

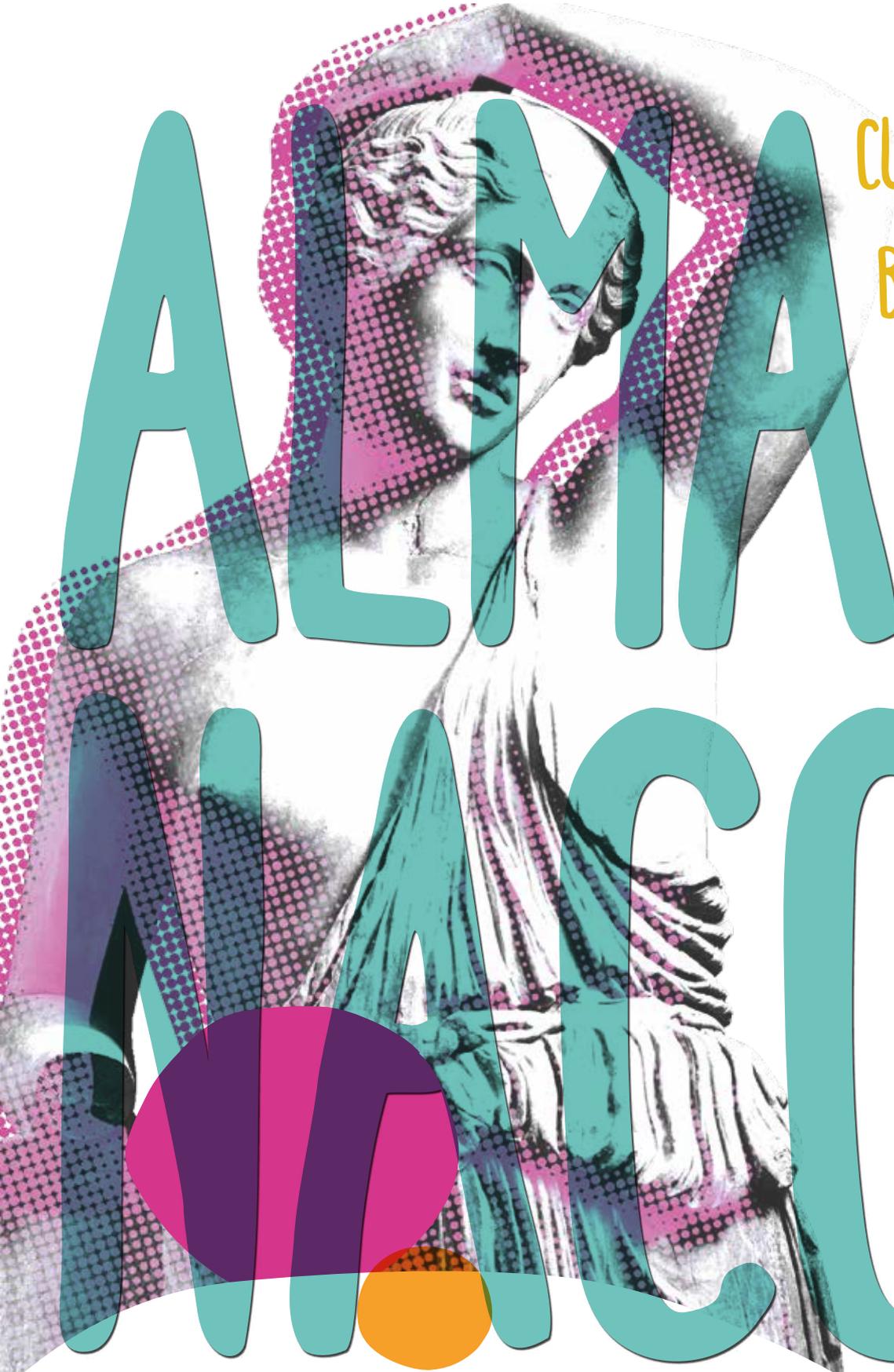
# IL GRANDE

 Libera  
Accademia  
di Roma

 Università  
Popolare  
dello Sport

LIBERI DI IMPARARE

# ALMA



CULTURA

BENESSERE

SPORT

# MARCO

2018-19

CORSI PER TUTTI • FORMAZIONE • WORKSHOP • SEMINARI • EVENTI • VIAGGI E COOPERAZIONE  
[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it) [www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

# I NOSTRI SERVIZI



## IL GRANDE ALMANACCO

Il nostro periodico su carta e digitale per informare su tutte le attività e comunicare ai soci e a tutte le persone interessate le attività formative e culturali, gli eventi che organizziamo durante l'anno. Il Grande Almanacco contiene tutte le informazioni necessarie (giorni, orari, sedi, quote di partecipazione) per consentire di scegliere in piena chiarezza le attività che più rispondono ai propri interessi.



## I CONTATTI

06.37716304-363 (VIALE GIULIO CESARE 78)

06.99702866 (VIA FLAVIO STILICONE 41)

Le segreterie aperte dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 18.30 rispondono a tutte le richieste di informazioni, prenotazioni e chiarimenti per facilitare una più consapevole e ragionata partecipazione alle attività.



[INFO@ACCADEMIALAR.IT](mailto:INFO@ACCADEMIALAR.IT)

[INFO@UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT](mailto:INFO@UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT)

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



[WWW.ACCADEMIALAR.IT](http://WWW.ACCADEMIALAR.IT)

[WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT](http://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 LAR  
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

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



## LA NEWS LETTER

Iscriviti 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](http://www.accademialar.it). Riceverai direttamente sulla tua e-mail il risultato.



## ORIENTAMENTO ALLE ATTIVITÀ

La Settimana della Conoscenza e dei Saperi, dal 17 al 22 settembre, dedicata a lezioni e incontri per sperimentare tutte le attività proposte, conoscere i docenti poter scegliere i corsi da frequentare.



## ANDIAMO A TEATRO

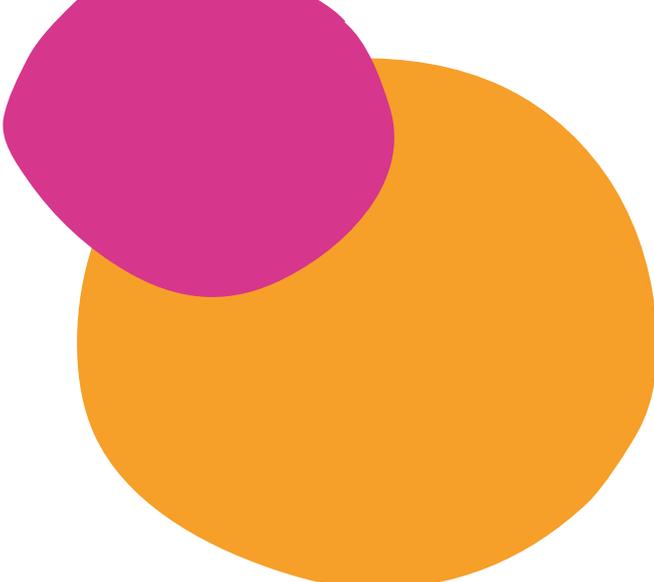
Per la nuova stagione 2018-19 saranno come di consueto attive convenzioni con molti teatri romani, a cura di Caterina Altieri, per offrire ai nostri soci la possibilità di acquistare biglietti a costi ridotti. Da ottobre sarà disponibile il cartellone degli spettacoli convenzionati. Info [caterina.altieri@accademialar.it](mailto:caterina.altieri@accademialar.it)



## CENTRO DI ASCOLTO PSICOLOGICO

Un servizio di sostegno psicologico, i primi due incontri gratuiti per i soci.

# INDICE



NOSTRI SERVIZI	2
CHI SIAMO	4
INTRODUZIONE	5
AGENDA E 5X1000	6
COME PARTECIPARE	7
DOVE SIAMO	9
SETTIMANA DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI	10
A SETTEMBRE PER INIZIARE	14
CORSI SEMINARI E WORKSHOP	15
FACCIAMO RETE!	39
INDICE MATERIE E DOCENTI	68
FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO	69
AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI YOGA	70
FORMAZIONE IN RIFLESSOLOGIA PLANTARE	71
PRIMO SOCCORSO	73
CORSI DI FORMAZIONE ERASMUS+ SPORT PROGRAM	74
CORSO DI FORMAZIONE ALLA POLIS	76
VIAGGI E COOPERAZIONE	77
L'IRAN E LA PERSIA, DELL'ACQUA E DEL VENTO	78
MATERA, CAPITALE DELLA CULTURA EUROPEA 2019	78
SUMMER VILLAGE & FESTIVAL 2019 A BORCA DI CADORE	78
PERCORSO MAROCCO	79
WEEK-END PER STARE INSIEME	79

# CHI SIAMO

## LIBERA ACCADEMIA DI ROMA

Fondata nel 2011, è un'Associazione di Promozione Sociale che opera nei settori della formazione, dell'istruzione e della cultura, dal punto di vista del lifelong learning. Il nostro obiettivo è promuovere informazione, conoscenza, cultura e dare un contributo alla crescita della consapevolezza sociale e civile, creando luoghi in cui possono verificarsi azioni educative e formative e dove persone e professionisti possono incontrarsi e condividere esperienze. Realizziamo corsi e tante altre attività per informare ed educare le persone, attraverso una più profonda conoscenza e l'apprendimento informale e non formale.

*Registro dell'Associazionismo Regione Lazio n. 1609*

Sede legale e organizzativa:

V.le Giulio Cesare 78 - 00192 Roma

Tel.: +39 06 37716304

Web: [www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)

E-mail: [info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente: Giovanni Gava.

Vicepresidente: Rita Ricci.

Consiglieri: Silvia Costantini, Giuseppe D'Agostino, Silvio Mencarelli, Massimiliano Resta.

Collegio Revisori dei conti: Andrea Bagnulo

(Presidente), Vittoria La Costa, Gabriella Capodiecì.

C.F. 97655190581

P.IVA 12463991005

## UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

È un'Associazione Sportiva Dilettantistica, fondata nel 1994, con lo scopo di promuovere attività corporee e sportive in una visione olistica della persona. Il nostro scopo è quello di diffondere e ampliare la pratica sportiva, concepita come una "pratica di benessere". La promozione e divulgazione di varie discipline corporee, secondo principi e tecniche di culture diverse, rappresentano una significativa azione per sviluppare la capacità nella persona a gestire la propria salute. Secondo noi, conoscenza significa circolazione di apprendimento e sviluppo delle competenze il più possibile globale attraverso percorsi di formazione e aggiornamento professionale e attività di base rivolte a tutti.

*Registro CONI n. 235036*

Sede legale: Via Flavio Stlicone, 41 - 00175 Roma

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

Tel.: +39 06.377.16.363 - +39 06.99.70.28.66

Web: [www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

E-mail: [info@universitapopolaredellosport.it](mailto:info@universitapopolaredellosport.it)

### CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Giuseppe D'Agostino.

Vicepresidente: Francesco Savastano.

Consiglieri: Barbara Fusco, Federica Caglio, Rita Ricci, Rocco Ruggiero, Giovanni Gava.

Collegio dei Sindaci: Paolo Citernesi (Presidente), Fabio Angelini, Alessandro Zanini.

C.F. 97109510582

P.IVA 04805551001

Ringraziamo tutti i nostri collaboratori e volontari per il loro contributo  
Caterina Altieri, Francesca Bessi, Laura Bitursi, Renato Conti, Teresa D'Agostino, Diana De Marinis, Maria Cristina Fagioli, Mohammed Nazir, Rinaldo Resta, Gianni Ridoni, Gianna Ronchini, Libera Savi Scarponi.

# INTRODUZIONE

## L'ENERGIA DI AGIRE

di Susanna Bucci

In questo primo editoriale per il Grande Almanacco mi sento di riprendere quanto scrive a proposito di felicità Andrea Marcolongo in "La misura eroica. Il mito degli Argonauti e il coraggio che spinge gli uomini ad amare" (Mondadori, 2018.)

La parola latina *felix* ha la stessa radice di *fe'*, *fecundus* che significa fertile. Scrive a riguardo l'autrice: "essere felici non significa non aver problemi, contrattempi e vivere in stato di quiete. È energia di agire, la gioia di fare, la voglia di cambiare- di essere fertili, veder sbocciare i fiori che siamo. E l'infelicità è il suo contrario: l'incapacità di muoversi, di scrollarsi di dosso pensieri pesanti, l'impossibilità anche di fare un solo passo avanti".

Rifiutare la fecondità della vita è in buona sostanza rifiutarne la sua bellezza. Ecco il nesso tra questa citazione, questa mia breve riflessione e il filo rosso che lega le attività che proponiamo quest'anno. Molti docenti ricordano la bellezza nel presentare le attività didattiche proposte per l'anno 2018-19 in un gioco di rimandi e digressioni molto stimolanti.

Quello che a me preme sottolineare è che la fecondità non conosce confini anagrafici, si sposa con la curiosità e l'apertura verso il nuovo, traduce in azione "felice" il nostro essere vivi.

Il mio augurio è che le proposte che offriamo in questa pubblicazione continuino a produrre voglia di fare e di imparare e il piacere di condividere con gli altri momenti di creatività e di saperi.

