantaneo. Ma in questo periodo abbiamo tempo e possiamo dar spazio a tutta la nostra fantasia, come siamo o come vorremmo essere, il tutto per il poco, il poco per il tutto. In questo workshop breve realizzeremo, aiutati dalla lentezza del momento, l'autoritratto che ci

possa rappresentare e appartenere e che racconti agli altri quello vogliamo comunicare. Solitamente immaginiamo il nostro autoritratto descritto dal nostro viso e dal nostro corpo, ma in realtà noi siamo molto di più e questi incontri hanno l'ardire di voler cercare e trovare quel che noi siamo. 1° incontro: i concetti base e il messaggio dell'autoritratto; 2° incontro: visione e analisi delle immagini prodotte dai partecipanti

Il 20 e il 27 maggio il mercoledì ore 18-19.30. 2 incontri, quota di partecipazione: 35€

MICROCOSMOS: IL MONDO DELLE PICCOLE STORIE - WORKSHOP

Nel condominio, questo pianeta sconosciuto, palpita la vita dei suoi abitanti pronta per essere raccontata. Chi vive nella porta accanto? e al piano di sotto o al piano di sopra? Questo progetto ci porta a raccontare di persone e situazioni straordinarie, imparando ad ascoltare e guardare quel microcosmo intorno a noi, infinitamente piccolo ma immensamente grande. Per fare questo abbiamo bisogno di qualcuno disposto a raccontarsi per poterne diventare i narratori. È sufficiente suonare al campanello e aprire le porte, compreso le nostre. Gli incontri portano sempre con sé dei racconti, nel nostro caso, fotografici. 1° incontro: i concetti base e il messaggio del reportage; 2° incontro: visione e analisi delle immagini prodotte dai partecipanti.

Il 25 maggio e l'8 giugno il lunedì ore 18.19.30. 2 incontri, quota di partecipazione: 35€

L'ARCHIVIO FOTOGRAFICO - WORKSHOP

Una buona organizzazione dell'archivio fotografico permetterà di poter trovare velocemente le foto che cerchiamo e eviterà di perderle nel computer o, peggio, di eliminarle completamente. È una fase di lavoro scontata, a volte anche un po' noiosa ma fondamentale per non avere, dopo qualche anno, un caos fotografico faticosamente rimediabile se non irrecoverabile. 1° incontro: individuare e progettare il proprio sistema di archiviazione; 2° incontro: visione e analisi dell'archiviazione di un lavoro dei partecipanti

Il 21 e il 25 maggio il giovedì ore 11-12.30. 2 incontri, quota di partecipazione: 35€

Silvio Mencarelli

FOTOGRAFIA BASE - CORSO

Il corso è adatto a chi desidera imparare le nozioni fondamentali della fotografia e conoscere bene la propria fotocamera. In ogni incontro è prevista l'analisi critica delle immagini realizzate dai corsisti. Argomenti trattati: le fotocamere reflex, le priorità, l'otturatore, il mosso creativo; il diaframma, la profondità di campo; il funzionamento dell'esposimetro e i vari sistemi, la sensibilità ISO; il bilanciamento del bianco, utilizzo tecnico e creativo; gli obiettivi, l'inquadratura e la composizione; il flash incorporato: prima tendina, seconda tendina, open flash.

6 incontri di 2 ore

Dal 19 maggio il martedì ore 18-20. Ciclo di 6 incontri. Quota di partecipazione: 120€

FOTORITOCCHO 1 - CORSO

L'elaborazione dell'immagine in postproduzione. Le dimensioni delle immagini e le caratteristiche d'utilizzo, i formati digitali, ritagliare e ridimensionare, regolare la prospettiva, il timbro clone, i livelli, il b/nero, il pennello storia, la colorazione parziale, regolare i toni dell'immagine. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è sufficiente il programma Photoshop di qualsiasi versione e una buona connessione a internet.

Dal 20 maggio il mercoledì ore 18.30-20. Ciclo di 4 incontri. Quota di partecipazione: 70€

FOTORITOCCHO 2 - CORSO

L'elaborazione delle immagini in post produzione: i nuovi livelli regolazione, il bilanciamento bianco, le tonalità, il bianco nero fine art. L'inserimento del testo nelle foto: ombre, smusso, sfumatura. Realizzare un timbro per la propria firma copyright. Migliorare il paesaggio: applicare nuvole, inserire elementi, clonare da una foto all'altra, creare oggetti avanzati.

