

Il Grande Almanacco 2020-21

CULTURA
BENESSERE
E SPORT



LIBERI DI IMPARARE



CORSI ALL'APERTO • CORSI ONLINE • CORSI IN SEDE

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 il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademialar.it e info@universitapopolaredellosport.it

Hai necessità di venire di persona in segreteria? Le segreterie di Viale Giulio Cesare 78 (MA Ottaviano) e di Via Flavio Stilicone 41 (MA Lucio Sestio) sono aperte al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

info@accademialar.it
info@universitapopolaredellosport.it

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

www.accademialar.it
www.universitapopolaredellosport.it

I siti, sempre aggiornati, 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 e Instagram, troverai link e informazioni utili.

La news letter

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

Test di lingue on line

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

Orientamento alle attività dal 21 settembre 2021

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

Andiamo a Teatro

Per la nuova stagione 2020-21 saranno come di consueto attive convenzioni con molti teatri romani per offrire ai nostri soci la possibilità di acquistare biglietti a costi ridotti. Da ottobre sarà disponibile il cartellone degli spettacoli convenzionati. A cura di Caterina Altieri caterina.altieri@accademialar.it

Pronto Intervento Informatico

Dal 14 settembre 2020 sarà 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.

indice

I NOSTRI SERVIZI	2
INTRODUZIONE	4
CHI SIAMO	5
COME PARTECIPARE	6
FESTIVAL DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI	8
<i>Orientamento 2020</i>	
DOVE SIAMO	10
CORSI SEMINARI WORKSHOP INCONTRI	11
LE NOSTRE SEDI	70
<i>Calendario dei corsi</i>	
INDICI MATERIE E DOCENTI	74

IL CORAGGIO DEL LIMITE

Ogni anno il nostro Progetto Culturale si “materializza” nelle proposte del Grande Almanacco, che per il 2020-21 avrà un’articolazione trimestrale per essere duttile e flessibile al percorso di riapertura del Paese. Abbiamo riflettuto a lungo sul modo in cui declinarlo oggi, questo Progetto. Non è stato facile dopo tutto ciò che ha attraversato le nostre vite: è difficile esprimere una riflessione su ciò che è accaduto e ancora accade in questi mesi. È difficile riflettere su un “male sconosciuto” che ha interrotto tante cose e ha spezzato tanti sogni. È difficile riflettere sul vuoto e sul silenzio che hanno fatto parte di un pezzo della nostra Storia.

Ma raccogliamo la sfida, e allora riflettiamo insieme sul modo in cui la pandemia ci ha messo a confronto con i nostri limiti, come esseri umani e come sistemi sociali, politici, ed economici. Una situazione globale che mai avremmo prima potuto immaginare, come se non potesse far parte del nostro Tempo, ha posto una seria ipotesi sugli anni a venire. Il coraggio del limite dunque, che abbiamo il dovere oggi di mettere in campo per essere ancora “capaci di futuro”, non uno qualsiasi ma un futuro sostenibile per noi, per le prossime generazioni e per l’ambiente che ci circonda.



OBIETTIVI
PER LO SVILUPPO
SOSTENIBILE

Per questo abbiamo scelto come *fil rouge* del nostro Progetto Culturale 2020-21 l’Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile dell’ONU, che corre trasversale lungo tutto questo Almanacco nelle sue proposte culturali e didattiche. L’Agenda è un programma d’azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 Paesi membri e declina 17 Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile, il cui avvio ufficiale ha coinciso con l’inizio del 2016, guidando il mondo sulla strada da percorrere nell’arco dei successivi 15 anni: i Paesi si sono impegnati a raggiungerli entro il 2030. ‘Obiettivi comuni’ significa che essi riguardano tutti: nessuno ne è escluso, né deve essere lasciato indietro lungo il cammino necessario per portare il mondo sulla strada della sostenibilità.

11 PARTNERSHIP
PER GLI OBIETTIVI



Da gennaio 2021 ci riproponiamo di affrontare, in sinergia con altre organizzazioni ugualmente attente e sensibili, questi temi per noi importanti nei prossimi mesi, attraverso una serie di appuntamenti periodici con la presenza di esperti, testimonianze, video, musica, immagini e momenti conviviali. Le nostre riflessioni e le buone prassi con la rete di partner italiani sull’Agenda 2030 ci permetteranno un confronto e uno scambio rilevante sia con i nostri partner europei nei progetti Erasmus sia con quelli internazionali nei progetti di cooperazione.

10 RIDURRE LE
DISUGUAGLIANZE



Ci concederemo lo spazio anche per mantenere un punto di osservazione critico, proprio a partire dall’ONU, nel perseguire i traguardi degli Obiettivi: per la sua fragilità in termini di rappresentanza globale, di democrazia decisionale visto il perdurare del diritto di veto di pochi sui diritti dei molti non ancora rappresentati; non ultimo l’utilizzo delle economie a disposizione delle proprie Agenzie, poco attente alle verità storiche di tanti popoli e dei loro territori. Questo non solo per capire insieme come un sistema associativo come il nostro - e ciascuno di noi - può declinarli e perseguirli nelle sue mille azioni quotidiane, ma anche e soprattutto per offrirne una visione complessa che ne metta in luce punti di forza e di debolezza, criticità, successi e mistificazioni.

Nell’Almanacco abbiamo disseminato gli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile: li troverete nei programmi dei corsi e delle attività, nelle riflessioni dei docenti, nei progetti di viaggio. Li vogliamo immaginare come una sorta di “pietre d’inciampo”, un’occasione per fermarsi a pensare e tenere a mente quali sono - o meglio potrebbero essere - i traguardi da raggiungere nel nostro prossimo futuro.

Rita Ricci & Giuseppe D’Agostino
Presidenti Libera Accademia di Roma & Università Popolare dello Sport

La Libera Accademia di Roma e l'Università Popolare dello Sport, due organizzazioni - una culturale e una sportiva - un solo sistema associativo: cosa vuol dire?

A uno sguardo veloce potrebbe apparire un semplice tentativo superare il divario Corpo-Mente, per fare sì che due associazioni si muovano insieme per offrire tante attività Cultura Benessere Sport, utilizzando spazi comuni, mantenendo comunque due identità separate, metodologie didattiche diverse, dirigenti impegnati su fronti diversi.

Potrebbe apparire questo, ma il Progetto Culturale che poniamo alla base del nostro pensiero è ben più complesso e ci vede - al contrario - agire come un'unica Comunità educante/cooperante che oggi ha solo la formalità di essere "composta" da due realtà.

Nella sostanza, siamo un unico organismo - un sistema, appunto - che si avvale di un unico gruppo di dirigenti, docenti, collaboratori impegnati nell'impresa, realizzando multiformi azioni didattiche su tanti territori, tra loro connesse e non più separabili, che si sostengono e alimentano. Un sistema che è ben più complesso della semplice somma delle parti che lo compongono, mosso da un Progetto Culturale condiviso che vuole essere evocativo della ricerca di uno stile di vita in cui siano predominanti i valori della cooperazione, della comprensione e accettazione delle diversità; in cui il rispetto dei beni naturali e comuni sia vissuto nel quotidiano e non come evento "straordinario". Un sistema associativo che possa dare l'opportunità di vivere percorsi che possano sempre più evolversi per creare una società attiva, attenta ai valori fondamentali del vivere insieme, una società in grado di promuovere coesione, perché il nostro tempo sia migliore e il futuro che possiamo costruire sia come molti desiderano. Un Progetto sensibile a riflessioni che oggi spingono alla riscoperta dell'essenzialità e dell'accuratezza in opposizione a un consumo immotivato, a una crescita esponenziale e spregiudicata, alla sacralizzazione del superfluo.

Un Progetto che, anche quest'anno, ci vede impegnati su molti fronti. Gli Obiettivi dell'Agenda ONU 2030 per lo Sviluppo Sostenibile in primo luogo, che ci hanno portato a ragionare molto in questi mesi su cosa vuol dire fare oggi una proposta culturale di qualità. E, dunque, mettiamo la formazione per tutti di nuovo al centro del nostro sistema associativo: per le persone che ci già seguono, per quelle che ancora non ci conoscono ma che stanno per arrivare da noi, per i nostri insegnanti, i collaboratori, per i dirigenti. Una formazione di qualità, che non lasci nessuno indietro, capace di rispettare i tempi e le modalità di ognuno ma che nello stesso tempo sia in grado di dare quegli strumenti necessari per comprendere, approfondire, muoversi con leggerezza e attenzione in un mondo che "ci sta parlando" molto seriamente della necessità di un mettere in atto un cambiamento vero.



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA
Associazione di Promozione Sociale
Registro dell'Associazione Regione Lazio n.1609
Sede legale e organizzativa: V.le Giulio Cesare 78 - 00192 Roma
Tel.: +39 06.377.16.304 - +39 06.377.16.363 - +39 06.99.70.28.66
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 06.99.70.28.66 - +39 06.377.16.363
Web www.universitapopolaredellosport.it
E-mail info@universitapopolaredellosport.it • Pec universitapopolaredellosport@pec.it

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

chi siamo

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



4 ISTRUZIONE DI QUALITÀ



come partecipare alle attività

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

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 due tipologie:

TESSERA "ALL INCLUSIVE" – 35€

Permette di aderire a **tutte** le attività in programmazione.

TESSERA "SMART" – 10€

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

Il socio che decide di passare dalla tessera "smart" a quella "all inclusive" può farlo semplicemente integrando il costo della tessera.

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).

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 - IT22 T 05034 03231 000000000958

ASD Università Popolare dello Sport

IBAN - IT76 W 03069 096061 00000003952

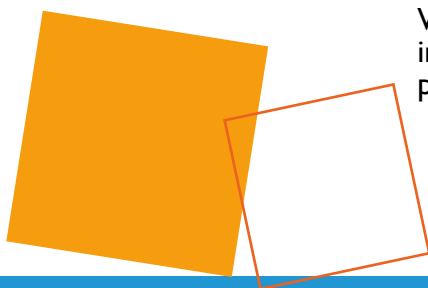
La tessera associativa e una ricevuta relativa all'iscrizione effettuata che riporta i dati personali del socio vengono rilasciate dalle segreterie. È cura del socio controllare l'esattezza dei dati, soprattutto per quanto riguarda i numeri telefonici e l'indirizzo di posta elettronica per agevolare qualunque comunicazione.

Pagamento del contributo ai corsi

La quota di partecipazione deve essere versata in un'unica soluzione all'atto dell'iscrizione.

Non attivazione dei corsi e rimborsi

Qualora il corso non venga attivato si inviterà il socio al passaggio a un corso simile o di altro genere in base ai propri interessi. Se non venisse trovata alcuna soluzione si prevede la restituzione del contributo versato. La quota associativa viene restituita se fatta esplicita richiesta.



Cambiamenti di corso

È possibile effettuare passaggi di corso solo entro la seconda lezione previa autorizzazione dei docenti e delle segreterie.

Certificato Medico

La partecipazione a tutti i corsi di Benessere e Sport richiede la presentazione di un certificato medico di idoneità per pratica sportiva non agonistica. Tale certificato deve essere consegnato all'insegnante il primo giorno di lezione.

Altre informazioni

Variazioni occasionali all'interno dei corsi verranno comunicate dal docente o dalle segreterie. È buona prassi, quindi, che ogni gruppo istituisca un canale di comunicazione tramite catene telefoniche e gruppi WhatsApp. Eventuali materiali didattici (fotocopie incluse) previsti per lo svolgimento del corso, sono proposti dai docenti e a carico dei partecipanti.

ACCOGLIENZA E SICUREZZA

Le disposizioni per la sicurezza che ci accompagneranno dalla ripresa delle attività a partire dal 1° settembre, ci vedono impegnati in soluzioni sostenibili per accogliervi nelle nostre sedi.

Le sedi sono state sanificate e si prevede un'accoglienza che permetta la sicurezza in termini di presenza, nelle aule e in tutti i luoghi delle nostre case!

Sappiamo quanto sia imprescindibile essere a "contatto" col gruppo e col docente e faremo in modo che questa modalità possa procedere anche in tempi di "mantenimento delle distanze". Questo sia alternando i gruppi nel calendario delle lezioni o degli incontri del corso, sia scegliendo al momento dell'iscrizione la modalità personale più adeguata. La formazione dei gruppi procederà seguendo l'ordine cronologico di iscrizione all'attività. Raccomandiamo di iscriversi prima della data di inizio dei corsi.

Alcune lezioni avranno una durata leggermente ridotta per garantire il tempo necessario tra un'attività e l'altra per l'igienizzazione e areazione degli ambienti e per permettere il flusso in entrata e in uscita dei gruppi, fatto salvo il monte ore complessivo come indicato nel programma. I calendari delle attività saranno organizzati in modo tale da permettere un numero congruo di corsi negli stessi giorni e orari.

In questa prima fase di avvio dei corsi prevediamo

- Attività in sede in piccoli gruppi congrui con gli spazi dedicati
- Attività in sede in modalità blended (mista), con la partecipazione di gruppi di consistenza adeguata alle misure di distanziamento e il collegamento in simultanea di soci da remoto su piattaforma.
- Attività on line: corsi da seguire su piattaforma da remoto, con il docente in presenza
- Attività all'aperto: corsi, visite guidate, lezioni itineranti

Vi segnaliamo che dal prossimo 14 settembre sarà attivo 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.

Confidiamo per realizzare tutto al meglio nella vostra partecipazione attenta e sensibile, nella pazienza e capacità di essere duttili che tutti insieme perseguiremo. Grazie per la collaborazione!

festival della conoscenza e dei saperi

Orientamento 2020-21

Attività gratuite e aperte a tutti

Vieni prova conosci scegli e poi iscriviti a ciò che ti piace

Come orientarsi tra le tante proposte contenute in questo Grande Almanacco 2020-21? Come “provare” se un’attività incontra le aspettative, se un docente è davvero bravo “come si dice in giro”, se quel corso è proprio così interessante quanto sembra leggendone il programma? In cosa consiste il Progetto Culturale del sistema associativo Libera Accademia di Roma & Università Popolare dello Sport?

Quest’anno il consueto appuntamento con il Festival della Conoscenza e dei Saperi sarà organizzato con una **modalità diffusa** sul territorio e nel tempo, non “compresso” nell’arco di una settimana ma seguendo l’andamento della partenza dei corsi.

SPECIALE ORIENTAMENTO: FORMAZIONE PER TUTTI HAI BISOGNO DI AIUTO PER CONNETTERTI E PARTECIPARE A INCONTRI ATTIVITÀ CORSI ONLINE?

Anche se la maggior parte delle attività che proponiamo si svolgerà in presenza nelle nostre sedi, sarà possibile che, soprattutto nelle prime fasi di ripresa a settembre, alcune lezioni e incontri si svolgano online sulla nostra piattaforma. Abbiamo imparato che “incontrarsi da lontano” utilizzando le nuove tecnologie non è solo utile, ma anche funzionale e persino divertente. Connettersi attraverso un link, collegarsi con il computer, il tablet o lo smartphone non è difficile: non facciamoci più cogliere impreparati, basta sapere cosa fare!

Dal 14 settembre metteremo a disposizione di tutti coloro che desiderano imparare (soci allievi, docenti, collaboratori, dirigenti del nostro sistema associativo) il **PRONTO INTERVENTO INFORMATICO**, un servizio gratuito per “non lasciare nessuno indietro” e per far sì che tutti siano in grado di poter “partecipare anche da lontano”. Una formazione per tutti, semplice e accessibile: a volte basta davvero poco per superare un po’ di diffidenza e le piccole grandi difficoltà del connettersi a un incontro online. Telefonate alle nostre segreterie, prendete un appuntamento, portate con voi il vostro pc portatile, il tablet o lo smartphone: insieme sarà più facile imparare!



Dal **21 settembre 2020** prenderanno il via molte delle proposte di quest'anno: troverete la data d'inizio per ogni attività nelle pagine seguenti, nella sezione *Corsi Seminari Workshop Incontri*, in calce a ogni programma. La data di avvio sarà anche il momento per **partecipare in sede, all'aperto oppure online** all'incontro, conoscere i docenti, provare, chiedere informazioni e soddisfare curiosità.

Attenzione, non tutte le attività partono a settembre... **in ogni momento dell'anno** sarà quindi possibile orientarsi, partecipare, condividere, provare attività e nuove discipline. Vi consigliamo di leggere con attenzione i programmi dei corsi che vi interessano: alcuni docenti hanno segnalato dei momenti dedicati all'orientamento, possono essere in sede oppure online; chiedere alle segreterie le modalità di partecipazione.

Per partecipare è **indispensabile prenotarsi presso le nostre segreterie**, per consentire di organizzare al meglio un'accoglienza sostenibile e in linea con le norme di sicurezza previste.

I NOSTRI CONTATTI E ORARI DELLE SEGRETERIE

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

Le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademiar.it e info@universitapopolaredellospport.it

Hai necessità di venire di persona in segreteria?

Le segreterie di Viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) e di Via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio) sono aperte al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

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. Per info personalizzate, per parlare con un docente o un dirigente, per prenotare un'attività le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademialar.it e info@universitapopolaredellosport.it.



PRATI - OTTAVIANO

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

La segreteria è aperta al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Tipologia di corsi

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



CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

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

La segreteria è aperta al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Tipologia di corsi:

Aikido • Danze tradizionali italiane • Disegno e Pittura • Feldenkrais • Ginnastica Posturale • Medicina tradizionale tibetana • Riflessologia • Storia dell'arte • Teatro Danza • 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
- Aule polivalenti attrezzate

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
Yoga



NOMENTANO

Palestra Olympia - Via Nomentana, 643
Ginnastica posturale dinamica



OSTIENSE - SAN PAOLO

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



PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2
Letteratura



RE DI ROMA - APPIO TUSCOLANO

B.F. Sporting Club - Via Cutilia, 15 (M A Re di Roma)
Ginnastica in acqua • Nuoto e acquaticità



REPUBBLICA - CAVOUR

Chiesa Rettoria SS Gioacchino e Anna ai Monti
Via Monte Polacco, 5 (M A Termini - M B Cavour)
Francese • Inglese • Scrittura autobiografica • Spagnolo • Seminari Yoga



TERME DI CARACALLA

Stadio Nando Martellini - Via G. Baccelli (M B Circo Massimo)
Atletica leggera e ginnastica posturale



ATTIVITÀ ONLINE

Arabo • Archeologia • Cooperazione • Cibo e conoscenza • Feldenkrais • Fotografia • Inglese • Qi Gong • Spagnolo preparazione Esami DELE • Storia • Storytelling • Taiji Quan • Yoga



ATTIVITÀ ALL'APERTO

Atletica e ginnastica posturale • Fotografia • Scopri Roma pedalando • Scrittura autobiografica • Tennis • Visite guidate archeologia e storia dell'arte

corsi seminari workshop incontri

All'aperto 
Online 
Nelle nostre sedi 

Acquerello • Aikido • Arabo • Archeologia • Atletica E Wellness • Bones For Life • Cibo E Conoscenza • Cinema • Cooperazione • Danze Orientali • Danze Tradizionali Italiane • Difesa Personale • Disegno • Feldenkrais • Filosofia Focusing • Fotografia • Francese • Ginnastica Dolce • Ginnastica In Acqua • Ginnastica Posturale • Informatica & Smartphone • Inglese • Latino • Letteratura • Medicina Tradizionale Tibetana • Mito E Musica • Nuoto • Pilates • Pittura • Primo Soccorso • Psicologia • Qi Gong • Riflessologia • Scrittura Creativa • Spagnolo • Storia • Storia Dell'arte • Storia Della Musica • Storia Delle Religioni • Storytelling • Stretching • Taiji Quan • Teatro Danza • Tennis • Yoga

Attività all'aperto

ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA POSTURALE
Anna Maria Pedace & Francesco Savastano, pag. 16

DISEGNO & PITTURA
PASSEGGIANDO PER LA CITTÀ... IO MI RICORDO
Barbara Duran, vedi pag. 24

FOTOGRAFIA
► **MERCATI ALL'ALBA**
► **VIAGGIO NELLE BORGATE DI ROMA**
Silvio Mencarelli, vedi pag. 29

TENNIS
Alessandra Farina, Alberto Seccia, vedi pag. 67

**cerca
nell'almanacco
questa icona
per individuare le
attività all'aperto**



STORIA DELL'ARTE

VISITE GUIDATE

Lara Moccia, storica dell'arte, & Federica Carpinelli, archeologa
Guide autorizzate, appassionate della nostra città

LA ROMA DI RAFFAELLO, giovedì 24 Settembre ore 17.30

In occasione delle celebrazioni per il Cinquecentenario della morte di Raffaello Sanzio una passeggiata "sulle orme di Raffaello", alla scoperta delle grandi opere che l'artista del Rinascimento ha lasciato nella nostra città. L'itinerario ha inizio a Piazza Trilussa, ripercorreremo le vicende della Villa Farnesina per poi attraversare ponte Sisto e raggiungere la chiesa di S. Eligio degli Orefici, l'unica interamente progettata dall'urbinate. Si prosegue per raggiungere la Chiesa di Sant'Agostino in Campo Marzio dove si può ammirare lo splendido affresco del Profeta Isaia, realizzato negli stessi anni in cui Michelangelo lavorava alla Cappella Sistina in Vaticano. L'itinerario comprende anche la Chiesa di Santa Maria della Pace dove si trova la splendida opera di Raffaello rappresentante le Sibille ed Angeli per terminare al Pantheon, luogo che ospita la sua tomba.

IL PARCO DEGLI ACQUEDOTTI, giovedì 15 Ottobre ore 10.30

Una passeggiata nella campagna romana tra le arcate di sei degli undici acquedotti romani e resti di altri edifici di epoca romana e non solo. La grandezza di Roma attraverso le sue colossali opere.

LA VIA APPIA ANTICA, giovedì 29 Ottobre ore 10.30

Una passeggiata sul basolato originale della Regina Viarum, la prima strada romana, voluta dal censore Appio Claudio Cieco nel 312 a.C. Si passa vicino al Circo di Massenzio con i resti delle monumentali torri e il Mausoleo dedicato a Romolo, sfortunato figlio dell'Imperatore. L'itinerario prosegue con il sepolcro di Cecilia Metella, imponente Mausoleo di I sec.a.C. collocato al III miglio della via e trasformato dai Caetani nel 1300 in una fortezza cinta da mura.

LA ROMA DI CARAVAGGIO, giovedì 12 Novembre ore 10.30

Passeggiata da Santa Maria del Popolo a Sant'Agostino in Campo Marzio fino a San Luigi dei Francesi, per ammirare le splendide e celebri tele del grande pittore che con la sua opera ci aiuta ad affrontare i grandi temi della vita, dell'amore, della sofferenza, della Grazia e della Fede. La vocazione di San Matteo, il Martirio di San Matteo, la crocefissione di San Pietro, la vocazione di San Paolo e la Madonna dei Pellegrini sono tesori inestimabili visitabili liberamente e ci permettono di entrare nella spiritualità del Seicento affrontando tematiche sempre attuali. Lungo il percorso, tra i vicoli del centro storico, ripercorriamo inoltre le vicende di uno dei più grandi e amati pittori della storia.

LA GARBATELLA, giovedì 26 Novembre ore 10.30

Una passeggiata tra la storia, l'architettura, i giardini e la fantasia di uno dei quartieri più tipici di Roma. Dalla vicenda delle quasi mitiche "Garbata e Garbatella" alla numerosa casistica di soluzioni edilizie che, adattandosi alla conformazione del terreno, definiscono spazi aperti e pertinenze private in un fitto intreccio di varianti architettoniche e decorative. Le casette giardino, gli edifici di maggior mole, la casa rapida, il modello semintensivo a corte, sperimentazioni nel campo della palazzina, alberghi suburbani, bagni pubblici, case modello, in una costante ricerca di conciliazione tra necessità pratica e definizione formale. Le storie del cinema, da Caro Diario ai Cesaroni hanno lasciato il segno.

L'EGITTO A ROMA, giovedì 10 Dicembre ore 10.30

Passeggiata nel cuore della città alla ricerca dei tanti obelischi romani, per conoscerne la storia e i significati. Da Piazza della Rotonda raggiungeremo la piazzetta della Minerva dove scopriremo la vera storia del famoso "elefantino". Affronteremo quindi la storia dell'obelisco di Montecitorio, nato come gnomone della meridiana dell'imperatore Augusto e arriveremo presso la scalinata della Trinità dei Monti sulla quale sventa l'obelisco Sallustiano. Al termine della passeggiata, sul Pincio, troveremo l'obelisco di Antinoo e potremo affacciarsi dalla famosa terrazza per ammirare il monolite di Ramses II in piazza del Popolo. Origine, significato, simbologie, leggende e storia dei celebri monoliti dall'età faraonica a quella imperiale e papale. Scopriremo anche che a Roma gli obelischi erano molti di più dei 13 oggi noti: ben 44.

Quota di partecipazione singola visita 12€ comprensivo di auricolari

Iscrizione obbligatoria entro il martedì precedente la visita presso le segreterie/online sul nostro sito

SCOPRI ROMA PEDALANDO

Stefano Biscaccianti

La rinascita delle città passa per lo sgombero della strada dalle auto. Nessuno ha mai deciso che le strade dovessero appartenere all'automobile e non ai cittadini (Ivan Illich)

La bicicletta è il mezzo inventato per dare il massimo della libertà a tutti e il massimo della democrazia a una città. La bici, la sua bellezza e saggezza, è l'unica vera risposta alla crescente carenza d'energia e al soffocante inquinamento delle città. Quest'anno proponiamo una serie di uscite in bicicletta per Roma, così da immergersi in modo poco invasivo nella storia, nell'arte, nel verde di una delle più belle città del mondo. Da parte del nostro sistema associativo questo vuole essere un modo per sollecitare l'amministrazione e i cittadini a sviluppare la mobilità ciclabile, idea da anni applicata in tutte le grandi città del nord Europa. Seguendo guide esperte, utilizzando una condotta di guida tranquilla e prudente, i gruppi verranno condotti alla scoperta di percorsi facili e gradevoli, che consentiranno di raggiungere qualsiasi punto della città evitando le arterie trafficate, rumorose e inquinate. Le biciclettate sono gratuite, riservate ai soci, e si svolgeranno la domenica mattina, dal mese di ottobre sarà pronto il calendario delle uscite. Saranno caratterizzate da percorsi poco impegnativi, ma estremamente gradevoli. Siti artistici, archeologici e naturalistici con percorsi adatti a ciclisti di ogni età. L'appuntamento per tutte le uscite sarà a via Labicana 45 (Metro A Manzoni e Metro B Colosseo), per consentire a chi non ha la bicicletta di affittarne una in loco a costi convenienti. Coloro che desiderino partecipare alle pedalate dovranno comunicare l'adesione alla segreteria entro il venerdì precedente l'evento.

Prima pedalata insieme domenica 4 ottobre 2020 ore 10: percorreremo i luoghi simbolo del centro della nostra città.

Corsi online

È possibile seguire molte delle attività presenti in questo Almanacco anche a distanza, oltre che in sede, ricevendo il link per collegarsi agli incontri. Se hai bisogno di aiuto puoi chiedere un appuntamento in segreteria per il PRONTO INTERVENTO INFORMATICO (vedi pag.), che ti metterà in grado in modo semplice e immediato di partecipare online. I corsi e i workshop seguenti sono esclusivamente in modalità online.