## IN EVIDENZA

### SETTIMANA DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI

17-22 settembre 2018

UN'OCCASIONE PER PROVARE E  
SPERIMENTARE LE NOSTRE ATTIVITÀ  
OPEN DAY INCONTRI VISITE LEZIONI  
GRATUITE E APERTE A TUTTI  
(da pag. 10)

### VIAGGIA CON NOI

PER VIVERE UN "TURISMO"  
LENTO E CONSAPEVOLE  
(da pag.77)

### FACCIAMO RETE!

IL NOSTRO PROGETTO DI  
COLLABORAZIONE CON ALTRE  
ASSOCIAZIONI PER OFFRIRE UNA  
PROPOSTA INNOVATIVA SUL  
TERRITORIO  
(inserto centrale)

# AGENDA

## **Dal 17 al 22 settembre 2018**

Settimana della Conoscenza e dei Saperi, attività per tutti aperte e gratuite

## **Sabato 22 settembre 2018**

Sport For Community Development Day  
Presentazione Progetto "Facciamo Rete!"

## **Dal 1° ottobre 2018**

Inizio Corsi Seminari Workshop

## **27-28 ottobre 2018**

Week end per stare insieme: Il borgo di Rasiglia a Foligno

## **Dal 10 al 17 novembre 2018**

Viaggio Fotografico Da Marrakech a M'Hamid El Gizlane - La Via del Sahara

## **1°-2 dicembre 2018**

Week end per stare insieme: Le luminarie di Salerno

## **Dal 22 Dicembre 2018 al 6 Gennaio 2019**

Festività Natalizie

## **24 febbraio 2019**

Week end per stare insieme: Il Pozzo delle Vergini nel Castello Longhi de Paolis a Fumone

## **Marzo 2019**

Viaggio associativo: L'Iran e la Persia, del vento e dell'acqua

Week end per stare insieme: L'Archivio Diaristico Nazionale di Pieve S. Stefano

## **10 marzo 2019**

Week end per stare insieme: La città sommersa del Lago di S. Puoto a Fondi

## **Aprile 2019**

Percorso di cooperazione in Marocco: Aman Iman, L'Acqua è la Vita - Imider Printemps

## **7 aprile 2019**

Week end per stare insieme: Le Fonti e il Tempio del Clitunno

## **Dal 19 al 23 Aprile 2019**

Festività Pasquali

## **9-12 maggio 2019**

Viaggio associativo a Matera, Capitale della Cultura Europea

## **8-9 giugno 2019**

Week end per stare insieme: Le Terme di Saturnia a Manciano

## **Luglio 2019**

Dolomiti Summer Festival & Village a Borca di Cadore

## SOSTIENI IL NOSTRO SISTEMA ASSOCIATIVO

con il tuo 5x1000 noi possiamo fare molto e a te non costa nulla.

Puoi farlo al momento della dichiarazione dei redditi, indicando il codice fiscale (C.F.) dell'Università Popolare dello Sport nell'apposita sezione dedicata al 5x1000

**C.F. 97109510582**

## IL GRANDE ALMANACCO

Cultura Benessere e Sport – N. 9/2018

Direttore Responsabile: Susanna Bucci

Proprietà ASD Università Popolare dello Sport

Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma Sezione Stampa e Informazione n. 128 del 22 maggio 2013

Stampa: STAMPAIN24ORE - AB 31 srl - via J.F.Kennedy 46, 00047 Marino

Chiusura e invio in stampa: 20 agosto 2018

Progetto e realizzazione grafica: Sara Pierantozzi

Programmazione e coordinamento: Silvia Costantini, Rita Ricci. Un ringraziamento particolare a Barbara Fusco, Silvio Mencarelli e Rocco Ruggiero per il loro straordinario contributo e sostegno materiale e immateriale.

Si ringraziano tutti i docenti e collaboratori per le loro proposte e per la loro progettualità

[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)

[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

# COME PARTECIPARE

La Libera Accademia di Roma (LAR) e l'ASD Università Popolare dello Sport (UPS) sono due associazioni che svolgono attività rivolte ai propri soci. L'UPS organizza attività formative nell'ambito della corporeità, del benessere e dello sport, la LAR in quello più generale della cultura. L'anno sociale va dal 1° luglio al 30 giugno dell'anno successivo.

## QUOTA ASSOCIATIVA

Per partecipare a tutte le attività organizzate dalla LAR e dall'UPS è necessario associarsi. La quota associativa comprende polizza RC e infortuni. La tessera associativa ha una durata pari all'anno sociale in cui questa viene rilasciata e può essere di due tipologie:

### Tessera "all inclusive" – 35€

Dà la possibilità ai soci di aderire a tutte le attività delle due associazioni.

### Tessera "Smart" – 10€

Dà la possibilità ai soci 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 integrando il costo della tessera.*

## I CORSI E LE ATTIVITÀ

La partecipazione ai corsi, seminari, visite guidate e a tutte le attività culturali e formative non espressamente gratuite, prevede un contributo da parte dei soci nella misura in cui viene specificato nell'Almanacco. Tutte le informazioni riguardanti i corsi (data di inizio, giorno, orario, docente, contributo) sono riportati accanto a ogni corso insieme a una sintesi dei contenuti dello stesso. Le informazioni relative ai corsi hanno ottenuto conferma al momento della stampa. Tuttavia, tra la pubblicazione dell'Almanacco e l'inizio delle attività alcuni dati potrebbero cambiare per cause indipendenti dalla nostra volontà. La LAR e l'UPS si riservano, quindi, il diritto di approntare soluzioni alternative tali da garantire comunque la qualità didattica, i contenuti predefiniti del corso e il suo regolare svolgimento. Eventuali aggiornamenti e variazioni saranno tempestivamente segnalati sul sito della LAR e dell'UPS e comunicati agli iscritti al corso in questione.

## CONTRIBUTI AI CORSI

I contributi ai corsi sono stati calcolati secondo un criterio di sostenibilità per le economie delle associazioni. Ciò significa che il contributo per ogni corso è stato stabilito in maniera tale da garantire un giusto compenso per il docente, la copertura delle spese degli spazi didattici in cui il corso ha luogo, un equo margine per le spese dell'organizzazione. Per questi motivi ogni corso potrà essere attivato solo se viene raggiunto un numero minimo di iscrizioni tale da garantire il criterio di sostenibilità.

È possibile versare i contributi ai corsi in contanti o con assegno bancario recandosi presso le segreterie (vedi sez. Sedi dei corsi e iscrizioni). Inoltre è possibile versare il contributo previsto tramite bonifico bancario previo accordo con le segreterie per la verifica della disponibilità di posti nel corso prescelto.



Coordinate bancarie:

Libera Accademia di Roma,  
IBAN - IT22 T 05034 0323 I  
00000000958

ASD Università Popolare dello Sport,  
IBAN - IT16 A 03359 01600  
10000003952

## ISCRIZIONE

È possibile aderire ai corsi recandosi presso le segreterie o in quelle sedi dove è espressamente attivo il servizio delle iscrizioni nei giorni e negli orari previsti. Per iscriversi bisogna prima compilare in ogni sua parte il modulo previsto. I pagamenti possono essere effettuati in contanti, assegno o bonifico bancario. La segreteria, una volta effettuato il pagamento (quota associativa + contributo per il corso scelto), rilascerà la tessera associativa e una ricevuta che il socio dovrà portare con sé in classe il primo giorno di lezione. La tessera e la ricevuta rappresentano gli unici documenti amministrativi validi per essere ammessi ai corsi. Sulla ricevuta di pagamento sono riportati i dati personali del socio. 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 comunicazioni da parte dell'associazione.

## PAGAMENTO DEL CONTRIBUTO

La quota di partecipazione al corso deve essere versata in un'unica soluzione all'atto dell'iscrizione. È prevista una rateizzazione solo per i corsi individuali di Canto. È previsto lo sconto sui corsi di durata annuale, (da 15 lezioni in poi) del 5% sul 2° corso e del 10% dal 3° in poi. I corsi proposti a Moduli non prevedono sconti sui moduli successivi al primo.

## ATTIVAZIONE DEI CORSI

I corsi che raggiungono il numero sufficiente di iscritti vengono regolarmente attivati nella data e nell'orario previsti nell'Almanacco. La segreteria non effettuerà alcuna comunicazione in merito alla partenza del corso. Sarà cura dell'iscritto presentarsi a lezione. Qualora fossero apportati dei cambiamenti nella data di inizio del corso, nel suo orario o nel nominativo del docente, sarà cura della segreteria informare gli iscritti.

Qualora il corso non raggiungesse un numero sufficiente di iscritti è possibile, previo accordo con gli stessi, proporre le seguenti soluzioni: aumento della quota di partecipazione al corso, ripartendo in maniera proporzionale fra gli iscritti le quote mancanti. In questo caso il numero di ore previste per il corso rimane immutato; riduzione delle ore del corso mantenendo immutata la quota di partecipazione, in modo tale da coprire le spese del corso stesso.

## NON ATTIVAZIONE DEI CORSI

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.

## RIMBORSI

Il contributo al corso e la quota associativa vengono restituiti solo nei seguenti casi: non attivazione del corso; modifiche nel giorno, nell'orario o nella sede del corso tali da essere incompatibili con la frequenza al corso. È inoltre possibile annullare la propria iscrizione – chiedendo il rimborso - solo entro una settimana prima dell'inizio del corso stesso.

## CAMBIAMENTI DI CORSO

È possibile effettuare passaggi di corso solo entro la seconda lezione e solo previa autorizzazione della Segreteria.

## 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. È buona prassi, quindi, che ogni classe nomini un referente tra i partecipanti che abbia cura di avvertire gli eventuali assenti dei cambiamenti. Ciò crea una migliore comunicazione all'interno del gruppo e un alleggerimento del carico di lavoro per l'organizzazione. I libri di testo del corso, laddove previsti, sono a carico dei partecipanti e vengono indicati dal docente nel primo incontro in classe. Eventuali altri materiali di consumo previsti per lo svolgimento del corso, così come delle fotocopie, sono a carico dei partecipanti.



# DOVE SIAMO

## I NOSTRI LUOGHI

Sono le nostre "case", spazi comuni delle associazioni, a uso esclusivo per tutto l'anno, dove le attività si svolgono in spazi polivalenti direttamente gestiti e curati da noi. In queste sedi sono attive le nostre segreterie: negli orari indicati di apertura al pubblico è possibile ricevere informazioni e iscriversi alle attività.

### PRATI – OTTAVIANO

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

#### Segreteria:

dal lunedì al venerdì ore 9.30-18.30

#### Tipologia di corsi

Acquerello • Arabo • Architettura  
Autobiografia • Bones for life • Cinema  
Danza orientale Disegno • Difesa personale  
Feldenkrais Filosofia • Focusing • Fotografia  
Francese • Ginnastica dolce • Ginnastica  
posturale • Indologia • Inglese • Latino  
Letteratura • Mito, musica e letteratura  
Mézières • Nia dance • Pilates • Pittura  
Psicologia • Qi Gong • Scrittura creativa  
Sociologia • Spagnolo • Storia • Storia dell'arte  
• Storia della musica • Street Art  
Taiji • Training autogeno • Wu ji • Yoga

### CINECITTÀ – APPIO TUSCOLANO

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

#### Segreteria:

dal lunedì al venerdì ore 9-13 e 14.30-18

#### Tipologia di corsi:

Difesa personale • Danze tradizionali • Disegno  
e Pittura • Formazione RTP e Yoga • Fotografia  
Inglese • Ginnastica Posturale • Ginnastica  
artistica bambine • Scrittura creativa • Storia  
dell'arte • Teatro Danza • Yoga

### GLI 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 la LAR e l'UPS sono ospiti presso gli  
spazi di altre organizzazioni o enti, esclusivamente  
nel periodo di svolgimento dei corsi e delle attività

### CINECITTÀ – APPIO TUSCOLANO

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

### CASSIA

Parrocchia S. Giuliano - Via Cassia, 1036  
Storia delle religioni

### GARBATELLA - OSTIENSE

Istituto S. Alessio - Via C.T. Odescalchi, 38  
Polisportiva S. Paolo - V.le S. Paolo, 12  
CSA San Michele - Piaz.le A. Tosti, 4  
Storia • Tennis • Yoga

### NOMENTANO

Palestra Olympia - Via Nomentana, 643  
Ginnastica posturale dinamica

### PORTUENSE

Parrocchia S. Silvia - Via Giuseppe Sirtori, 2  
Letteratura

### REPUBBLICA - CAVOUR

Chiesa Rettoria SS Giocchino e Anna ai Monti  
Via Monte Polacco, 5 (**M**A Termini - **M**B Cavour)  
Archeologia • Canto • Coro • Danze popolari  
Francese • Inglese • Pianoforte • Storia dell'arte

### TERME DI CARACALLA

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

### ITINERANTI

Architettura • Fotografia • Storia dell'arte • Street Art

# 17 – 22 SETTEMBRE 2018 SETTIMANA DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI

OPEN DAY – INCONTRI – VISITE – LEZIONI GRATUITE E APERTE A TUTTI

L'Accoglienza, nel senso di "raccoliere presso di sé", è un aspetto importante della nostra vita associativa. Non perché siamo dediti all'ospitalità formale, ma perché amiamo metterci in gioco, aprire i nostri luoghi e noi stessi, confrontarci con gli altri e realizzare quel vivere "ecologicamente integrati" che crea una comunità permeabile e ricca di diversità.

Una settimana a libera partecipazione, per diffondere le nostre proposte, per conoscere i docenti, i luoghi e le persone che collaborano alla vita associativa, per essere insieme, nuove persone e già associati, a "raccoliere il frutto" che seminiamo ogni anno: arte, cultura, benessere e... Un Bene Comune accessibile a tutti!

E dunque... VENITE E PARTECIPATE, vi guideremo fra la varietà delle proposte, che tra curiosità e aspettative possano soddisfare le vostre esigenze di conoscenza!