Dal 20 maggio il mercoledì ore 10.30-12. Ciclo di 3 incontri. Quota di partecipazione: 60€

STORIA E FOTOGRAFIA - SEMINARI

Dal 28 maggio il giovedì ore 17.30-19, quota di partecipazione al singolo seminario 15€

Givedì 21 maggio - Storia del ritratto fotografico. Il profondo cambiamento di senso nell'immagine fotografica dagli albori della fotografia ad oggi e le principali correnti artistiche dell' 900. Conoscere la fotografia per capire come le immagini abbiano influenzato il pensiero occidentale. Guida per una visione consapevole delle immagini.

Giovedì 28 maggio - American kids – il lavoro minorile nell’America degli anni ’30. Le inchieste del celebre fotografo americano sulla condizione minorile di poveri e immigrati negli Stati Uniti di inizio '900 nelle foto conservate dalla Library of Congress. Dedicata alle condizioni di vita e di lavoro dei figli degli immigrati (per lo più europei, e tra loro i tantissimi italiani) e delle classi sociali più povere negli Stati Uniti ai primi del '900, con le più belle immagini conservate negli archivi della Library of Congress scattate da Lewis Wickes Hine.

Giovedì 4 giugno - La guerra del Pacifico, da Pearl Harbor alla Bomba Atomica. Le immagini inedite realizzate durante la Seconda Guerra Mondiale sul fronte del Pacifico e conservate negli archivi storici statali americani di US Navy, US Marine Corps e US National Archives Records Administration (NARA). La selezione racconta dall’attacco giapponese di sorpresa a Pearl Harbor alla successiva discesa in campo degli Americani in estremo Oriente fino alla vittoria finale degli Stati Uniti e dei loro alleati.

Giovedì 11 giugno - Human rights – diritti umani. La storia dell’ONU (e del mondo). Le più belle immagini della United Nations Photo Library, il seminario ripercorre le vicende e l’evoluzione dell’organizzazione internazionale dalla sua nascita nel 1945 attraverso le più belle immagini conservate nel suo archivio storico fotografico. Autori vari.

LATINO

Angela D’Agostini

SIC ET SIMPLICITER... CORSO BASE DI LINGUA LATINA - CORSO

Il corso si rivolge a chi per passione, per curiosità o per semplice nostalgia dei banchi di scuola intenda avvicinarsi o riavvicinarsi alla lingua dell’antica Roma. Partendo da rosa, rosae e dalla traduzione di facili testi che, sulla base di differenze ed analogie con l’italiano, offrano spunti immediati di riflessione linguistica, ci si inoltrerà in maniera piacevole ed accessibile nella conoscenza delle principali strutture morfologiche e sintattiche che caratterizzano il latino.

Dall’8 giugno il lunedì e giovedì, ore 15.30-17, 10 incontri da 1h e mezza. Quota di partecipazione 150€

MITO

Angela D’Agostini

LE VOCI DEL MITO: CORSO INTRODUTTIVO DI MITOLOGIA CLASSICA - CORSO

I leggendari racconti della Grecia antica interpretati alla luce del pensiero junghiano e dei concetti fondamentali della psicologia archetipica. Mythos e Logos: che cos’è il mito. Dalla tradizione orale alla scrittura. Il mito ed il pensiero junghiano: simboli, archetipi e conoscenza di sé. Ricercare il proprio mito. Analisi delle principali figure della mitologia greca: gli amori di Gea ed Urano e le origini dell’universo. I Titani e la lotta di Zeus per la conquista del potere. Le divinità olimpiche. Fanciulle e fanciulli divini: Afrodite, Artemide, Pallade Atena; Apollo e Dioniso. Il mito della Grande Madre: Ecate, Demetra e Persefone. Le astuzie di Prometeo, la nascita del genere umano, il vaso di Pandora. Storie di eroi: Perseo e la testa di Medusa. Storie d’amore: Orfeo ed Euridice, Eco e Narciso, la favola di Amore e Psiche.