ARCHEOLOGIA PERCORSI GRATUITI

LUOGHI NON APERTI AL PUBBLICO, DA VISITARE ATTRAVERSO IMMAGINI E RACCONTI
Francesco Maroccia, pag. 15

CIBO E CONOSCENZA

Michele Gentile, pag. 17

COOPERAZIONE

Progettazione per il Terzo Settore
Andrea Ciantar, pag. 18

FOTOGRAFIA

► FOTOGRAFIA BASE
Silvio Mencarelli, pag. 28

► RIPASSIAMO LE REGOLE DELLA FOTOGRAFIA
► I WORKSHOP DI FOTOGRAFIA SOCIALE, AMBIENTALE E ARCHITETTONICA
Antonella Di Girolamo, pag. 30, 31

FELDENKRAIS

Maria Grazia Sguera, pag. 34

HATHA YOGA: ASANA E CONTEMPLAZIONE

Gioia Lussana, pag. 68, 69

INGLESE

Robert Kirk, pag. 42

QI GONG E TAIJI QUAN

Barbara Fusco, pag. 54, 66

SPAGNOLO

► PREPARAZIONE ALL'ESAME DELE
Julia Minguez Paramio, pag. 43

STORIE DI VIAGGI E VIAGGIATORI NEL MEDIOEVO

Barbara Piraccini, pag. 37

STORYTELLING

Andrea Ciantar, pag. 62



**cerca
nell'almanacco
questa icona
per individuare le
attività online**

Aikido

Responsabile tecnico Maestro Paolo Narciso, insegnante certificato, counselor, coach e istruttore di tecniche meditative

Flavia Tricoli assistente e istruttrice di I livello

5 PARITÀ
DI GENERE



Il Dojo promuove costantemente la parità di genere (intendendo con essa qualsiasi orientamento sessuale) sia per quanto riguarda il livello etico/morale sia per quanto concerne la progressione nell'arte. Dal punto di vista pratico possiamo proporre dei workshop tematici sull'uguaglianza di genere e la lotta ad ogni discriminazione di natura identitaria. Durante l'anno accademico questo aspetto potrà essere approfondito attraverso workshop tematici sull'uguaglianza di genere e la lotta a ogni discriminazione di natura identitaria.

L'Aikido nasce con l'esplicito intento di riconciliare il Mondo ed eliminare guerra e violenza. Per quanto possa sembrare utopico, questo obiettivo viene perseguito costantemente attraverso la pratica individuale e di Dojo, con la prospettiva di "cambiare un individuo alla volta". La disciplina insegna come trasformare l'aggressività in occasione di incontro, risoluzione e progresso nella relazione. La consapevolezza dei propri mezzi di autodifesa è un asset efficacissimo per la prevenzione della violenza e la protezione della vita, propria e degli altri. Nei prossimi mesi verranno proposti workshop sull'autodifesa e sull'etica della non violenza aperti a tutti.

16 PACE, GIUSTIZIA
E ISTITUZIONI
SOLIDE



L'Aikido è un'arte marziale tradizionale giapponese non competitiva. Nel Dojo Shochikubai 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. Per questo è molto praticata e apprezzata dalle donne, oltre che dagli uomini. 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.

Dojo Shochikubai Roma

www.dojoaikidoroma.com

Sho, Chiku e Bai è il modo cinese di pronunciare i termini giapponesi Matsu, Take e Ume ovvero Pino (la longevità e la resistenza), Bambù (la forza, la flessibilità e la spinta verso il cielo) e Prugno (la capacità di superare difficoltà e ostacoli). Come ogni rappresentazione simbolica, anche Shochikubai ha diversi piani di lettura che spaziano da quelli più squisitamente filosofici a quelli strettamente tecnici.

via Flavio Stilicone 41

Quando	Ora	Euro	Inizio
Lun/Gio	19.30-21.30	45 mese	21/09/20

Riduzioni per quote trimestrali

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

www.accademialar.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

www.universitapopolaredellosport.it

PHOTOSOPHIA®, RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

www.photosophia.it



Archeologia

A cura di Francesco Maroccia

Socio dell'Istituto di Studi Romani e guida autorizzata dalla Regione Lazio, appassionato dell'antica Urbe. A lui un ringraziamento per la sua disponibilità a partecipare al nostro progetto culturale offrendo gratuitamente i suoi percorsi ai nostri soci.

11 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



L'Agenda 2030 si pone, all'interno dell'obiettivo "Città e comunità sostenibili" l'importante traguardo di potenziare gli sforzi per proteggere e salvaguardare il patrimonio culturale e naturale del mondo. È una sfida importante, che deve mantenere un equilibrio sostenibile tra essere centri urbani luoghi di lavoro e prosperità per tutti coloro che li abitano e, nello stesso tempo, non danneggiare il territorio e le risorse circostanti. Conoscere la propria città, il territorio più o meno allargato e farsi carico della salvaguardia del patrimonio artistico come cittadini e come comunità attente e responsabili diventa in primo luogo un dovere, oltre che – ovviamente – un piacere nel percorrerlo e amarlo.

Percorsi on line gratuiti

LUOGHI NON APERTI AL PUBBLICO, DA VISITARE ATTRAVERSO IMMAGINI E RACCONTI

La partecipazione è aperta e gratuita per i Soci, gli incontri saranno in video conferenza su piattaforma Google Meet. Si realizzano una volta al mese da ottobre a dicembre 2020. Sarà necessario prenotarsi ed essere in possesso della tessera associativa valida da settembre 2020 a luglio 2021. Agli interessati sarà inviato link per accedere alla piattaforma. Date, orari e successivi argomenti sono in via di definizione e saranno tempestivamente aggiornati e comunicati.

- 1° incontro Sepolcri misterici - Basilica sotterranea di Porta Maggiore
- 2° incontro Sepolcri "di lusso" - Il fornaio Marco Virgilio Eurisace a Porta Maggiore
- 3° incontro Sepolcri di liberti - Tombe di via Statilia a Porta Maggiore.



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

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere la nostra associazione che, senza fini di lucro, si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

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

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



Atletica e Wellness

Anna Maria Pedace e Francesco Savastano

3 SALUTE E BENESSERE



L'atletica e la ginnastica posturale, che da anni proponiamo insieme realizzando una sintesi tra attività fisica e attività di recupero, porta alla ricerca del nostro benessere psico-fisico e ha il pregio di svolgersi in un contesto, all'aperto nello stadio delle Terme di Caracalla, che unisce la natura alla cultura. La preservazione e l'implementazione di questi due elementi saranno oggetto di discussione e riflessione all'interno delle lezioni del corso, collegandoci idealmente alle tematiche dello sviluppo sostenibile dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile.

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

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Giovedì	9.30-11.30	20	240	24/09/20



Bones for life®

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

Paola Vizioli

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

OSSA PER LA VITA

Il movimento capace di sostenere il peso passa per il confronto con la forza di gravità permette di incrementare ossa forti e affidabili in allineamento sicuro e proteggere le articolazioni vulnerabili. "Ossa per la Vita" risveglia l'ottimismo biologico, fornisce adeguata risposta in contrasto all'osteopenia e osteoporosi. La guida dell'insegnante suggerisce di sperimentare nuove opzioni senza giudizio e in piena disponibilità, per riconoscere la qualità del proprio movimento. Obiettivi: ripristinare le capacità di spinta, allineamento, ritmo e stabilità per realizzare, senza sforzo, la camminata elastica, energica e efficiente.

Viale Giulio Cesare, 78

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Venerdì	14-30.16	12	150	25/09/20
Venerdì	18.30-20	12	150	25/09/20

Cibo e Conoscenza

Curiosità tra degustazione e conoscenza del territorio

A cura di Michele Gentile

8 LAVORO DIGNITOSO
E CRESCITA
ECONOMICA



“Dietro ogni formaggio c’è un pascolo di un diverso verde e sotto un diverso cielo... ci sono diversi armenti con le loro stabulazioni e transumanze; ci sono segreti di lavorazione tramandati nei secoli” Palomar, Italo Calvino. La diversità territoriale come valore; la salvaguardia della produzione agricola sostenibile; la sicurezza alimentare; la conoscenza e la ricerca della produzione locale; la cultura tradizionale ed innovativa in campo caseario; gli abbinamenti dei cibi e dei vini. Tutti temi e concetti che proveremo a trovare e valorizzare attraverso un viaggio nei territori, tra gli ingredienti, gli strumenti e la maestria dei pastori e dei casari

12 CONSUMO E
PRODUZIONE
RESPONSABILI



IL FORMAGGIO, QUESTO “AMICO” SCONOSCIUTO



Un viaggio tra le varie tradizioni che esistono nel nostro paese e che hanno una dimensione non solo regionale. L'Italia è una, ma composta da tante pluralità territoriali. Questo anno lavoriamo sul nostro Paese. Nord, Centro, Sud, Isole in Italia rappresentano dei “contenitori” generali, caratterizzati da diversità (latte; pascoli; tradizioni; lavorazioni).

Quattro incontri per conoscere e far risaltare proprio queste diversità, per approfondirle e per viaggiare alla ricerca delle tradizioni e delle diverse produzioni di formaggi:

- on line la parte descrittiva che verrà racchiusa in un fascicolo che potrà essere reso fruibile alla fine del corso stesso: cosa è il formaggio; dove si produce; come si produce; le diverse denominazioni, le tipologie legate al latte, al pascolo, agli animali, alle modalità di produzione, le storie, le caratteristiche territoriali, i luoghi delle produzioni.
- in presenza la parte sensoriale (assaggi e abbinamenti), ci avvicineremo ai formaggi con assaggi veri e propri (almeno 3 formaggi a incontro); il formaggio a tavola; gli strumenti; gli abbinamenti

■ Viale Giulio Cesare, 78 / Online

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Giovedì	19.30-21	4	100	22/10/20

Valentina Greco
STORIA DELLA
CUCINA ITALIANA
Vedi pag. 21

Cinema

FOTOCINEFORUM

con Silvio Mencarelli, vedi Fotografia pag. 29, 30

CLASICOS DEL CINE ESPANOL

con Julia Paramio Minguez, vedi Spagnolo pag. 44

Cooperazione

PROGETTAZIONE EUROPEA PER IL TERZO SETTORE

Andrea Ciantar

Si occupa di formazione e accompagnamento alle organizzazioni del terzo settore, per la presentazione di progetti europei e lo sviluppo di competenze per l'internazionalizzazione. Esperto nella realizzazione di progetti finanziati, dalla fase di stesura, alla presentazione ed attuazione, con un'ampia esperienza nel programma Erasmus Plus ed Europe For Citizen, nonché in numerosi altri programmi europei e nazionali.

11 PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI



I finanziamenti europei sono sempre più importanti per le organizzazioni del terzo settore; ottenere un finanziamento per un progetto vuol dire avere risorse per meglio realizzare gli obiettivi associativi, e quindi per portare un valore aggiunto nel contesto dove si opera. I progetti europei, inoltre, permettono alle organizzazioni di realizzare attività in un'ottica transnazionale. Il corso si propone di introdurre i partecipanti a diverse linee di finanziamento, tra cui, in primo luogo, ERASMUS +, il programma dell'Unione Europea per supportare progetti educativi in diversi ambiti: gioventù, scuola, educazione degli adulti, sport, formazione professionale.

3 SALUTE E BENESSERE



Questi progetti possono riguardare, in maniera trasversale ai vari ambiti:

- la mobilità transnazionale e l'empowerment dello staff delle organizzazioni
- lo scambio di pratiche
- la realizzazione di prodotti e attività educative

Altri contenuti del corso riguarderanno: il programma Europe for Citizen; il programma Cultura; altri bandi (anche secondo nuove opportunità che la Commissione Europea sta mettendo in campo, a seguito della crisi Covid19).

Il corso ha un carattere molto pratico, e si propone di offrire ai partecipanti alcuni strumenti utili per realizzare un progetto europeo a 360 gradi. Sarà possibile dare avvio, a partire dall'esperienza del corso, a progettazioni a valere sulle successive scadenze di Erasmus Plus 2021.

Durata del corso: 24 ore in aula e 16 a distanza (40 ore complessive)

Calendario delle attività in presenza: 24/10 ottobre; 7-21/11; 12/12 2020, 9.30-13 e 14-16.30 (6 ore)

Quota di partecipazione: 200€

Sede viale Giulio Cesare 78, max 14 partecipanti.



Danza

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

Nulla è così necessario agli uomini come il ballo (...) Senza il ballo, un uomo non saprebbe far nulla (...) Quando un uomo ha commesso uno sbaglio nella propria condotta, sia negli affari di famiglia, sia nel governo di uno Stato, sia nel comando di un esercito, non si dice sempre: "Il tale ha fatto un passo falso in un certo affare"? E fare un passo falso, da cosa deriva se non dall'ignoranza del ballo? (Molière)

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



Partiamo da questo pensiero di Molière per sposarne la causa ed evidenziare quanto la danza sia un atto "necessario" per il benessere fisico e psicologico. Non è soltanto il corpo a beneficiarne degli effetti positivi, ma è anche e soprattutto la psiche a trarre giovamento da un'esperienza tanto liberatoria quanto rigenerante come quella che riguarda la pratica delle danze tradizionali popolari, dove ritmi più o meno incalzanti accompagnano una gestualità e ritualità che si tramanda di generazione in generazione trasmettendo emozioni e sentimenti. Non è un caso che in molte culture del mondo, vengano utilizzati rituali musicali danzati per esorcizzare malesseri che affliggono persone di ogni genere ed etnia. In queste danze l'elemento della comunità è determinante, come concetto di accoglienza, condivisione, protezione... per il benessere delle persone favorendone il senso di appartenenza e identità culturale. Lodo la danza perché libera l'uomo dalla pesantezza delle cose e lega l'individuo alla comunità. Lodo la danza che richiede tutto, che favorisce salute e chiarezza di spirito, che eleva l'anima. (Sant'Agostino)

Donatella Centi, Viola Centi

LABORATORIO DI DANZE TRADIZIONALI ITALIANE

Il laboratorio si propone di illustrare alcune danze tra le più significative e vive della tradizione popolare italiana (centro-sud) sia da un punto di vista teorico (notizie storiche sull'origine dei balli e loro diffusione geografica) sia da un punto di vista pratico, con l'apprendimento tecnico dei passi e delle coreografie. Le danze sono quelle viste e vissute nelle piazze dei paesi, nei cortili, nei vicoli, nelle occasioni di feste popolari. Feste che costituiscono tuttora motivo di aggregazione collettiva e mezzo liberatorio di tensioni fisiche e psicologiche accumulate nella vita di ogni giorno. E così la danza, caratterizzata da molti aspetti rituali, diviene il mezzo più immediato ed espressivo per manifestare il corteggiamento, la sfida, la forza, l'amore; costituendo in qualche modo una sintesi dei nostri "sentimenti". È proprio questo contesto culturale d'origine il punto di riferimento costante che più di ogni altro farà da guida sull'"atteggiamento" appropriato insito nelle varie danze, atteggiamento che va senz'altro oltre l'apprendimento tecnico e che costituisce l'essenza peculiare dei vari balli. Il laboratorio sarà inoltre l'approccio utile a una educazione ritmico-motoria basata sul coordinamento spazio-ritmo-movimento che nelle danze di gruppo avrà la sua massima espressione. A ciò si affiancherà lo studio sull'uso delle "castagnette", strumento tipico di alcune zone dell'area meridionale che accompagna alcune delle danze previste dal laboratorio. Il programma prevede saltarelli (lazio, abruzzese, romagnolo), pizzica pizzica, tarantelle (Montemarano, Gargano, calabrese), tammurriata.

■ Via Flavio Stilicone 41

Attività	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Laboratorio danze	Mercoledì	20.15-21.30	10	110	23/09/20

Francesca Turtulici

DANZA E FOLKLORE ORIENTALE

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

Livello principianti e intermedio: studio dei movimenti fondamentali della danza orientale, lavoro sulla tecnica e l'isolamento delle diverse parti del corpo, esecuzione di sequenze coreografiche. È consigliabile avere delle basi di danza, non necessariamente orientale.

Livello intermedio e avanzato: lavoro sulla tecnica e il potenziamento dei movimenti di base (lunedì), laboratorio coreografico sullo studio di diversi stili e accessori della danza orientale (venerdì).

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Danza orientale princ/ intermedio	Lunedì	20.15-21.30	10	115	21/09/20
Danza orientale interm/avanzato	Lun/Ven	20.15-21.30	20	230	21/09/20

Teatro danza

17 CITTÀ E COMUNITÀ
SOSTENIBILI



A cura della Compagnia della Mia Misura

La Compagnia della Mia Misura è un progetto di inclusione sociale attraverso l'arte e la danza. È attivo dal 2011 e promuove la cultura della diversità attraverso varie modalità: un laboratorio permanente aperto a tutti e uno dedicato ai danzatori della Compagnia, la partecipazione a eventi e progetti, la produzione di spettacoli dal vivo, la proposta di workshop e viaggi per lo scambio di buone prassi con associazioni simili in Italia e in Europa.

Prossimi appuntamenti

Festival della Conoscenza e dei Saperi a via Flavio Stilicone 41

... per sperimentare il lavoro proposto nel laboratorio di teatro danza proponiamo una lezione aperta a cura di Cathi di Francia e Malvina Petriccioli lunedì 21 Settembre dalle ore 15 alle ore 17.

... per conoscere il lavoro della Compagnia della Mia Misura, è possibile partecipare alla giornata di prove aperte a cura di Roberta Bassani e Vittoria La Costa venerdì 25 Settembre alle ore 15 alle ore 18.

Sono aperte le iscrizioni al laboratorio permanente di teatro danza in partenza dal 5 ottobre, che si svolgerà tutti i lunedì dalle 15 alle 17 nella sede di via Flavio Stilicone 41

Il laboratorio è aperto a tutti coloro che vogliono mettersi in gioco attraverso l'espressione di sé e mira a favorire lo sviluppo delle potenzialità creative e relazionali di ogni partecipante. Il lavoro di gruppo e l'importanza di ogni ruolo all'interno di esso, sono un notevole sostegno per le persone coinvolte nel progetto, dando a ognuno il proprio spazio di espressione, favorendo l'integrazione e l'inclusione sociale, attivando un sistema di scambio tra le diverse abilità. Tutte le metodologie utilizzate si basano su un approccio attivo nel rispetto della persona, che tenga conto dei diversi tempi di elaborazione, che faccia attenzione ai limiti senza stigmatizzare, che punti alla valorizzazione delle risorse di ognuno a livello personale e relazionale, nell'ottica di una crescita personale verso nuovi livelli di autonomia e stima di sé, con un conseguente miglioramento della qualità della vita a livello personale e nel contesto ambientale di riferimento (comunità).

Il costo del laboratorio è di 30 euro mensili + 40 euro annuali di iscrizione (tessera LAR-UPS e La Mia Misura ASD). È richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica. Sono previsti 2 incontri di prova gratuiti per sperimentare il lavoro proposto.

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

www.accademiaroma.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

www.universitapopolaredellosport.it

PHOTOSOPHIA®, RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

www.photosophia.it



10 RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



Da sempre crediamo che la danza sia un linguaggio che crea una sorta di substrato comune. Ci porta verso l'essenza delle cose, a un livello in cui ci muoviamo utilizzando tutto il nostro essere e non solo la parte logico-razionale. Ci porta a essere centrati su noi stessi (con il corpo e con la mente) e questo ci permette di entrare in relazione con l'altro e con l'ambiente. Ci aiuta a sperimentare che essere parte di un gruppo non significa perdersi, e che lasciar entrare le persone in un gruppo non vuol dire confondersi e non avere più una propria identità culturale. Pensiamo che questa prospettiva possa aiutare a vedere la diversità come una risorsa e non un pericolo da cui difendersi. È quello che riteniamo essere lo spirito di una comunità. Il nostro sogno è che questa idea possa diffondersi a livelli sempre più ampi e continuare a entrare in contatto con realtà simili alla nostra per scambiare esperienze e buone prassi. Forse non arriveremo mai a cambiare il mondo, ma crediamo che, se questo approccio si diffondesse tra le persone, i gruppi, le comunità, potrebbe davvero dare un grande contributo per la creazione di un mondo di pace che prenda vita dal basso.

Frequentando il laboratorio si può essere selezionati per far parte della Compagnia della Mia Misura e partecipare così maggiormente al progetto di inclusione sociale, anche attraverso spettacoli, workshop, viaggi internazionali. Il laboratorio dedicato ai danzatori della Compagnia, si tiene tutti i venerdì dalle 15 alle 18 a via Flavio Stilicone, 41. È possibile attivare tirocini e collaborazioni specifiche.

In fase di realizzazione

- **Progetto Europeo Erasmus+** Dancing for Social Inclusion (DanSI), in collaborazione con ASD Università Popolare dello Sport, Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos, Rijeka Sport association for persons with disabilities.
- **Io sono anche un noi**, spettacolo di teatro danza con la Compagnia della Mia Misura sul tema dell'identità e della relazione con l'altro, il diverso da me (29 maggio 2021).
- **Laboratorio tematico-residenziale** di danza movimento terapia a cura di Roberta Bassani, per l'approfondimento di aspetti rivolti alla corporeità, alla relazione, all'espressività, alla creatività (estate 2021)
- **Inclusiva – Stazione Oltreconfine**, festival dedicato all'inclusione sociale a cura di Rosa Filardi, Leonardo Gervasi, Michela Pasquali (estate 2021)

È disponibile il volume *Mi sento come un ballo* (a cura di Assunta Lunedì), raccolta di foto e testi in cui viene raccontato il percorso della Compagnia della Mia Misura.

Collaborazione con il Centro d'Ascolto Psicologico per la realizzazione di incontri di consulenza e sostegno psicologico, dedicati a persone con disabilità e alle loro famiglie, a cura della dott.ssa Vittoria La Costa.

Per festeggiare i 10 anni di attività, la Compagnia della Mia Misura propone quest'anno un percorso sulla storia della cucina italiana, a cura di Valentina Greco esperta di cucina nazionale e internazionale.

Un viaggio interessante e nutriente che ci porterà a conoscere la storia della cucina italiana: dalle prime cotture preistoriche ai metodi di fermentazione degli Etruschi, dalle attualissime ricette dell'antica Roma al grande maestro del tardo Medioevo mastro Martino da Como, dall'uso artistico del cibo nel Rinascimento al Risorgimento gastronomico dell'Artusi, dalla cucina futurista alla cucina surrogata in tempo di guerra, conoscendo e sperimentando i diversi piatti delle varie epoche.

Il corso, di 12 incontri, si svolgerà online il martedì ore 16.30-18.30, dal 20/10/20.

Sito web: www.lamiamisura.it

Pagina Facebook: Compagnia di TeatroDanza della Mia Misura

Difesa personale

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

Federica Caglio

Ha iniziato a praticare le arti marziali del sud-est asiatico a 26 anni sotto la guida del Maestro Serafino Fontana di Milano, proveniente dalle scuole di altri famosi Maestri che hanno studiato direttamente con Bruce Lee. Oggi, dopo 23 anni, pratica ancora il Kali, il Silat e il Jeet Kune Do; insegna da più di 10 arti marziali e difesa personale, consapevole che l'allenamento non significa solo "imparare a difendersi", ma significa conoscere sé stessi, le proprie capacità e la propria forza soprattutto interiore.

3 SALUTE E BENESSERE



Proporre un corso di difesa personale ha l'obiettivo di insegnare tecniche e principi che servono agli allievi, oltre che a difendersi se necessario, anche a migliorare il personale senso di benessere, traendo beneficio da esercizi di stimolo della forza fisica e mentale, aumentando la propria autostima e accrescendo l'energia vitale in maniera progressiva. Il beneficio mentale che se ne trae aiuta a migliorare la propria salute fisica. Non è dunque solo qualcosa di utile, ma un percorso che aiuta tutti gli esseri umani, soprattutto quelli in difficoltà emotiva, a migliorare sé stessi e a sentirsi meglio.

11 PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI



Nella pratica della difesa personale è implicito l'insegnamento del senso di rispetto tipico delle arti marziali che ne sono alla base: imparare a difendersi, quindi, vuol dire anche imparare a rispettare sé stessi e gli altri, creando l'atmosfera tipica del gruppo affiatato dove il successo di uno è il successo di tutti. Il senso di rispetto che si genera infonde e propaga il senso del rispetto e della tutela verso la società e il bene pubblico di cui tutti fanno parte, primo e vero obiettivo di cittadini consapevoli del valore del mondo in cui viviamo.

DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE

Il corso nasce dall'idea di insegnare alcuni principi e tecniche di difesa personale semplici ed efficaci a un pubblico, quello femminile (che nella maggior parte dei casi è più "vulnerabile"), spesso oggetto di attacchi e aggressioni anche verbali. L'obiettivo del corso è, quindi, insegnare alle donne a diventare "bersagli difficili" e non più facili vittime di aggressioni, a trasformarsi in "prede" molto difficili da raggiungere. Il programma del corso si suddivide in 4 aree tematiche: sviluppo del giusto atteggiamento che ci permette di individuare il pericolo in maniera veloce e reagire ad esso, allenamento fisico, tecniche di difesa personale, simulazioni di aggressioni e difesa. Di seguito alcuni esempi di tecniche di difesa personale: difesa da prese ai polsi e al corpo, difesa da strangolamenti, difesa da minaccia con coltello, difese con oggetti di uso quotidiano, tecniche derivanti da arti marziali (con applicazione in situazioni di difesa personale da strada). Il corso è aperto a donne di tutte le età (anche minorenni previa autorizzazione dei genitori). È obbligatoria la presentazione del certificato medico. Si richiede abbigliamento comodo e scarpe da palestra.

📍 Viale Giulio Cesare, 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Giovedì	18-19.30	10	100	08/10/20

Disegno Acquerello Pittura

13 LOTTA CONTRO
IL CAMBIAMENTO
CLIMATICO



Cosa e come si può pensare al 2030 secondo lo sguardo dell'artista che dipinge disegna e acquerella la realtà secondo un percorso così caratterizzato dalla propria personalità e storia? Il "cosa" ce lo suggerisce la molteplice e variegata produzione di tanti artisti che hanno rappresentato il paesaggio naturale e antropizzato, come un momento poetico, di pura fantasia, in forma figurativa e astratta ma che comunque comunicava la volontà o il desiderio di farsi portavoce di una visione estetica della natura di pura bellezza, di infinita armonia ma anche di estrema fragilità. Il paesaggio naturale ha subito da parte dell'essere umano, per i propri fini di sussistenza e miglioramento di vita, una tale violenza che all'artista non è rimasto altro che lanciare una testimonianza e un monito: non disperdiamo e non dimentichiamo ciò che può essere, anche con le sue trasformazioni, la bellezza del paesaggio! Il "come" è conseguente allo stato di fatto. L'artista non deve retrocedere all'avanzata della distruzione dell'ambiente ma promuovere sempre più, con gli strumenti che gli sono propri, una visione possibile, non romantica o nostalgica, e tuttavia saldamente ancorata alle evidenti contraddizioni della società contemporanea. Come già molti artisti nella Storia passata, ritrovarsi con il proprio lavoro dentro i progetti e i processi di trasformazione per la salvaguardia e attuazione del bene comune.

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.

DISEGNO

Modulo 1 Informazioni e applicazioni sul disegno dal vero attraverso la misurazione a vista e primi disegni con l'introduzione dei diversi tipi di tratteggio, con materiali tipo matite, carboncino, sanguigna.

Modulo 2 Introduzione delle tecniche di disegno attraverso l'analisi dei chiaroscuri, cenni di prospettiva scientifica, uso di pastelli colori teoria del colore, uso di inchiostro e pennino.

Modulo 3 Disegni ad incisione su linoleum e stampa.

ACQUERELLO

Modulo 1 Per i nuovi iscritti 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 di una 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 di una ricerca di un proprio linguaggio pittorico.

Modulo 3 Piena libertà espressiva con l'uso integrato delle diverse tecniche esecutive su temi a scelta o consigliati dal docente.