È necessario prenotarsi presso le segreterie di  
Viale Giulio Cesare, 78 - tel. 0637716304/363 e  
Via Flavio Stilicone, 41 - tel. 069972866  
[info@universitapopolaredellosport.it](mailto:info@universitapopolaredellosport.it)  
[info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

## FOTOGRAFIA

OPEN DAY

GIOVEDÌ 20 ORE 10-13 E

16-20 PRATI

Lezione aperta Martedì 18 ore 18 ●

## LINGUE

OPEN DAY

LUNEDÌ 17 DALLE ORE 17

PRATI

Francese, Inglese e Spagnolo dalle  
ore 17 Arabo alle ore 19

# INCONTRARE L'ARTE

Storia dell'arte, Caravaggio, con Romina Impera  
Architettura Itinerari alla ricerca della Bellezza,  
con Loredana Vitiello

Storia dell'arte, Arte amore mitologia, con  
Michela Micheli

Storia dell'arte, Percorsi itineranti, con  
Alessandra Tosti

Street Art, con Riccardo Beetroot

Storia dell'arte, il Rinascimento, con Cristina  
Guardata

Scopri Roma pedalando, con Stefano  
Biscaccianti

lunedì 17 ore 15.30 ■

martedì 18 ore 10.30 ■

martedì 18 ore 15 ■

mercoledì 19 ore 17,  
visita guidata gratuita a  
Piazza Navona

mercoledì 19 ore 18 ■

venerdì 21 ore 10 ●

sabato 22 ore 16,  
biciclettata da Villa  
Borghese a Villa Ada

# DI MATITA E DI PENNELLO

DISEGNO ACQUERELLO PITTURA

Lezione aperta con Ugo Bevilacqua

Martedì 18 ore 17 ■

Lezione aperta con Rosella Lenci

Mercoledì 19 ore 18.30 ●

## DOVE?

■ PRATI  
V.le Giulio Cesare, 78

● CINECITTÀ  
Via Flavio Stilicone, 41

◆ PALESTRA OLYMPIA  
Via Nomentana, 643

▲ ISTITUTO S. ALESSIO  
Via C.T. Odescalchi, 38

# BEN-ESSERE

## DIFESA PERSONALE

Antiaggressione per le donne, con Federica Caglio  
Jeet Kune Do, con Federica Caglio

mercoledì 19 ore 20 ■  
giovedì 20 ore 20.30 ●

## DANZA

Danze tradizionali italiane, con Donatella Centi  
NIA Dance, con Patrizia Leonet  
Teatro Danza: Entrare in contatto con Bassani/La Costa  
Danza e folklore orientale, con Francesca Turtulici

mercoledì 19 ore 20 ●  
mercoledì 19 ore 18.30 ■  
venerdì 21 ore 16 ●  
lunedì 1° ore 20 e giovedì 4 ottobre ore 19.30 ■

## GINNASTICHE DOLCI E POSTURALI, BONES FOR LIFE

Ginnastica posturale, con Raffaella Annucci  
Ginnastica dolce, con Silvia Costantini  
Ossa per la vita e Taiji con P. Vizioli e B. Fusco  
Postural Pilates, con Patrizia Leonet  
Mézières, con Agnese D'Addario  
Feldenkrais, con Maria Grazia Sguera  
Ginnastica posturale dinamica, con Paola Vizioli  
Feldenkrais, con Patrizia Leonet  
Bones for life, con Paola Vizioli

mercoledì 19 ore 9.30 ●  
mercoledì 19 ore 10 ■  
mercoledì 19 ore 12 ■  
mercoledì 19 ore 17 ■  
mercoledì 19 ore 11 e giovedì 20 ore 17 ■  
giovedì 20 ore 11.30 ■  
giovedì 20 ore 10 ◆  
venerdì 21 ore 17 ■  
venerdì 21 ore 18.30 ■

## YOGA

Hatha Yoga con Maurizio Dikmann  
Yoga e Ayurveda con Marilena Capuzzimati  
Hatha Yoga con Gioia Lussana  
Hatha Yoga con Luciana Zanier  
Power Yoga con Alex Anselmo  
Hatha Yoga con Santi Tagliarini

martedì 18 ore 10 e ore 20 ■  
martedì 18 ore 15 ■  
martedì 18 ore 18.30 ■  
mercoledì 19 ore 11 e ore 18.30 ●  
giovedì 20 ore 19.30 ●  
lunedì 24 ore 18 e 25 ore 17.30 ▲

## DISCIPLINE ORIENTALI

Taiji integrato, con Barbara Fusco  
La pratica del Wu Ji, con Barbara Fusco  
Qi Gong e Taiji per nutrire la vita, con Barbara Fusco

lunedì 17 ore 18.30 ■  
martedì 18 ore 11.30 ■  
mercoledì 19 ore 15.30 ■

# RESTIAMO UMANI-STI

Psicologia, con Andrea Tamburrini  
Scrittura creativa, con Rocco Ruggiero  
Psicologia, con Stefano De Camillis  
Indologia, Marilena Capuzzimati  
Scrittura creativa, con Paola Ducci  
Mito, musica e letteratura, con Angela D'Agostini  
Storia della musica, con Angela D'Agostini  
Storia moderna, con Primavera Moretti  
Lettura e scrittura creativa con Claudio Capecebatro  
Storia medievale, con Barbara Piraccini  
Sociologia urbana, con Irene Ranaldi  
Filosofia Il mattino dei maghi con Paolo Chirafisi  
Focusing con De Patto, Fusco, Iannelli, Tecchio

lunedì 17 ore 18 ■  
lunedì 17 ore 18.30 ●  
martedì 18 ore 15 ■  
martedì 18 ore 17 ■  
martedì 18 ore 17 ■  
mercoledì 19 ore 17 ■  
mercoledì 19 ore 18 ■  
merc 19 e giov 20 ore 15 ■  
mercoledì 19 ore 19 ■  
giovedì 20 ore 11 ■  
giovedì 20 ore 17.30 ■  
giovedì 20 ore 19 ■  
sabato 22 ore 10 ■

## 22 SETTEMBRE

# GIORNATA DELLO SPORT PER LO SVILUPPO DI COMUNITA'

Una giornata insieme all'insegna dello "sport per tutti" per ritrovare il piacere della socialità



Realizzata nell'ambito del Progetto Europeo  
Sport for Community Development Sport4CD

Nel corso della Giornata  
presentazione dei Corsi di Formazione e Aggiornamento  
del Progetto "Facciamo Rete!"  
dei Viaggi Associativi e di Cooperazione  
e della rivista letteraria on-line "Spleen"

Il supporto dato dalla Commissione Europea alla produzione di questa pubblicazione non comporta una adesione ai suoi contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori. La Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che verrà fatto delle informazioni qui contenute.



## DOVE?

- PRATI  
V.le Giulio Cesare, 78
- CINECITTÀ  
Via Flavio Stilicone, 41
- ◆ PALESTRA OLYMPIA  
Via Nomentana, 643
- ▲ ISTITUTO S. ALESSIO  
Via C.T. Odescalchi, 38

# A SETTEMBRE PER INIZIARE

## VISITA GUIDATA A PIAZZA NAVONA

A CURA DI ALESSANDRA TOSTI

Mercoledì 19 appuntamento alle ore 17 per una visita guidata aperta a tutti nell'area di Piazza Navona. Partecipazione e gelato conviviale al termine gratuiti. Max 20 persone, necessaria prenotazione in segreteria entro il 13 settembre ore 12.

## SCOPRI ROMA PEDALANDO: DA VILLA BORGHESE A VILLA ADA

A CURA DI STEFANO BISCACCIANTI

Pedalata inaugurale delle uscite in bicicletta per immergersi in modo non invasivo nel patrimonio storico e artistico della nostra città. Sabato 22 settembre alle ore 10, appuntamento a piazza del Popolo per consentire a chi non ha la bici di noleggiarla. Itinerario facile e poco impegnativo: da Villa Borghese a Villa Ada. Partecipazione gratuita, necessaria prenotazione in segreteria entro le ore 12 di venerdì 21.

## LE CHIAVI DELL'ENERGIA

A CURA DI BARBARA FUSCO

Un ciclo di incontri tematici su alcuni punti chiave per l'equilibrio e la circolazione energetica secondo il Qi Gong e il TaijiQuan. Venerdì 7: lo Psoas, il muscolo dell'Anima; il 14: la colonna vertebrale, "l'autostrada del Qi"; il 28: la respirazione, l'uomo vero respira dai talloni, l'uomo comune dalla gola., ore 18.30-20.30 contributo di partecipazione 15€.

Inoltre: brevi cicli di lezioni, in attesa dell'inizio dei corsi di:

**TaijiQuan**, lunedì 3-10- e 24 ore 18.30-20

**Qi Gong**, mercoledì 5-12 e 26 ore 15.30-17

Tre incontri, quota di partecipazione 30€. Singolo incontro 15€. Sede Viale Giulio Cesare 78.

## LA CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO DEL METODO FELDENKRAIS

A CURA DI PATRIZIA LEONET

Quattro incontri per migliorare coordinazione e movimenti, riorganizzando la postura, da giovedì 6 ore 18-19.30. Temi: rilassare spalle e collo; la colonna vertebrale; il bacino; le anche e i muscoli delle gambe e della schiena. Contributo di partecipazione 50€, sede Viale Giulio Cesare 78.

## STREET PHOTOGRAPHY

A CURA DI SILVIO MENCARELLI

Un primo approccio con la fotografia di strada, sei incontri: tre in aula e tre uscite nelle piazza più affascinanti della capitale. Strumenti della fotocamera e tecniche indispensabili per raccontare al meglio la fotografia documentaristica e di strada. Tecniche di mosso creativo, profondità di campo e obiettivi. Il lunedì e mercoledì dalle 19 alle 21 dal 10 settembre. Quota di partecipazione 100€, sede viale Giulio Cesare 78.

## LA LUCE E IL PAESAGGIO: DIPINGERE A OLIO EN PLAIN AIR

A CURA DI ROSELLA LENCI

Un workshop per capire e dipingere le suggestioni di un paesaggio che solo con la riflessione e l'osservazione dal vero si possono percepire emotivamente. Il piacere di concedersi tempo: contemplare, osservare e riprodurre sulla tela l'emozione di un particolare, una luce, un'atmosfera. I due incontri si svolgeranno nella suggestiva cornice del Parco Regionale dell'Appia Antica, patrimonio storico, naturalistico e paesaggistico della nostra città che sempre ha affascinato e ispirato intere generazioni di pittori. Giovedì 26 e venerdì 27 ore 10, al Parco degli Acquadotti, quota di partecipazione 50€.

... e non solo: consulta anche il calendario della Settimana della Conoscenza e dei Saperi dal 17 al 22 settembre nelle pagine seguenti. Tante attività gratuite per sperimentare le tante proposte di corsi in partenza da ottobre!

Per prenotazioni e iscrizioni contattare le segreterie!

[WWW.ACCADEMIALAR.IT](http://WWW.ACCADEMIALAR.IT)  
[WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT](http://WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT)

iscriviti alla nostra newsletter

seguici su FACEBOOK



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA  
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

# CORSI SEMINARI WORKSHOP

Acquarello, Arabo, Archeologia  
Architettura, Arti Applicate, Atletica e  
Wellness, Autobiografia, Bones for Life  
Canto, Cinema, Danza, Difesa personale  
Discipline orientali, Disegno, Feldenkrais  
Filosofia, Focusing, Fotografia, Francese  
Ginnastiche, Indologia, Inglese, Latino  
Letteratura, Mézières, Mito Musica e  
Letteratura, Nia, Nuoto, Pilates, Pittura  
Psicologia, Qi Gong, Scrittura creativa  
Sociologia, Storia, Storia dell'Arte, Storia  
delle religioni, Street Art, Taiji Quan  
Tennis, Subacquea, Yoga

# ARCHEOLOGIA

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
LATINO  
CON ANGELA D'AGOSTINI

Giovanna Di Giacomo

## ISCRIZIONI IN CONTESTO

Attraverso un percorso interdisciplinare tra epigrafia, archeologia e storia, il corso si propone di esaminare nel loro contesto originario le principali iscrizioni incise su edifici pubblici (terme, anfiteatri, archi trionfali e commemorativi, ponti, porte, acquedotti) e privati (sepolcri individuali, familiari e collettivi) di Roma, valorizzando il contributo che le fonti epigrafiche possono offrire ai diversi campi della ricerca storica (politica, sociale, culturale, istituzionale, amministrativa) e allo studio dello spazio cittadino. Sono previste visite ai principali monumenti esaminati durante il corso.

## TRAIANO, OPTIMUS PRINCEPS

Attraverso la lettura combinata delle fonti letterarie (in particolare Plinio il Giovane e Cassio Dione), archeologiche, iconografiche ed epigrafiche attraverseremo il principato di Traiano, sviluppando le seguenti tematiche: l'ascesa al potere; la famiglia e la corte; le guerre daciche e le altre imprese militari; Traiano e Roma: infrastrutture idriche, edifici pubblici e per lo spettacolo, terme; Traiano e l'Italia: *institutio alimentaria*, infrastrutture portuali e viarie; la morte e la *consecratio*. Sono previste visite ai principali monumenti esaminati durante il corso.