Dal 4 giugno il giovedì ore 17.30-19, 6 incontri da 1h e mezza. Quota di partecipazione 90€

PSICOLOGIA

Andrea Tamburrini

I DISTURBI DELLA PERSONALITÀ – CORSO

I disturbi della personalità caratterizzano le persone che hanno modi inflessibili di pensare, comportarsi e relazionarsi con gli altri; tali modalità riducono pesantemente le possibilità di avere rapporti sociali felici e soddisfacenti. Queste persone rispondono infatti in modo inappropriato ai problemi della vita, fino al punto che le relazioni con i familiari, gli amici e i colleghi di lavoro divengono difficoltose, insoddisfacenti, conflittuali o vengono addirittura eliminate, e portano gli individui facilmente a soffrire di sintomi depressivi, ansia, abuso di sostanze o

disturbi alimentari. Chi vive in queste situazioni non sa che è spesso lui a esserne la causa e ciò rende davvero difficile risolvere il problema! Spesso, poi, i disturbi della personalità tendono a strutturare rapporti di dipendenza affettiva verso le altre persone, nelle quali si cerca, purtroppo a torto, la soluzione o l'alleggerimento dei propri malesseri. Il corso mira quindi a descrivere i singoli disturbi della personalità e a spiegarne le dinamiche tipiche, i modi con cui entrano in relazione con gli altri e i cicli interpersonali disfunzionali che innescano nelle relazioni. Particolare attenzione sarà dedicata ai disturbi narcisistico, borderline e dipendente della personalità.

Dal 25 maggio ore 17-18. Ciclo di 8 incontri da 1h ciascuno. Il video di ogni lezione verrà inviato agli iscritti con cadenza settimanale. Quota di partecipazione: 80€

ALIMENTAZIONE, ERBORISTERIA, OMEOPATIA E RADIONICA - CORSO

Per usare le parole di un discusso filosofo contemporaneo: "Non esistono medicine alternative, solo medicine che funzionano e che non funzionano". Bene, è sotto gli occhi di tutti e per molti esperienza personale che la medicina considerata "ufficiale" dalle industrie e dai governi retti dai mercati, semplicemente non funziona. Chi poi ha una cultura scientifica si rende conto di quanto le ricerche nel campo medico siano faziose, fuorvianti e manipolate da e per immensi interessi commerciali, come continuamente rivelano gli scandali giornalistici. Questo ha portato da sempre una larga fetta della popolazione a interessarsi e a fare uso, saltuario o sistematico, di altre forme di cura diverse nel metodo e nella natura da quella cosiddetta ufficiale, spesso con risultati alterni, a volte miracolistici, a volte disastrosi. Questo corso vuole fare chiarezza sul tema illustrando le principali alternative occidentali, i loro protocolli di applicazione, punti di forza e limiti, per favorirne un uso intelligente e integrato e aiutare ad orientarsi chi cerca modi centrati sulla persona di aiutare se stesso e i suoi cari.

Dal 25 maggio ore 19-20. Ciclo di 8 incontri da 1h ciascuno. Il video di ogni lezione verrà inviato agli iscritti con cadenza settimanale. Quota di partecipazione: 80€

QIGONG E DAOYIN

Barbara Fusco

QIGONG E DAOYIN ONLINE - CORSO

Sul piano fisico:

- Offre un'attivazione e mobilitazione completa di tutto il corpo in pochissimo spazio, senza alcuno strumento
- Adatto a tutte le condizioni fisiche, senza controindicazioni
- Contribuisce a disattivare o contenere la risposta fisica allo stress, abbassando i livelli degli ormoni che si producono in caso di paura, tensione, pericolo, e proteggendo così l'organismo da un attacco più profondo e permanente che può indebolire le difese immunitarie.
- Regola e armonizza il "qi", l'energia vitale, contribuendo a mantenere o ristabilire le normali funzioni corporee e donando una sensazione di benessere e vitalità

Sullo stato d'animo:

- Favorisce un senso di connessione e sintonia, prezioso in periodi di isolamento
- Accompagna gradualmente in un luogo interiore calmo, noto. Il "nostro" mondo. Una sensazione di "tornare a casa", di sentirsi a proprio agio, comodi, protetti, essenziale in momenti di emergenza, cambio radicale delle abitudini, spaesamento.
- Aiuta a rimanere "centrati", "radicati", calmi, in uno stato armonioso e positivo o contribuisce a riavvicinarsi gradualmente a questo stato in caso di grande disagio. Quando l'energia interna cambia, quando il "qi" si regolarizza e si armonizza, anche le emozioni cambiano.