TANTI MODI DI LEGGERE UN'OPERA D'ARTE

Tanti sono i modi di confrontarci con un'opera d'arte e farci guidare, per meglio comprenderne il significato, dai vari livelli di analisi: storico-critico, percettivo, funzionale, iconografico e tanti altri. In questo incontro si vuole e si propone di leggere un'opera d'arte dal punto di vista dell'artista. Quali sono le scelte tecniche di base che l'artista adotta? Quali sono le scelte di linguaggio e di stile che l'artista propone con il suo esclusivo modo di operare? Qual è la struttura nascosta che regge l'impianto compositivo in modo tale che il fruitore sia indotto a vedere e osservare proprio ciò che l'artista ha deciso? Uno sguardo al contesto culturale, politico-economico in cui l'artista vive e può essere servitore ed esecutore (pur essendo un Maestro) del clima generale, oppure, in quanto Maestro d'arte, essere comunicatore di un messaggio di libertà, di innovazione, di eccezionalità, di provocazione e di forte denuncia.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Disegno Modulo 1	Martedì	15.30-17.30	8	110	27/10/20
Disegno Modulo 2	Martedì	15.30-17.30	12	170	Gennaio 2021
Disegno Modulo 3	Martedì	15.30-17.30	5	70	Aprile 2021
Acquerello Modulo 1	Martedì	18-20	8	110	27/10/20
Acquerello Modulo 2	Martedì	18-20	12	170	Gennaio 2021
Acquerello Modulo 3	Martedì	18-20	5	70	Aprile 2021
Tanti modi per leggere un'opera	Martedì	18-20	1	10	Febbraio 2021

Barbara Duran

Da 25 anni nel settore del lifelong learning, della formazione, delle risorse umane e della cura di sé, ha tenuto corsi universitari in America Latina e laboratori in Spagna e in Francia. Artista italiana di origine cosmopolita, lavora attraverso linguaggi molteplici tra cui la pittura, la fotografia e la video art. Dal '90 ha cominciato a esporre le sue opere, partecipando a mostre collettive e realizzando personali in Italia e all'estero. Ha prodotto e realizzato cortometraggi e video nell'ambito dei suoi progetti espositivi. È consulente in scrittura autobiografica ed esperta in metodologie biografiche e autobiografiche. Ha pubblicato libri per l'infanzia come autrice e illustratrice e una raccolta di poesie.

PASSEGGIANDO PER LA CITTÀ... IO MI RICORDO

Viaggio itinerante alla ricerca delle nostre storie

Il corso, perlopiù itinerante, propone un viaggio immaginario nei luoghi della città di Roma attraverso cui poter ritrovare tracce e ricordi, momenti della propria vita. Utilizzando gli strumenti preziosi della scrittura narrativa e autobiografica, anche della poesia unite a quelle del disegno, dell'acquerello, della fotografia, ciascun allievo potrà trovare ispirazione per narrare di sé coinvolgendo i propri vissuti e le proprie emozioni. Un diario, un taccuino di viaggio, un breviario, solo appunti e disegni, poesie e acquarelli, racconti, una fiaba. Un percorso intimo e condiviso, un viaggio esplorativo e coinvolgente nel tempo ricordato, nell'esperienza vissuta e da riscrivere attraverso lo sguardo odierno con gli strumenti espressivi scelti e più adatti a ognuno, sempre accompagnati con cura e attenta supervisione da parte della docente. Il risultato del corso sarà un libro illustrato. Il corso è articolato in due moduli successivi, ciascuno di 10 incontri (6 itineranti e 4 in sede). Primo incontro in sede.

■ Itinerante - Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Passeggiando per la città Modulo 1	Lunedì	10.30-13	6+4	150	27/10/20
Passeggiando per la città Modulo 2	Lunedì	10.30-13	6+4	150	Gennaio 2021



I NOSTRI CONTATTI E ORARI DELLE SEGRETERIE

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

Le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademiar.it e info@universitapopolaredellosport.it

Hai necessità di venire di persona in segreteria?

Le segreterie di Viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) e di Via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio) sono aperte al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Rosella Lenci

Vive e lavora a Roma, la sua carriera artistica inizia negli anni '90 e moltissime sono le sue collaborazioni. Già dagli anni dell'Accademia partecipa a numerose mostre, esplorando tutte le tecniche: tempera, acrilico, olio, acquerello. È nello studio della pittura ad olio che concentra la sua ricerca, attraverso lo studio dei classici che molto influenzano il suo percorso artistico e il suo modo di impastare i colori, preparare le tele, usare le vernici.

10 RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



A cosa serve l'artista? Una donna, Emily Carr, nei primi anni del '900 ha fatto della sua arte una denuncia contro la colonizzazione e l'oppressione delle tribù indigene che risiedevano nelle foreste della Columbia Britannica. I suoi dipinti evocano atmosfere arcaiche, ritraggono i nativi, i loro riti, le foreste scure con i pali totemici ormai scomparsi. Una ricerca artistica ma anche un impegno sociale, a testimoniare con forza la memoria di quei luoghi stupendi, andando contro le ottuse convenzioni sociali e i pregiudizi dell'epoca. L'artista è quindi un testimone del proprio tempo ma è anche un artefice del cambiamento, poiché educa alla creatività. Come scriveva Beuys, il cambiamento è per definizione un'azione creativa, ogni società progressista ha bisogno del libero pensiero. In una società che si dimentica di come si pensa in modo creativo il cambiamento è impossibile. L'arte insegna a prendere nuove rotte, a tornare indietro, dove è possibile, per ridisegnare un cammino sostenibile per affrontare le sfide che l'evoluzione e il progresso inevitabilmente ci presentano. *L'arte, che ci insegna a pensare in modo creativo e a immaginare nuove possibilità è essenziale all'uomo, affinché faccia delle diversità tra popoli una ricchezza, del patrimonio artistico e naturale una risorsa da conservare e tramandare.*

LABORATORIO DI DISEGNO E PITTURA

MODULO 1 - Il primo modulo sarà dedicato al disegno: è importante ripercorrere le fasi di progettazione e di studio di un dipinto lavorando sui bozzetti realizzati su carta a matita o a carboncino.

MODULO 2 - Si continuerà con la pittura, approfondimento delle varie tecniche pittoriche tra cui acrilico e acquarello, l'olio rimarrà sempre la tecnica principale per dare continuità allo studio iniziato negli anni precedenti. L'uso dei diversi medium e loro differenze

MODULO 3 - Libertà espressiva, confronto, sono le parole chiave della ricerca, si porteranno a termine i lavori iniziati durante le varie fasi del corso. Il corso prevede, quando sia possibile lo studio del paesaggio "en plein air" Per partecipare senza aver frequentato gli anni precedenti è necessario avere una buona preparazione del disegno e delle tecniche pittoriche

IL DISEGNO E LE TECNICHE PITTORICHE

MODULO 1 - Nelle prime lezioni si ripercorreranno i temi trattati nei corsi precedenti e si approfondiranno teoricamente e operativamente il disegno e le varie tecniche pittoriche.

MODULO 2 - L'allievo/a sceglierà liberamente, secondo la sua ispirazione, i lavori da realizzare. La tecnica si arricchirà dell'uso di nuovi medium e nuovi strumenti di lavoro. I medium e loro differenze, la preparazione a gesso del supporto da dipingere, tela o tavola di legno

MODULO 3 - Il disegno accompagnerà costantemente la progettazione di ogni lavoro che sarà prima eseguito su carta e poi trasferito e dipinto su tela. Si eseguiranno lavori con il metodo diretto e indiretto. Si prevede, quando sia possibile lo studio del paesaggio "en plein air".

Per partecipare ai laboratori senza aver frequentato gli anni precedenti è necessario avere una buona preparazione del disegno e delle tecniche pittoriche. I materiali sono a carico degli allievi

■ Via Flavio Stilicone, 41

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Laboratorio di disegno e pittura Modulo 1	Mercoledì	18.30-20.30	12	150	07/10/20
Laboratorio di disegno e pittura Modulo 2	Mercoledì	18.30-20.30	12	150	Gennaio 2021
Laboratorio di disegno e pittura Modulo 3	Mercoledì	18.30-20.30	12	150	Aprile 2021
Il disegno e le tecniche pittoriche Modulo 1	Martedì	18.30-20.30	12	150	06/10/20
Il disegno e le tecniche pittoriche Modulo 2	Martedì	18.30-20.30	12	150	Gennaio 2021
Il disegno e le tecniche pittoriche Modulo 3	Martedì	18.30-20.30	12	150	Aprile 2021

Filosofia

Angela D'Agostini

FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

EROS E DIVINA FOLLIA: LETTURA DEL SIMPOSIO E DEL FEDRO DI PLATONE.

Partendo dalla lettura del Simposio e del Fedro, due dei più celebri e raffinati dialoghi di Platone, cercheremo di approfondire la dottrina dell'Eros, un tema centrale della speculazione platonica che, insieme alla dottrina delle idee e dell'anima, ha profondamente influenzato la nostra cultura. Forza primaria all'origine del cosmo nella tradizione mitica, l'Eros diviene in Platone potenza mediatrice tra uomini e dei, strumento di trascendenza e contemplazione della Bellezza, della Verità, del Bene, ma anche divina follia, capace di sottrarre l'esistenza umana all'ordine rigido e prevedibile della ragione.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Filosofia e trasformazione interiore	Mercoledì	17-19	5	100	26/05/21

Focusing

Barbara Fusco e Patrizia De Patto

Counselor della SIAB, Società Italiana Analisi Bioenergetica, e trainer certificate dal Focusing Institute di New York

“Perché mi attirava il Focusing? Il Focusing, e una persona come Gene Gendlin, erano ciò che avevo cercato tutta la vita. Da quando ero bambina, avevo questo spazio interiore dove il mondo non poteva irrompere per cambiare ciò che sentivo. Ma questo non significava poter credere che ciò che sentivo potesse davvero contare. Qualunque convinzione, apparenza, obiettivo, credenza il mondo mi spingesse ad adottare, c'era sempre un piccolo spazio dentro il mio stomaco e nel mio petto dove potevo sentire in privato di essere viva. Quindi, che cosa hanno aggiunto Gendlin e il Focusing? Gendlin è stata la prima persona a descrivere questo sentire interno e indicare come raggiungerlo. Ma, la cosa ancora più importante, è che secondo Gendlin questo sentire corporeo ha un valore maggiore di qualunque autorità, concetto o dottrina seguiamo dall'esterno. Gendlin, un professore famoso, mi ha dato il permesso di vivere basandomi su questo senso corporeo interno di giudizio. Questo è stato radicale. Ha eliminato l'oppressione dell'autorità esterna. Mi ha autorizzato a pensare per conto mio” (Greg Madison)

10 RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



Educazione, ideologie, religioni, idee ci allontanano e rendono diversi l'uno dall'altro. Creano conflitti, muri, lotte infinite. Se scendiamo più in profondità, alla radice, alla nostra condizione comune di esseri umani, allora ci scopriamo tutti compagni di viaggio, negli stessi bisogni, paure, fragilità, speranze. C'è un luogo interno, profondo, abitato da tutti noi, in cui comprendiamo senza parole, proviamo empatia, troviamo strade e soluzioni altrimenti inaccessibili. Il Focusing ci conduce con semplicità ad abitare quel luogo, a dargli ascolto, a incontrarci l'altro, fornendo uno strumento formidabile per l'integrazione e la formazione dei gruppi.

ASCOLTARE LA SAGGEZZA DEL CORPO

“Focusing” è prestare amorevole attenzione e ascolto al significato profondo delle nostre esperienze”

Il Focusing è un’abilità “naturale”, che si può riattivare e allenare con semplicità. Con il Focusing entriamo in contatto, attraverso il vissuto corporeo, con la nostra saggezza personale, riscopriamo il valore della delicatezza e dell’empatia. È un modo di ascoltarsi, di prendere sul serio e dare fiducia a quello che sentiamo, scoprendo che contiene una saggezza immediata e semplice, ma in grado di indicarci linee di sviluppo e cambiamento. È un modo gentile di entrare in relazione con noi stessi e con gli altri. Un percorso di cambiamento piacevole e creativo, sicuro, rispettoso e non invasivo.

CORSO BASE

Il corso base è costituito da

- 8 incontri un sabato al mese a partire dal 10 ottobre ore 9.30 - 13.00 che prevedono momenti teorici ed esperienziali
- 3 incontri individuali online da concordare con le docenti
- 3 incontri online di scambi supervisionati

Contenuti degli incontri:

- Introduzione al Focusing: Eugene Gendlin e la “scoperta” del Focusing, le caratteristiche principali.
- I “movimenti del Focusing” (4 incontri). La “tecnica” del Focusing si articola in alcuni passaggi indicati da Gendlin e chiamati, appunto, “movimenti”: fare una pausa, connettersi al corpo, trovare una chiave, approfondire, accogliere e chiudere.
- L’ascolto esperienziale e le qualità del focalizzatore (2 incontri). Il Focusing non è solo “tecnica”, ma un modo di relazionarsi a se stessi, al proprio corpo, alle esperienze e agli interlocutori che si basa su un ascolto attento ed empatico, sull’accettazione incondizionata, su un’apertura curiosa e paziente. Due incontri per esplorare e sperimentare le “qualità” che nutrono e sostengono ogni processo di Focusing.
- La “cassetta degli attrezzi” del focalizzatore: i principali ostacoli e come superarli. Deontologia degli scambi alla pari. Auto-valutazione.

Sede del corso: viale Giulio Cesare 78

Calendario degli incontri: 10/10, 7/11, 12/12 2020; 16/1, 13/2, 13/3, 10/4, 15/5 2021

Quota di partecipazione 340€

Fotografia

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



Rendere le città e gli insediamenti umani inclusivi, sicuri, duraturi e sostenibili e incentivare una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, un’occupazione piena e produttiva ed un lavoro dignitoso per tutti; sono questi gli obiettivi dell’Agenda 2030 “adottati” dai corsi di fotografia *Viaggio nelle borgate romane* e *Mercati all'alba*. L’intento è mettere in risalto il rapporto tra uomo e ambiente, tessuto sociale e territorio urbano, favorendo una cultura che promuova una cittadinanza attiva attenta alla riqualificazione del territorio, alla produttività locale e allo sviluppo sostenibile. Per entrambi i corsi è prevista la pubblicazione dei lavori a mezzo stampa e siti web.

8 LAVORO DIGNITOSO E CRESCITA ECONOMICA

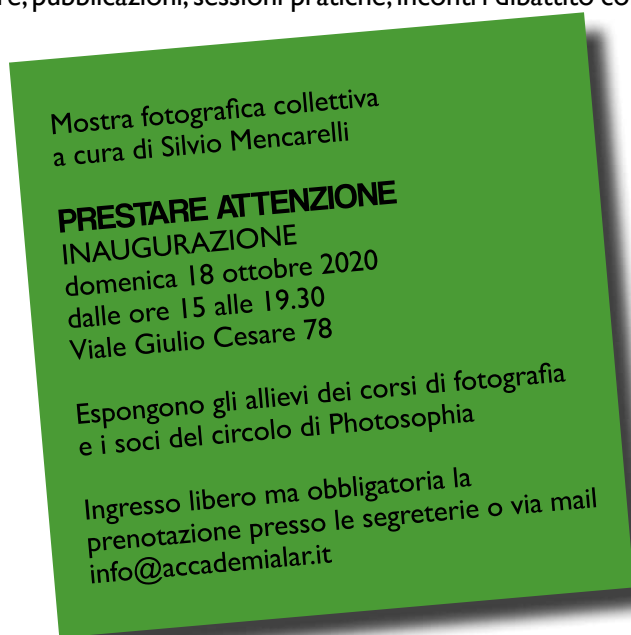


Silvio Mencarelli

Fotografo professionista e giornalista iscritto all'ODG dell'Umbria. Docente di fotografia dal 2000 e docente riconosciuto FIAF. Ha iniziato nel 1982 l'attività come fotoreporter; dal 2002 a oggi ha ideato e condotto centinaia di corsi di fotografia a vari livelli a Roma e in Italia. Ha vinto numerosi concorsi fotografici ed è curatore di numerose mostre. È autore di quattro libri manuali, di cui l'ultimo "Scuola di Fotografia" utilizzato come libro di testo per i suoi corsi. Dal 2013 ha ideato e dirige la rivista www.photosophia.it Rivista di Cultura e Formazione Fotografica e dal 2020 è Benemerito della Fotografia Italiana BFI.

I corsi sono tenuti da professionisti, sono tutti altamente interattivi e alternano lezioni pratiche a lezioni teoriche. Tutti i corsi base sono aperti e a ciclo continuo, è quindi possibile accedere al corso in qualsiasi momento dell'anno accademico previo colloquio con il docente. Per ogni corso viene sempre rilasciato un **attestato di frequenza e competenza**, su richiesta è possibile il rilascio dell'attestato riconosciuto FIAF che prevede lo sconto alla rivista FOTOIT e il codice di riconoscimento inserito nell'annuario FIAF. I lavori degli allievi sono consultabili nel sito www.accademialar.it/photogallery. I corsisti hanno la possibilità di acquistare il libro di testo "Scuola di Fotografia" di Silvio Mencarelli con lo sconto 20 %, disponibile in sede.

Con l'adesione ai corsi si avrà la quota agevolata per l'iscrizione al Photosophia Fotoclub aderente alla FIAF, noto circolo fotografico romano che ha sede nella Libera Accademia di Roma & Università Popolare dello Sport e che offre tra i calendari più ricchi d'iniziative della capitale: realizzazione di fotocontest, mostre, pubblicazioni, sessioni pratiche, incontri dibattito con gli autori, serate di proiezione audiovisivi.



FOTOGRAFIA BASE

Un corso adatto a tutti quelli che desiderano avere un primo approccio con la tecnica fotografica imparando a conoscere bene la propria fotocamera.

Il corso rende autonomi i partecipanti nell'utilizzo della fotocamera, alternando lezioni pratiche e 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 funzionano 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.

FOTOGRAFIA INTERMEDIO

Un corso indispensabile per chi desidera approfondire la conoscenza della propria fotocamera e dei concetti fondamentali della fotografia, 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; rapporto modello e fotografo, schemi di luci nel ritratto, il fotoritocco in post produzione (accenni pratici), il flash e l'open flash teoria e pratica, il ritratto in esterni con pannello o flash; 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 seguirà l'analisi critica delle foto. Per chi desidera frequentare direttamente il livello intermedio è consigliato un incontro preliminare con il docente.

FOTOGRAFIA PROGREDITO

Un corso che completa il programma istituzionale della Scuola di Fotografia LAR e che apre le porte a qualsiasi genere di lavoro fotografico, gettando le basi per ogni tipo di approfondimento monotematico.

Il corso diviso, in due moduli da 10 lezioni, è adatto a chi ha già frequentato i corsi base e intermedio oppure per chi ha buone basi fotografiche pregresse. Dopo la sessione pratica seguirà sempre l'analisi degli scatti. Per chi desidera frequentare direttamente il livello progredito è necessario un incontro preliminare con il docente.

Modulo 1 La fotografia d'architettura, camera Raw e il flusso digitale del file, il ritratto lowkey, il beauty, la street photography e i grandi autori.

Modulo 2 La luce painting e lo still life in studio, la camera oscura analogica del bianco/nero: lo sviluppo del negativo, la stampa e la colorazione manuale del bianco/nero.

MERCATI ALL'ALBA

Quattro uscite fotografiche nei mercati rionali di Roma all'aperto e due sessioni in aula per la visione e analisi delle foto.



Al mattino presto a Roma si vive sempre un'atmosfera magica e unica, ma ce ne accorgiamo ancora di più se conosciamo la vita dei mercati rionali nelle prime ore del giorno: con queste 4 uscite fotografiche scopriremo una Roma dimenticata ma ancora verace e ricca di impressioni e suggestioni. In un lavoro che spazia tra la fotografia di reportage, la street photography e il ritratto saranno fotografati i mercati storici della capitale alle ore 7:00 del mattino. I luoghi degli incontri saranno forniti di volta in volta ai partecipanti. Ogni due uscite seguirà una lezione in aula o online per la visione e analisi critica delle foto realizzate. È sufficiente una attrezzatura fotografica minima: fotocamera mirrorless, compatta o smartphone.

VIAGGIO NELLE BORGATE DI ROMA seconda edizione



Dopo il grande successo della prima edizione del corso "Viaggio nelle borgate ufficiali di Roma", continuiamo esplorando altre realtà urbane della Capitale. Le sessioni pratiche sono finalizzate a realizzare reportage fotografici sulle borgate ufficiali della capitale, confrontando tra loro i vari aspetti antropologici, culturali e architettonici. Prima di ogni uscita fotografica è sempre prevista una lezione teorica per la conoscenza della borgata, seguirà poi la sessione pratica di ripresa di fotografica, spaziando tra la fotografia documentaristica, la street photography e l'architettura d'esterni. Il corso prevede 18 incontri complessivi, con uscite nelle borgate di Pietralata, Tufello, Val Melaina, Gordiani, Tor Marancia. Dopo ogni sessione pratica le immagini verranno analizzate e selezionate insieme al docente.

Il corso è finalizzato alla realizzazione di una mostra fotografica e di un libro cartaceo. È sufficiente una attrezzatura fotografica minima: fotocamera mirrorless, compatta o smartphone.

STILL LIFE & RITRATTO

Il profumo della vita. Un corso molto pratico adatto a chi ha già frequentato altri corsi e già possiede buone conoscenze fotografiche. Dallo still life al ritratto, un corso per chi ama fotografare in studio. Sono previste varie sessioni pratiche di still life tematiche e ritratti con modella/o. Si affronteranno con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: il bilanciamento del bianco premisurato, le luci flash da studio, i trigger, l'esposimetro, gli schemi d'illuminazione, l'iperfocale e le varie tecniche di still life. Si alterneranno sessioni pratiche di ripresa in interni a lezioni di analisi critica e post produzione delle immagini realizzate. Il tutto è finalizzato alla realizzazione di un portfolio dei partecipanti.

WORKSHOP

Effetto bokeh e profondità di campo

Due incontri: prima lezione in aula per conoscere e approfondire il concetto di profondità di campo e l'effetto bokeh, studiando le immagini dei migliori autori; seconda lezione pratica in esterni per realizzare immagini sul tema. Possibilità di aggiungere un terzo incontro extra per l'analisi critica delle immagini realizzate.

Scattare con lo smartphone

Due incontri per conoscere la fotocamera del proprio smartphone, capire i limiti e sfruttarli. Argomenti trattati: luce e composizione; la contraddizione dello zoom; scaricare le migliori applicazioni per la postproduzione; creare video e imparare a diffondere e dare visibilità alle proprie immagini nei social. Lezioni pratiche e teoriche in aula o online, con la possibilità di aggiungere una terza lezione pratica in esterni.

Spazio/tempo: il mosso creativo

Due incontri per approfondire il mosso creativo e il Fototempismo: prima lezione in aula per approfondire il concetto spazio-tempo e conoscere i migliori autori che hanno fatto la storia del mosso; seconda lezione pratica in esterni per mettere in pratica i vari tipi di mosso. Possibilità di aggiungere un terzo incontro per l'analisi critica delle immagini realizzate.

Camera RAW: l'occhio del professionista

Due incontri su camera e flusso di lavoro dopo lo scatto: selezionare, modificare, ottimizzare e archiviare. L'importanza di una visione obiettiva sulle proprie fotografie. Le lezioni si svolgeranno in aula o online ed è necessario avere il proprio pc con Adobe Camera Raw e Bridge.

FOTOCINEFORUM

Venerdì 4 dicembre 2020

LA CITTÀ DI DIO, film brasiliano del 2002 diretto da Fernando Meirelles e Katia Lund. Il racconto è ambientato nella Cidade de Deus, una favela di Rio de Janeiro, in un periodo che va dalla fine degli anni sessanta alla metà dei settanta. La favela è il palcoscenico delle storie parallele di Buscapé e Dadinho, entrambi tredicenni mossi da ambizioni molto diverse: il primo vorrebbe diventare fotografo, il secondo il più temuto criminale della città...

Venerdì 12 marzo 2021

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

Il "badante"
informatico

Vedi
INFORMATICA
& SMARTPHONE,
pag. 37

Venerdì 21 maggio 2021

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

Quota di partecipazione 8€. Il venerdì dalle 19.30 alle 20.30, viale Giulio Cesare 78

■ Viale Giulio Cesare, 78

Fotografia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Fotografia base	Giovedì	10.30-12.30	15	260	08/10/20
Fotografia base	Giovedì	19-21	15	260	15/10/20
Fotografia intermedio	Lunedì	10.30-12.30	15	260	05/10/20
Fotografia intermedio	Giovedì	17-19	15	260	15/10/20
Fotografia progredito Modulo 1	Mercoledì	10.30-12.30	10	170	07/10/20
Fotografia progredito Modulo 2	Mercoledì	10.30-12.30	10	170	Gennaio 2021
Mercati all'alba	Martedì	06.30-08.30	6	150	13/10/20
Viaggio nelle borgate di Roma	Mercoledì	15-17.30	18	330	7/10/20
Il "badante" informatico	Lunedì	16-18	2	50	12/10/20
Effetto Bokeh e profondità di campo	Lunedì	16-18	2	50	16/11/20
Scattare con lo smartphone	Lunedì	16-18	2	50	07/12/20
Spazio/Tempo	Lunedì	16-18	2	50	18/01/21
Camera RAW	Lunedì	16-18	2	50	08/02/21

🖥 On line

Attività	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Fotografia base	Martedì	19-21	15	260	20/10/20

Antonella Di Girolamo



WORKSHOP REPORTAGE FOTOGRAFICO

La capacità di illustrare necessita della capacità di osservare. Entrare in relazione con i luoghi e le persone è il primo passo per la realizzazione di fotografie in grado di narrare e descrivere, comunicare ed emozionare. Come raccontare per immagini nell'epoca della sovrapproduzione di fotografie? E come si costruisce un servizio fotogiornalistico?

Tre workshop traggono ispirazione dagli obiettivi dell'Agenda ONU 2030 per sviluppare le capacità necessarie alla realizzazione di un progetto narrativo adottando un personale linguaggio fotografico. I partecipanti sono seguiti nelle varie fasi che vanno dalla scelta dell'argomento alla produzione di reportage fotografici a contenuto giornalistico, fino alla composizione di un portfolio. Ogni workshop prevede la realizzazione di un lavoro fotografico individuale. Il secondo incontro è sempre dedicato alla revisione e al commento degli scatti prodotti dai partecipanti. I workshop sono rivolti a tutti con qualsiasi mezzo fotografico (fotocamera, cellulare, tablet)

1 SCONFIGGERE LA POVERTÀ



WORKSHOP 1: LA FOTOGRAFIA SOCIALE LA POVERTÀ

Gli indici di povertà estrema si sono ridotti di più della metà dal 1990. Nonostante si tratti di un risultato notevole, nelle zone in via di sviluppo una persona su cinque vive ancora con meno di 1,25 dollari al giorno e molti milioni di persone ogni giorno guadagnano poco più di questa cifra. A ciò si aggiunge il rischio di nuove povertà. Andiamo ben oltre la sola mancanza di denaro e di risorse per assicurarsi da vivere in maniera sostenibile: c'è la fame e la malnutrizione, l'accesso limitato all'istruzione e ai servizi di base, la discriminazione e l'esclusione sociale, così come la mancanza di partecipazione nei processi decisionali. La crescita economica deve essere inclusiva, allo scopo di creare posti di lavoro sostenibili e di promuovere l'uguaglianza. *Calendario degli incontri: 9-23/10 ore 18-20*

WORKSHOP 2: LA FOTOGRAFIA AMBIENTALE - L'ACQUA, IL BENE PRIMARIO

Acqua accessibile e pulita è un aspetto essenziale del mondo in cui vogliamo vivere. Il nostro pianeta possiede sufficiente acqua potabile per raggiungere questo obiettivo. Tuttavia, ogni anno milioni di persone, di cui la gran parte bambini, muoiono per malattie dovute ad approvvigionamento d'acqua, servizi sanitari e livelli d'igiene inadeguati. La siccità colpisce alcuni dei paesi più poveri del mondo, aggravando fame e malnutrizione. Entro il 2050 è probabile che almeno una persona su quattro sia colpita da carenza duratura o ricorrente di acqua potabile. *A novembre 2020*

Antonella Di Girolamo

Fotografa e fotogiornalista, lavora da oltre 20 anni per l'editoria italiana e straniera, pubblicando su numerose riviste e quotidiani. Dopo essersi occupata di reportage, still life, foto concettuali ed elaborazioni digitali, si concentra sul fotoracconto e sulla progettazione fotografica. Al suo attivo ha diverse mostre, libri e pubblicazioni. Da qualche anno si occupa anche di formazione e tiene corsi e laboratori di fotografia, progettazione fotografica e storytelling in diverse realtà come scuole pubbliche e private, associazioni, ONG e industrie internazionali. Il suo archivio online <http://openversus.photoshelter.com/> è ricco di oltre 25.000 immagini. Vive a Roma e continua a fotografare.