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Iscrizioni in contesto	Martedì	16.30-18.30	11	120	30/10/18
Traiano optimus princeps	Martedì	16.30-18.30	11	120	05/02/19

# ARCHITETTURA

Loredana Vitiello

## ITINERARI GUIDATI ALLA RICERCA DELLA BELLEZZA

Ognuno dei tre percorsi sarà strutturato in due momenti: l'incontro in aula di preparazione e approfondimento, la successiva visita sul posto. Il tema degli itinerari raccoglie periodi diversi della storia dell'architettura, ponendosi però un unico obiettivo: aprire la possibilità di apprezzare il patrimonio culturale (architettonico, nello specifico) che caratterizza la nostra città, nella sua complessità. Lo scopo è dunque, attraverso la fruizione della bellezza, pur nelle sue diverse forme, aprire orizzonti sempre nuovi finalizzati alla crescita personale di chi vi si accosta e, non meno importante, alla formazione di una consapevolezza della fragilità e, quindi, della necessità di protezione e valorizzazione di ciò che si è studiato.

## VILLA ADRIANA A TIVOLI

L'incontro in aula prevede la conoscenza delle vicende peculiari della vita dell'imperatore Adriano e della sua personalità, del progetto architettonico della villa e della sua riscoperta, per concludere con l'analisi dei manufatti architettonici giunti fino a noi ancora visibili in situ, e meglio comprensibili attraverso la visita alla Villa Adriana di Tivoli che seguirà. Biglietto di ingresso alla Villa 8 euro.

## BERNINI E BORROMINI A CONFRONTO

Durante l'incontro in aula si affronteranno le principali caratteristiche dell'architettura dei due indiscussi protagonisti del Barocco italiano e il loro differente modo di risolvere le problematiche relative alla costruzione dello spazio architettonico, senza tralasciare interessanti notizie riguardo alle loro biografie. Successivamente si svolgerà la visita alle due chiese di Sant'Andrea al Quirinale del Bernini e di San Carlo alle Quattro Fontane del Borromini, poste a breve distanza l'una dall'altra.

## STORIA E ARCHITETTURA DELLE BASILICHE PAPALI ROMANE

L'incontro in classe verterà sulla conoscenza delle vicende storiche e delle diverse fasi progettuali e costruttive delle quattro Basiliche Papali romane: San Giovanni in Laterano, San Pietro in Vaticano, San Paolo fuori le mura e Santa Maria Maggiore. Per ogni Basilica verrà effettuata poi la relativa visita sul posto (4 visite) per apprezzarne i valori architettonici e ritrovare, dove possibile, i segni delle diverse fasi costruttive.

LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 10.30, V.LE GIULIO CESARE 78



Itinerari	Quando	Ora	Date in aula	Date uscite	Quota
Villa Adriana a Tivoli	Giovedì	10.30-12.30	25/10/18	8/11/18	25+8 (ingresso)
Bernini-Borromini a confronto	Martedì	10.00-12.00	27/11/18	04/12/18	25
Storia e Architettura delle Basiliche	Martedì	10.30-12.30	30/04/19	7-14-21-28/05/19	55

Francesca Turtulici

## ARCHITETTURA ARABA E ORIENTALE

Un percorso artistico rivolto a tutti, anche neofiti, ma appassionati di arte e architettura, che propone un approccio alla conoscenza storica e stilistica del ricco repertorio di architetture e spazi urbani del mondo islamico e bizantino, Patrimoni dell'Unesco. Si partirà dall'area mediterranea e mediorientale, passando attraverso i territori dell'Anatolia, del Golfo Persico e dell'Asia Centrale, per giungere fino all'India dell'Impero Moghul, focalizzando l'attenzione sul confronto tra culture architettoniche di differente tradizione religiosa e sugli elementi stilistici in comune. Gli otto incontri tematici avranno cadenza mensile, è possibile iscriversi a tutti gli incontri o a singoli incontri. Il programma dettagliato sarà disponibile sui nostri siti o richiedendolo in segreteria a partire da ottobre. Durante il percorso verranno forniti dispense e materiali di studio e approfondimento a cura della docente.

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Venerdì	18-20	1/8	25/200	19/10/18

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
LINGUA ARABA

# ARTI APPLICATE

Ugo Bevilacqua

*I corsi a cura di Ugo Bevilacqua sono tutti articolati in 2 moduli. Il primo è finalizzato a un approccio alla tecnica, generale e teorica, con accenni alla realizzazione di opere in cui è forte la fase di apprendimento, di studio e di verifica delle proprie qualità e tendenze. Nel secondo modulo invece, acquisiti i principi di base, si realizzano opere compiute che hanno una loro coerenza dal punto di vista tecnico ed espressivo, con forte caratterizzazione di un preciso linguaggio pittorico. Questa articolazione in due moduli permette non solo un percorso "orizzontale" all'interno al corso scelto, ma anche una parziale scelta "trasversale" tra le altre discipline a condizione che tale passaggio sia finalizzato, rispetto al 1° modulo, ad aumentare le proprie esperienze tecniche, grafiche e pittoriche (da valutare eventualmente per ogni singolo corsista e secondo il parere del docente).*

## DISEGNO

Il disegno è il connotato figurativo e di stile che si attribuisce al segno grafico. Si affrontano le tecniche del disegno dal vero con i vari materiali: matite, sanguigne, carboncino. Le lezioni sono rivolte all'acquisizione delle tecniche esecutive: proporzioni e misurazioni, tratteggi, luci e ombre, il colore, le principali norme della prospettiva, bozzetti, cenni sulla tecnica dell'acquerello e dell'acquerellato, introduzione alla tecnica di incisione su linoleum con "prove d'autore".

**1° modulo** - Un percorso sull'osservazione dal vero di oggetti vari per la perfetta restituzione col metodo della misurazione a vista. Seguiranno temi riguardanti l'inquadratura, il disegno realizzato, partendo dal generale al particolare e viceversa, le luci e le ombre, cenni di prospettiva.

**2° modulo** - Si affronteranno le tecniche esecutive che permettono di realizzare disegni in terza dimensione nello spazio, riguardanti metodi a tratteggio lineare-incrociato, a 45° monodirezionale, sfumato, l'acquerellato. Si realizzeranno disegni complessi in bianco e nero, a colori con cenni sulla teoria dei colori e, infine, un accenno alla tecnica dell'incisione su linoleum.

## PITTURA IN ACRILICO

Il corso mira a far emergere "l'artista" che risiede in ciascuno di noi: un'avventura carica di emozione e di riflessione che riesce sempre a coinvolgerci, a "vedere" e "osservare" la realtà che ci circonda in modo diverso, con un taglio personale ed esclusivo. È adatto sia per chi inizia sia per chi vuole approfondire la tecnica espressiva dell'acrilico.

**1° modulo** - Le basi della teoria del colore e schede applicative sulle qualità e quantità cromatiche. Bozzetti di soggetti dal vero, disegni e riporto sul supporto pittorico (tela o tavola), preparazione all'abbozzo pittorico, pitturazione cromatica. Scelta da parte dei partecipanti dei soggetti da dipingere, con l'apporto e i consigli del docente, attraverso diverse tecniche esecutive (a velatura, a gouaches, alla prima).

**2° modulo** - I partecipanti potranno scegliere di adottare una tecnica esecutiva che meglio rappresenti un proprio percorso pittorico e una valenza espressiva che sarà la caratteristica personale di un linguaggio esclusivo dell'autore. Temi liberi, da quelli di genere a personali, sperimentali, di fantasia, astratti e informali.

## ACQUERELLO

Il corso è strutturato sia per chi inizia e sia per chi ha già una esperienza pittorica con l'uso della tecnica dell'acquerello. Particolare attenzione sarà rivolta all'applicazione delle caratteristiche che questo tipo di pittura richiede: leggerezza, trasparenza, luci e ombre, il colore. Il "fare acquerello" sarà una pratica che ci accompagnerà per tutte le occasioni, dalle vacanze alla normalità di tutti i giorni.

**1° modulo** - Nella fase iniziale si affronteranno le basi della teoria del colore e schede applicative sulle qualità e quantità cromatiche. Le tecniche di base: velature, bagnato su bagnato e "alla prima". Primi disegni e acquerelli con soggetti dal vero in cui si sperimentano le singole tecniche.

**2° modulo** - Scelta dei soggetti per categorie semplici: fiori, alberi, mare, cieli, nuvole. Applicazione su soggetti da rappresentare: paesaggi, nature morte, etc. con l'uso delle tecniche di base e scelta da parte dell'autore per esprimere un proprio stile pittorico.

I materiali sono a carico degli allievi



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Disegno 1 modulo	Martedì	14.30-16.30	10	130	16/10/18
Disegno 2 modulo	Martedì	14.30-16.30	15	195	15/01/19
Pittura in acrilico 1 modulo	Martedì	16.30-18.30	10	130	16/10/18
Pittura in acrilico 2 modulo	Martedì	16.30-18.30	15	195	15/01/19
Acquerello 1 modulo	Martedì	18.30-20.30	10	130	16/10/18
Acquerello 2 modulo	Martedì	18.30-20.30	15	195	15/01/19

## LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 17

**Rosella Lenci**

### DISEGNO E PITTURA A OLIO: CORSO BASE

Le prime lezioni saranno dedicate al disegno copiato e dal vero e comprenderanno la costruzione della composizione su un piano, l'abbozzo, il tratteggio, il chiaroscuro, la teoria delle ombre. Introduzione alla pittura: gli strumenti di lavoro e loro caratteristiche, teoria del colore e delle ombre. L'impasto dei colori, le mescolanze, i medium. La preparazione della tela, lo studio del paesaggio, esecuzione con il metodo diretto e indiretto. Il disegno accompagnerà costantemente la progettazione di ogni lavoro che sarà prima eseguito su carta e poi trasferito e dipinto su tela. Nella prima lezione sarà necessario un blocco di carta da spolvero 40X60 circa, matita HB 2B 6B, temperino, gomma.

### DISEGNO E PITTURA A OLIO: CORSO DI APPROFONDIMENTO

Continua il percorso di ricerca espressiva e approfondimento, che si propone di sviluppare sempre di più le capacità tecniche e artistiche degli allievi. Il disegno sarà basilare come sempre ma i lavori si arricchiranno di nuove soluzioni pittoriche, compositive e di colore. La creatività potrà essere espressa in modo libero e totale, anche con l'uso di tecniche miste e sperimentali come l'assemblaggio di diversi materiali, collage e molto altro ancora. È un corso di perfezionamento che mira all'acquisizione di una conoscenza sempre più profonda della tecnica pittorica in cui la sperimentazione, così come la pittura, con le sue complesse e numerose peculiarità, avrà un ruolo fondamentale.

### LABORATORIO DI PITTURA

È un laboratorio di ricerca sperimentale, sempre aperto a nuove idee, dove il confronto, lo scambio creativo fra allievi e docente sarà sempre vivace e stimolante. Ci si confronterà sui temi dell'arte, si discuteranno i progetti da realizzare e il docente seguirà la messa in opera dei lavori, consigliando il modo migliore di impostarli e realizzarli, cercando di assecondare la personale predisposizione creativa di ogni corsista. Il disegno sarà basilare come sempre.

I materiali sono a carico degli allievi



*La natura, da sempre fonte universale di ispirazione, riprende con forza il suo originario aspetto quando si innesta su architetture ormai in rovina. Quando ad esempio la bellezza del nostro patrimonio paesaggistico si fonde con quella antropica dei luoghi industriali abbandonati. Passato e presente si uniscono dando vita a una bellezza decadente e suggestiva che solo la natura stessa, nel suo apparente caos, poteva creare.*  
**Rosella Lenci**



**TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
LA LUCE E IL PAESAGGIO  
WORKSHOP CON ROSELLA  
LENCI, en plain air al Parco degli  
Acquedotti il 26/27 settembre**

**L'ARTE MATERICA: IL  
BASSORILIEVO, WORKSHOP  
CON RICCARDO BEETROOT,  
vedi Street Art**



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Disegno e pittura a olio base	Mercoledì	16.30-18.30	22	270	17/10/18
Disegno e pittura a olio approfondimento	Martedì	18.30-20.30	22	270	16/10/18
Laboratorio di pittura	Mercoledì	18.30-20.30	22	270	17/10/18

## LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 18.30

# ATLETICA E WELLNESS

Anna Maria Pedace e Francesco Savastano

## ATLETICA LEGGERA E GINNASTICA POSTURALE

Abbinare la ricerca di una postura funzionale all'apprendimento dei fondamenti della corsa le 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	04/10/18

# AUTOBIOGRAFIA

Andrea Ciantar

## LABORATORIO DI AUTOBIOGRAFIA

Il pensiero autobiografico, ovvero 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 generale, le storie sono il modo attraverso cui conosciamo il mondo, e quindi anche il modo attraverso cui cerchiamo di conoscere noi stessi. Nel laboratorio sperimenteremo la scrittura autobiografica come piacere di ripercorrere memorie della nostra storia, con una particolare attenzione alla nostra "storia di formazione", cioè a quegli episodi in cui, per caso o intenzionalmente, abbiamo appreso cose per noi importanti, che rappresentano il nostro patrimonio personale di saperi, competenze e valori, di cui non sempre siamo pienamente consapevoli.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
I LABORATORI DI  
SCRITTURA CREATIVA  
CON PAOLA DUCCI E  
ROCCO RUGGIERO, vedi  
Scritture

TI PIACE VIAGGIARE IN UN MODO  
DIVERSO?  
DAI UN'OCCHIATA AI  
VIAGGI ASSOCIATIVI  
PER IL 2018-19  
vedi sezione Viaggi & Cooperazione

Andrea Ciantar e Silvia Ugolini

## MEMORIE DI VIAGGIO

Il laboratorio parte dall'esperienza del viaggio sia in senso letterale sia come metafora. Cominceremo ricordando esperienze di viaggio reali, 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, da sempre simbolo del 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 conduce, nel dialogo tra se stessi e il mondo. Nella terza parte 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". Le memorie individuali, condivise nel gruppo, porteranno a creare diverse "mappe": una mappa geografica, che riporterà i luoghi che sono stati tappe dei viaggi concreti, una mappa di eventi e passaggi di vita, nonché una mappa di significati. Tutti elementi individuali e unici, ma nello stesso tempo comuni, in quanto rappresentativi di un procedere umano in cui possiamo ritrovarci, come compagni di viaggio.