In famiglia, nel sociale:

- I corpi si parlano, senza parole. Una persona centrata, calma, con un "Qi" armonico, trasmette al suo ambiente le stesse proprietà. Possiamo aiutare i nostri cari, amici, parenti trasmettendo qi armonioso o semplicemente non riflettendo ed amplificando il loro disagio.

- Dal 19 maggio il martedì e giovedì ore 9.45-11. Ciclo di 8 incontri da 1h e 15min ciascuno (10 ore complessive). Quota di partecipazione: 90€
- Dal 20 maggio il mercoledì ore 19.30-20.45. Ciclo di 8 incontri da 1h e 15min ciascuno (10 ore complessive). Quota di partecipazione: 90€

STORIA

Primavera Moretti

UOMINI E FATTI CHE HANNO CAMBIATO LA STORIA

Momenti della Storia, decisioni di uomini e donne che hanno avuto il potere, come una “sliding door”, di cambiare le sorti della nostra vita di cittadini europei.

Matedì 19 Maggio ore 17-18.15 - La battaglia di Azio: Antonio e Cleopatra sfidano Roma

31 a.C. 2 settembre Azio. Scontro epocale tra le due anime di Roma: quella di lingua e cultura greca, e quella latina. E se avesse vinto Marcantonio?

Martedì 26 Maggio ore 17-18.15 - Carlo Martello ferma gli arabi a Poitiers

Nel 732 d.C. un oscuro personaggio, Carlo, riesce a sconfiggere il gruppo bellico più organizzato ed efficiente d'Europa.

Mercoledì 3 Giugno ore 17-18.15 - Elisabetta I e Filippo II

Luglio 1588. Con 130 navi, l'Armada spagnola entra nel Canale della Manica. Obiettivo: congiungersi con l'esercito delle Fiandre e invadere l'Inghilterra.

Martedì 9 Giugno ore 17-18.15 - Napoleone Bonaparte a Waterloo

Se Wellington fosse stato sconfitto, quali sarebbero state le conseguenze politiche? E quelle economiche? Analisi di una battaglia che ha cambiato il mondo.

Dal 19 maggio il martedì ore 17-18.15. Ciclo di 4 incontri Quota di partecipazione: 50€

STORIA DELLE RELIGIONI

Primavera Moretti

MATEMATICA UNIVERSALE: SIMBOLO E ALLEGORIA NELLE RELIGIONI - CORSO

Vi siete mai concentrati sulle apparenti coincidenze? Il numero tre, che troviamo contemporaneamente in Occidente e in Oriente. Il numero sette, dai re di Roma alla creazione biblica... e molti altri ancora. Il cerchio, dalla volta celeste alla cupola degli edifici sacri... senza dimenticare il valore del triangolo. Numeri che non sono legati alla matematica, ma al simbolo. Geometrie non necessariamente euclidee ma allegoriche, fuori dallo spazio e dal tempo,

Giovedì 21 maggio ore 15-16.15

Il numero tre, la Trimurti induista, l'anima platonica, l'OM, la triade capitolina, la trinità. Misteri curiosità al di là dei confini e dei territori.

Giovedì 28 maggio ore 15-16.15

Il numero sette. Sumeri, babilonesi, ebrei e infine i romani. Lungo tutta l'Asia Minore e nell'area Mediterranea questo è un numero che ritorna sempre. Analisi simbolica del suo valore spirituale.

Giovedì 4 giugno ore 15-16.15

Dante Alighieri. Indagine sul mistero numerologico della Commedia.

Giovedì 11 Giugno ore 15-16.15

Il numero otto dall'Islam allo Scintoismo, passando per Federico II e Castel del Monte.

Giovedì 18 Giugno ore 15-16.15

Il valore universale del cerchio. La Mater Matuta, il Tao, il concetto di resurrezione nelle religioni misteriche pagane. Leonardo da Vinci e l'uomo vitruviano.

Giovedì 26 Giugno ore 15-16.15

Dagli egizi ai pitagorici, Platone e i suoi solidi. I segreti del Mandala. Il Maghen. David e l'occhio di Dio.

Dal 21 maggio il giovedì ore 15-16.15. Ciclo di 6 incontri. Quota di partecipazione: 75€