RIPASSIAMO LE REGOLE DELLA FOTOGRAFIA

Il corso, tenuto sulla nostra piattaforma, si potrà seguire anche a distanza: pochi incontri ma intensi. A volte, anzi sempre più spesso, arriva la richiesta di una serie di incontri dedicata al ripasso tecnico, qualcosa di veloce e sintetico tanto per rinfrescare la memoria. Può succedere che per un po' di tempo non si fotografi per tante e tante ragioni: mancanza di tempo, attrezzatura in riparazione, cambio di lavoro, nascite di figli o di nipoti ma anche, perché no, per pigrizia. Il corso di ripasso è finalizzato a rivedere le conoscenze di base della tecnica e della teoria fotografica. Alcune lezioni saranno dedicate alla revisione e al commento degli scatti prodotti dai partecipanti.

PROGRAMMA

Esposizione. L'esposizione manuale, semi-automatica e automatica. Il rapporto tempi e diaframmi. L'uso corretto dell'esposimetro e la misurazione della luce. Il grigio medio. La sottoesposizione e la sovraesposizione. L'effetto silhouette. Metodi di messa a fuoco. Lo sfocato creativo e l'effetto bokeh. L'otturatore. I tempi di esposizione: il congelato, il mosso, il mosso creativo. L'effetto fantasma e il panning. Il diaframma. La profondità di campo e la messa a fuoco selettiva. Gli ISO. La sensibilità: definizione e disturbo. Il bilanciamento del bianco. L'inquadratura e il punto di vista. Come trovare la posizione di ripresa e l'angolazione. Gli obiettivi. Quando, come e perché usarli. Obiettivi a focale fissa e zoom. Come scegliere un obiettivo fotografico e le sue caratteristiche principali (luminosità-peso-prezzo)

CALENDARIO 17-24/9; 1-15-18-29/10; 5-19-22/11; 3/12 2020

8 incontri online il giovedì ore 18-20

2 uscite la domenica mattina ore 10-12 (18/10 e 22/11)

20 ore complessive

Quota di partecipazione 200€

PROGRAMMA COMUNE AI TRE WORKSHOP

Catturare l'idea. La documentazione. Scegliere il tipo di narrazione. Il messaggio del fotoreportage e il fotoracconto evocativo. Pianificazione e organizzazione del lavoro. Il comportamento del fotografo. Editing.

Ogni workshop sarà di 2 incontri online ore 18-20

1° incontro Lezione tematica

2° incontro Visione del materiale realizzato (dopo 15 giorni)

Quota di partecipazione a ogni workshop 50€

6 ACQUA PULITA
E SERVIZI
IGIENICO-SANITARI



WORKSHOP 3: LA FOTOGRAFIA DI ARCHITETTURA - LE CITTÀ SOSTENIBILI

Le città sono centri per nuove idee, per il commercio, la cultura, la scienza, la produttività, lo sviluppo sociale e molto altro. Nel migliore dei casi le città hanno permesso alle persone di migliorare la loro condizione sociale ed economica. Tuttavia, persistono molte sfide per mantenere i centri urbani come luoghi di lavoro e prosperità, ma che non danneggino il territorio e le risorse: il traffico, la mancanza di fondi per fornire i servizi di base, la scarsità di alloggi adeguati, il degrado delle infrastrutture. Il futuro che vogliamo include città che offrano opportunità per tutti, con accesso ai servizi di base, all'energia, ai trasporti e molto altro. A gennaio 2021

17 CITTÀ E COMUNITÀ
SOSTENIBILI



Ginnastica

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

3 SALUTE E BENESSERE



17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



Prendete l'icona che per secoli ha racchiuso in sé il senso della nostra civiltà: uomo-spada-cavallo. Confrontatela con questa: uomo-tastiera-schermo. E avrete di fronte agli occhi la mutazione in atto. Un sisma che ha ridisegnato la postura di noi umani in modo spettacolare. Alessandro Barricco, The Game

Lasciamo sicuramente la spada che non è servita a costruire né a difendere, ma solo a distruggere e restiamo pure sul cavallo, a volte se possibile, se piacevole, e lo è di sicuro, fare attività a contatto della natura e in sintonia con gli animali, rispettosi di ritmi e spazi da scoprire, può essere una immersione nel benessere... Ma per cavalcare è indispensabile una accurata consapevolezza della corretta postura e saper integrare equilibrio, respiro e sostegno muscolare per una fluida attività. E così se prendiamo la bicicletta per spostarsi in città, o camminiamo per raggiungere i luoghi in cui siamo diretti, se non siamo sovraccarichi, se abbiamo un po' di tempo comodo, otteniamo benefici in termini di salute e siamo di minore impatto nella viabilità convulsa delle nostre strade cittadine. E se questa era *digitale* ci stimola a raffinare la nostra formazione sui sistemi informatici, senza mai abbandonare

il "contatto", per il quale siamo forgiati con i nostri indispensabili cinque sensi, dobbiamo fare i conti con la *nuova postura sedia-tastiera-schermo*. Lavorare da casa, seguire incontri, lezioni, attività motorie on line, comunicare in video conferenza, per essere dove e con chi desideriamo anche in periodi di limitazioni. Allora affiniamo la consapevolezza delle posizioni statiche e rendiamole duttili, morbide, assecondando con piccoli movimenti una "seduta" che non deve lasciarci doloranti e rigidi. Apprendiamo come sentire le pause di respiro e decontrazione che i muscoli ci chiedono, come cambiare costantemente la posizione sulla sedia per non renderla statuaria e nociva, come utilizzare tutte le articolazioni, dandogli fluidità mentre digitiamo o guardiamo lo schermo. Ora l'esperienza "pandemia globale" ci ha imposto le distanze, ristretto spazi di incontro e condivisione, ma anche resi maggiormente consapevoli e attenti. Siamo decisi a non delegare la nostra salute e le nostre scelte, tesi a perseguire quei cambiamenti che, con lungimiranza restituiranno un futuro sostenibile a figli e nipoti, siamo più che mai certi che lo sviluppo deve essere inteso come benessere della popolazione e non "aumento del rendimento economico".

Silvia Costantini, Vittoria La Costa

GINNASTICA DOLCE

Una 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 come nelle specifiche attività di movimento.

■ Viale Giulio Cesare, 78

► Lezione aperta mercoledì 23 settembre

Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
S. Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	180	21/09/20
V. La Costa	Mar/Ven	10.30-11.30	24	180	22/09/20
S. Costantini	Mercoledì	10-11.15	12	130	23/09/20

Patrizia Leonet

STRETCH & FLEX

Una sinergia armoniosa di diverse tecniche che unisce movimenti dello stretching e del Pilates per allungare e tonificare la muscolatura, abbinati a movimenti del Feldenkrais per la flessibilità della colonna, la mobilizzazione delle articolazioni delle anche e la libertà delle spalle. Ogni lezione ha sequenze diverse per stimolare consapevolezza evitare automatismi e facilitare la percezione di sé in movimento.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mercoledì	13.30-14.30	12	105	23/09/20

Katia Vinci

GINNASTICA IN ACQUA

L'acqua presenta caratteristiche fisiche che consentono movimenti dolci e non traumatici, grazie alla resistenza che essa oppone al movimento. Praticando la ginnastica in acqua si può migliorare la capacità di essere in contatto col proprio corpo, favorendo così il benessere, imparare a percepirne anche i più piccoli spostamenti, godendo della possibilità di muoversi senza i vincoli dati dal peso corporeo sulle articolazioni. Verranno praticati esercizi e movimenti in completa immersione del corpo in acqua, coordinati alla respirazione, che seguendo ritmi precisi diverrà più regolare. Particolare attenzione sarà data anche all'equilibrio e alla coordinazione, migliorando così l'acquaticità: la capacità di stare in acqua con agio e in completa autonomia.

■ via Cutilia 15

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mar/Ven	10.30-11.30	16	75	22/09/20

* gli orari potrebbero subire variazioni per ragioni organizzative

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

www.accademiaroma.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

www.universitapopolaredellosport.it

PHOTOSOPHIA®, RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

www.photosophia.it



Ginnastica Posturale

3 SALUTE E BENESSERE



I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

Mens sana in corpore sano... in un mondo sano! Questo dovrebbe essere il motto del ventunesimo secolo. Ci occupiamo della nostra salute facendo pulizia nel rapporto fra movimenti e pensieri, intraprendendo un percorso di "ecologia delle azioni". La vita però è un processo in cui il nostro ambiente interno (mente-corpo) è in costante relazione con l'ambiente esterno, e ciascun ambiente è essenziale per la sopravvivenza dell'altro. Pensateci: non c'è mente che possa pensare senza un corpo, non c'è corpo che possa funzionare senza un cervello, e non c'è essere umano che possa vivere senza ambiente. Dovremmo allora ampliare il nostro orizzonte ed avere consapevolezza dell'influenza che le nostre azioni hanno non solo su di noi ma anche sul mondo in cui viviamo. Così l'ecologia dell'ambiente in cui siamo immersi, sia esso la città, la montagna, la foresta, l'aria o l'acqua, sarà la stessa ecologia che sentiremo dentro di noi.

15 VITA SULLA TERRA



Raffaella Annucci

GINNASTICA POSTURALE

Respirazione, posture, movimenti semplici ed esercizi tonificanti, ognuno con le proprie capacità sarà in grado, man mano, di riorganizzare il proprio ben-essere.

■ Via Flavio Stilicone 41

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lun/Merc	9.30-10.30	24	180	21/09/20

METODO FELDENKRAIS

Patrizia Leonet, Maria Grazia Sguera

Consapevolezza attraverso il movimento



Per affrontare al meglio qualsiasi cosa ci porterà questo nuovo inizio! La pratica delle lezioni permetterà di avere un corpo più flessibile e quindi di muoversi più facilmente, riducendo sforzo e dolore. Insieme al corpo più flessibile avremo anche una mente più flessibile! Scopriremo di poter imparare a fare cose che pensavamo impossibili, come è accaduto alle allieve che hanno potuto seguire lezioni online e hanno imparato a usare strumenti nuovi sfidando vecchie abitudini!

■ Viale Giulio Cesare 78

Corso	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Feldenkrais	M.G. Sguera	Lun/Gio	11-12.15	24	290	21/09/20
Feldenkrais	M.G. Sguera	Lun/Gio	12.30-13.45	24	290	21/09/20
Feldenkrais	M.G. Sguera	Venerdì	12-13.30	12	150	25/09/20
Feldenkrais	P. Leonet	Mercoledì	11.30-13	12	150	23/09/20
Feldenkrais	P. Leonet	Mercoledì	17-18.30	12	150	23/09/20

■ On line

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Feldenkrais on line	M.G. Sguera	Giovedì	18.30-20	12	120	24/09/20

Giuseppe Di Liddo

Conoscere se stessi attraverso il movimento

Un viaggio alla scoperta di sé stessi, dove la consapevolezza nel movimento sarà la guida per imparare a conoscersi e a prendersi cura della propria salute. Miglioreranno postura, respiro, coordinazione, equilibrio, flessibilità, auto-controllo. Senza sforzo e con piacevolezza, scoprirete come liberarvi dal mal di schiena, da fastidi alla zona cervicale e alle spalle, da rigidità croniche, da stress fisico e mentale. Un percorso dedicato a tutti quelli che vogliono migliorare la qualità della vita quotidiana, un valido supporto psico-fisico per sportivi, danzatori, musicisti, artisti.

Feldenkrais individuale e/o in coppia su prenotazione presso le segreterie

Lezioni individuali quota 50€, pacchetto 4 lezioni 160€

Lezioni in coppia quota 60€, pacchetto 4 lezioni 200€

Integrazioni individuali per chi frequenta corsi di gruppo quota 40€

■ Via Flavio Stilicone 41

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Feldenkrais	Martedì	19.45-21	15	160	22/09/20
Feldenkrais	Venerdì	10.15-11.30	15	160	25/09/20

Daniela Bianchi

Musicista, insegnante certificata Metodo Feldenkrais, BFRP Bach Foundation Registered Practitioner, è impegnata da molti anni nella conduzione di gruppi e nella ricerca di percorsi di benessere e fioritura di sé.

L'arte di muoversi: la flessibilità - Seminari

Sperimentando le molteplici sequenze di movimento proposte dal Metodo Feldenkrais, potremo ottenere facilmente di muoverci con agilità, grazia ed efficienza, così come una migliore postura, da mantenere nel tempo, applicando anche quelle "regole dell'Arte": curiosità verso il nuovo, capacità di cambiare flessibilmente prospettiva, affinamento di percezioni e sensibilità, apertura della mente all'insolito, che coinvolgono ogni piano dell'essere. In altre parole, questi risultati e tanti altri saranno possibili grazie allo sviluppo della mente creativa.

Calendario dei seminari 17 e 31 ottobre; 7 e 21 novembre; 5 e 19 dicembre 2020.

■ Viale Giulio Cesare 78

Seminari	Quando	Ora	Incontri	Euro
L'Arte di muoversi: la flessibilità	Sabato	10-13	1/6	35/200

GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

Paola Vizioli

La pratica della GPD costituisce un accesso a nuove abitudini posturali che rendono opportuno e confortevole il movimento. Il passaggio della spinta crea un flusso che con il minimo investimento di forza, attraversa il corpo, armonizza ogni suo distretto, restituisce continuità, risonanza e funzione, ad ogni attività o riposo consapevoli.

■ Viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Venerdì	16.30-18	12	150	25/09/20

■ Olympia, via Nomentana 643

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Giovedì	10.30-12	12	150	24/09/20

Latino

13 LOTTA CONTRO
IL CAMBIAMENTO
CLIMATICO



[...], utroque (arbore et saxo) apri dentium sicas, sciantque ad nocendum praeparare se animalia, quod tamen eorum excepto homine et tela sua venenis tinguunt? Nos et sagittas tinguimus ac ferro ipsi nocentius aliquid damus, nos et flumina inficimus et rerum naturae elementa, ipsumque quo vivitur in perniciem vertimus.

[...] I cinghiali adoperano sia alberi che macigni per affilare quelle loro zanne che sembrano pugnali. Certamente gli animali si rendono conto che in tal modo si apprestano a fare del male agli altri: e tuttavia quale fra essi, tranne l'uomo, intride di veleno le sue armi? Invece noi uomini avveleniamo le frecce, e al ferro già di per sé mortale aggiungiamo qualcos'altro che è ancor più pericoloso. Addirittura noi avveleniamo i fiumi e gli elementi naturali, e la stessa aria, che ci è indispensabile per vivere, noi finiamo col volgerla a nostra rovina. (Plinio il Vecchio, *Naturalis historia*, XVIII, 2-3, trad. P. Fedeli)

CONVIVIAM LATINITATIS

Il corso vuole essere un punto d'incontro per chi ama la lingua latina e i suoi autori. Si rivolge, pertanto, a chi già possiede una conoscenza di base del latino e intende recuperarla o approfondire lo studio della sintassi della proposizione e del periodo. Leggere, tradurre e analizzare testi scelti dalle opere di Livio, Cicerone, Orazio, Virgilio e di altri tra i più grandi scrittori della tradizione classica sarà il punto di partenza per sviluppare, in maniera semplice e piacevole, le proprie abilità linguistiche. Una breve introduzione ai testi, inoltre, servirà a collocare autori e opere nel loro contesto storico e letterario.

■ Viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Lunedì	15-17	25	350	12/10/20



Informativa & smartphone

Silvio Mencarelli

IL "BADANTE" INFORMATICO

Due incontri per imparare a usare meglio le "nuove" tecnologie: gestire e creare gruppi su WhatsApp, le video chiamate, le liste di broadcast, gestire le notifiche, scaricare e gestire i media nei gruppi, imparare a seguire e realizzare video conferenze, gestire l'email, i codici QR code. L'approccio sarà individuale in aula e tutti potranno seguire e apprendere mentre il docente opererà direttamente sul dispositivo del partecipante.

■ Viale Giulio Cesare 78

Fotografia	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il "badante" informatico	Lunedì	16-18	2	50	12/10/20

Letteratura

17 CITTÀ E COMUNITÀ
SOSTENIBILI



Diceva Eugenio Montale a proposito delle città che l'uomo che vive in gabbie di cemento, in affollatissime arnie, in asfittiche caserme è un uomo condannato alla solitudine. La letteratura si è spesso occupata di questo tema, narrandone i meccanismi intimi, ma anche prefigurando scenari di inclusione, di accoglienza e di sostenibilità.

Barbara Piraccini

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 parte integrante 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. Ne scopriremo i mille volti nelle pagine degli scrittori del nostro tempo

■ Viale Giulio Cesare 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Martedì	10-12	10	100	13/10/20

Lingue

ACCEDERE A TUTTI I NOSTRI CORSI È FACILE

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

Dopo aver fatto il test potrai:

- **Chiamare la segreteria e fissare un appuntamento per sostenere il test orale**
Francese con Florence Della Zuana ogni mercoledì tra le 17 e le 19, dal 9 settembre 2020
Inglese con Alessandra Iozzi ogni martedì tra le 16.30 e le 19, dal 15 settembre
- **Partecipare all'Open Day delle Lingue**
Mercoledì 23 settembre dalle ore 17 in poi presso la sede centrale di Viale Giulio Cesare 78
- **Partecipare a una lezione di prova prenotandosi presso la segreteria,**
è possibile partecipare a una lezione di prova per coloro che intendono iscriversi a un determinato corso, per verificare con il docente l'effettiva possibilità di inserimento.

I corsi indicati come “piccolo gruppo” prevedono un massimo di 7 partecipanti

Arabo

Annamaria Ventura

PhD Dottore di Ricerca, Dipartimento Istituto Italiano di Studi Orientali, Sapienza Università di Roma. Insegna lingua araba presso l'Università degli Studi di Cagliari, specializzata presso l'Università di Tunisi e l'Università di Gerusalemme.

I corsi di Lingua e Cultura Araba presentano un'offerta didattica articolata in diversi livelli. I *materiali didattici* verranno scelti tra diversi testi: dalla grammatica Durand-Langone-Mion, fino a estratti dei testi della Cambridge e della Facoltà di Studi Orientali (L. Vecchia Vaglieri, O. Durand) per citare i principali.

Non è previsto alcun test di accesso per i corsi di arabo.

Attestato di partecipazione e frequenza del corso.

Attestato di competenza previo superamento dell'esame finale.

Esame: a fine corso (contributo 25 €)

Incontro gratuito di orientamento online
martedì 6 ottobre 2020
ore 19-21.

Prenotazione obbligatoria
presso le segreterie



Tra gli obiettivi dell'Agenda 2030 dell'Onu figura l'istruzione come elemento imprescindibile per uno sviluppo sostenibile. In quest'ottica l'Onu sottolinea la necessità di fornire un'educazione di qualità, equa e inclusiva, e di fornire opportunità di apprendimento che siano il più possibile capillari. In questo contesto diviene essenziale l'alfabetizzazione, nel caso specifico l'alfabetizzazione in lingua araba, che è il primo veicolo per il suo studio come sistema linguistico e culturale. Superare la soglia dell'alfabetizzazione permette di addentrarsi nello studio di un insieme di nozioni ed informazioni altrimenti inaccessibile e permette di instaurare un dialogo con un'ampia fetta di popolazione mondiale. È per questo che l'Onu ha posto tra i suoi obiettivi principali per lo sviluppo sostenibile l'istruzione, il cui primo passo è naturalmente la capacità di leggere e scrivere ed impiegare una lingua a vari livelli.

Arabo I Livello base: Introduzione alla lingua araba

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 ed 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 fruibili, accanto ai quali si apprenderanno le basi della grammatica: non è un caso che in arabo la parola "grammatica" si traduca con "al-qawaa'id" letteralmente "le basi". Le lezioni mirano perciò da una parte a fornire ai corsisti la capacità iniziale di muoversi in un paese arabo esprimendosi con frasi e dialoghi di pronto uso, e dall'altra a fornire una conoscenza fonetica, morfologica, sintattica e grammaticale circoscritta ma precisa, offrendo inoltre quegli strumenti utili a decidere come e in quale direzione proseguire il proprio percorso formativo rispetto alla cultura e alla lingua araba.

Arabo II Livello intermedio

Il corso, sulla base della medesima impostazione didattica del I livello, fornisce agli allievi una conoscenza più ampia e specialistica della grammatica araba con particolare riferimento alle forme derivate del verbo, tramite lo studio e l'analisi di testi e dialoghi.

Arabo III Livello intermedio-avanzato

Il corso, in linea con l'impostazione didattica degli altri livelli, si propone di approfondire categorie più complesse della grammatica araba. Verranno analizzati testi attinenti ai diversi ambiti della cultura arabo-islamica che permetteranno di apprendere, oltre ad un bagaglio lessicale ampio, le strutture grammaticali e sintattiche atte ad acquisire una buona padronanza della lingua araba classica.

I corsi sono proposti in moduli che proseguono in continuità da ottobre 2020 a giugno 2021



■ Viale Giulio Cesare, 78

Arabo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Arabo I base modulo 1	Martedì	19-21	20	320	13/10/20
Arabo I base modulo 2	Martedì	19-21	10	180	Aprile 2021
Arabo II modulo 1	Lunedì	19-21	20	320	12/10/20
Arabo II modulo 2	Lunedì	19-21	10	180	Aprile 2021
Arabo III modulo 1	Lunedì	17-19	20	320	12/10/20
Arabo III modulo 2	Lunedì	17-19	10	180	Aprile 2021

I corsi sono in sede, con la possibilità di frequentarli anche online sulla nostra piattaforma

Francese

COURS STANDARD, CONVERSATION, ATELIERS

I corsi sono proposti in moduli successivi e procedono con continuità da ottobre 2020 a giugno 2021

Florence Della Zuana

Francese	Dove	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard A1a*	Cavour	Giovedì	19.30-21	15	195	08/10/20
Standard A1b*	Cavour	Giovedì	19.30-21	15	195	11/02/21
Standard A1b*	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	14	240	16/09/20
Standard A2a*	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	15	255	13/01/21
Standard A2a+*	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	19-21	5	85	28/04/21
Atelier B1/B2	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	16-18	15	270	07/10/20
Atelier B1/B2	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	16-18	10	180	10/02/21
Atelier B1/B2	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	16-18	5	90	21/04/21
Atelier B1/B2	Cavour	Giovedì	17-19	15	270	08/10/20
Atelier B1/B2	Cavour	Giovedì	17-19	10	180	11/02/21
Atelier B1/B2	Cavour	Giovedì	17-19	5	90	22/04/21

* piccolo gruppo

Donatella Ruscito

Corsi Standard PLUS più flessibili e versatili del formato classico, propongono attività e materiale didattico che si adattano alle specifiche esigenze dei gruppi con abilità linguistiche e conoscenze a cavallo di due livelli.

🏠 Cavour, via di Monte Polacco 5

Francese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard Plus B2/C1*	Mercoledì	15-17	10	170	07/10/20
Standard Plus B2/C1*	Mercoledì	15-17	16	275	13/01/21

* piccolo gruppo

CLUB de LECTURE 2020

A cura di Florence Della Zuana

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

Il sabato ore 10.30-12.30, v.le Giulio Cesare 78

Quota di partecipazione 4 incontri 60€, 3 incontri 50€, singolo incontro 20€

En 2018, plus de 70 millions de personnes ont fui la guerre, les persécutions et les conflits; ce nombre de réfugiés est le plus élevé depuis la création, il y a 70 ans, du Haut-Commissariat des Nations Unies pour les réfugiés. Par ailleurs, à l'échelle mondiale, un quart des enfants de moins de cinq ans n'ont jamais été enregistrés à la naissance; ils ne disposent d'aucune preuve d'identité juridique leur permettant de protéger leurs droits et de garantir l'accès universel aux services sociaux.

C'est dans cette optique que nous discuterons, le samedi 19 décembre au cours de notre Club de Lecture, du livre Avant que les ombres s'effacent de Louis-Philippe Dalember.

16 PAIX, JUSTICE
ET INSTITUTIONS
EFFICACES



12 settembre 2020

Par amour de Valérie Tong Cuong – Le Livre de Poche

Deux familles emportées dans la tourmente de la Seconde Guerre mondiale: d'un côté, Joffre et Émélie, concierges d'école durs au mal, patriotes, et leurs enfants; de l'autre, le clan de Muguet, dont l'insouciance sera ternie par la misère et la maladie. Du Havre à l'Algérie où certains enfants seront évacués, cette fresque puissante met en scène des personnages dont les vies s'entremêlent à la grande Histoire, et nous rappelle qu'on ne sait jamais quelles forces guident les hommes dans l'adversité.

3 octobre 2020

La promesse de l'aube de Romain Gary – Folio

«Tu seras un héros, tu seras général, Gabriele D'Annunzio, Ambassadeur de France - tous ces voyous ne savent pas qui tu es!» Le narrateur raconte son enfance en Russie, en Pologne puis à Nice, le luxe et la pauvreté qu'il a connus tour à tour, son dur apprentissage d'aviateur, ses aventures de guerre. Il nous raconte surtout le grand amour que fut sa vie. Cette «promesse de l'aube» que l'auteur a choisie pour titre est une promesse dans les deux sens du mot: promesse que fait la vie au narrateur à travers une mère passionnée; promesse qu'il fait tacitement à cette mère d'accomplir tout ce qu'elle attend de lui dans l'ordre de l'héroïsme et de la réalisation de lui-même.

24 octobre 2020

Le discours de Fabrice Caro – Folio

«Tu sais, ça ferait très plaisir à ta sœur si tu faisais un petit discours le jour de la cérémonie». C'est le début d'un dîner de famille pendant lequel Adrien, la quarantaine déprimée, attend désespérément une réponse au message qu'il vient d'envoyer à son ex. Entre le gratin dauphinois et les amorces de discours, toutes plus absurdes les unes que les autres, se dessine un itinéraire sentimental touchant et désabusé.

21 novembre 2020

La vraie vie de Adeline Dieudonné – Le Livre de Poche

C'est un pavillon qui ressemble à tous ceux du lotissement. Ou presque. Chez eux, il y a quatre chambres. La sienne, celle de son petit frère Gilles, celle des parents, et celle des cadavres. Le père est chasseur de gros gibier. La mère est transparente, amibe craintive, soumise aux humeurs de son mari. Le samedi se passe à jouer dans les carcasses de voitures de la décharge. Jusqu'au jour où un violent accident vient faire bégayer le présent. Dès lors, Gilles ne rit plus. Elle, avec ses dix ans, voudrait tout annuler, revenir en arrière. Effacer cette vie qui lui apparaît comme le brouillon de l'autre. La vraie. Alors, en guerrière des temps modernes, elle retrousse ses manches et plonge tête la première dans le cru de l'existence. Elle fait diversion, passe entre les coups et conserve l'espoir fou que tout s'arrange un jour

19 décembre 2020

Avant que les ombres s'effacent de Louis-Philippe Dalembert – Points Grand Roman

Le jeune Ruben Schwarzberg a dû apprendre très tôt à survivre. Pas facile de naître dans une famille juive polonaise en 1913. Séparé des siens par les nazis, emprisonné à Buchenwald, libéré puis refoulé vers la France, il y est accueilli par la petite communauté haïtienne de Paris. À la faveur d'un décret voté par Haïti, il trouve refuge, comme des centaines de Juifs, à Port-au-Prince. Devenu un grand médecin, il n'a pas oublié son passé.