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Attività	Giorno	Ora	Lezioni	Euro	Date
Laboratorio di autobiografia	Sabato	9-18	1	100	02/02/19
Memorie di viaggio	Sab/Dom	9-18/9-13	2	150	17-18/11/18

# BONES FOR LIFE®

Paola Vizioli

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

## 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 di 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 qualità di spinta, allineamento, ritmo, stabilità per realizzare, senza sforzo, la camminata elastica, energica efficiente.

A cura di Paola Vizioli e Barbara Fusco,  
con l'intervento di Bernardetta Lucchetti, nutrizionista

## IL BENESSERE DELLE OSSA E LA STABILITA' POSTURALE

Sono pietre miliari per la salute delle ossa e la stabilità posturale, la capacità di sostenere efficacemente il peso di tutto il corpo e di coordinare in maniera armonica ed elastica i movimenti. L'innovativa sinergia tra "Ossa per la vita" e Taiji Quan mette a disposizione il sapere di tradizioni diverse che mirano all'obiettivo attraverso pratiche specifiche che si completano. La proposta include un incontro su una alimentazione mirata per la salute delle ossa, a cura della biologa nutrizionista Bernardetta Lucchetti e una camminata con le bacchette per restituire energia al passo, ristabilire forza nella colonna vertebrale, mobilitare gli arti superiori, chiarire l'intesa tra anche, ginocchia, caviglie e... per divertirvi.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
IL METODO  
FELDENKRAIS, corsi brevi e  
seminari tematici, vedi ginnastica  
posturale

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Attività	Giorno	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Ossa per la vita e TaijiQuan	Mercoledì	12-13.30	10+2	180	17/10/18
Bones for Life	Venerdì	18.30-20	12	150	05/10/18

## LEZIONI APERTE MERCOLEDÌ '19 E VENERDÌ '21 SETTEMBRE

# CINEMA

CINEFORUM LA STORIA SIAMO NOI con Primavera Moretti, vedi Storia

ENGLISH MOVIES con Alessandra Iozzi, vedi Lingue

CINEMA E PITTURA con Cristina Guardata, vedi Storia dell'arte

DAL ROMANZO AL FILM con Paola Ducci, vedi Scritture



# DANZA

Donatella 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 ci 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 e che accompagna alcune delle danze previste dal laboratorio. Il programma prevede: saltarelli (laziale, abruzzese, romagnolo); pizzica pizzica, tarantelle (Montemarano, Gargano, calabrese), tammurriata.

## STAGE TEMATICI

Incontri su specifiche danze, per chi vuole approfondire i temi e la pratica e soprattutto ballare con piacere. Calendario: Pizziche e Tarantelle il 17 novembre 2018; Tammurriate il 15 dicembre 2018; Saltarelli il 26 gennaio 2019.

## FESTE MUSICA E DANZE POPOLARI

Durante l'anno organizzeremo serate a tema aperte a tutti e non solo agli allievi, con musica dal vivo, danze e cene conviviali. Ulteriori info presso le segreterie a partire da ottobre..



Attività	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Laboratorio danze	Mercoledì	20-21.15	10	110	03/10/18
Stage tematici	Sabato	16.30-19	1	20	17/11-15/12 e 26/01/2019
Feste musica e danze	Domenica	18-21	1	5	25/11 e 20/01/2019

## LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 20

Paola Pagliani

## DANZE POPOLARI: LA FABBRICA DELLE EMOZIONI

Danzare è comunicare, danzare è divertirsi, danzare è giocare. La danza popolare come esperienza di movimento, di controllo dell'impulsività, di collaborazione interpersonale. Giocare, esprimere le proprie emozioni e condividerle con l'altro. Danzare ha una grande valenza, non solo artistica, ma anche educativo-formativa; le semplici proposte di movimento, ritmo-musica permettono di fare esperienza di sé e del mondo attraverso il proprio corpo. Paola Pagliani utilizza un metodo *progressivo-misto* di "scomposizione" dei passi fino alla componente minima, se occorre. Una volta acquisito il senso minimo del passo, ovvero la *direzione*, si aggiungono progressivamente gli elementi sottratti, fino a ricostruire il passo nella sua complessità. Procedere in modo progressivo fa sì che le persone non si sentano mai inadeguate e imparino a fidarsi del docente e del gruppo. La progressione somiglia al gioco spontaneo: nella relazione con lo spazio, il tempo e le altre persone, ciascuno sperimenta e trova il proprio posto nel mondo. La Danza in Cerchio è la massima esperienza di condivisione dello spazio: ciascuno ha un posto, perfettamente uguale a quello degli altri, poiché equidistante dal centro. Anche quando non siamo coscienti di ciò, sperimentiamo uno dei livelli più alti dell'esperienza umana: essere una cosa sola. In un periodo storico in cui le relazioni umane faticano e stentano a svilupparsi, la danza rappresenta un ottimo strumento di socialità e di evoluzione personale e collettiva.



Corsi	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Danze popolari intermedio	Giovedì	19.30-21	12	140	4/10/18

Francesca Turtulici

## DANZA E FOLKLORE ORIENTALE

Il corso intende fornire, attraverso l'apprendimento e la pratica della danza del ventre e delle danze folkloristiche dei popoli dell'area mediorientale, un ottimo strumento di scoperta e crescita personale e contemporaneamente un efficace linguaggio corporeo, non verbale, di comunicazione interpersonale e interculturale. Questa danza permette di raggiungere, grazie alla tecnica e al controllo del movimento, una serena armonia tra corpo e mente e una piena consapevolezza delle potenzialità fisiche e psicologiche della nostra individualità, migliorando l'autostima e il rapporto col proprio corpo e la propria femminilità, oltre a favorire un lavoro muscolare teso a liberare il fisico da tensioni e rigidità, regalando maggiore elasticità corporea e donando al tempo stesso buonumore e positività. Il percorso annuale, da ottobre a giugno, è strutturato in moduli.

### DANZANDO L'ORIENTE

#### Laboratorio di Danze Tradizionali del Medioriente

Il laboratorio si compone di 8 incontri della durata di 3 ore ciascuno, ognuno dei quali improntato allo studio della tecnica e dello stile specifico di una delle danze tradizionali e folkloristiche del mondo arabo e mediorientale. Gli incontri, rivolti sia a chi è neofita della danza orientale (è comunque consigliabile avere una discreta base di danza), sia a chi già la conosce o pratica, si terranno la domenica pomeriggio, una volta al mese, da ottobre a maggio.

#### Programma del laboratorio

- ♥ **Danzando le Origini** - La danza del ventre primigenia e i suoi significati simbolico-rituali, ottobre 2018
- ♥ **Dance & Drums** - Danza su percussioni, novembre 2018
- ♥ **Saidi Dance** - Danza folkloristica egiziana col bastone, dicembre 2018
- ♥ **Al Andalus** - Flamenco Arabo, gennaio 2019
- ♥ **Modern Baladi** - Danzare le emozioni, febbraio 2019
- ♥ **Cammino Zingaro** - Gipsy bellydance, marzo 2019
- ♥ **La Danza delle Dive** - Golden Era Bellydance, aprile 2019
- ♥ **Khaliji Dance** - Il Folklore del Golfo Persico, maggio 2019

È possibile iscriversi all'intero ciclo o ai singoli incontri. Il calendario e il programma dettagliato saranno disponibili sul sito o richiedendolo in segreteria a partire dal mese di ottobre.

TI POSSONO INTERESSARE ANCHE...  
I VIAGGI  
DA MARRAKECH AL  
SAHARA  
L'IRAN E LA PERSIA  
vedi viaggi & cooperazione

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Danza e Folklore orientale base	Giovedì	19.30-21	10	115	11/10/18
Danza e Folklore orientale intermedio	Lun/Ven	20-21.30	12	140	08/10/18

LEZIONI APERTE LUNEDÌ 1 E GIOVEDÌ 4 OTTOBRE

## EVENTI

### METTI UNA SERA A... IL CAIRO

#### Serata danzante e cena egiziana

Serata di cultura, musica e danza dedicata all'Egitto, accompagnata da piatti della cucina tradizionale egiziana. Sabato 10 novembre, ore 20.30

### METTI UNA SERA A... MARRAKECH

#### Serata danzante e cena marocchina

Serata di cultura, musica e danza dedicata al Marocco e all'Andalusia, accompagnata da piatti della cucina tradizionale marocchina. Sabato 9 Marzo, ore 20.30

## TEATRO DANZA LA COMPAGNIA DELLA MIA MISURA È UN PROGETTO DI INCLUSIONE SOCIALE ATTRAVERSO L'ARTE E LA DANZA

A CURA DI VITTORIA LA COSTA E ROBERTA BASSANI

Il Progetto è attivo dal 2011 e promuove la cultura della diversità attraverso varie modalità: un laboratorio permanente, la partecipazione ad 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 tutta Europa. Il laboratorio permanente è uno spazio aperto a tutti coloro che vogliono mettere in gioco le proprie diverse abilità. Sono previsti 2 incontri di prova gratuiti.

Si svolge tutti i venerdì pomeriggio dalle 16 alle 18 nel Centro Sport e Benessere di via Flavio Stilicone, 41. Quota di partecipazione: 40€/ mese + tessera associativa annuale. È richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

LEZIONE APERTA: ENTRARE IN CONTATTO – WORKSHOP ESPERIENZIALE APERTO A TUTTI, VENERDÌ 21 SETTEMBRE ORE 16

### MARIEL CI RACCONTA CHE...

Io sono diversa perché sono contenta... è una cosa bella essere diversi perché... perché ci sono tanti colori diversi... come i sogni!

### ASSUNTA CI RACCONTA CHE...

È proprio questo, ogni pezzetto, ogni parte spigolosa, scomoda, liscia o trasparente, goffa, speciale, buffa, trova uno spazio e si rappresenta a suo modo... "nella sua misura".

# DIFESA PERSONALE

Federica Caglio

## JEET KUNE DO

Il corso si basa sul metodo di allenamento del grande maestro Bruce Lee, con l'obiettivo di insegnare ai partecipanti tecniche di difesa personale per affrontare fisicamente e psicologicamente situazioni di pericolo. Il programma è tratto da alcune Arti Marziali del Sud-est asiatico (secondo gli insegnamenti del Magda Insitute di Los Angeles) e ha come contenuto semplici tecniche di base che, se eseguite correttamente e con una metodologia di allenamento efficace, possono salvaguardare l'incolumità di chi le applica. Vengono proposti sia i principi filosofici ed etici tipici dei sistemi di arti marziali (per esempio evitare lo scontro se possibile, cercare di ridurre al minimo la violenza, sviluppare la propria capacità di autocontrollo nel rispetto dei diritti altrui) sia un allenamento fisico per sviluppare forza, sensibilità e reattività. Altri argomenti trattati sono i sistemi di attacco e di difesa a mani nude, sistemi di difesa contro aggressioni fatte con coltello, la difesa utilizzando oggetti di uso quotidiano che abbiamo sempre a portata di mano. Il corso è aperto a uomini e donne di qualsiasi età, senza necessariamente che ci sia già stata alcuna esperienza di arti marziali e/o difesa personale.

VIA FLAVIO  
STILICONE, 41

Difesa personale	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Jeet Kune Do	Lun/Gio	20-30-22	20	200	01/10/18

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 20

## DIFESA PERSONALE E ANTIAGGRESSIONE PER LE DONNE “Diventare prede difficili”

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	Lezioni	Euro	Inizio
Mercoledì	20-21.30	10	100	03/10/18

### LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 20

## ♥ WORKSHOP

I workshop sono aperti a donne e uomini di tutte le età, anche senza esperienza in ambito di arti marziali, difesa personale o discipline da combattimento. Si consiglia abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

#### ♥ UTILIZZO DI OGGETTI DI USO QUOTIDIANO PER DIFENDERSI NELLE SITUAZIONI DI PERICOLO

Obiettivo del workshop è insegnare l'utilizzo di alcuni oggetti di uso quotidiano, che normalmente potremmo avere in borsa o in mano (per esempio un ombrello, un mazzo di chiavi, una bottiglietta d'acqua) a difesa da eventuali aggressioni. Le tecniche saranno di semplice apprendimento e tutte basate su alcuni principi fondamentali di movimento del corpo.

#### ♥ CONTROLLARE LO STRESS NELLE AGGRESSIONI E ATTIVARE LA REAZIONE ALLA MINACCIA

Verranno apprese alcune metodologie utili a gestire lo stress che subiamo in una aggressione e l'effetto di immobilizzazione dovuto all'adrenalina generata. Verranno spiegate e praticate tecniche basilari di auto-difesa da strada, simulando situazioni di pericolo per sperimentare lo stress e allenare la capacità reattiva.

VIA FLAVIO  
STILICONE, 41

Workshop	Quando	Ora	Euro	Inizio
Utilizzo di oggetti di uso quotidiano	Sabato	15-18	20	23/02/19
Controllare lo stress nelle aggressioni	Sabato	15-18	20	18/05/19



# DISCIPLINE ORIENTALI

A cura di Barbara Fusco

## TAIJI INTEGRATO

Il flusso naturale di energia interna, ristabilito grazie agli esercizi propedeutici di Qi Gong, si esprime nel Taiji Quan in movimento e dinamicità, coinvolgendo mente e corpo in un'esperienza di leggerezza, espansione e armonia. Le lezioni saranno incentrate principalmente sul raggiungimento dello stato interno caratteristico di questa danza lenta meditativa, attraverso lo scioglimento delle principali tensioni corporee, il rilassamento e la concentrazione della mente, la ricerca dell'unione consapevole di respiro, pensiero e movimento, l'armonizzazione e circolazione dell'energia interna. Il corso si propone di facilitare il processo con l'ascolto della saggezza corporea e delle sue preziose indicazioni. Ognuno scoprirà così in se stesso una guida eccellente verso il proprio benessere e l'autonomia, rendendo i movimenti del Taiji Quan un'espressione integrata di sé. Saranno oggetto di apprendimento solo brevi sequenze di movimenti del Taiji Quan. Il corso è indicato soprattutto a chi pratica altre attività corporee e/o abbia già una certa dimestichezza con il Qi Gong o il Taiji Quan. Si consiglia l'abbinamento con il workshop di "Consapevolezza corporea e Focusing".

## QI GONG E TAIJI QUAN PER "NUTRIRE LA VITA"

Numerose e recenti ricerche hanno dimostrato l'efficacia di queste pratiche, chiamate anticamente "yangsheng" - nutrire la vita, per il benessere psico-fisico e la prevenzione di fenomeni degenerativi legati all'età. Il Qi Gong e il Taiji Quan, basati su esercizi di respirazione, concentrazione e scioglimento, sono attualmente utilizzati nella gestione dello stress, per ristabilire un buon equilibrio psico-fisico, come prevenzione delle cadute nella terza età, in diversi tipi di terapie integrate. Il corso si propone di avviare un processo che porti verso: spostamento del "focus" di attenzione dall'esterno all'interno, radicamento, una buona relazione con il proprio corpo, uno stato di armonia e di rilassamento (con l'ausilio della musica), maggiore flessibilità del corpo e qualità del movimento; riattivazione della circolazione dell'energia e sua percezione; contatto con il proprio "centro", personale luogo di pace ed energia autentica.

## LA PRATICA DEL WU JI

### Fare spazio all'energia

Il Qi Gong e il Taiji Quan presuppongono uno stato di partenza considerato essenziale: un corpo rilassato e una postura corretta, una mente concentrata, un respiro profondo. Durante le lezioni settimanali si eseguono alcuni esercizi preparatori, ma a volte sarebbe indicato un lavoro specifico (da effettuare anche seduti o sdraiati, in assenza di gravità e di sforzo) per acquisire la giusta consapevolezza corporea, la distinzione tra quiete e movimento, la posizione del bacino e della colonna vertebrale che favorisce la circolazione energetica e il respiro... Il corso è consigliato soprattutto ai principianti e a chi sente la necessità di migliorare il rapporto e la conoscenza del proprio corpo partendo da esercizi semplici e rilassanti, che non richiedono sforzo fisico. Se già praticate ma sperimentate tensioni e dolori alla schiena, avete difficoltà a concentrare la mente o vi trovate a correggere sempre gli stessi errori, provate a regalare al vostro corpo la possibilità di essere aiutato a trovare la strada.

I corsi sono modulari e proseguono da ottobre a giugno



Discipline Orientali	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Taiji integrato	Lunedì	18.30-20	12	150	01/10/18
La pratica del Wu Ji	Martedì	11.30-13	12	150	23/10/18
Qi Gong e Taiji per nutrire la vita	Mercoledì	15.30-17	12	150	03/10/18

LEZIONI APERTE A SETTEMBRE LUNEDI' 17 MARTEDI' 18 E MERCOLEDI' 19

## LA BELLEZZA CHE UNISCE

Quando la bellezza arriva così in alto da sfuggire al flusso del tempo e dell'oblio, quando nutre e sostiene come una radice, quasi un DNA dell'umanità, allora diventa un tesoro, un "patrimonio". Che sia un'opera d'arte, un paesaggio, una tradizione radicata, la sua unicità diviene come un mandala. La nostra bellezza interiore, la creatività, il legame con le radici antiche e la natura possono rispecchiarsi e riconoscersi, provando il sollievo della sintonia e della partecipazione. L'interno e l'esterno si fondono in un piccolo e silenzioso miracolo in cui è possibile cogliere la sincronicità dell'universo, quel legame che muove le stelle e il nostro cuore. L'armonia e la bellezza sono sempre lì, pronte a nutrire i nostri sogni. Basta imparare a trovarle e a farle risuonare. Il mio compito è lasciarvi provare l'emozione di sentirvi parte di questo tutto.

Barbara Fusco

"Dal mio punto fermo, il mio Asse, mi protendo tra Cielo e Terra, sono un poco dell'uno e un poco dell'altra. Essi si congiungono in me al centro del mio cuore. Nella ciclicità eterna del ritmo e della danza io sono fra Terra e Cielo, in espansione fuori di me e dentro di me, consapevole e partecipe della mia natura. Io sono armonia, io sono sacra, io sono sacro. La mente si acquieta, il silenzio mi abbraccia. Nell'eterno passaggio, io fluisco" (Anonimo)

Per praticare il Taiji bisogna cominciare dal Wuji. Il cerchio tutto bianco rappresenta il vuoto. All'inizio i praticanti di Taiji Quan stanno calmi, con la mente vuota..."

# SEMINARIO

A cura di **Barbara Fusco** e **Andrea Tamburrini**

## CONNESSIONE MENTE CORPO NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

“**Sbloccare le tensioni interiori con il Qi Gong e il Taiji Quan**”. Il seminario vuole dare ai partecipanti una comprensione dei legami che intercorrono tra emozioni e disagi fisici, alla luce delle teorie più moderne sulla psicosomatica, che recuperano le conoscenze sul corpo energetico e le sue connessioni con i vissuti emotivi. Comprendendo l'inscindibile esperienza mente-corpo risulterà evidente come le pratiche cinesi del Qi Gong e del Taiji Quan aiutino a sbloccare, contribuendo a risolverle, tensioni originate da vissuti traumatici, liberando gioia e benessere nel praticante!

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Quando	Ora	Incontri	Euro	data
Lunedì	18-21	1	35	04/02/19

# WORKSHOP

**Barbara Fusco**

*Barbara Fusco studia Taiji e Qi Gong dal 1985. È conduttrice di classi di bioenergetica e counselor a mediazione corporea della SIAB (Società Italiana di Analisi Bioenergetica), Trainer di Focusing abilitata dal Focusing Institute di New York.*

## PARLA CON ME CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E FOCUSING

**Il Focusing e il corpo.** Come sarebbe se potessimo davvero ascoltare ciò che il corpo vuole dirci? Comprendere il significato profondo di quello che viviamo e sentiamo? “Il corpo sa ma noi no”, scrive Eugene Gendlin, padre del Focusing, metodo pratico e semplice per stabilire una relazione amichevole con la saggezza corporea. Una pausa per lasciare al corpo la possibilità di portare alla nostra consapevolezza esperienze, sensazioni, emozioni che hanno bisogno di essere ascoltate. Il Focusing insegna a dialogare con un corpo intelligente e saggio che ci parla di noi e “racconta storie”, indicandoci anche piccoli ma preziosi passi di cambiamento.

**A chi è rivolto.** Espressione della sapienza olistica del nostro corpo, il Focusing è uno strumento ancora poco noto ma essenziale per chiunque si occupi di benessere e corporeità, segua un percorso di pratica e consapevolezza corporea (Taiji Quan, Qi Gong, Yoga...), voglia entrare in contatto con il significato profondo delle proprie esperienze ed emozioni, stia cercando un modo per avvicinarsi in maniera più amichevole e gentile a alla propria interiorità fisica. È un fantastico “link” verso se stessi!

**Le discipline psico-corporee** o “psico-ginnastiche” come il Taiji Quan, il Qi Gong, lo Yoga, alcune ginnastiche posturali richiedono l'evoluzione dei personali modelli energetici statici e dinamici (come la postura, la qualità del movimento corporeo e dell'attenzione) in nuovi equilibri più liberi e fluidi che possano accogliere comodamente il respiro profondo, il rilassamento, il benessere. La consapevolezza è fondamentale perché questo processo possa compiersi e il corpo non viva il cambiamento come un'imposizione, opponendosi e/o trasferendo altrove “sintomi” e sensazioni attraverso cui racconta la sua storia e richiede la nostra attenzione. Il Workshop si propone di facilitare la trasformazione energetica globale, in senso olistico, attraverso l'ascolto consapevole della saggezza corporea e delle sue preziose indicazioni con l'utilizzo del Focusing.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
FOCUSING

IL WORKSHOP È GRATUITO  
PER I DOCENTI LAR UPS

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Quando	Ora	Work	Euro	Date
Sabato	10-13	1/3	25/70	20/10-17/11/18 e 12/01/2019

# ♥ INCONTRI TEMATICI

Periodo Primavera-Estate 2019

## La colonna vertebrale nel Qi Gong e nel TaijiQuan: “L’autostrada del Qi”

La postura corretta e l’allineamento della colonna vertebrale sono elementi essenziali per la circolazione dell’energia, per una respirazione profonda e per una migliore percezione interna. Il tema figura sempre in primo piano nei testi classici: “La vita e la colonna vertebrale sono i primi sovrani” (I tre saggi della comprensione mentale), “La potenza viene emessa dalla colonna vertebrale” (La canzone delle tredici posture). Un approfondimento molto utile, accompagnato dallo studio di esercizi specifici per migliorare questo aspetto cruciale della pratica o un’ottima base per chi desidera sperimentare e conoscere queste discipline.

## Lo Psoas, il muscolo dell’Anima

Intimamente connesso con l’essenza più profonda e l’identità, questo muscolo che collega la colonna vertebrale alle gambe, avvolge il Dantian inferiore (il centro di raccolta dell’energia). Uno psoas contratto costituisce un grave ostacolo alla circolazione energetica, rendendo inoltre difficoltosa la postura di base del Qi Gong e del Taiji Quan. Un approfondimento teorico-pratico che governerà alla pratica e alla salute. Aperto a tutti. Si consiglia di portare un lenzuolino personale.

## La respirazione: “L’uomo vero respira dai talloni, l’uomo comune dalla gola”

La mente e il respiro dipendono l’uno dall’altro. Il respiro ossigena l’organismo, conduce il Qi - il “soffio” - e concentra la mente. Per questo un uomo “vero” (secondo il pensiero taoista un uomo saggio, un maestro) respira dai talloni, perché tutto il suo corpo viene coinvolto e attraversato dal suo respiro profondo. Il respiro scenderà fino al Dantian, il centro di raccolta dell’energia, il corpo rimarrà sano e la mente calma, lucida e consapevole. Nella teoria della medicina cinese una corretta respirazione è essenziale per il mantenimento della salute e la prevenzione di molte patologie. Una lezione dedicata a esercizi di respirazione (in posizione supina e in piedi) utili anche come rilassamento. Si consiglia di portare un lenzuolino personale.



TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
IL BENESSERE DELLE  
OSSA - Un pacchetto  
multidisciplinare  
A cura di Paola Vizioli e  
Barbara Fusco con l'intervento  
di Bernardetta Lucchetti  
nutrizionista, vedi Bones for Life

# FILOSOFIA

Angela D'Agostini

## FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

### Pitagora e i Pitagorici: La via del silenzio

“Uomo che ami parlare molto, ascolta e diventerai simile al saggio. L'inizio della saggezza è il silenzio” È il detto con cui Pitagora insegnava ai suoi discepoli l'arte di tacere per aprirsi all'ascolto del Cosmo. Partendo dalle pagine della *Vita pitagorica* di Giamblico, cercheremo di ripercorrere il pensiero del filosofo, che ha fatto della matematica, della geometria e della potenza del numero la chiave per esprimere l'architettura dell'universo e delle sue invisibili armonie. Uno degli incontri sarà dedicato alla visita della Basilica sotterranea di Porta maggiore. Per motivi organizzativi, l'inizio del corso potrebbe essere spostato al 5 giugno, in questo caso, per terminare comunque entro il mese, gli ultimi due incontri si svolgeranno il 26 ed il 28 negli stessi orari.

Mohamed Mzoughi

## LA FILOSOFIA ISLAMICA E I TESTI FILOSOFICI

Il corso intende avviare gli auditori all'intelligenza del processo che ha reso possibile la nascita della filosofia nel mondo arabo-islamico. Un processo che ebbe inizio con la fondazione, all'epoca del califfo al-Mamun, negli inizi del nono secolo, della Casa della sapienza (*Bait al-Hikma*) a Baghdad, un'iniziativa senza precedente che ha trasformato tutta la storia intellettuale dell'Oriente e dell'Occidente. Essa però non sarebbe stata possibile senza il contributo decisivo dei traduttori cristiani delle opere filosofiche e scientifiche greche. Ma non solo traduttori, essi erano produttori di testi filosofici e scientifici di altissimo livello cognitivo. In una società aperta, laica, multiconfessionale com'era Baghdad a quell'epoca, e poi in altri grandi centri in Siria e a Cordoba, troviamo filosofi di confessione, ebraica, cristiana, musulmana e anche zoroastriana, intenti a discutere appassionatamente, e senza pregiudizi temi d'importanza capitale, come il rapporto tra filosofia e religione, la divergenza o la convergenza tra il *corpus* aristotelico e il *corpus* dei testi sacri, specificità o universalità della logica greca. Tratteremo questi temi e quant'altri, da un punto di vista storico, e speculativo, ricorrendo spesso ai testi degli autori in questione, in traduzione italiana o inglese a seconda della lingua dei partecipanti.