CLUB de LECTURE 2021

Date previste:
16 gennaio, 13 febbraio, 13 marzo,
17 aprile

Testi da definire

Inglese

In the words of English ethologist, anthropologist and conservationist Jane Goodall, You cannot get through a single day without having an impact on the world around you. What you do makes a difference and you have to decide what kind of difference you want to make. This applies to us all, to the citizens of this world. But as teachers, it is doubly important that we never forget the impact we have on others whenever we step into a classroom, and we should thus always strive to make a real difference. Positive. Fruitful. For a richer, more sustainable future.

11 PARTNERSHIPS FOR THE GOALS



Un paese consapevole e attivo nella vita internazionale deve essere capace di accogliere senza pregiudizi una lingua - come quella inglese - che riesce a mediare, per le sue caratteristiche, tra popoli e culture. Di fatto oggi è forse la lingua veicolare più usata al mondo per comunicare, costruire relazioni, partnership, progetti comuni, trasversali e condivisi tra persone e comunità anche molto lontane tra loro che parlano linguaggi diversi. Basti pensare a cosa sarebbe internet senza l'inglese: saperlo usare ci permette di essere maggiormente informati e connessi con tutto ciò che alimenta la nostra voglia di conoscere, approfondire e comunicare.

Alessandra Iozzi

STANDARD COURSES & WORKSHOPS

I corsi sono proposti in moduli successivi e procedono in continuità da ottobre 2020 a giugno 2021

📍 Viale Giulio Cesare, 78

Viale Giulio Cesare 78	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Standard A1b*	Venerdì	11-13	15	255	09/10/20
English Standard A1b*	Venerdì	11-13	10	170	05/02/21
English Standard A1b*	Venerdì	11-13	5	85	23/04/21
English Standard A2*	Giovedì	17.30-19	15	195	08/10/20
English Standard A2	Giovedì	17.30-19	10	130	04/02/21
English Standard A2	Giovedì	17.30-19	5	65	15/04/21
English Workshop A2/B1	Giovedì	15-17	15	270	08/10/20
English Workshop A2/B1	Giovedì	15-17	10	180	04/02/21
English Workshop A2/B1	Giovedì	15-17	5	90	15/04/21
English Workshop A2/B1*	Mercoledì	11-13	15	300	07/10/20
English Workshop A2/B1*	Mercoledì	11-13	10	200	10/02/21
English Workshop A2/B1*	Mercoledì	11-13	5	100	21/04/21
English Workshop B1*	Martedì	15-17	15	300	06/10/20
English Workshop B1*	Martedì	15-17	10	200	16/02/21
English Workshop B1*	Martedì	15-17	5	100	04/05/21
English Workshop B2*	Martedì	17.30-19	15	225	06/10/20
English Workshop B2*	Martedì	17.30-19	10	150	16/02/21
English Workshop B2*	Martedì	17.30-19	5	75	04/05/21

* piccolo gruppo

Robert Kirk

CONVERSATION & GRAMMAR COURSES

I corsi sono proposti in moduli di 10 lezioni online sulla nostra piattaforma rinnovabili da ottobre 2020 a giugno 2021



HAPPY HOUR WITH THE BEATLES ON (AND OFF) THE ROAD

From Hamburg to a Hard Day's Night via that Liverpool sound, London and the World. Four young guys from the north west of England in the port that is Liverpool. The 50s records they were passionate about were the American imports. Liverpool with its large port meant that there was a constant movement of Merchant seamen arriving from America. And what did they often carry with them? The blues and early rock and roll records from across the sea. And Hamburg? The months they spent in Hamburg, another important port where they became a tight live band and started to write their own songs including some of what were to become hits the world over. But first they had to return to their roots in Liverpool with its distinctive humour and where to create that distinctive Liverpool sound. A little later came swinging London and then the conquest of American and the world. Da gennaio 2021

🖥 On line

Inglese	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Standard A1b	Giovedì	17.30-19	10	160	08/10/20
English Conversation A2/B1	Mercoledì	16-17.30	10	160	07/10/20
English Conversation C	Martedì	10-12-30	10	160	06/10/20

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

www.accademiaroma.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

www.universitapopolaredellosport.it

PHOTOSOPHIA®, RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

www.photosophia.it



Donatella Ruscito

COURSES STANDARD PLUS & CONVERSATION

News Corsi Standard PLUS più flessibili e versatili del formato classico, propongono attività e materiale didattico che si adattano alle specifiche esigenze dei gruppi con abilità linguistiche e conoscenze a cavallo di due livelli.

Inglese	Dove	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
English Standard Plus B2/C1*	Cavour	Mercoledì	17-19	10	170	07/10/20
English Standard Plus B2/C1*	Cavour	Mercoledì	17-19	16	275	13/01/21
English Standard C1a*	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	10	170	05/10/20
English Standard C1a*	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	16	275	11/01/21
English Standard Plus C1/C2*	Cavour	Mercoledì	19-21	10	180	07/10/20
English Standard Plus C1/C2*	Cavour	Mercoledì	19-21	15	270	13/01/21
English Standard C1b*	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	10	170	05/10/20
English Standard C1b*	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	16	275	11/01/21
English Conversation B2/C1	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	10	180	05/10/20
English Conversation B2/C1	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	15	270	11/01/21

*piccolo gruppo

Spagnolo

i corsi sono proposti in moduli e procedono in continuità da ottobre 2020 a giugno 2021

Julia Minguez Paramio

TALLER B1-B2 - LABORATORIO DI LETTERATURA ARTE E CINEMA

Laboratorio per approfondire lo studio della lingua spagnola attraverso la letteratura, l'arte e il cinema.

CURSOS STANDARD A2 - POTENZIAMENTO DELLA GRAMMATICA SPAGNOLA

Il corso intende rafforzare la grammatica, la capacità di esprimersi, ma anche la comprensione di testi scritti. Una soluzione adatta non solo a chi ha bisogno di ripasso o di ripetizioni, ma anche a chi vuole progredire nella conoscenza dello spagnolo approfondendo certi argomenti e il vocabolario.

PREPARAZIONE ALL'ESAME DELE

Il corso di preparazione agli esami DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera) ha una durata di 6 settimane, articolata in 4 incontri online + 2 incontri in sede, con materiale su cui lavorare durante la settimana. Il corso è pensato per coloro che vogliono presentarsi agli esami DELE: per familiarizzare con la dinamica di questa prova e con le parti che la compongono e per esercitarsi con il tipo di attività dell'esame stesso, ovvero per mettere in atto in modo efficace le proprie conoscenze e competenze linguistiche. La durata complessiva dei corsi è di 6 settimane e si organizzano due mesi prima delle date delle sessioni dell'esame DELE. *Max 4-6 partecipanti.*

Cos'è la certificazione DELE

È un titolo ufficiale a carattere internazionale che ti consente di attestare il tuo livello di conoscenza della lingua spagnola, rilasciati dal Ministero della Cultura e dello Sport della Spagna. I diplomi DELE sono accettati in tutto il mondo da aziende, camere di commercio e strutture di insegnamento pubbliche e private. In Spagna facilitano l'accesso a università, scuole di lingue e posti di lavoro. Non hanno scadenza e facilitano l'accesso e la mobilità geografica della Comunità Europea nell'ambito accademico e professionale.



■ Viale Giulio Cesare, 78

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taller B1-B2 Modulo 1	Lunedì	10-11-30	12	180	21/09/20
Taller B1-B2 Modulo 2	Lunedì	10-11-30	12	180	Gennaio 2021
Potenziamento gramm.A2 Mod. 1	Lunedì	12.13-30	12	155	21/09/20
Potenziamento gramm.A2 Mod. 2	Lunedì	12.13.30	12	155	Gennaio 2021

🖥 On-line

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Preparazione Esame DELE	Venerdì	17.30-19.30	6	175	02/10/20
Preparazione Esame DELE	Venerdì	17.30-19.30	6	175	09/04/21



Un ciclo di film in lingua spagnola per valorizzare la diversità culturale, sottolineando con ironia l'importanza di argomenti come i diritti umani, la parità di genere e la necessità di una cultura pacifica e non violenta.



CINEFORUM - CLÁSICOS DEL CINE ESPAÑOL

A cura di Julia Minguez Paramio

Un incontro al mese dal 17 ottobre 2020 a viale Giulio Cesare 78, il sabato ore 11-13. Quota di partecipazione al singolo incontro 15€

Los Santos Inocentes es una película española dirigida por Mario Camus en 1984. La película ha recibido miles de elogios por su presentación extremadamente realista de la vida de las clases bajas en la deprimida región de Extremadura durante la dictadura franquista. A pesar de ser una película poco conocida en el extranjero, es una de las películas más potentes sobre dictaduras, y merece la pena ser vista. La película está basada en la novela *Los Santos Inocentes* escrita por Miguel Delibes en 1981.

Bienvenido Mr. Marshall es una película española dirigida por Luis García Berlanga en 1952. Villar del Río es un pequeño pueblo tranquilo, pobre y olvidado, en el que nunca pasa nada. Sólo la llegada de la cantante folclórica Carmen Vargas ha dado una nota de novedad a la aburrida vida del pueblo. Esa misma mañana se presenta de pronto un delegado del gobierno, que les anuncia que va a llegar de un momento a otro una comisión del Plan Marshall -autoridades americanas que facilitan ayuda económica al país-. El alcalde del pueblo, un hombre bonachón y un poco duro de oído, al recibir la noticia, decide disfrazar a toda la población al más puro estilo andaluz, para sorprender a sus visitantes y de esta forma recibir mayor cantidad de dinero.

El verdugo es una película hispano-italiana tragicómica y de comedia negra de 1963 dirigida por Luis García Berlanga. Fue rodada en blanco y negro, y actualmente es considerada un clásico del cine español. Obtuvo diversos galardones cinematográficos dentro y fuera de España. José Luis, empleado de una funeraria, proyecta emigrar a Alemania para convertirse en un buen mecánico. Carmen, su novia, es hija de Amadeo, de profesión verdugo. Cuando éste los sorprende a ambos en la intimidad, los obliga a casarse. Ante la falta de medios económicos de los recién casados, Amadeo, que está a punto de jubilarse, logra convencer a José Luis para que solicite la plaza que él va a dejar vacante, lo que le daría derecho a una vivienda. Presionado por la familia, José Luis acepta la propuesta de su suegro, convencido de que jamás ejercerá tan ignominioso oficio.

Muerte de un ciclista es una película hispano-italiana dirigida por Juan Antonio Bardem en 1955. Un profesor de universidad y su amante, una mujer casada, atropellan accidentalmente a un ciclista. Temerosos de que se descubra su idilio, deciden ocultar el trágico accidente.

Leticia González Villafañe CURSOS STANDARD

■ Viale Giulio Cesare, 78

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard A1b* Modulo 1	Venerdì	15-17	12	235	25/09/20
Standard A1b* Modulo 2	Venerdì	15-17	12	235	Gennaio 2021

*piccolo gruppo

CLUB DE LECTURA

A cura di Leticia González Villafañe

Un incontro al mese il sabato ore 10.30-12.30 a viale Giulio Cesare 78

Calendario: 10/10, 14/11, 19/12 2020

Quota di partecipazione ai tre incontri 50€ (singolo incontro 20€)

Tre libri, tre autrici, tre protagoniste
per parlare di donne, parità di genere,
razzismo e storia spagnola.

5 IGUALDAD
DE GÉNERO



10 REDUCCIÓN DE LAS
DESIGUALDADES



Nada de Carmen Laforet. Andrea, que recién terminada la Guerra Civil Española se traslada a la ciudad de Barcelona para estudiar y empezar una nueva vida. Cuando Andrea llega a casa de su abuela, de donde sólo tiene recuerdos de su infancia, sus ilusiones se ven rotas. En este piso de la calle de Aribau, donde aparte de su abuela viven su tía Angustias, su tío Román, su tío Juan, la mujer de este último, Gloria, y Antonia, la criada, la tensión se continúa en un ambiente caracterizado por el hambre, la suciedad, la violencia y el odio.

Ser mujer negra en España de Desiree Bela-Lobedde. Una biografía política contemporánea que muestra lo invisible, lo que nos rodea sin que apenas le prestemos atención, lo que nos conmueve en cuanto la autora nos lo relata en primera persona, sin filtros, sin edulcorantes, sin artificios. Un libro valioso y valiente. Un libro para romper: tópicos, estereotipos, prejuicios, normalidades no reflexionadas.

Clandestina de Cristina Redondo. Irina Paulova, una agente infiltrada al servicio de una agencia con sede en Venecia, siente unas ganas irrefrenables de matar. Su vida esconde heridas jamás cerradas que alimentan su sed de sangre. Pero descubrirá que la venganza siempre se sirve fría.

Felipe Bermejo

CURSO DE CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

Habla una nueva lengua para que el mundo sea un nuevo mundo. Rumi

Dirigido a estudiantes de nivel intermedio-alto (niveles B2-C1-C2), las lecciones se dedican a la conversación alrededor de una mesa sobre diferentes temas de actualidad y de interés propuestos por el profesor y los alumnos. En este año se tratarán especialmente asuntos sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

No se dejarán de lado las explicaciones gramaticales y de léxico necesarias para el mantenimiento y mejora del nivel hablado y escrito de los estudiantes.



■ Cavour, Via di Monte Polacco 5

Spagnolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Standard C1/C2 Modulo 1	Mercoledì	17-19	10	170	07/10/20
Standard C1/C2 Modulo 2	Mercoledì	17-19	10	170	Gennaio 2021

Medicina tibetana

Laura Stella Ciantar

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TIBETANA

Il mio desiderio è che la medicina Tibetana possa diffondersi come l'infinito si espande nel cielo a beneficio di tutti gli esseri senzienti (Yuthok Yonten Gampo, padre della medicina tradizionale tibetana, XII secolo)

Con questo spirito nasce il corso informativo alla Medicina Tradizionale Tibetana, alla scoperta dei suoi principi e delle sue applicazioni nella vita quotidiana. Le applicazioni pratiche del corso includeranno aspetti come l'individuare la nostra tipologia umorale al fine di una più adeguata alimentazione, tecniche di benessere come la moxa e coppettazione, e altre.

■ Via Flavio Stilicone, 41

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Giovedì	17-19	10	100	15/10/20

Mito musica e letteratura

a cura di Angela D'Agostini

*Sempre il mare, uomo libero, amerai!
Perché il mare è il tuo specchio... (Ch. Baudelaire)*

LUOGHI 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 il percorso più adatto alle tue esigenze. Rivolgiti in segreteria per un appuntamento oppure scrivi una mail (angela.dagostini@alice.it).

15 VITA
SULLA TERRA



L'anima dei luoghi. Poiché lo spazio in cui ci aggiriamo è fatto di realtà psichiche che influiscono sulla nostra vita, dovremo ampliare la nozione di ambiente nel senso di una «ecologia del profondo», partendo dall'ipotesi che il nostro pianeta sia un organismo vivente, che respira e si autoregola. Poiché qualunque cosa abbiamo intorno può nutrire la nostra anima in quanto alimenta l'immaginazione, là fuori è pieno di materia animica. E allora perché non ammettere, con l'ecologia del profondo, che l'ambiente stesso è intriso di anima, animato, inestricabilmente fuso con noi e non già sostanzialmente separato da noi? [...] Non so più con certezza se la psiche è dentro di me o se io sono nella psiche come sono nei miei sogni, nelle atmosfere del paesaggio e nelle strade della città, come sono nella "musica sentita così intimamente / da non sentirla affatto, ma finché essa dura / tu sei la musica". Dove finisce l'ambiente e dove incomincio io, e anzi come posso cominciare, senza essere in qualche luogo, coinvolto intimamente e nutrito dalla natura del mondo? z(J. Hillman, Il codice dell'anima)

MODULO INTRODUTTIVO MITI E MITOLOGIE

Dedicato a chi intende avvicinarsi allo studio della mitologia. Mythos e Logos: che cos'è il mito. Dalla tradizione orale alla scrittura. Il mito e il pensiero junghiano: simboli, archetipi e conoscenza di sé. Qual è il tuo mito? Analisi delle principali figure della mitologia greca: gli amori di Gea e 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.

MODULO AVANZATO L'ANIMA E L'IMMAGINARIO

Dedicato 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; Eracle, il materialismo e la coscienza eroica dell'io; Ifigenia ovvero il mito e il rito del sacrificio; Aiace: integrità dell'io e sentimento della vergogna; Narciso: la coscienza del corpo e la dualità della natura umana; Anfitrione ed il tema del Doppio; teatro ed ebbrezza tra oriente e occidente: Dioniso e Siva. Fedra e Didone: passioni negate e follia d'amore; Atlantide, l'altrove e la ricerca del paradiso perduto (NEW); le anfore senza fondo delle Danaidi e il paradosso del desiderio; Dedalo e Icaro: l'archetipo della caduta e l'illusione della libertà (NEW); la fatica di Sisifo e l'assurdo del vivere; Persefone, Demetra e l'Eterno ritorno; Afrodite: la dea alchemica; Filottete e la forza della vulnerabilità; il daimon e il richiamo dell'anima tra cielo e terra; il tema del viaggio e l'esperienza del limite in Odisseo; 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 e 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** Cleopatra: proiettare la vita nel mito, dai sacri misteri di Iside e Osiride ad Antonio e Cleopatra di Shakespeare (NEW); gli Uccelli di Aristofane e il Sogno di una notte di mezz'estate di Shakespeare: fascino dell'immaginazione e potere trasformativo della visione; l'identità perduta e il lato oscuro della sovranità dai Persiani di Eschilo a Riccardo II ed Enrico IV di Shakespeare; estetica del desiderio e metafisica della seduzione dal mito di Adone a Don Giovanni; Elettra e la Tempesta di Shakespeare: la logica della vendetta e del perdono. **ALTRE TRADIZIONI** Gilgamesh, l'eroe alla ricerca della vita eterna; Shahrazād e i racconti delle Mille e una notte: il potere iniziatico e terapeutico della narrazione.

SEMINARI DI APPROFONDIMENTO

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

INVITO ALLA LETTURA DELLE CITTÀ INVISIBILI DI ITALO CALVINO, TRA UTOPIA E REALTÀ

"Ultimo poema d'amore alle città", come rivela l'autore, le Città invisibili ci offrono cinquantacinque immagini di città fantastiche, surreali, che divengono poesia della memoria, qualità dell'anima con cui comprendere e riprogettare, in maniera significativa, il rapporto tra il nostro io e il mondo in cui viviamo.

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



L'OCCHIO NELLA NATURA: IL DE RERUM NATURA DI LUCREZIO.

Scienza, filosofia, lucido pessimismo, luminosa contemplazione della natura e del cosmo. Un percorso di lettura attraverso il De Rerum Natura di Lucrezio, "la prima grande opera di poesia in cui la conoscenza del mondo diventa dissoluzione della compattezza del mondo, percezione di ciò che è infinitamente minuto e mobile e leggero" (I. Calvino, La leggerezza).

15 VITA SULLA TERRA



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

Con la toccante storia del principe Myškin, un uomo "positivamente buono", portatore di amore e autenticità, creatura pura e innocente di fronte al brutale cinismo della società, il grande scrittore russo ci invita ancora una volta a rivolgere lo sguardo a noi stessi, a riflettere sull'imprevedibilità e sulla misteriosa doppiezza che caratterizza la natura umana, sul problema del male e sulla ricerca di una possibile via di salvezza.

INCONTRARE IL DAIMON: lettura del Wilhelm Meister di J.W. Goethe

GLI ANNI DI APPRENDISTATO

"Non a tutti gli uomini, a dire il vero, importa la propria formazione; molti desiderano solo un rimedio per stare bene, una ricetta per raggiungere la ricchezza ed ogni sorta di felicità [...]. Noi davamo la nostra approvazione solo a coloro che sentivano intensamente e riconoscevano apertamente lo scopo per cui erano nati, e si erano esercitati a percorrere il proprio cammino con una certa facilità e letizia". Dietro le vicende del giovane Wilhelm Meister, che rifiuta i valori borghesi e la logica del profitto per seguire la propria vocazione teatrale, Goethe rappresenta il nostro desiderio di essere e di sperimentare noi stessi, la ricerca della nostra unicità, talvolta dimenticata, in continuo divenire, ma bisognosa di essere consapevolmente vissuta.

🏠 Viale Giulio Cesare, 78

Mito Musica e Letteratura	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Modulo introduttivo - Miti e Mitologie	Mercoledì	17.30-19	6	60	23/09/20
Modulo avanzato - L'anima e l'immaginario	Mercoledì	13-15	25	260	04/11/20
Modulo avanzato - L'anima e l'immaginario	Mercoledì	15-17	25	260	04/11/20
Modulo avanzato - L'anima e l'immaginario	Mercoledì	17-19	25	260	04/11/20
Seminario Le città invisibili (Calvino)	Sabato	10-12	1	20	28/11/20
Seminario L'occhio della Natura (Lucrezio)	Sabato	10-12	1	20	16/01/21
Seminario la Bellezza salverà il mondo (Dostoevskij)	Sabato	10-13	2	40	13/02 e 20/03/21
Seminario Incontrare il Daimon (Goethe)	Sabato	10-13	2	40	17/04 e 15/05/21



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

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere la nostra associazione che, senza fini di lucro, si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

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

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

Nuoto e acquaticità

Giuseppe D'Agostino, Francesco Savastano

Le lezioni di nuoto e ginnastica in acqua hanno il valore aggiunto, rispetto alle altre discipline motorie, di svolgersi in ambiente acquatico. Collegandoci idealmente all'Agenda ONU 2030, introdurremo nella didattica approfondimenti e riflessioni sul valore dell'acqua come elemento indispensabile alla vita, sul suo consumo responsabile, in ogni nostro agire quotidiano e sul diritto di tutti all'accesso gratuito ad esso

L'acqua è un mezzo naturale per migliorare la capacità di movimento, di equilibrio e di percezione del corpo. I nostri corsi di base hanno come obiettivo l'acquisizione di un buon livello di acquaticità, intesa come capacità di muoversi in acqua in modo semplice, consapevole, in economia. Attraverso percorsi didattici si potrà sperimentare cosa significa "muoversi in acqua", percependo il corpo in movimento, imparando a respirare con consapevolezza e trovando nuovi equilibri, il tutto migliorando la coordinazione in un ambiente che favorisce il rilassamento e il gioco. I corsi avanzati prevedono l'apprendimento della tecnica delle nuotate, con particolare attenzione all'adattamento del gesto tecnico alle caratteristiche individuali di ogni persona e alla coordinazione tra movimento e respiro. Non è possibile recuperare le lezioni perdute per motivi personali. I corsi sono a moduli di 16 lezioni che proseguono da settembre 2020 a giugno 2021.

6 ACQUA PULITA
E SERVIZI
IGIENICO-SANITARI



■ **via Cutilia, 15**

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Mar/Ven	9.30-10.30	16	100	22/09/20

* gli orari potrebbero subire variazioni per cause organizzative

I NOSTRI CONTATTI E ORARI DELLE SEGRETERIE

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

Le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademiar.it e info@universitapopolaredellosport.it

Hai necessità di venire di persona in segreteria?

Le segreterie di Viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) e di Via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio) sono aperte al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Pilates

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

3 SALUTE E BENESSERE



Curiamo la salute e non la malattia! Ascoltiamoci di più e cambiamo stile di vita, mettendo in atto nel tempo tanti piccoli grandi cambiamenti... nell'alimentazione, con l'attività fisica fatta in modo intelligente, nutrendosi anche di cultura, buona musica, relazioni con persone positive, ridendo di più e riconnettendosi con la natura.

Patrizia Leonet POSTURAL PILATES

Un corso che unisce la fluidità e l'armonia del Pilates e del Feldenkrais in una proposta che risulta gradevole e mirata. Migliorando la forma fisica 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

Pilates	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Pilates	Mercoledì	15-16.30	12	150	23/09/20
PosturalPilates	Mercoledì	19-20.30	12	150	23/09/20

Pittura

Vedi
Disegno
Acquerello
Pittura”
a pag. 23-25



Primo soccorso

A cura di Cristian Vender

Il benessere, la prevenzione dall'insorgere di patologie pericolose come l'arresto cardiaco sono le priorità dei nostri corsi. Attraverso la formazione capillare dei cittadini e degli operatori sanitari, nell'esecuzione di manovre opportune, si prevengono i danni irreversibili da mancato soccorso. I nostri corsi offrono gli strumenti per assicurare un ritorno a una salute qualitativamente valida, quando per cause accidentali o di infortunio, questa viene a mancare.

3 SALUTE E BENESSERE



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

BASIC LIFE SUPPORT DEFIBRILLATION PRIMO SOCCORSO DELL'ADULTO E DEL BAMBINO

Il corso BLSD ha l’obiettivo principale di far acquisire gli strumenti conoscitivi e metodologici e le capacità necessarie per prevenire il danno anossico cerebrale, di riconoscere in un paziente adulto e bambino lo stato d’incoscienza, di arresto respiratorio e di assenza di polso in una condizione di assoluta sicurezza per se stesso, per la persona soccorsa e per gli astanti. Per evitare gravi conseguenze occorre ottimizzare i tempi di intervento, uniformare e ordinare le valutazioni da effettuare e le azioni da compiere nell’ambito della cosiddetta “catena della sopravvivenza”.

OBIETTIVI Acquisire le conoscenze relative al trattamento dell’arresto cardiocircolatorio con defibrillatore semiautomatico esterno, secondo le linee guida Italian Resuscitation Council. Gestire un’equipe di soccorso in caso di arresto cardiocircolatorio. Mettere in atto le manovre e i protocolli per il trattamento con defibrillatore semiautomatico dell’arresto cardiocircolatorio (fibrillazione ventricolare/tachicardia ventricolare senza polso). Acquisire capacità di autocontrollo in risposta a situazioni critiche. Acquisire capacità di gestione dell’equipe di soccorso in emergenza per l’utilizzo precoce del defibrillatore semiautomatico. Gestire le situazioni di ostruzioni da corpo estraneo nell’adulto e nel bambino. La posizione laterale di sicurezza.

I partecipanti, al superamento del corso, saranno autorizzati e abilitati a effettuare le manovre di BLSD e d'emergenza e l'utilizzo del defibrillatore semiautomatico. Il corso viene effettuato secondo le linee guida I.R.C. - E.R.C. ILCOR, aggiornate ai protocolli vigenti.

Prossimo corso sabato 12 settembre 2020 ore 8.30 alle ore 13.30
Sede Viale Giulio Cesare 78, quota di partecipazione 70€

PRIMO SOCCORSO AZIENDALE

Il corso di Primo Soccorso Aziendale viene effettuato su richiesta delle aziende. Il programma e lo svolgimento del corso rispondono al Decreto Legislativo del 9 aprile 2008, n. 81 "Attuazione dell'articolo 1 della legge 3 agosto 2007, n. 123, in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro" (Gazzetta Ufficiale n. 101, 30 aprile 2008, Suppl. Ord. n. 108/L). Per le aziende del gruppo B e C, il corso si svolge in 12 ore/2 giornate.