Paolo Chirafisi

## IL MATTINO DEI MAGHI: VIAGGIO NELLE DOTTRINE SEGRETE

“Nulla l'uomo teme di più che essere toccato dall'ignoto”, Elias Canetti, “Massa e potere”

Immaginate di seguire il letto di un fiume carsico: per sua natura scorre in luoghi sotterranei e nascosti alla vista ma talvolta affiora in superficie, bagnando il nostro mondo con le sue acque occulte. Questo percorso intende essere un viaggio nel tempo e nello spazio sulle tracce dell'antica sapienza che diede origine ad una cultura vasta e profonda oggi erroneamente vissuta e interpretata come marginale: il pensiero esoterico. Partiremo dalle sue più profonde e salde radici: quelle egizie, elleniche e giudaico-cristiane per giungere fino alle più moderne manifestazioni dell'esoterismo. Sarà un itinerario molto particolare: aprite le vostre menti e preparatevi a entrare in un mondo “diverso” e poco ortodosso, se paragonato a quello appreso sui consueti libri di storia, ma proprio per questo molto affascinante e attuale. Buon viaggio... Il percorso prevede 5 incontri in aula e un itinerario per le strade di Roma.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
STORIA DELLE RELIGIONI  
Ebraismo, Cristianesimo, Islam  
Religioni comparate: Oriente e  
Occidente  
IL VIAGGIO IN IRAN A  
MARZO 2019  
vedi viaggi & cooperazione

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Corsi	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Pitagora e i Pitagorici	A. D'Agostini	Mercoledì	17-19	6	85	29/05/19
La filosofia islamica e i testi filosofici	M. Mzoughi	Giovedì	15-17	15	150	25/10/18
Il mattino dei maghi	P. Chirafisi	Giovedì	19-20.30	5+1	70	08/11/18

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 19

# FOCUSING

A cura di Patrizia De Patto, Barbara Fusco, Marco Iannelli, Roberto Tecchio

## Conosci il Focusing?

Il Focusing è una pratica naturale per contattare la sottile saggezza interiore di cui tutti disponiamo e che spesso trascuriamo. Attingere a questa saggezza ti porterà a ridurre lo stress, star bene con le tue emozioni, usare creatività per trovare soluzioni nuove a vecchi problemi, risolvere i blocchi che ti impediscono di agire, prendere decisioni migliori, trovare un più sereno rapporto con te stesso, migliorare le tue relazioni vivendole in modo più genuino e consapevole.

## CORSO BASE

**Introduzione al Focusing.** Eugene Gendlin e la “scoperta” del Focusing, le caratteristiche principali.

**I “movimenti” del Focusing.** La tecnica si articola in alcuni passaggi indicati da Gendlin chiamati appunto “movimenti”: fare una pausa, connettersi al corpo, trovare una chiave, approfondire, accogliere e chiudere. Ogni incontro prevede una parte teorica e una pratica.

**L’ascolto esperienziale e le qualità del focalizzatore.** Il Focusing non è solo tecnica, ma un modo di relazionarsi a se stessi, al proprio corpo, alle esperienze e agli interlocutori, basato 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.

Calendario del corso: 10/11 e 01/12 2018; 19/01, 23/02, 23/03, 27/04, 25/05 2019

## ♥ WORKSHOP

Barbara Fusco

### Parla con me: Focusing e consapevolezza corporea

Il corpo ha una funzione essenziale nel processo del Focusing, è il veicolo e lo strumento della nostra conoscenza. La capacità di connettersi con le sue sensazioni, di esplorarle e seguirle nel loro flusso, ci avvicina al suo linguaggio e rende il dialogo agevole e profondo. Un workshop per affinare la capacità di ascolto attraverso esercizi mirati di consapevolezza e allenamento alla percezione, arricchiti da contributi teorici sulla corporeità secondo Gendlin.

Calendario degli incontri: 20/10 e 17/11 2018; 12/01/2019

Roberto Tecchio

### Il Focusing nella gestione dello stress lavoro-correlato

Le sollecitazioni cui quotidianamente siamo sottoposti, in ambito lavorativo e non solo, possono facilmente condurre a un sovraccarico di tensioni emotive che si ripercuote sulla salute, sulla qualità del lavoro e della vita in generale. Numerose ricerche confermano come lo stress, oltreché ridurre l’attenzione, la concentrazione, le abilità comunicative e decisionali, aumenti il rischio di insonnia, patologie cardiovascolari, obesità, “burnout” e depressione. Una particolare versione del cosiddetto ‘primo passo di focusing’ si è dimostrata clinicamente efficace nella riduzione dello stress. La giornata esperienziale intende presentare le principali tecniche impiegate nei corsi di focusing rivolti a medici e infermieri realizzati negli ultimi due anni presso l’azienda ospedaliera S.Andrea di Roma.

Marco Iannelli

### Focusing e Mindfulness: una coppia perfetta

Il laboratorio si propone di rafforzare l’ascolto e l’incontro con ciò che emerge in condizione di radicamento e stabilità, attraverso pratiche guidate ed esercizi in diade, affinando una presenza non giudicante e la capacità di sostare nel non sapere. Questo semplice primo movimento di intenzionale postura interiore, permette di raffinare l’empatia e di avviare un graduale processo di non identificazione nei contenuti presenti. La sensazione sentita, ovvero il Felt sense, trova così uno spazio “comodo” per potersi manifestare ed essere accolto. Durante la mattinata il silenzio e la parola, momenti di riflessione in plenaria e pause, si alterneranno favorendo una graduale apertura, riposo e intimità con il processo, secondo tempi e possibilità di ognuno.

Focusing	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Corso base Focusing	Vari	Sabato	10-13	7	210	10/11/18
Workshop Parla con me...	B. Fusco	Sabato	10-13	1/3	25/70	20/10/18
Workshop Gestione stress lavoro...	R. Tecchio	Sabato	10-17	1	70	26/01/2019
Workshop Focusing e Mindfulness...	M. Iannelli	Domenica	9.30-12.30	1	35	21/10/18

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

INCONTRO DI PRESENTAZIONE SABATO 22 SETTEMBRE ORE 10

# FOTOGRAFIA

Direttore Silvio Mencarelli

Fotografo professionista e giornalista iscritto all'ODG dell'Umbria. Docente di fotografia dal 2000 e 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 tutta Italia. Dal 2012 dirige i corsi di fotografia della Libera Accademia di Roma. Ha vinto diversi concorsi fotografici ed è curatore di numerose mostre. Ha realizzato tre manuali: "Manuale di fotografia, teorie e tecniche per scrivere con la luce" in quattro edizioni dal 2004, "Manuale di fotoritocco, 111 domande su Photoshop e la fotografia digitale" e "Gli occhi di Roma" una raccolta d'immagini fotografiche sulla città Roma realizzate insieme ai suoi allievi. Dal 2013 ha ideato e dirige la rivista [www.photosophia.it](http://www.photosophia.it) Rivista di Cultura e Formazione Fotografica.

Tutti i corsi sono altamente interattivi e alternano lezioni pratiche a lezioni teoriche. Viene sempre rilasciato un **ATTESTATO DI FREQUENZA** e, su richiesta e dello studente, è possibile il rilascio dell'**ATTESTATO RICONOSCIUTO FIAF**. I lavori degli studenti sono consultabili nel sito [www.accademialar.it/photogallery](http://www.accademialar.it/photogallery)

## SCOPRI I VANTAGGI DELLA SCUOLA DI FOTOGRAFIA

I nostri corsi di fotografia sono condotti da docenti professionisti e offrono notevoli occasioni gratuite di visibilità dei lavori degli studenti, sperimentando praticamente le proprie possibilità. La scuola offre infatti l'opportunità di partecipare alle tante mostre e proiezioni che vengono realizzate durante tutto l'anno accademico. A partire dalla rivista [www.photosophia.it](http://www.photosophia.it) rivista online di cultura e formazione fotografica, fiore all'occhiello della scuola di fotografia curata dal direttore Silvio Mencarelli, con l'iscrizione si potrà anche usufruire della quota agevolata per la partecipazione al Fotoclub Photosophia, aderente FIAF, circolo fotografico romano che offre tra i calendari più ricchi d'iniziativa della capitale, con la realizzazione di progetti, uscite fotografiche, seminari tematici, serate di proiezioni audiovisive, incontri di dibattito con gli autori, realizzazione di mostre e pubblicazioni, divulgazione e partecipazione ai concorsi. Alla fine dell'anno accademico viene sempre rilasciato un Attestato di Frequenza della Libera Accademia di Roma e, su richiesta del corsista, anche riconosciuto dalla FIAF.

Tutti i corsi base sono aperti a ciclo continuo, è quindi possibile accedere in qualsiasi momento dell'anno accademico.

## ♥ OPEN DAY

Vieni a scoprire qual è il corso di fotografia più adatto alle tue esigenze durante l'Open Day dedicato che si terrà giovedì 20 settembre dalle 10 alle 13 e dalle 16 alle 20

### ♥ JACQUELIN CI RACCONTA CHE...

Frequento la LAR da sei anni e ho studiato varie discipline. In questo ambiente oltre a un apprendimento piacevole ho trovato anche nuove amicizie. Apprendere nella cordialità... è l'ideale!

### ♥ ANNA CI RACCONTA CHE...

Ho conosciuto la LAR diversi anni fa, ho frequentato vari corsi di fotografia e di storia, partecipato a incontri, in sede e itineranti, viaggi e soggiorni. La partecipazione alle attività si è concretizzata nel tempo con leggerezza ed entusiasmo sempre crescenti, sia per la professionalità e dedizione al lavoro dimostrata dagli insegnanti sia per la frequentazione di nuovi amici con cui ho condiviso momenti di impegno e di sereno svago.

## FOTOGRAFIA BASE

Un corso adatto a chi desidera avere un primo approccio con la tecnica fotografica, imparando a conoscere bene la propria fotocamera.

Il corso rende autonomi i partecipanti nell'utilizzo della fotocamera, alternando lezioni pratiche 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 funziona l'esposimetro e i vari sistemi, gli obiettivi, l'ISO, il flash incorporato, l'inquadratura, il white/balance, i diritti e doveri del fotografo, accenni al fotoritocco digitale. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi critica delle foto e i migliori lavori saranno pubblicati nel web.

## FOTOGRAFIA INTERMEDIO

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

Dopo un test-ripasso iniziale, saranno affrontati attraverso l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: l'ottimizzazione file, il bilanciamento del bianco premisurato, luci continue e luci flash da studio, il rapporto modella/o e fotografo, schemi di luci nel ritratto, il beauty digitale accenni pratici, il flash e l'open flash, il ritratto in esterni con pannello o flash, i vari tipi di filtri, i colori della luce, capire i filtri per il bianco/nero, 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 è adatto a chi ha già frequentato i corsi base e intermedio ma anche per chi ha buone basi fotografiche pregresse. Si affronteranno con l'esercitazione pratica i seguenti argomenti: scattare in Raw e camera Raw, la fotografia d'arte, il ritratto low key, il beauty, la luce painting e lo still life, il reportage e le tecniche dei grandi autori, la colorazione manuale del bianco/nero, l'iPhonografia. Si effettueranno lezioni pratiche di ripresa a cui seguirà l'analisi critica delle immagini, visite a mostre di professionisti. Per chi desidera frequentare direttamente il livello progredito è necessario un incontro preliminare con il docente.

## STREET PHOTOGRAPHY

*Per chi ama raccontare con poesia la realtà urbana*

Nei nostri giorni la velocità è sinonimo di efficienza e la visibilità è vissuta come centralità del mondo. La Street Photography è il genere fotografico che oggi riscuote il maggiore successo raccontando la vita quotidiana indagata con occhio creativo. Gli angoli delle nostre città, le ombre cittadine, le luci urbane raccontano poesie che spesso nella fretta passano inosservate. Con questo corso impareremo a raccontare il nostro modo di vivere insieme al vissuto dinamico delle nostre realtà urbane, catturando la relazione tra gli elementi della composizione fotografica e mettendo in risalto la luce con le situazioni più suggestive che caratteristiche. Dopo la ripresa pratica seguiranno sessioni di analisi critica, confronto tra vari autori e post produzione delle migliori immagini realizzate dagli studenti.

## IL NUOVO DI ROMA – LE NUOVE ARCHITETTURE

*Interpretazioni fotografiche dell'architettura urbana contemporanea*

Il corso, prevalentemente pratico, realizzerà una ricerca fotografica sulle nuove architetture della capitale, spesso decentrate nelle zone periferiche e spesso sconosciute per tanti cittadini romani.

Partendo da una mappatura della città di Roma si effettueranno svariate lezioni di ripresa fotografiche di architettura in esterni. Dopo ogni sessione pratica le immagini verranno analizzate e selezionate insieme al docente, confrontandole con quelle dei maggiori fotografi di architettura mondiale. Il corso è finalizzato alla realizzazione di una mostra fotografica in collaborazione con il Photosophia Fotoclub a marzo 2019, durante il Mese della Fotografia di Roma MFR.