PROGETTO FIRST RESPONDER PER BAMBINI E RAGAZZI DELLA SCUOLA DELL'OBBLIGO

Il ruolo assunto dal cittadino nel tempestivo riconoscimento delle situazioni di pericolo e nell'attivazione del sistema di soccorso è essenziale per garantire il successo del soccorso professionale. È importante, quindi, creare condizioni adeguate affinché chi è presente sulla scena dell'incidente, chiamato il 112, sia in grado di gestire il periodo di tempo che precede l'arrivo dei soccorsi professionali. Alcune volte i testimoni di malesseri o incidenti possono essere proprio i bambini. In alcuni Stati americani i corsi di primo soccorso vengono eseguiti nei programmi didattici della scuola primaria. Nella realtà italiana sono presenti iniziative riguardanti corsi di primo soccorso rivolte agli studenti della scuola secondaria. Da pochi anni si è iniziato a parlare dell'importanza di introdurre già nella scuola primaria iniziative riguardanti questo argomento in quanto si è visto che i bambini hanno notevole capacità nell'apprendere nuovi concetti e abilità gestuali. Scopo del progetto è dare ai bambini informazioni chiare e precise su come intervenire e chi chiamare in caso di bisogno. Attraverso il gioco, la visualizzazione di rappresentazioni animate, si vogliono fornire chiare e precise nozioni su cosa fare.

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

CONSULENTE
Gianni Del Savio

RESPONSABILE dei corsi dei corsi è Cristian Vender, con esperienza nel campo dell'emergenza ospedaliere, coordinatore e istruttore I.R.C.

CALENDARIO DEI CORSI,
contattare direttamente il
coordinatore Cristian Vender:
Mobile 3287682849 [percorso.salute@](mailto:percorso.salute@universitapopolaredellosport.it)
universitapopolaredellosport.it FB:
Corsi Blsd-Primo soccorso

Psicologia

Andrea Ciantar

IL POTERE DELL'AUTOSTIMA

La mancanza di autostima è uno dei problemi più diffusi e nello stesso tempo meno considerati nella società contemporanea. Una bassa autostima limita la nostra vita relazionale, la capacità creativa, la possibilità di autorealizzazione. In genere questo problema è legato a visioni di sé stessi negative e auto-svalutanti. Sono rappresentazioni profonde, di cui non ci rendiamo conto. Rappresentazioni che ci sembrano vere in quanto profondamente radicate in noi, perché legate ad esperienze chiave della nostra vita, che spesso risalgono alla nostra infanzia. Nel corso impareremo un metodo per osservare e decostruire le visioni negative di noi stessi, dare spazio alle nostre risorse positive e creative, e far emergere le parti più autentiche della nostra persona. Impareremo ad usare i momenti di crisi e di difficoltà come un'occasione di consapevolezza e trasformazione. Il corso "Il potere dell'autostima" si basa sui principi del programma "More To Life", creato da Bradford Brown e Roy Whitten, che negli ultimi venti anni ha aiutato migliaia di persone a trasformare la qualità delle loro vite, nell'ambito personale e professionale. Tenuto da istruttori autorizzati, è attualmente il programma più vasto del mondo per l'aumento dell'autostima. Max 12 partecipanti. Prima dell'iscrizione è necessario contattare il docente, scrivendo a andrea.ciantar@gmail.com (indicare nell'oggetto "Informazioni corso SEE").

🏠 Viale Giulio Cesare, 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Sabato e domenica	9-18	2	200	28 e 29/11/20

Leonardo Provini, Psicologo e Psicoterapeuta

Martina Savastano, Psicologa e Psicoterapeuta a orientamento sistemico relazionale

EMOZIONI, COSCIENZA E RELAZIONI INTERPERSONALI

Un viaggio teorico ed esperienziale su come funziona la nostra mente, come ci evolviamo, cosa ci spinge alla conoscenza e a relazionarci con gli altri (sono previsti momenti in cui il gruppo potrà lavorare in maniera più pratica). Relazioni interpersonali, sistemi motivazionali, contesti interpersonali in cui si sviluppano.

🏠 Viale Giulio Cesare, 78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Lunedì	18-19.30	10	140	12/10/20

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

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere la nostra associazione che, senza fini di lucro, si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti

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

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



Qi gong

I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

A cura di Barbara Fusco

Studia Taiji Quan e Qi Gong dal 1985. È counselor a indirizzo bioenergetico e trainer di Focusing certificata dal Focusing Institute di New York.

15 VITA SULLA TERRA



Nessuno si salva da solo. Dalla fisica moderna ad alcuni recenti sviluppi della scienza cinese del Qigong, l'interconnessione dell'individuo con la sua comunità, il suo ambiente, con il pianeta e tutti gli esseri che lo abitano appare sempre più evidente e ineluttabile. "Il saggio" scende allora dalle montagne, esce dalle foreste, dove tradizionalmente cercava la longevità e la pace, per praticare in gruppo. Per creare insieme alla sua comunità un'energia benefica che possa armonizzare e rendere accessibile a tutti benessere, salute, tranquillità e pace. Un grande cambiamento per un futuro sostenibile.

Sciogli articolazioni e tendini, tonifica i muscoli, nutri meridiani e organi. Respira come il cielo, galleggia in un mare di "Qi" (energia vitale). Duemila anni di tradizione ispirata all'armonia con la natura per un benessere adatto a tutte le età.

QI GONG LE "TRE ARMONIZZAZIONI"

Armonizzare il corpo, il respiro e la mente sono i tre passi fondamentali di questo cammino. Si libera il corpo dalle tensioni e rigidità che lo bloccano e impediscono la salutare circolazione dell'energia. Lavorare sul rilassamento del corpo produce automaticamente effetti benefici sul respiro, che vengono poi ampliati e approfonditi con esercizi appositi. La mente viene accompagnata a percepire il corpo. Più si rimane in contatto con la percezione interna e il respiro, più la mente si calma, torna "a casa", in un luogo interiore di tranquillità e pace. Quando la mente si svuota, anche il cuore si calma e l'energia vitale "Qi" degli organi si armonizza. Allora le onde cerebrali rallentano, si interrompe la risposta fisica allo stress e si ritrova vitalità e benessere. Verranno appresi durante il primo trimestre due esercizi di Daoyin: "Esercizio per il nutrimento vitale" e "Esercizio per drenare i tendini e rinforzare le ossa".

PRATICA ONLINE

Gli incontri, gratuiti e riservati agli iscritti ai corsi, si terranno online il venerdì ore 9.45-10.45, la registrazione sarà visibile su vimeo.



■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Qi Gong	Lunedì	17-18.15	12	130	21/09/20



DOMENICHE INSIEME ONLINE

Il pomeriggio, per incontrarsi, conoscere, curiosare, approfondire. Aperto a tutti, praticanti di Taijiquan e Qigong e non. Teoria e pratica. Seduto a casa, nella tua poltrona preferita... una tazza di tè o tisana... un tappetino per la parte pratica a portata di mano... se ti va! Appuntamenti mensili, la domenica ore 17.30-19, prenotazioni presso le segreterie entro il venerdì precedente l'incontro. Contributo al singolo incontro 10€.

- 25 ottobre La colonna vertebrale e le lombari nel Qigong
- 15 novembre Lo psoas, il muscolo dell'anima.
- 20 dicembre Il Dantian, "Il campo del cinabro" e il Mingmen, "La porta della Vita o del Destino".

Riflessologia

A cura di Flavia Tricoli

Psicologa, floriterapeuta metodo Bach e operatrice olistica, insegna e pratica la Riflessologia da più di 10 anni. Integra costantemente le sue conoscenze, arricchendole con una ricerca continua e una ampia esperienza sul campo, al fine di insegnare e praticare una Riflessologia sempre più completa e efficace.

La Riflessologia Plantare, grazie alla sua capacità preventiva, favorisce uno stile di vita sano e aiuta a migliorare lo stato di benessere. È possibile effettuarla a ogni età: in gravidanza, per alleviare sintomatologie dolorose e favorire l'equilibrio della mamma e del feto, per i neonati nei più comuni disturbi, in età adulta per favorire il riequilibrio psicofisico, in terza età e per persone costrette all'immobilità, per mantenere la buona funzionalità articolare e degli organi interni. Ricevere la Riflessologia Plantare, infatti ha tra gli altri effetti quello di ridurre i livelli di stress. Un alto livello di stress è fattore determinante nell'abuso di farmaci e nel cadere nelle dipendenze.

3 SALUTE E
BENESSERE



VIVERE SENZA STRESS TECNICHE DI AUTOTRATTAMENTO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Lo stress rappresenta uno dei fattori principali per l'insorgenza o il peggioramento della maggior parte delle patologie. La Riflessologia Plantare è una delle terapie di elezione per la diminuzione dei livelli di stress. Soprattutto in questo periodo, molte persone stanno rilevando diminuzione delle capacità attentive, difficoltà nel sonno e nel rilassamento, astenia, irritabilità, paura. In questo workshop esploreremo insieme le basi teoriche essenziali del metodo e apprenderemo delle semplici tecniche di autotrattamento in grado di apportare immediato sollievo e indurre rilassamento. Il workshop è aperto a tutti, non è necessaria alcuna esperienza pregressa di riflessologia plantare.

🏠 Via Flavio Stilicone, 41

Workshop	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Vivere senza stress	Sabato	16-19	I	40	24/10/20

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

www.accademialar.it

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

www.universitapopolaredellosport.it

PHOTOSOPHIA®, RIVISTA DI CULTURA E FORMAZIONE FOTOGRAFICA

www.photosophia.it



Scritture

Queste attività sono direttamente correlate ai corsi e i workshop Storytelling (vedi pag. 62), dove la pratica del raccontarsi e dello scrivere di sé viene trattata come straordinario strumento di apprendimento lungo tutto l'arco della vita.

Paola Ducci

I corsi sono proposti in moduli da settembre a giugno 2021 con temi e argomenti sempre rinnovati

SCRIVERE STORIE

Scrivere per raccontare storie ma anche per raccontare la propria storia. Scrivere un racconto, un romanzo, un'autobiografia è comporre una melodia: servono tecnica, orecchio, fantasia. Proviamo insieme! Otto incontri per cominciare o ri-cominciare a scrivere.

5 PARITÀ
DI GENERE



IL CIRCOLO PICKWICK

Da bambina mi capitò di leggere un'edizione ridotta per l'infanzia del primo capolavoro di Charles Dickens, "Il Circolo Pickwick". Rimasi così colpita che, con gli amichetti di allora, decisi di "fondare" un Circolo tutto nostro in cui giocare a raccontarci le avventure che leggevamo nei libri o che fantasticavamo, proprio come facevano i protagonisti del romanzo che scambiavano commenti e aneddoti sulle loro mirabolanti avventure. Così lo chiamammo anche noi, Circolo Pickwick. E, poiché ogni libro è un'avventura unica e irripetibile e condividerne la passione è cosa così rara che va alimentata e condivisa il più possibile, vi propongo un Circolo Pickwick tutto per voi.

È l'idea di un Circolo di Letture per Lettori voraci e appassionati. Incontri quindicinali dedicati all'analisi di Romanzi le cui protagoniste femminili, figure forti e affascinanti, sono (finalmente) delle vere eroine moderne.

SEMINARI TEMATICI

GIALLI A CONFRONTO

Agatha Christie e Fred Vargas: due epoche, due stili, due giganti della letteratura gialla a confronto. Da non perdere!

SCENEGGIATI TELEVISIVI

Gli sceneggiati TV nell'Italia che cambia: da "La freccia nera" a "Imma Tataranni"

LETTERATURA GIALLA E NERA

Storia e sviluppi della letteratura di genere più seguita al mondo, l'unica che non conosce crisi.

I FILM TRATTI DAI ROMANZI

Quante volte siamo rimasti delusi dal film tratto dal quel romanzo che abbiamo tanto amato? Troppe volte, sicuramente. Ma ci sono alcune piccole perle nel cinema contemporaneo (e non solo) che hanno trasformato il romanzo da cui sono tratte in qualcosa di assolutamente nuovo, geniale, diverso e comunque bellissimo. Provare per credere!

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corsi	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Scrivere Storie	Martedì	17-19	8	105	06/10/20
Il Circolo Pickwick	Giovedì	17-19	5	65	15/10/20
Seminari tematici	Sabato	10-13	1	35	Gennaio 2021

Barbara Duran

Da 25 anni nel settore del lifelong learning, della formazione, delle risorse umane e della cura di sé. Artista italiana di origine cosmopolita, lavora attraverso linguaggi molteplici tra cui la pittura, la fotografia e la video art. È consulente in scrittura autobiografica ed esperta in metodologie biografiche e autobiografiche. Ha pubblicato libri per l'infanzia come autrice e illustratrice e una raccolta di poesie.

REALIZZIAMO UN LIBRO INSIEME?

Ogni storia di vita è l'incontro con se stessi. Quante volte ricordando un avvenimento speciale della nostra vita abbiamo pensato di poterne scrivere? Di realizzare un manoscritto a nostra immagine? Molte volte però questo desiderio è rimasto nel cassetto con qualche appunto, qualche disegno, una poesia, senza diventare qualcosa se non un sogno. Per poterlo esprimere e realizzare il più delle volte si ha la necessità di essere consigliati, di avere un supporto e un accompagnamento da parte di qualcuno che questo percorso lo ha già fatto, che si è specializzato in questo settore: la consulenza biografica e autobiografica e il linguaggio visivo. La Scrittura e l'Immagine sono due linguaggi imprescindibili che contengono molteplici possibilità espressive, sono strumenti indispensabili per una individuale ricerca esistenziale e trasformativa. La docente, attraverso l'esperienza professionale come artista visivo unito a quella di consulente autobiografico, accompagnerà l'allievo narratore in questo meraviglioso quanto complesso percorso di ricerca e scrittura anche con l'inserimento di immagini realizzate con la fotografia, le tecniche grafiche e pittoriche, arrivando alla realizzazione di un libro. Il nostro libro. Il corso è articolato in due moduli successivi.

Cavour, via di Monte Polacco 5

Corsi	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Realizziamo un libro insieme? Modulo 1	Giovedì	10.30-13	10	150	15/10/2020
Realizziamo un libro insieme? Modulo 2	Giovedì	10.30-13	10	150	Gennaio 2021

Rocco Ruggiero

DIARIO DI VIAGGIO

Scrittura creativa per viaggiatori

Ci sono città che bisogna saper guardare e ascoltare per coglierne la profonda bellezza, la storia antica e viva. Ci sono luoghi nelle quali se ti limiti a guardare non vedi niente e c'è poco da sentire ma sono proprio quei luoghi che, se sai vedere e ascoltare, ti raccontano una storia piena di echi lontani e ti fanno "vedere" che sei immerso in un mondo che va ascoltato e rispettato se vuoi che lui ascolti e rispetti te. Se vogliamo "raccontare" un luogo in modo efficace non dobbiamo raccontare quello che abbiamo visto ma come abbiamo vissuto ciò che abbiamo visto. Non dobbiamo "informare" ma "emozionare". Le regole della scrittura creativa sono lo strumento adatto per farlo.

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



LA MIA VERSIONE DEI FATTI

Scrittura creativa per autobiografie appassionanti

Scrivere, si sa, è prendersi cura di sé. Quando si ragiona di scrittura autobiografica si muove dal ruolo attivo della scrittura nella cura di sé guardando soprattutto a un aspetto fondamentale e complesso della narrazione: il rapporto con la memoria. Le forme di scrittura considerate sono il diario e il racconto autobiografico: nel diario si parla a se stessi, si dice, mentre nel racconto autobiografico si parla agli altri. In realtà nel secondo caso sarebbe forse più corretto dire che il racconto della nostra vita viene messo a disposizione degli altri. Un passaggio importante ma diverso dal condividere. Per condividere dobbiamo porci il problema di farci capire, dobbiamo avere il sincero desiderio di trasmettere emozioni e non solo riflessioni o pensieri o considerazioni. Diversamente staremo solo informando. Seguire le regole della scrittura creativa renderà il nostro racconto più appassionante ma, alla fine, ne sapremo anche molto di più su anche di noi, avremo toccato con mano che la nostra vita è davvero una bella storia, piena avventure, colpi di scena e momenti indimenticabili.

Viale Giulio Cesare, 78

Corsi	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
La mia versione dei fatti	Mercoledì	18.30-20.30	3	45	21/10/20
Diario di viaggio	Mercoledì	18.30-20.30	3	45	11/11/20

Storia

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



J. P. Sartre ci ha lasciato un'indicazione potente sull'importanza di custodire la memoria: *Non ci si mette il proprio passato in tasca, occorre una casa per sistemarlo*. Le nostre città e le comunità rappresentano il tentativo, spesso riuscito, di salvaguardare il legame col passato, punto di partenza di qualsiasi ipotesi di progresso sostenibile per l'umanità.

Primavera Moretti

IL MEDIOEVO, LE INNOVAZIONI DEI “SECOLI BUI”

Il medioevo visto da vicino, presentato come momento sorprendente per la cultura e la tecnologia, specialmente in Italia. Si partirà dal 1200, secolo della trasformazione ideologica dell'Europa. Molto spazio sarà dato ai personaggi innovatori: Francesco d'Assisi e i suoi scritti, Tommaso d'Aquino e la teologia nuova. Federico II, Dante Alighieri e la Commedia, ma anche i Papi con i Concili di cui leggeremo le risoluzioni, Abelardo ed Eloisa, Guglielmo di Occam etc. È prevista la lettura delle fonti storiche e degli scritti medievali più importanti.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il Medioevo	Giovedì	15-17	25	230	15/10/20

Barbara Piraccini

STORIA MEDIEVALE DI ROMA

Dalla Roma gregoriana al 1250

Prosegue il nostro viaggio nell'età medievale di Roma, tra testimonianze documentarie e narrative. Il periodo preso in considerazione in questo segmento svelerà il quadro politico, religioso e culturale della città, sempre più coinvolta dall'ascesa di nuovi gruppi familiari e dalla parallela azione papale, in un periodo in cui sulla scena complessiva si muovono personalità di enorme rilievo (Gregorio VII, Barbarossa, Innocenzo III, Federico II).

STORIE DI VIAGGI E VIAGGIATORI NEL MEDIOEVO

Tre incontri in cui, col supporto delle fonti, conosceremo motivazioni, itinerari e protagonisti di viaggi durante il lungo millennio del medioevo.

1° incontro - il viaggio per fede: pellegrini e crociati

2° incontro - il viaggio del mercante: Marco Polo e i suoi eredi

3° incontro - il viaggio di conquista verso l'ignoto: geografi, navigatori e “opportunisti”



■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Dove	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Storia medievale di Roma	v.le Giulio Cesare 78	Giovedì	11-12.30	8	100	7/10/20

■ On-line

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Storia di viaggi e viaggiatori	Mercoledì	11-12.30	3	50	08/10/20



Credo che avere la Terra e non rovinarla sia la più bella forma d'arte che si possa immaginare (Andy Warhol).

L'Agenda 2030 si pone, all'interno dell'obiettivo "Città e comunità sostenibili" l'importante traguardo di potenziare gli sforzi per proteggere e salvaguardare il patrimonio culturale e naturale del mondo. È una sfida importante, che deve mantenere un equilibrio sostenibile tra essere centri urbani luoghi di lavoro e prosperità per tutti coloro che li abitano e, nello stesso tempo, non danneggiare il territorio e le risorse circostanti. Conoscere la propria città, il territorio più o meno allargato e farsi carico della salvaguardia del patrimonio artistico come cittadini e come comunità attente e responsabili diventa in primo luogo un dovere, oltre che - ovviamente - un piacere nel percorrerlo e amarlo.

Storia dell'arte

I corsi sono proposti in moduli consecutivi con specifici programmi tematici e visite guidate correlate

Cristina Guardata

ROMA AGLI INIZI DEL SEICENTO

IL CLASSICISMO DEI CARRACCI, LA RIVOLUZIONE DI CARAVAGGIO

A Roma, al passaggio dal Cinque al Seicento, si assiste alla nascita di due fenomeni artistici destinati a trasformare in maniera radicale la pittura, italiana e non solo. Da una parte il classicismo emiliano dei Carracci e dei loro allievi, destinato a diventare espressione del gusto aulico della Città Eterna, affrescandone i palazzi più prestigiosi, arredandone gli altari delle chiese più importanti; dall'altra parte l'arrivo a Roma di Caravaggio, le cui vicende personali sono ormai romanzo. La rivoluzione caravaggesca esplode deflagrando sul mercato delle opere d'arte a Roma, e diviene polo di attrazione per gli artisti di tutta l'Europa. In pochi anni, partendo dall'Urbe, una nuova concezione della pittura si impone e si irradia; attraverso il naturalismo del genio lombardo la spiritualità viene narrata con un nuovo linguaggio, inedito, e la pittura di genere inizia quel percorso che la porterà a essere la protagonista delle collezioni nobiliari della metà del secolo. Il programma sarà articolato in tre moduli (modulo 2 da gennaio 2021, modulo 3 da aprile 2020).

■ Via Flavio Stilicone, 41

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Venerdì	10-12	10	100	25/09/20

Romina Impera

LA ROMA NUOVA E TRIONFANTE TRA SEICENTO E SETTECENTO

Il Barocco, come stile della Chiesa Trionfante e controriformata, esprime un disegno propagandistico promosso dai Papi e dai più importanti ordini religiosi e trasforma pesantemente la città di Roma, come uno spettacolo mirabolante messo in scena in un palcoscenico già ricco e complesso. Non c'è angolo della città che non rechi la sua testimonianza della fase barocca in un edificio sacro o civile, in un prospetto, in una decorazione estesa o in un dettaglio. Durante il corso, alternando lezioni a visite guidate, cercheremo di seguire la fase matura di questo processo. Il passaggio dal Barocco al Rococò e l'emergere di nuove istanze più classiciste, preludio della svolta neoclassica del XVIII secolo.

Modulo 1 dal 5 ottobre alle vacanze invernali, 10 incontri

Fase matura del Barocco, Rococò e nuove influenze stilistiche di fine secolo a Roma

Modulo 2 da gennaio a marzo 2021, 10 lezioni

Diverse correnti stilistiche a confronto in Italia, in Europa e le influenze romane

Modulo 3 da aprile a giugno 2021, 5 uscite

Roma nel Settecento

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
La Roma nuova e trionfante Modulo 1	Lunedì	16-17.30	10	75	05/10/20
La Roma nuova e trionfante Modulo 2	Lunedì	16-17.30	10	75	Gennaio 2021
La Roma nuova e trionfante Modulo 3	Lunedì	16-18	5	50	Aprile 2021

PERCORSI ITINERANTI & VISITE GUIDATE

VISITE GUIDATE

A cura di Lara Moccia &
Federica Carpinelli

Vedi pag. 12

Le attività all'aperto



PERCORSI ONLINE GRATUITI

A cura di Francesco
Maroccia

Vedi pag. 13



Storia della musica

A cura di Angela D'Agostini

15 VITA
SULLA TERRA



Ho brutalmente misurato la trasformazione interiore che esigerà il cambiamento del nostro stile di vita in ciascun individuo. Chi potrà aiutarci meglio dell'arte e della musica? Solo l'arte e la musica abbracciano più di quanto separino, esprimono il potere della Creazione e aprono il cuore e lo spirito a quel mistero. Si offrono dunque come rimedi universali alla crisi ecologica, che è una crisi spirituale. [...] Mai, come in questo preciso momento, la musica, per il fatto di non esistere se non quando s'incarna nel suo suono di un interprete, mi ha richiamato al mio dovere di creatore, mi ha ricordato con tanta forza che sono nata per creare, non per distruggere".
(H. Grimaud, Ritorno a Salem)

La musica è la migliore consolazione già per il fatto che non crea nuove parole. Anche quando accompagna delle parole, la sua magia prevale ed elimina il pericolo delle parole. Ma il suo stato più puro è quando risuona da sola. Le si crede senza riserve, poiché ciò che afferma riguarda i sentimenti. Il suo fluire è più libero di qualsiasi altra cosa che sembri umanamente possibile, e questa libertà redime. Quanto più fittamente la terra si popola, e quanto più meccanico diventa il modo di vivere, tanto più indispensabile deve diventare la musica. Verrà un giorno in cui essa soltanto permetterà di sfuggire alle strette maglie delle funzioni, e conservarla come possente e intatto serbatoio di libertà dovrà essere il compito più importante della vita intellettuale futura. La musica è la vera storia vivente dell'umanità, di cui altrimenti possediamo solo parti morte. Non c'è bisogno di attingervi, poiché esiste già da sempre in noi, e basta semplicemente ascoltare. (Elias Canetti, La provincia dell'uomo. Quaderni di appunti 1942-1972)

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 e 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: RECONDITA ARMONIA

Il corso si rivolge chi si avvicina per la prima volta alla musica classica e può essere propedeutico alla frequenza del corso base. Partendo dall'ascolto guidato di alcuni brani musicali del repertorio classico, scopriremo le forme attraverso le quali la musica si esprime (AB, ABA, forma-sonata, canone, fuga), le principali figure ritmiche, le tonalità, i timbri degli strumenti che compongono l'orchestra, le articolazioni delle frasi musicali e le loro variazioni dinamiche ed espressive e – perché no? – a orientarci tra i segni di una partitura. In programma musiche di Bach, Mozart, Beethoven, Vivaldi, Ravel e non solo.

MODULO BASE: LA SVOLTA DI FINE SECOLO

Il corso prenderà in considerazione le profonde trasformazioni che hanno caratterizzato la storia musicale dalla fine dell'Ottocento al Novecento, tra ricerca dell'ineffabile e smarrimento esistenziale. Programma: gli sviluppi del teatro d'opera e dell'opera romantica tedesca da Weber a Wagner. Elementi di allargamento e dissoluzione del sistema tonale: le scuole nazionali della seconda metà dell'Ottocento. P.I. Čajkovskij, il Gruppo dei Cinque. G. Mahler: Eros e Thanatos. Il poema sinfonico di Richard Strauss. Il Novecento musicale tra Impressionismo, Neoclassicismo ed Espressionismo. Un percorso d'ascolto tra i più importanti autori del XX secolo: C. Debussy, M. Ravel, A. Schönberg, B. Bartók, S. Prokof'ev, I. Stravinskij.

MODULO DI APPROFONDIMENTO: GIRO DI DO...

Una serie di brevi moduli per muovere i primi passi nello studio dell'armonia musicale. Partendo dalla relazione che lega due suoni simultanei e dalla percezione della consonanza e della dissonanza, allargheremo il campo sonoro all'incontro di tre suoni e poi di quattro, realizzando delle semplici successioni. Ogni modulo sarà dedicato a un argomento specifico e sarà costituito da tre incontri con frequenza mensile, secondo questo calendario:

Modulo 1: le triadi sui gradi della scala maggiore e minore (20/11, 18/12 2020, 22/01/21)

Modulo 2: I rivolti degli accordi (19/02, 26/03, 23/04 2021)

Modulo 3: le cadenze (7/05, 4/06, 11/06 2021)

📍 Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Modulo introduttivo: Recondita armonia	Mercoledì	15.30-17	6	60	23/09/20
Modulo base: La svolta di fine secolo	Venerdì	15.30-17.30	25	280	06/11/20
Modulo di approfondimento: Giro di Do 1	Venerdì	17.30-18.30	3	25	20/11/20
Modulo di approfondimento: Giro di Do 2	Venerdì	17.30-18.30	3	25	19/02/21
Modulo di approfondimento: Giro di Do 3	Venerdì	17.30-18.30	3	25	23/04/21

Storia delle religioni

Primavera Moretti

17 CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



5 PARITÀ DI GENERE



La donna è in rapporto con l'uomo come l'imperfetto ed il difettivo col perfetto. La donna è fisicamente e spiritualmente inferiore e la sua inferiorità risulta dall'elemento fisico, più precisamente dalla sua sovrabbondanza di umidità e dalla sua temperatura più bassa. Essa è addirittura un errore di natura, una sorta di maschio mutilato, sbagliato, mal riuscito. (Tommaso d'Aquino, Summa Teologica)

10 RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



DONNE E RELIGIONE: PASSATO, PRESENTE E FUTURO

Le donne nelle religioni mondiali. Analisi della condizione femminile nei vari contesti confessionali. Ebraismo, Cristianesimo e Islam, così come Induismo e Buddismo. Differenza tra la teologia e la giurisprudenza. Cosa dicono i testi sacri, lettura e approfondimenti. Insieme ci occuperemo di studiare alcune figure storiche di donne: Ildegarda di Bingen, Teresa d'Avila, Rabi'a al-Adawiyya e molte altre. Il corso si conclude con la valutazione accurata dei movimenti femminili contemporanei nel Nord Africa e nel Medio Oriente.

LA NASCITA DEL CRISTIANESIMO

La figura di Gesù attraverso lo studio e la lettura dei testi evangelici: canonici, apocrifi e gnostici. Analisi del tempo storico. Diffusione del Cristianesimo primitivo con i vari movimenti spirituali: manicheismo, monofisismo, gnosticismo e molti altri. Il pensiero di Paolo di Tarso e le prime filosofie cristiane attraverso la patristica. Approfondiremo un aspetto permanente in questa religione, il sincretismo.

🏠 Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Donne e religione	Martedì	13-15	25	230	13/10/20
La nascita del cristianesimo	Mercoledì	15-17	25	230	14/10/20

Storytelling

Coordinatore Andrea Ciantar

In collaborazione con l'Associazione Storie di Mondi Possibili

Sociologo, coach umanista; mentore in percorsi di autostima e motivazione, con formazione presso Kairos Foundation (UK). Esperto in metodologie autobiografiche, con formazione presso Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. Trainer in Digital Storytelling. Esperto in progettazione europea e consulente per l'internazionalizzazione delle organizzazioni non profit. Presidente dell'Associazione Storie di Mondi Possibili, fa parte del gruppo italiano di ambasciatori di Epale, Electronic Platform for Adult Learning in Europe, il portale dell'Unione Europea per l'educazione degli adulti.

La pratica del raccontarsi e dello scrivere di sé è uno strumento straordinario di cura di se stessi e apprendimento lungo tutto l'arco della vita. E ciò accade per diversi motivi: in primo luogo è importante osservare che le storie, le narrazioni, sono il modo attraverso cui conosciamo il mondo e noi stessi. Inoltre, la narrazione di sé e in particolare la scrittura autobiografica sono capaci di attivare una serie di processi autoformativi molto importanti, che partono dal fatto di dedicare tempo a se stessi, concedendosi il piacere del ricordare e del riflettere sulla propria storia, fino a realizzare la possibilità di “Imparare dalla propria esperienza”. La narrazione di sé, infine, è anche un modo per connettersi maggiormente agli altri attraverso la condivisione e l'ascolto delle storie, nonché un'occasione di partecipazione alla comunità e al mondo, in un'ottica di cittadinanza attiva.

Se volessimo esplorare il senso della scrittura di sé come pratica educativa in relazione agli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile, troveremmo molti collegamenti. In primo luogo un legame con l'Obiettivo 3, “Salute e benessere”, in quanto la scrittura autobiografica è una pratica fondamentale di “cura di sé”.

3 SALUTE E BENESSERE



TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ

- Corsi brevi della durata di cinque incontri, di due ore ciascuno
- Workshop intensivi, della durata di mezza giornata, ognuno dedicato a un tema di narrazione specifico



I partecipanti potranno pubblicare le storie che produrranno durante le attività nell'archivio digitale di storie “StoryAP – Stories for Active Participation”: www.storyap.eu

Questo archivio è parte del progetto “StoryDec, Storytelling to Develop Civic Competences in Young People, Erasmus Plus Project - Youth.”: <http://www.storydec.eu/>

Le attività potranno anche essere realizzate a distanza, se si dovesse verificare l'impossibilità di realizzarle in sede.

Queste attività sono direttamente correlate con i corsi di scrittura creativa, vedi pag. 56, 57

I CORSI BREVI

Destinati sia a chi ha desiderio di scrivere di sé o di raccogliere storie di altre persone, sia a insegnanti, educatori, educatori sanitari interessati a conoscere le metodologie autobiografiche in quanto strumento educativo.

L'AUTOBIOGRAFIA COME CURA DI SÉ - IL MOSAICO DEI RICORDI

Andrea Ciantar, Patrizia Auriemma, Silvia Costa

Il pensiero autobiografico, ossia il ricordo della propria vita, è qualcosa di essenziale per noi, come ricordo di chi siamo stati e di chi siamo, senza il quale non avremmo neanche il senso della nostra identità. In questo corso breve esploreremo il piacere di rievocare e scrivere di sé, dai primi ricordi attraverso le diverse fasi della vita. Scopriremo che ci sono memorie particolarmente significative per la nostra storia, da cui possiamo trarre elementi per capire meglio noi stessi, e arricchire il nostro significato dell'essere al mondo. Alla fine del corso i narratori potranno comporre un proprio piccolo libro personale con le memorie e storie che hanno scritto. Un punto di arrivo, come prodotto finale del corso, ma anche di partenza, come spunto per riflettere e progettare.

LA RACCOLTA DI UNA STORIA DI VITA

Andrea Ciantar, Silvia Costa, Claudia liberato

La raccolta di storie di altre persone è un aspetto importante delle metodologie autobiografiche, nonché uno strumento molto utile per chi lavora nel sociale. Nel laboratorio esploreremo un percorso di raccolta di memorie che parte dall'ascolto e arriva alla creazione di una storia di vita in forma di testo, o di testo e immagini. Esploreremo i diversi risvolti educativi di questo lavoro, a partire dall'esperienza – per chi racconta -- di essere ascoltati, e poi del vedere la propria storia messa in parole.

Perché raccogliere una storia di vita? I motivi possono essere diversi: perché ci sono storie che se non vengono raccolte sono destinate all'oblio; per raccogliere memorie familiari; per far conoscere aspetti della realtà dimenticati o poco noti, e in questo modo contribuire al cambiamento sociale.

4 ISTRUZIONE DI QUALITÀ



In secondo luogo potremmo collegarla con l'Obiettivo 4, "Fornire un'educazione di qualità, equa ed inclusiva, e opportunità di apprendimento per tutti", visto come questa pratica rappresenti un'opportunità di apprendimento straordinaria, potenzialmente accessibile a tutti, proprio perché si realizza attraverso la valorizzazione della propria esperienza.

Un ulteriore collegamento attiene al fatto che scrivere e raccontare di sé è anche un modo per conoscere e partecipare al mondo, uno strumento di cittadinanza attiva. Ecco quindi l'obiettivo 17, "Partnership per gli obiettivi", per riflettere insieme sul senso di queste proposte, e per dare insieme il nostro contributo al loro raggiungimento.

11 PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI



DALLA NARRAZIONE CHE CURA ALLA MEDICINA NARRATIVA

Patrizia Auriemma, Silvia Costa

È ormai dato acquisito il potere terapeutico della narrazione di sé come rivisitazione della propria esistenza attraverso la scrittura autobiografica, con una valenza ancora maggiore se tale rivisitazione si presenta in momenti traumatici dell'esistenza, in occasione di malattie proprie o di persone a noi vicine. La scrittura si fa terapeutica in quanto ci consente di entrare in contatto con sentimenti ed emozioni profonde, ci aiuta nel potenziare la tolleranza di un tempo e di uno spazio di attesa vissuti non più solo come sospensione ma come occasione di riflessione su di sé per una ulteriore opportunità di crescita; ci aiuta ad attivare strategie di resilienza per continuare a concepire in noi la possibilità di trasformazione e cambiamento come premesse di una rimodulazione e riprogettazione delle nostre scelte di vita. Quando la narrazione della propria storia trova ascolto, accoglienza, risposta e corrispondenza nei luoghi e con le persone deputate alla cura (ambulatori, ospedali, reparti) allora nasce la Medicina Narrativa come spazio condiviso non solo di ascolto ma come luogo di rimodulazione della cura stessa in funzione della specificità di chi quella cura riceve.

RACCONTARSI ATTRAVERSO IL DIGITAL STORY TELLING

Andrea Ciantar, Claudia liberato, Elisa Elia

Un Digital Story Telling è una breve narrazione di sé in formato video, che può riguardare un evento particolare della propria vita, o una caratteristica di se stessi, della propria personalità, che si vuole raccontare. Questa narrazione integra diversi linguaggi e forme espressive: la scrittura e il racconto di sé (dove elemento di base è la voce narrante), l'immagine fotografica o video, e spesso la musica o effetti sonori. Si tratta di una metodologia sempre più utilizzata all'interno di contesti didattici, con diverse finalità educative: facilitare la riflessione su se stessi, e la consapevolezza di sé, in relazione ad apprendimenti, valori profondi, cambiamenti; come forma di orientamento, quale strumento per facilitare l'emersione di capacità, attitudini, progetti personali.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Corso	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Il mosaico dei ricordi	Lunedì	19-21	5	70	05/10/20
La raccolta di una storia di vita	Lunedì	19-21	5	70	18/01/21
La medicina narrativa	Lunedì	19-21	5	70	08/03/21
Raccontarsi attraverso il digital story telling	Lunedì	19-21	5	70	03/05/21

I WORKSHOP

Permetteranno di esplorare diverse tematiche e diverse modalità di scrittura e narrazione di sé. Destinati a chi vuole scrivere di sé; a insegnanti ed educatori interessati a conoscere le metodologie autobiografiche in quanto strumento educativo. Molti dei workshop avranno un legame diretto con gli Obiettivi per lo Sviluppo Sostenibile 2030

MEMORIE DI VIAGGIO

Andrea Ciantar

Il laboratorio parte dall'esperienza del viaggio, sia in senso letterale sia come metafora. Cominceremo ricordando esperienze di viaggio, provando a riflettere sul senso che questi eventi hanno avuto nella nostra vita. Ci sono viaggi, infatti, che avvengono in momenti particolari dell'esistenza, e che segnano passaggi, scelte, cambiamenti. Nella seconda parte del workshop ci dedicheremo alla dimensione metaforica del viaggio, che da sempre ha simboleggiato il procedere umano, come bisogno di allontanarsi da ciò che è noto, per aprirsi ad altro, inoltrandosi in spazi aperti e sconosciuti. Proveremo a mettere a fuoco momenti chiave del nostro percorso di vita, tappe di quella continua ricerca di senso che ognuno di noi in fin dei conti conduce, nel dialogo tra sé stessi e il mondo. Lavoreremo sull'idea del viaggiatore come creatore di conoscenza non solo per sé, ma anche per altri. I viaggiatori di un tempo erano coloro che si avventuravano dove nessuno era mai stato prima, e riportavano da queste avventure racconti che alimentavano la possibilità di immaginare altri mondi, aprivano la strada per scambi di merci e di saperi.

Proveremo così, partendo da noi stessi, a focalizzare le conoscenze e le scoperte, o forse le domande ancora da esplorare, che abbiamo portato a casa dai nostri "viaggi esistenziali".

UN MAGNIFICO ERRORE

Andrea Ciantar

L'errore è parte ineliminabile dell'esperienza umana. La nostra conoscenza della realtà, in quanto esseri umani, è limitata, per cui sebbene cerchiamo di controllare continuamente il nostro ambiente, ci ritroviamo spesso di fronte a cose che non avevamo previsto, e che sconvolgono i nostri piani. "La vita è quello che ti accade mentre stai facendo altri piani", come diceva John Lennon. Nel workshop andremo a ripercorrere l'esperienza dell'errore, soprattutto nel suo lato tragicomico, come forma di conoscenza e di apprendimento.

CON IL CORPO CONOSCO

Andrea Ciantar, Vittoria La Costa

Le esperienze legate alla corporeità sono molto importanti nella nostra "storia di formazione". Questo accade perché siamo una unità mente-corpo, e la nostra percezione, la nostra conoscenza, non può prescindere dal corpo. Ci sono poi esperienze di apprendimento che sono strettamente legate alla dimensione corporea. Pensiamo allo sport, alle pratiche di cura di sé e di sviluppo personale che avvengono attraverso le "tecniche del corpo"; o pensiamo a quelle esperienze di vita, come l'affrontare una malattia, generare un figlio, l'eros, nelle quali l'esperienza corporea è in primo piano. Nel workshop andremo a ricordare e raccontare esperienze chiave che appartengono a questo ambito della nostra vita, per aumentare la consapevolezza di come la corporeità sia fondamentale per la cura di sé e per la conoscenza di noi stessi.

LABORATORIO SULL'AUTOBIOGRAFIA

Andrea Ciantar

Nel workshop sperimentaremo percorsi di narrazione di sé, partendo da semplici stimoli e spunti narrativi, per poi procedere a esplorare momenti chiave della nostra storia, per cercare di far emergere il patrimonio di esperienze di cui siamo portatori.

RACCONTARSI ATTRAVERSO LA FOTOGRAFIA

Andrea Ciantar

La fotografia e la scrittura sono, entrambi, strumenti per raccontare ed esplorare la realtà, strumenti per raccontare e conoscere se stessi. Cosa accade quando mettiamo insieme questi due “linguaggi” narrativi? In questo laboratorio metteremo in pratica esercizi di narrazione autobiografica a partire da immagini fotografiche prese dal nostro personale archivio di immagini e ricordi; esploreremo come l'immagine fotografica, per la sua caratteristica di “fermare” un momento di vita, sottraendolo al continuo mutare della realtà, possa essere una fonte straordinaria di conoscenza ed esplorazione della nostra storia e del mondo.

QUELLA VOLTA CHE HO IMPARATO....

Andrea Ciantar

Tra le memorie autobiografiche una particolare importanza è rappresentata da quei momenti ed esperienze che sono state alla base della nostra formazione in quanto esseri umani. Si tratta di un patrimonio personale fatto di apprendimenti, capacità, valori, dei quali il più delle volte non siamo del tutto consapevoli. Attraverso la narrazione autobiografica esploreremo il piacere di esplorare momenti ed esperienze della nostra vita in cui abbiamo imparato cose che ancora oggi sono importanti per noi.

DALLA NARRAZIONE CHE CURA ALLA MEDICINA NARRATIVA

Patrizia Auriemma, Silvia Costa

Quando la narrazione della propria storia trova ascolto, accoglienza, risposta e corrispondenza nei luoghi e con le persone deputate alla cura (ambulatori, ospedali, reparti) allora nasce la Medicina Narrativa come spazio condiviso non solo di ascolto ma come luogo di rimodulazione della cura stessa in funzione della specificità di chi quella cura riceve.

STORIE DI MONDI POSSIBILI

Andrea Ciantar

Nel workshop andremo a raccontare esperienze di cambiamento sociale. Potranno essere esperienze che conosciamo in prima persona, o esperienze che conosciamo, e che sono per noi significative. Esplorare e raccontare queste esperienze è molto importante, per diverse ragioni: per far emergere i valori e le visioni di cambiamento che queste esperienze contengono; per comprendere quali sono gli elementi che hanno portato queste azioni di cambiamento al successo, e che possono essere utili in altri contesti; per alimentare il desiderio di cambiamento, e la consapevolezza che “Un altro mondo è possibile”.

LA MIA UTOPIA

Andrea Ciantar

A cosa serve l'utopia? Lei è all'orizzonte. [...] Mi avvicino di due passi, lei si allontana di due passi. Cammino per dieci passi e l'orizzonte si sposta di dieci passi più in là. Per quanto io cammini, non la raggiungerò mai. A cosa serve l'utopia? Serve proprio a questo: a camminare. (Eduardo Galeano) Ogni essere umano ha un'utopia, un desiderio e un sogno di felicità e benessere, per se stesso e per altri; il sogno di un mondo più giusto. L'utopia è parte del nostro essere, ma è spesso considerata qualcosa di ingenuo, di naïve. L'utopia sembra non trovare posto nel main stream, ma questo ci limita, sottrae una parte fondamentale del nostro essere, come individui e come collettività. Durante il workshop andremo ad esplorare e condividere la nostra utopia, attraverso la scrittura autobiografica e l'arte.

IL SAPORE DELLA MEMORIA

Andrea Ciantar

I ricordi legati al cibo sono di solito una parte importante del nostro patrimonio di memorie. Sono memorie legate alla vita familiare, alla cura, a relazioni con persone significative, alle feste e celebrazioni. Nel workshop andremo a rimembrare e scrivere questi ricordi.

■ Viale Giulio Cesare, 78

Workshop	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Memorie di viaggio	Sabato	9.30-13	I	30	10/10/20
Un magnifico errore	Sabato	9.30-13	I	30	14/11/20
Con il corpo conosco	Sabato	9.30-13	I	30	19/12/20
Laboratorio sull'autobiografia	Sabato	9.30-13	I	30	23/01/21
Raccontarsi attraverso l'autobiografia	Sabato	9.30-13	I	30	20/02/21
Quella volta che ho imparato...	Sabato	9.30-13	I	30	27/03/21
La medicina narrativa	Sabato	9.30-13	I	30	24/04/21
Storie di mondi possibili	Sabato	9.30-13	I	30	22/05/21
La mia utopia	Sabato	9.30-13	I	30	12/06/21
Il sapore della memoria	Sabato	9.30-13	I	30	29/06/21

Taiji Quan

15 VITA SULLA TERRA



I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da settembre 2020 a giugno 2021

La Terra emana una frequenza. Il suo campo elettromagnetico vibra in prevalenza a una frequenza di 7.8 Hz. Alcuni esperimenti hanno messo in evidenza che la cosiddetta Risonanza Shumann di 7.8 Hz, il “battito del cuore” della Terra, è la stessa che attiva le risposte di guarigione del corpo umano, è la vibrazione che emette un cervello rilassato, in pace. È la frequenza emessa dall'ippocampo di tutti i mammiferi. Quando la mente umana rallenta e si rilassa, quando inizia a emettere frequenze intorno ai 7-8 Hz, entra in “risonanza” con il cosmo. La sensazione di pace e connessione con il tutto, di espansione e leggerezza, di forza e benessere che si sperimenta durante alcune pratiche di meditazione e di “sintonizzazione” con la natura, come il Qigong e il Taiji Quan, corrisponde a una sintonia reale. Entriamo a far parte dell'onda di vibrazione della terra, diventiamo della stessa sostanza... Prendersi cura di noi stessi, degli altri e del pianeta non saranno più cose distinte, lontane. Siamo uno.

A cura di Barbara Fusco

Studia Taiji Quan e Qi Gong dal 1985. È counselor a indirizzo bioenergetico e trainer di Focusing certificata dal Focusing Institute di New York.

LIVELLO PRINCIPIANTI

Un'esperienza di armonia e sintonia attraverso il movimento. Una danza lenta, consapevole e respirata che favorisce il flusso dell'energia vitale, liberando il corpo e la mente.

Il corso è focalizzato sull'apprendimento del particolare modo di muoversi del Taiji Quan, una chiave per percepire la dinamicità del corpo come flusso di energia, come acqua che scorre. Forme che si rincorrono leggere come onde, come stormi di uccelli in volo. In uno stato di rilassamento e consapevolezza che allena a ritrovare il centro e un senso di profonda connessione con noi stessi e con il tutto a cui apparteniamo. Le tecniche apprese si basano sui movimenti fondamentali dello stile Chen e forme semplificate dello stesso stile. I movimenti richiedono coordinazione e impegno per la memorizzazione.

LIVELLO AVANZATO

Apprendere la sequenza dei movimenti è solo l'inizio del percorso... Per lasciar fluire il “Qi”, l'energia vitale, è necessario sciogliere sempre di più il corpo, approfondire lo stato di rilassamento e concentrazione, lavorare con i blocchi individuali, accumulare energia, rendere costante e quotidiana la pratica. Un impegno che porterà a una nuova idea di corpo e benessere, a nuove esperienze di espansione, rilassamento, armonia.

PRATICA ONLINE

Le lezioni, gratuite per gli iscritti ai corsi (principianti e avanzati), si terranno il lunedì ore 10-11 su piattaforma Zoom e la registrazione sarà visibile su vimeo.



■ Viale Giulio Cesare, 78

Discipline Orientali	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Taiji Quan principianti	Lunedì	15.30-16.30	12	105	21/09/20
Taiji Quan avanzato	Lunedì	18.30-20	12	150	21/09/20

DOMENICHE INSIEME ONLINE

Il pomeriggio, per incontrarsi, conoscere, curiosare, approfondire. Aperto a tutti, praticanti di Taiji Quan e Qigong e non. Teoria e pratica. Seduto a casa, nella tua poltrona preferita... una tazza di tè o tisana... un tappetino per la parte pratica a portata di mano... se ti va! Appuntamenti mensili, la domenica ore 17.30-19, prenotazioni presso le segreterie entro il venerdì precedente l'incontro. Contributo al singolo incontro 10€.

- 25 ottobre La colonna vertebrale e le lombari nel Qigong
- 15 novembre Lo psoas, il muscolo dell'anima.
- 20 dicembre Il Dantian, “Il campo del cinabro” e il Mingmen, “La porta della Vita o del Destino”.



Tennis



I corsi sono proposti in moduli che si rinnovano da ottobre 2020 a giugno 2021

Alessandra Farina, Alberto Seccia

Il tennis è uno sport che unisce insieme diversi aspetti. Quello ludico-sportivo, che avvince per la sperimentazione della tecnica e il naturale scambio con i compagni in campo; il socializzare nel gruppo quando il giocare diviene occasione di puro divertimento e permette di sciogliere le tensioni che accumuliamo nella vita quotidiana. E poi l'aspetto salutistico: da questo punto di vista il tennis agisce sulla mobilità articolare, sull'elasticità muscolare, sulla capacità di movimento del corpo nello spazio, sulla coordinazione e sul ritmo. Il corso principianti è destinato a coloro che non hanno mai giocato a tennis. I non-principianti verranno invece indirizzati a corsi di diverso livello, dopo una verifica con gli insegnanti.

GIOCO TATTICA

Il tennis è un gioco e il giocare è di per sé un compito tattico. Le abilità tecniche e fisiche devono andare di pari passo con le abilità tattiche e mentali. A livello amatoriale sono spesso le scelte tattiche e la gestione mentale di ogni punto a condizionare positivamente o negativamente l'andamento di una partita. Questo corso ha l'obiettivo di conoscere, sperimentare e migliorare il gioco, in funzione alle proprie caratteristiche e possibilità personali, applicando le giuste scelte tattiche con consapevolezza e fiducia.

Polisportiva viale San Paolo, 12

Tennis	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Tennis livello principianti	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	19/10/20
Tennis livello principianti	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	Febbraio 2021
Tennis livello intermedio	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	19/10/20
Tennis livello intermedio	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	Febbraio 2021
Tennis livello avanzato	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	19/10/20
Tennis livello avanzato	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	Febbraio 2021
Gioco tattica	Mercoledì	10-11	10	110	Novembre 2020

È possibile iscriversi al corso annuale di 40 lezioni con la quota scontata di 380€

Che cosa significa "credi in te" sul campo da tennis? Non significa "pensiero positivo", aspettarsi ad esempio di fare ace ogni volta che si serve. Credere nel vostro corpo significa "lasciare" che il vostro corpo colpisca la palla. La parola chiave è "lasciare". Se credete nella competenza del vostro corpo e del suo cervello, lascerete a loro il compito di muovere la racchetta.
(W. Timothy Gallwey)

3 SALUTE E
BENESSERE



Yoga

Molte nostre azioni hanno un impatto sull'ambiente e lo yoga è una disciplina che può aiutarci a sviluppare una maggiore sensibilità nei confronti dell'ecosistema. Lo yoga può essere praticato come sport, come terapia, come esercizio per mantenersi in forma ma è anche uno stile di vita che accresce la consapevolezza del nostro legame con la Terra e la natura. Nella tradizione yogica, infatti, l'uomo è un microcosmo concepito a immagine del macrocosmo. Attraverso lo yoga impariamo a trovare il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima e a sentirci un tutt'uno con l'universo. Non è un caso che molte posizioni abbiano il nome di animali e di elementi naturali e praticare lo yoga all'aperto, a contatto con la natura si rivela sempre un'occasione straordinaria per sperimentare il nostro legame con il cosmo. Da tale consapevolezza scaturisce quindi uno stile di vita virtuoso, fatto di azioni e scelte quotidiane compatibili con uno sviluppo sostenibile.

15 VITA SULLA TERRA



3 SALUTE E BENESSERE



I corsi sono proposti in moduli che proseguono da settembre 2020 a giugno 2021

HATHA YOGA

Maurizio Dickmann

Questa antica disciplina indiana, nelle sue diverse varianti, si pone soprattutto come metodo di conoscenza di sé. L'obiettivo fondamentale è la trasformazione del proprio vissuto quotidiano, recuperando la naturale armonia tra i diversi aspetti vitali dell'essere umano. La costante pratica dello Yoga rivitalizza l'intero organismo, agendo sul metabolismo corporeo risulta efficace nel risolverne problemi osteo-articolari, muscolari, circolatori, respiratori e digestivi. Gli strumenti utilizzati sono sequenze dinamiche di scioglimento, posizioni (asana), tecniche respiratorie (pranayama), tecniche di purificazione (kriya), concentrazione, rilassamento. Vengono anche proposti elementi di conoscenza dell'ambiente storico e culturale in cui lo Yoga è nato e si è sviluppato, per portare l'allievo a sentirsi parte attiva e cosciente di questa esperienza millenaria. Tutti possono praticare questa disciplina.

Gioia Lussana

I corsi, articolati quest'anno in 3 moduli, seguiranno l'impronta tantrica del Kaśmīr medievale, proponendosi di trasmettere sia ai principianti sia ai già esperti di yoga le principali posture fisiche (*āsana*), la respirazione spontanea e volontaria (*prāṇāyāma*) e l'attitudine contemplativa - vero sfondo di ogni tecnica. Durante l'anno saranno messi a fuoco e integrati nel vissuto personale i concetti cardine dello yoga non duale, profonda via di conoscenza che passa attraverso il corpo. Mantenendo l'aggancio ai testi tradizionali, proporranno la pratica di questo antico yoga secondo la sua riformulazione contemporanea.



Modulo 1: L'āsana come luogo di contemplazione

Lo yoga del Kaśmīr valorizza l'elemento della consapevolezza nell'uso del corpo, considerato attitudine meditativa incarnata. Questo "yoga dell'attenzione" era già centrale nelle pratiche ascetiche fiorite nel VI secolo a.C., nel periodo del Buddha storico, poi riattualizzato nello yoga classico. La postura "secondo il proprio agio" (*yathāśukham*) si coniuga con quella "stabilmente serena" (*sthitaprasrabdhi*) e lo yogin arriva a percepire se stesso e il mondo come un *continuum* partecipe, vivo e unificato. Lo yoga kaśmīro medievale fa dell'attitudine contemplativa l'*āsana* per eccellenza.

Modulo 2: L'emozione (*bhāva*) in *āsana*

A differenza dello yoga classico o Pātañjalayoga, la trasmissione kaśmīra mette in primo piano il vissuto sensoriale ed emotivo dello yogin. I sensi, anziché nemici lungo il percorso verso la liberazione, sono considerati gli alleati più potenti verso tale fine. Lo yogin diviene un *sahṛdaya*, letteralmente "dotato di cuore", con una sensibilità fervida e partecipe che rende viva l'immobilità della postura. Esploreremo la permanenza in *āsana* come opportunità di incrementare il sentito verso la prospettiva della 'non sensazione' o apertura al "sentimento aperto". Da gennaio 2021

Modulo 3: Lo yoga della bellezza (*saundarya*)

Esploreremo in che senso possiamo qualificare lo yoga del Kaśmīr come un'espressione della bellezza. La letteratura testuale dei maestri medievali approfondisce il significato dell'esperienza estetica (*rasāsvāda*) e la sua relazione con l'esperienza religiosa o yogica (*brahmāsvāda*). Lo yogin arriva a conoscere se stesso e il mondo attraverso la gustazione (*bhoga* *padeśena*). La scintilla vivificante della bellezza, che scaturisce nello spazio contemplativo dell'*āsana*, accende questo yoga e rende la capacità percettiva dello yogin smagliante e senza filtri. Da Aprile 2021

■ Viale Giulio Cesare, 78

Hatha Yoga	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Asana e contemplazione Modulo I	G. Lussana	Martedì	16.30-18	10	110	15/09/20
Asana e contemplazione Modulo I	G. Lussana	Martedì	18.30-20	10	110	15/09/20
Hatha Yoga Modulo I	M. Dickmann	Giovedì	20-21.30	12	135	24/09/20

■ On-line

Hatha Yoga	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Asana e contemplazione Modulo I	G. Lussana	Martedì	15-16.30	10	100	22/09/20

Luciana Zanier, Antonella Congiu

Lo yoga è un percorso di benessere psicofisico, di conoscenza e consapevolezza adatto a persone di qualsiasi età. La pratica di questa disciplina può aiutare a ritrovare il corretto equilibrio corpo-mente attraverso il pranayama (respirazione), le asana (posizioni) e il rilassamento. Gli esercizi yoga sono un valido antidoto contro le stress, aumentano la vitalità, tonificano i muscoli e migliorano la flessibilità. Praticare lo yoga sarà l'inizio di un meraviglioso viaggio che, attraverso l'attenzione al corpo e al respiro, consentirà di apprendere alcune efficaci tecniche per gestire emozioni e pensieri.

■ Via Flavio Stilicone, 41

Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
L. Zanier	Lun/Giov	17.30-18.30	30	220	21/09/20
L. Zanier	Mercoledì	11-12.30	20	220	23/09/20
L. Zanier	Mercoledì	18.30-20	20	220	23/09/20
A. Congiu	Giovedì	10.30-12	20	220	24/09/20
A. Congiu	Venerdì	20-21.30	20	220	25/09/20

Santi Tagliarini

I corsi sono proposti in moduli che proseguono da ottobre a giugno 2021

HATHA YOGA CORSO APERTO A IPOVEDENTI E NON VEDENTI

In questi corsi, che sperimentiamo da qualche anno, attenti alle esigenze di ipovedenti e non vedenti, si possono apprendere le pratiche e i principi della disciplina Yoga fruendo di metodologie di insegnamento che tengono in adeguata considerazione la diversa abilità visiva. I corsi proposti sono di due tipologie, base e avanzato. Obiettivi del corso base sono la conoscenza delle finalità dello Yoga, scioglimento delle articolazioni, ampliamento delle capacità motorie, indirizzi posturali, posizioni base, tecniche di respirazione, rilassamento, pranayama. Il programma viene gestito in modo flessibile e potrà subire ulteriori adattamenti sulla base di specifiche necessità evidenziate dagli allievi. La frequenza non necessita di particolari requisiti, salvo un reale interesse per la disciplina e per i benefici che possono derivare dalla sua pratica. Obiettivi del corso avanzato sono lo svolgimento approfondito delle pratiche Yoga con riferimento ai testi "Hatha Yoga Pradipika" di Svātmarama e "Yoga Sutra" di Patanjali.

In convenzione con il S. Alessio viene offerta, ai partecipanti non vedenti che hanno già un'esperienza di Yoga, la quota agevolata di 60€ per il primo modulo e 75€ per il secondo. Per i non vedenti alla prima esperienza di Yoga il corso è gratuito. Per tutti è necessaria l'iscrizione con tessera associativa annuale di 35€.

■ Istituto S. Alessio, via Odescalchi 38

Yoga	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Hatha Yoga avanzato	Lunedì	18.15-19.45	12	135	05/10/20
Hatha Yoga avanzato	Lunedì	18.15-19.45	15	165	Febbraio 2021
Hatha Yoga base	Martedì	17.30-19	12	110	06/10/20
Hatha Yoga base	Martedì	17.30-19	15	135	Febbraio 2021

SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

A cura di Mauro Bergonzi e Gioia Lussana, il programma completo sarà disponibile presso le segreterie e sui siti a partire da ottobre 2020.

A cura di Gioia Lussana e Raffaele Torella, da gennaio 2021
Con il Patrocinio del Dipartimento di Studi Orientali della Sapienza Università di Roma.

Le nostre sedi

Calendario dei corsi

Per comodità di consultazione in ordine di sede giorno orario, abbiamo riportato nelle tabelle solo il calendario dei primi moduli per ogni corso e per i seminari/workshop in partenza da settembre a dicembre 2020. Nelle prossime edizioni dell'Almanacco verranno pubblicate le date di avvio dei moduli successivi e le attività da gennaio 2021 in poi.

Per informazioni personalizzate, per parlare con un docente o un dirigente, per prenotare un'attività le nostre segreterie rispondono alle vostre richieste il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 10 alle 13 e il martedì-giovedì dalle ore 16 alle 19. Chiamaci ai numeri 06.37716304/363 e 06.99702866 oppure scrivi a info@accademialar.it e info@universitapopolaredellosport.it

PRATI - OTTAVIANO

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

La segreteria è aperta al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Ginnastica dolce	Silvia Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	180	21/09/20
Spagnolo Taller B1/B2	J. Paramio Minguez	Lunedì	10-11.30	12	180	21/09/20
Fotografia intermedio	Silvio Mencarelli	Lunedì	10.30-12.30	15	260	05/10/20
Passeggiando per la città... io mi ricordo	Barbara Duran	Lunedì	10.30-13	6+4	150	27/10/20
Feldenkrais	Maria Grazia Sguera	Lun/Gio	11-12.15	24	290	21/09/20
English Conversation B2/C1	Donatella Ruscito	Lunedì	11-13	10	180	05/10/20
Spagnolo potenziamento gramm.	J. Paramio Minguez	Lunedì	12-13.30	12	180	21/09/20
Feldenkrais	Maria Grazia Sguera	Lun/Gio	12.30-13.43	24	290	21/09/20
English Standard C1a	Donatella Ruscito	Lunedì	15-17	10	170	05/10/20
Latino	Angela D'Agostini	Lunedì	15-17	25	350	12/10/20
Taiji Quan principianti	Barbara Fusco	Lunedì	15.30-16.30	12	105	21/09/20
Storia dell'arte: Roma tra '600 e '700 Modulo I	Romina Impera	Lunedì	16-17.30	10	75	05/10/20
Fotografia: effetto bokke e profondità di campo	Silvio Mencarelli	Lunedì	16-18	2	50	16/11/20
Fotografia: scattare con lo smartphone	Silvio Mencarelli	Lunedì	16-18	2	50	07/12/20
Informatica & Smartphone: il "badante" informatico	Silvio Mencarelli	Lunedì	16-18	2	50	12/10/20
Qi Gong	Barbara Fusco	Lunedì	17-18.15	12	130	21/09/20
English Standard C1b	Donatella Ruscito	Lunedì	17-19	10	170	05/10/20
Arabo 3 Modulo I	Anna Maria Ventura	Lunedì	17-19	20	320	12/10/20
Psicologia: Emozioni, coscienza e relazioni interpersonali	Savastano/Provini	Lunedì	18-19.30	10	140	12/10/20
Taiji Quan avanzato	Barbara Fusco	Lunedì	18.30-20	12	150	21/09/20
Arabo 2 Modulo I	Anna Maria Ventura	Lunedì	19-21	20	320	12/10/20
Storytelling: Il mosaico dei ricordi	Docenti vari	Lunedì	19-21	5	70	05/10/20
Danza e folklore orientale intermedio/avanzato	Francesca Turtulici	Lun/Ven	20.15-21.30	20	230	21/09/20
Danza e folklore orientale principianti/intermedio	Francesca Turtulici	Lunedì	20.15-21.30	10	115	21/09/20
Ginnastica dolce	Vittoria La Costa	Mar/Ven	10.30-11.30	24	180	22/09/20
Storia delle religioni: Donne e religione	Primavera Moretti	Martedì	13-15	25	230	13/10/20
English Workshop B1	Alessandra Iozzi	Martedì	15-17	15	300	06/10/20
Disegno Modulo I	Ugo Bevilacqua	Martedì	15.30-17.30	8	110	27/10/20
Hatha Yoga: Asana e contemplazione	Gioia Lussana	Martedì	16.30-18	10	110	15/09/20
Scritture: Scrivere storie	Paola Ducci	Martedì	17-19	8	105	06/10/19
English Workshop B1/B2*	Alessandra Iozzi	Martedì	17.30-19	15	225	06/10/20
Acquerello Modulo I	Ugo Bevilacqua	Martedì	18-20	8	110	27/10/20
Hatha Yoga: Asana e contemplazione	Gioia Lussana	Martedì	18.30-20	10	110	15/09/20
Arabo I base Modulo I	Anna Maria Ventura	Martedì	19-21	20	320	13/10/20
Ginnastica dolce	Silvia Costantini	Mercoledì	10-11.15	12	130	23/09/20
Fotografia progredito Modulo I	Silvio Mencarelli	Mercoledì	10.30-12.30	10	170	07/10/20
English Workshop A2/B1	Alessandra Iozzi	Mercoledì	11-13	15	300	07/10/20
Feldenkrais	Patrizia Leonet	Mercoledì	11.30-13	12	150	23/09/20
Mito Musica Letteratura: modulo avanzato	Angela D'Agostini	Mercoledì	13-15	25	260	04/11/20
Stretch & Flex	Patrizia Leonet	Mercoledì	13.30-14.30	12	105	23/09/20
Mito Musica Letteratura: modulo avanzato	Angela D'Agostini	Mercoledì	15-17	25	260	04/11/20

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Storia delle religioni: La nascita del Cristianesimo	Primavera Moretti	Mercoledì	15-17	25	230	14/10/20
Storia musica: Recondita armonia Modulo introduttivo	Angela D'Agostini	Mercoledì	15.30-17	6	60	23/09/20
Pilates	Patrizia Leonet	Mercoledì	15-16.30	12	150	23/09/20
Francese Atelier B1/B2	Florence Della Zuana	Mercoledì	16-18	15	270	07/10/20
Feldenkrais	Patrizia Leonet	Mercoledì	17-18.30	12	150	23/09/20
Miti e Mitologie: modulo introduttivo	Angela D'Agostini	Mercoledì	17.30-19	6	60	23/09/20
Mito Musica Letteratura: modulo avanzato	Angela D'Agostini	Mercoledì	17-19	25	260	04/11/20
Scritture: La mia versione dei fatti	Rocco Ruggiero	Mercoledì	18.30-20.30	3	45	21/10/20
Scritture: diario di viaggio	Rocco Ruggiero	Mercoledì	18.30-20.30	3	45	25/11/20
Postural Pilates	Patrizia Leonet	Mercoledì	19-20.30	12	150	23/09/20
Français Standard A1b	Florence Della Zuana	Mercoledì	19-21	14	240	16/09/20
Fotografia base	Silvio Mencarelli	Giovedì	10.30-12.30	15	260	08/10/20
Storia medievale di Roma	Barbara Piraccini	Giovedì	11-12.30	8	100	15/10/20
English Workshop A2/B1	Alessandra Iozzi	Giovedì	15-17	15	270	08/10/20
Storia: Il Medioevo, le innovazioni dei "secoli bui"	Primavera Moretti	Giovedì	15-17	25	230	15/10/20
Fotografia intermedio	Silvio Mencarelli	Giovedì	17-19	15	260	15/10/20
Scritture: il Circolo Pickwick	Paola Ducci	Giovedì	17-19	5	65	15/10/20
English Standard A2	Alessandra Iozzi	Giovedì	17.30-19	15	195	08/10/20
Difesa personale: antiaggressione per le donne	Federica Caglio	Giovedì	18-19.30	10	100	08/10/20
Fotografia base	Silvio Mencarelli	Giovedì	19-21	15	260	15/10/20
Cibo e conoscenza: il formaggio... cultura e assaggi	Michele Gentile	Giovedì	19.30-21	4	100	22/10/20
Hatha Yoga	Maurizio Dickmann	Giovedì	20-21.30	12	135	24/10/20
English Standard A1b	Alessandra Iozzi	Venerdì	11-13	15	255	09/10/20
Feldenkrais	Maria Grazia Sguera	Venerdì	12-13.30	12	150	25/09/20
Bones for life	Paola Vizioli	Venerdì	14.30-16	12	150	25/09/20
Spagnolo Standard A1b	L. Gonzalez Villafane	Venerdì	15-17	12	235	25/09/20
Storia musica: La svolta di fine secolo Modulo base	Angela D'Agostini	Venerdì	15.30-17.30	25	280	06/11/20
Ginnastica posturale dinamica	Paola Vizioli	Venerdì	16.30-18	12	150	25/09/20
Bones for Life	Paola Vizioli	Venerdì	18.30-20	12	150	25/09/20
FotoCineforum: La città di Dio	Silvio Mencarelli	Venerdì	19.30-21.30	1	8	05/12/20
Primo Soccorso	Cristian Vender	Sabato	8.30-13.30	1	70	12/09/20
Focusing corso base	B. Fusco/P. De Patto	Sabato	9.30-13	8	340	10/10/20
Psicologia: Il potere dell'autostima	Andrea Ciantar	Sab/Dom	9-18	2	200	28/11/20
Cooperazione - Progettazione per il Terzo Settore	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-16.30	40h	200	24/10/20
Storytelling: Memorie di viaggio	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-13	1	30	10/10/20
Storytelling: Un magnifico errore	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-13	1	30	14/11/20
Storytelling: Con il corpo conosco	Ciantar/La Costa	Sabato	9.30-13	1	30	19/12/20
Mito Musica Letteratura: Le città invisibili (Calvino)	Angela D'Agostini	Sabato	10-12	1	20	28/11/20
Feldenkrais – seminari	Daniela Bianchi	Sabato	10-13	1/6	35/200	17/10/20
Spagnolo: Club Lectura	L. Gonzalez Villafane	Sabato	10.30-12.30	3/1	50/20	10/10/20
Francese: Club Lecture 2020	Florence Della Zuana	Sabato	10.30-12.30	4/1	60/20	12/09/20
Spagnolo Cineforum	J. Paramio Minguez	Sabato	11-13	4	15/inc	17/10/20



CAVOUR - REPUBBLICA

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Français Standard Plus B2/C1	Donatella Ruscito	Mercoledì	15-17	10	170	07/10/20
English Standard Plus B2/C1	Donatella Ruscito	Mercoledì	17-19	10	170	07/10/20
Spagnolo Standard/Conversación C1/C2	Felipe Bermejo	Mercoledì	17-19	10	170	07/10/20
English Standard Plus C1/C2	Donatella Ruscito	Mercoledì	19-21	10	180	07/10/19
Scritture: Realizziamo un libro insieme? Modulo I	Barbara Duran	Giovedì	10.30-13	10	150	15/10/20
Francese Atelier B1/B2	Florence Della Zuana	Giovedì	17-19	15	270	08/10/20
Français Standard A1a	Florence Della Zuana	Giovedì	19.30-21	15	195	08/10/20

CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

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

La segreteria è aperta al pubblico il lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16 alle 19 e il martedì-giovedì dalle ore 10 alle 13

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Ginnastica posturale	Raffaella Annucci	Lun/Merc	9.30-10.30	24	180	21/09/20
Teatro Danza laboratorio	di Francia/Petriccioli	Lunedì	15-17	mese	30	05/10/20
Hatha Yoga	Luciana Zanier	Lun/Gio	17.30-18.30	30	220	21/09/20
Aikido	Narciso/Tricoli	Lun/Gio	19.30-21.30	mese	45	21/09/20
Disegno e tecniche pittoriche	Rosella Lenci	Martedì	18.30-20.30	12	150	06/10/20
Feldenkrais	Giuseppe Di Liddo	Martedì	19.45-21	15	160	22/09/20
Hatha Yoga	Luciana Zanier	Mercoledì	11-12.30	20	220	23/09/20
Hatha Yoga	Luciana Zanier	Mercoledì	18.30-21	20	220	23/09/20
Pittura e disegno laboratorio	Rosella Lenci	Mercoledì	18.30-20.30	12	150	07/10/20
Danze tradizionali italiane	Donatella Centi	Mercoledì	20.15-21.30	10	110	23/09/20
Hatha Yoga	Antonella Congiu	Giovedì	10.30-12	20	220	24/09/20
Medicina Tibetana	Laura Stella Ciantar	Giovedì	17-19	10	100	15/10/20
Storia dell'arte: Roma agli inizi del '600 Modulo I	Cristina Guardata	Venerdì	10-12	10	100	25/09/20
Feldenkrais	Giuseppe Di Liddo	Venerdì	10.15-11.30	15	160	25/09/20
Teatro Danza laboratorio "Compagnia Mia Misura"	Bassani/La Costa	Venerdì	15-18	mese	40	11/09/20
Hatha Yoga	Antonella Congiu	Venerdì	20-21.30	20	220	25/09/20
Riflessologia Plantare: Vivere senza stress	Flavia Tricoli	Sabato	16-19	1	40	24/10/20

TERME DI CARACALLA

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

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Aletica e ginnastica posturale	Pedace/Savastano	Giovedì	9.30-11.30	20	240	24/09/20

RE DI ROMA - APPIO TUSCOLANO

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

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Nuoto e acquaticità	G. D'Agostino/F. Savastano	Mar/Ven	09.30-10.30	16	100	22/09/20
Ginnastica in acqua	Katia Vinci	Mar/Ven	10.30-11.30	16	75	22/09/20

NOMENTANO

Palestra Olympia - Via Nomentana, 643

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Ginnastica posturale dinamica	Paola Vizioli	Giovedì	10.30-12	12	150	24/09/20

PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Letteratura: scrittori del nostro tempo	Barbara Piraccini	Martedì	10-12	10	100	13/10/20

GARBATELLA - S. PAOLO

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

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Hatha Yoga avanzato	Santi Tagliarini	Lunedì	18.15-19.45	12	135	05/10/20
Hatha Yoga base	Santi Tagliarini	Martedì	17.30-19	12	135	06/10/20

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

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Tennis livello intermedio	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	19/10/20
Tennis livello avanzato	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	19/10/20
Tennis livello principianti	Farina/Seccia	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	19/10/20
Tennis gioco tattica	Farina/Seccia	Mercoledì	10-11	10	110	Novembre 2020



Attività all'aperto

Attività	Docente	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Tennis livello intermedio	Farina/Seccia	Lun/Gio	9.30-10.30	20	200	19/10/20
Tennis livello avanzato	Farina/Seccia	Lun/Gio	10.30-11.30	20	200	19/10/20
Tennis livello principianti	Farina/Seccia	Lun/Gio	11.30-12.30	20	200	10/20
Passeggiando per la città... io mi ricordo	Barbara Duran	Lunedì	10.30-13	6+4	150	27/10/20
Fotografia: mercati all'alba	Silvio Mencarelli	Martedì	06.30-08.30	6	150	13/10/20
Tennis gioco tattica	Farina/Seccia	Mercoledì	10-11	10	110	Novembre 2020
Fotografia: viaggio nelle borgate di Roma 2	Silvio Mencarelli	Mercoledì	15-17.30	18	330	07/10/20
Atletica e ginnastica posturale	Pedace/Savastano	Giovedì	9.30-11.30	20	240	24/09/20
Visite guidate Storia dell'arte e Archeologia	Lara Moccia	Giovedì	10.30-12.30		12/visita	24/09/20
Scopri Roma pedalando	Stefano Biscaccianti	Domenica	mattina		gratuita	04/10/20



Attività online

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Data inizio
Arabo 3 Modulo I	Annamaria Ventura	Lunedì	17-19	20	320	12/10/20
Storytelling: il mosaico dei ricordi	Docenti vari	Lunedì	19-21	5	70	05/10/20
Arabo 2 Modulo I	Annamaria Ventura	Lunedì	19-21	20	20 320	13/10/20
Percorsi di archeologia	Francesco Maroccia	Da definire	Da definire	3	gratuito	Da definire
Hatha Yoga: Asana e contemplazione	Gioia Lussana	Martedì	15-16.30	10	100	22/09/20
Arabo 1 base Modulo I	Annamaria Ventura	Martedì	19-21	20	320	13/10/20
Fotografia base	Silvio Mencarelli	Martedì	19-21	15	260	20/10/20
English Conversation C	Robert Kirk	Mercoledì	10-12.30	10	160	06/10/20
Storia: Storie di viaggi e viaggiatori nel Medioevo	Barbara Piraccini	Mercoledì	11-12.30	3	50	08/10/20
English Conversation A2/B1	Robert Kirk	Mercoledì	16-17.30	10	160	07/10/20
English Standard A1b	Robert Kirk	Giovedì	17.30-19	10	160	08/10/20
Fotografia: ripassiamo le regole della fotografia	Antonella Di Girolamo	Giovedì	18-20	8+2 uscite	200	17/09/20
Feldenkrais	Maria Grazia Sguera	Giovedì	18.30-20	12	150	24/09/20
Cibo e conoscenza	Michele Gentile	Giovedì	19-21.30	4	100	22/10/20
Qi Gong pratica online	Barbara Fusco	Venerdì	9.45-10.45		*	25/09/20
Spagnolo: Preparazione Esame DELE	Julia Minguez Paramio	Venerdì	17.30-19.30	6	175	02/10/20
Fotografia sociale - workshop	Antonella Di Girolamo	Venerdì	18-20	2	50	9-23/10/20
Fotografia ambientale - workshop	Antonella Di Girolamo	Venerdì	18-20	2	50	Novembre 2020
Progettazione per il Terzo Settore	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-16.30	40 ore	200	24/10/20
Storytelling: memorie di viaggio	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-13	1	30	10/10/20
Storytelling: laboratorio sull'autobiografia	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-13	1	30	14/11/20
Storytelling: raccontarsi attraverso fotografia	Andrea Ciantar	Sabato	9.30-13	1	30	19/12/20
Qi Gong e Taiji Quan: domeniche insieme online	Barbara Fusco	Domenica	17.30-19	3	10/incontro	25/10/20

*gratuite per gli iscritti ai corsi di Qi Gong e Taiji Quan

Tanti altri corsi che si svolgono nelle nostre sedi possono essere seguiti anche in modalità online: chiedi alle segreterie maggiori informazioni!

IL GRANDE ALMANACCO

Cultura Benessere e Sport – N. 11/2020

Direttore Responsabile: Susanna Buccì

Proprietà ASD Università Popolare dello Sport

Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma Sezione Stampa e Informazione

n. 128 del 22 maggio 2013

Stampa: Stampain24ore - Via J.F. Kennedy 46 00047 Marino RM

Chiusura preparazione stampa: 31 Agosto 2020

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.universitapopolaredellosport.it

indice materie

- Acquerello ▶ 23-25
- Aikido ▶ 14
- Arabo ▶ 38, 39
- Archeologia ▶ 15
- Atletica e Wellness ▶ 16
- Bones for Life ▶ 16
- Cibo e Conoscenza ▶ 17
- Cinema ▶ 17
- Cooperazione ▶ 18
- Danze tradizionali italiane ▶ 19
- Danze orientali ▶ 19, 20
- Difesa personale ▶ 22
- Disegno ▶ 23-25
- Discipline orientali ▶ 54, 66
- Feldenkrais ▶ 34, 35
- Filosofia ▶ 26
- Focusing ▶ 26, 27
- Fotografia ▶ 27-31
- Francese ▶ 39-41
- Ginnastica dolce e posturale ▶ 32-35
- Ginnastica in acqua ▶ 33
- Informatica & Smartphone ▶ 37
- Inglese ▶ 41-43
- Latino ▶ 36
- Letteratura ▶ 37
- Lingue ▶ 38-45
- Medicina tibetana ▶ 46
- Mito musica e letteratura ▶ 46-48
- Nuoto e acquaticità ▶ 49
- Pilates ▶ 50
- Pittura ▶ 23-25
- Primo Soccorso ▶ 51, 52
- Psicologia ▶ 53
- Qi Gong ▶ 54
- Riflessologia Plantare ▶ 55
- Scopri Roma pedalando ▶ 13
- Scrittura creativa ▶ 56, 57
- Spagnolo ▶ 43-45
- Storia ▶ 58
- Storia dell'arte ▶ 59
- Storia delle religioni ▶ 61
- Storia della musica ▶ 60
- Storytelling ▶ 62-65
- Stretching ▶ 33
- Taiji Quan ▶ 66
- Teatro Danza ▶ 20, 21
- Tennis ▶ 67
- Yoga ▶ 68-70
- Visite guidate ▶ 12

indice docenti ed esperti

A

Raffaella Annucci ► 34
Patrizia Auriemma ► 63, 65

B

Mauro Bergonzi ► 70
Felipe Bermejo ► 45
Ugo Bevilacqua ► 23, 24
Daniela Bianchi ► 35
Stefano Biscaccianti ► 13

C

Federica Caglio ► 22
Federica Carpinelli ► 12, 59
Donatella Centi ► 19
Andrea Ciantar ► 18, 53, 62-65
Laura Stella Ciantar ► 46
Antonella Congiu ► 70
Silvia Costa ► 63, 65
Silvia Costantini ► 33

D

Giuseppe D'Agostino ► 4, 49
Angela D'Agostini ► 26, 36, 46-48, 60
Patrizia De Patto ► 26, 27
Florence Della Zuana ► 39-41
Maurizio Dickmann ► 68
Antonella Di Girolamo ► 29, 30
Giuseppe Di Liddo ► 35
Paola Ducci ► 56
Barbara Duran ► 24, 57

E

Elisa Elia ► 64

F

Alessandra Farina ► 67
Barbara Fusco ► 26, 27, 54, 66

G

Michele Gentile ► 17
Leticia Gonzalez Villafane ► 44, 45
Maria Cristina Guardata ► 59

I

Romina Impera ► 59
Alessandra Iozzi ► 42

K

Robert Kirk ► 42

L

Vittoria La Costa ► 20, 33, 64
Rossella Lenci ► 25
Patrizia Leonet ► 33, 34, 50
Claudia Liberato ► 63, 64
Gioia Lussana ► 68-70

M

Francesco Maroccia ► 15, 59
Silvio Mencarelli ► 28, 29, 30, 37
Julia Minguez Paramio ► 43, 44
Lara Moccia ► 12, 59
Primavera Moretti ► 58, 61

N

Paolo Narciso ► 14

P

Anna Maria Pedace ► 16
Barbara Piraccini ► 37
Leonardo Provini ► 53

R

Rita Ricci ► 4
Rocco Ruggiero ► 57
Donatella Ruscito ► 40, 42

S

Francesco Savastano ► 16, 49
Martina Savastano ► 53
Alberto Seccia ► 67
Maria Grazia Sguera ► 34

T

Santi Tagliarini ► 70
Raffaele Torella ► 70
Flavia Tricoli ► 14, 55
Francesca Turtulici ► 19, 20

V

Cristian Vender ► 51, 52
Annamaria Ventura ► 38, 39
Katia Vinci ► 33
Paola Vizioli ► 16, 35

Z

Luciana Zanier ► 70

Il Grande Almanacco 2020-21



Università
Popolare
dello Sport



Libera
Accademia
di Roma

LIBERI DI IMPARARE

1 SCONFIGGERE
LA POVERTÀ



Non disperdere nell'ambiente



2 SCONFIGGERE
LA FAME



7 ENERGIA PULITA
E ACCESSIBILE



6 ACQUA PULITA
E SERVIZI
IGIENICO-SANITARI



10 RIDURRE LE
DISUGUAGLIANZE



11 PARTNERSHIP
PER GLI OBIETTIVI



12 CONSUMO E
PRODUZIONE
RESPONSABILI



13 LOTTA CONTRO
IL CAMBIAMENTO
CLIMATICO



8 LAVORO DIGNITOSO
E CRESCITA
ECONOMICA



9 IMPRESE,
INNOVAZIONE
E INFRASTRUTTURE



Libera Accademia di Roma • Università Popolare dello Sport
viale Giulio Cesare 78 (M A Ottaviano) - via Flavio Stilicone 41 (M A Lucio Sestio)

Tel. 06.37716304/363 - 06.99702866

info@accademialar.it - info@universitapopolaredellosport.it

www.accademialar.it - www.universitapopolaredellosport.it