## I PATRIMONI DELL'UNESCO A ROMA: BENI MATERIALI E IMMATERIALI

*Raccontare il patrimonio di eccezionale importanza, da un punto di vista culturale o naturale, di Roma e provincia.*

Nel Lazio, la sola capitale detiene la più alta concentrazione di beni storici e architettonici al mondo: il suo Centro storico è stato dichiarato sito UNESCO nel 1980. Sono quindi svariati i siti della Regione Lazio iscritti nell'elenco del Patrimonio Mondiale dell'Umanità, molti dei quali sono collocati nel cuore della città Roma e non tutti si riferiscono a beni architettonici e monumentali. Dopo una prima severa selezione realizzata insieme ai partecipanti, il corso si propone di effettuare una serie di sessioni pratiche di ripresa nei luoghi prescelti, affiancando reportage a fotografia documentaristica. Il corso è finalizzato alla realizzazione di una mostra fotografica in collaborazione con il Photosophia Fotoclub a marzo 2019, durante il

**Mese della fotografia di Roma MFR.**

*Anche se sono convinto che la bellezza universale esista, preferisco parlare di "armonia", quella che ritrovo e riconosco nella natura, come un suono infinito che ci riporta sempre all'inizio di un ciclo ripetibile, coinvolgente e interminabile. Penso alla disposizione dei petali di un fiore oppure al guscio di una lumaca attraverso il disegno delle sue volute; esattamente come ha realizzato il matematico medievale Leonardo Fibonacci nel suo codice espresso nel numero aureo 1,618, in cui perfezione e logica della natura trovano un sistema intelligente di proporzioni matematiche. Quest'anno il percorso formativo si dipana lungo il filo della bellezza, nel passato e nel presente, alla ricerca di quei patrimoni che esprimono la volontà dell'essere umano di lasciare un segno tangibile nel tempo e la sua mai sopita aspirazione a eguagliare la perfezione della natura. Silvio Mencarelli*

## FOTOGRAFIA PER L'EDITORIA - PHOTOSHOP

*Il mondo delle immagini realizzate sul pc*

Finalizzato alla realizzazione di immagini finalizzate al mondo dell'editoria e delle pubblicazioni in genere, il corso sarà soprattutto orientato a far acquisire al partecipante conoscenze specifiche nel campo del fotomontaggio con Photoshop e della post produzione in genere. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile e del programma Photoshop dalla versione CS2. Prerequisiti: conoscenza media di Photoshop.

## REPORTAGE E RITRATTO

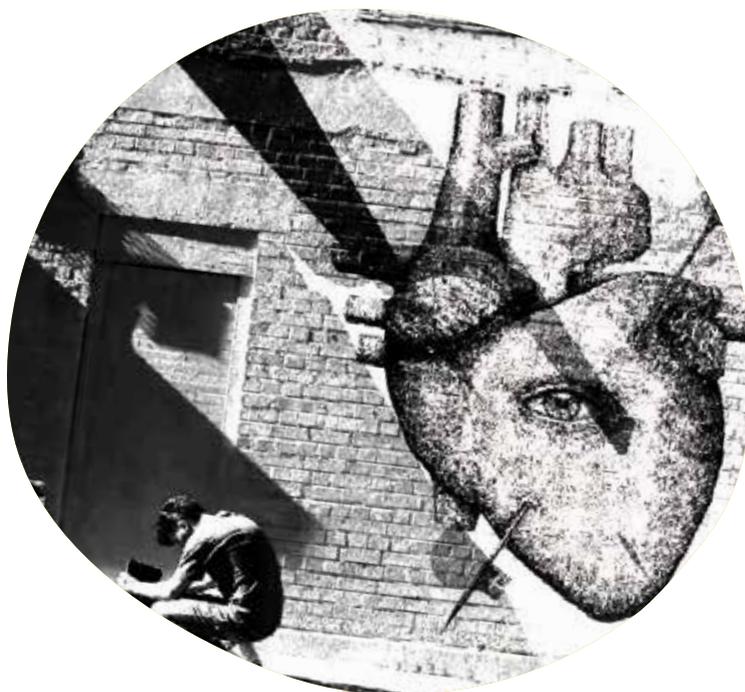
*Il corso si concentrerà sui temi più trattati in fotografia: il Ritratto e il Reportage.*

La ricerca inizierà dal ritratto, sperimentando gli schemi classici d'illuminazione, quindi si realizzeranno riprese pratiche di ritratto in aula. Dopo aver studiato i principali autori e le principali tecniche di reportage seguiranno riprese pratiche in esterni di reportage a tema fisso. Si terranno lezioni teoriche e pratiche sui seguenti argomenti: l'illuminazione nel ritratto in interni ed esterni, i vari tipi di luce, il flash, le tecniche di open flash, le scelte dell'inquadratura, i principali autori della fotografia documentaristica e di reportage, il sottile confine tra ritratto sociale e reportage, la differenza tra immagini in b/n e a colori, i diritti del fotografo e del soggetto. Tutti i lavori pratici saranno intervallati da lezioni di analisi critica delle immagini realizzate e visite a mostre fotografiche di professionisti. Prerequisiti: per accedere a questo corso è necessario un incontro di verifica con il docente.

## IN PORTFOLIO

*Corso in promozione, adatto a chi desidera avviarsi verso un personale percorso fotografico*

Il corso si propone come un lavoro strettamente personale ma periodicamente discusso e rimodulato con il contributo del gruppo. Il partecipante realizzerà con la supervisione del docente un progetto personale, condividendo con il gruppo le seguenti fasi: ideazione, pianificazione del lavoro, selezioni preliminari e finali, realizzazione e presentazione del progetto – portfolio. Gli incontri prevedono sessioni pratiche di ripresa ma soprattutto di lezioni di analisi critica e condivisione con gli altri partecipanti, nonché l'accompagnamento del tutor per tutta la realizzazione ed eventuale esposizione del progetto. Il corso è consigliato a chi già una buona conoscenza fotografica e a chi ha già un progetto nel cassetto, ma soprattutto a chi sente l'esigenza di esprimere il proprio pensiero attraverso il linguaggio fotografico.



## CAMERA RAW E ARCHIVIAZIONE

*Per chi ama la postproduzione e lo sviluppo dei file in Camera Raw, imparando a riconoscere e applicare vari stili fotografici per poter scegliere con consapevolezza quello più adatto al proprio progetto.*

Gli studenti saranno accompagnati tecnicamente e creativamente nello sviluppo dei file RAW dallo scatto alla post produzione. Sarà inoltre prioritario l'insegnamento e l'avviamento di un'archiviazione consapevole e professionale dei propri scatti con Adobe Bridge. Sono previste 5 sessioni pratiche di ripresa, a cui seguirà in aula, insieme al docente, l'elaborazione del file con camera Raw di Photoshop, l'archiviazione e infine l'analisi critica delle immagini. I temi spazieranno tra lo still life, il ritratto, il reportage e l'architettura urbana. È necessario disporre di un proprio pc portatile dotato di software di Photoshop, Camera Raw e Adobe Bridge.

## FOTOGRAFARE IN STUDIO

*Il corso è molto pratico per chi ha già frequentato i corsi base o già possiede buone conoscenze fotografiche.*

Un corso adatto per chi deve approfondire a livello professionale le tecniche della fotografia in studio, dal ritratto allo still life. Si affronteranno con l'esercitazione pratica in studio i seguenti argomenti: il bilanciamento del bianco premisurato, luci continue e luci flash da studio, l'esposimetro, schemi d'illuminazione nel ritratto, il beauty, la fotografia glamour, la luce painting, varie tecniche di still life. Si alterneranno lezioni 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.

Giulio Speranza

## FOTOGRAFARE IL PAESAGGIO

Adatto a tutti coloro che vogliono approfondire la tematica della fotografia "paesaggista" senso lato. Non sono richieste attrezzature particolari ed è sufficiente la conoscenza delle regole basilari della tecnica fotografica.

Il paesaggio è definito come l'insieme delle caratteristiche visibili di un territorio, ovvero come la sua morfologia si integra con gli elementi naturali o antropici. Da sempre uno degli soggetti fondamentali della ricerca fotografica, permette di confrontarsi con innumerevoli tematiche, dal paesaggio naturale a quello urbano, con tutto ciò che c'è tra questi due estremi. Attraverso lezioni teoriche e sessioni pratiche di scatto in analogico con il Banco Ottico e in 35mm in digitale, affronteremo insieme la rappresentazione per immagini di ciò che abbiamo intorno a noi, sia esso un'alta montagna, una distesa di campi coltivati o una periferia urbana. Il corso prevede 6 incontri, di cui 3 teorici, 2 uscite pratiche e 1 incontro finale di revisione e commento degli scatti realizzati.

## SEMINARIO

Con il fotografo **Silvio Mencarelli** e lo psicoterapeuta **Andrea Tamburini**

### SEMINARIO DI APPROCCIO ALLA FOTOGRAFIA TERAPEUTICA

La presentazione di sé attraverso la fotografia: piccola analisi psicologica degli scatti amatoriali.

Come rappresentare e rintracciare nel linguaggio fotografico sensazione di solitudine, smarrimento, esaltazione dell'io. Il seminario vuole sviluppare la capacità di conoscere ed esprimere attraverso la fotografia personali stati d'animo e sensazioni, dando anche suggerimenti su come ri-leggere il mondo attraverso l'obiettivo fotografico per far crescere la propria personalità e alleggerire gli stati interiori spiacevoli. È possibile partecipare con qualsiasi tipo di macchina fotografica, è comunque necessario portare degli scatti già realizzati che esprimano, a giudizio del partecipante, qualcosa della sua interiorità.

Fotografia	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Fotografia base	Lunedì	17-19	15	260	15/10/18
Fotografia base	Mercoledì	10.30-12.30	15	260	17/10/18
Fotografia base	Mercoledì	19-21	15	260	10/10/18
Fotografia intermedio	Giovedì	18-20	15	260	18/10/18
Fotografia progredito	Lunedì	19-21	18	300	15/10/18
I Patrimoni Unesco a Roma	Lunedì	10.30-13	16	300	08/10/18
In Portfolio corso in promozione	Martedì	10-12.30	12	200	08/10/18
Il nuovo di Roma	Mercoledì	16-18.30	16	300	10/10/18
Reportage e Ritratto	Giovedì	10.30-12.30	15	260	22/11/18
Camera Raw e Archiviazione	Giovedì	16-18	15	280	22/11/18
Fotografare il Paesaggio	Sabato	10.30-12.30	6	180	17/11/18
Fotografia per l'Editoria	Giovedì	15.30-17.30	6	140	Marzo 2019
Fotografare in Studio Ritratto e Still Life	Venerdì	18.30-21	12	300	18/01/19
Seminario: approccio alla fotografia terapeutica	Lunedì	17-20	1	35	03/12/18

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

VIA FLAVIO  
STILICONE, 41

Fotografia	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Fotografia base	Martedì	17-19	15	260	13/11/18
Street Photography	Martedì	19-21	18	300	13/11/18

LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 18

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
IMMAGINARE LA  
MUSICA, workshop a cura  
di Catalina Diaconu e Silvio  
Mencarelli

# GINNASTICA

I corsi sono proposti in moduli di 16, 20 o 30 lezioni e si possono rinnovare, stessi giorni sedi e orari, in continuità fino a giugno.

**Silvia Costantini, Vittoria La Costa**  
**GINNASTICA DOLCE**

La ginnastica dolce è un'attività motoria globale che promuove la consapevolezza del proprio corpo, il mantenimento di una corretta postura e una benefica scioltezza e tonicità. La pratica, resa piacevole e rilassante, vuole stimolare nelle persone la capacità di acquisire e mantenere nel tempo un salutare equilibrio nelle attività del quotidiano come nelle specifiche attività di movimento.

*Il mio gatto, che ho molto amato ricambiata con quella dedizione che i felini esprimono elegantemente, di sicuro mi trovava brutta, che pur essendo una categoria dell'estetica, rimane sempre aggettivo dispregiativo. Niente morbido pelo con possibili sfumature, non le quattro funzionalissime zampe corredate da sontuosi cuscinetti che permettono una agilità di salti, equilibri e arrampicate. Neanche quella flessuosità che lascia arrotolarsi, capovolgersi in un soffio, contorcersi con grazia e stiracchiarsi in piena soddisfazione. Niente baffi, fedeli radar per dimensioni e spazi e poi la coda? Che assenza sproporzionata! Ai suoi occhi il corpo umano doveva essere veramente privo di forme equilibrate. Eppure... quando mi dedico a una sessione di movimento il gatto è lì accanto a me, odora, osserva con fusa di dedizione, si lecca il pelo soddisfatto, o si mette di punta in sintonia. I suoi sensi sono in allerta, si emoziona. Reagisce dunque rispettando la definizione standard che cita "Bellezza è l'insieme delle qualità percepite tramite i cinque sensi che suscitano sensazioni piacevoli". Dunque anche per il gatto il corpo umano acquista bellezza e comunica nel movimento. Non è più importante la forma originaria ma come si trasforma nella dinamica, nei piccoli come nei più ampi gesti. Trasmette sensazioni, esprime emozioni, questo fluire delle forme e soddisfa l'umano e il felino. Così io credo si realizzi la Bellezza tra il movimento e il benessere che ne scaturisce! Silvia Costantini*

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
S. Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	30	220	01/10/18
V. La Costa	Lun/Gio	10.30-11.30	30	220	01/10/18
S. Costantini	Merc/Ven	10.00-11.00	30	220	03/10/18

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 10

**Eva Valle**  
**GINNASTICA ARTISTICA**  
**Corsi per ragazze e bambine**

La Ginnastica Artistica è arte in movimento, nascita e sviluppo del carattere, ma è anche scioltezza, flessibilità, espressione, un perfetto senso dell'equilibrio, coraggio e concentrazione. La preparazione di base di questa specialità sportiva è così ampia e profonda che, in ogni caso, offre a chi la pratica un generale miglioramento delle proprie capacità motorie, indipendentemente se potrà o meno divenire una "campionessa". Ci rivolgiamo a tutte le bambine in età scolare e pre-scolare che hanno voglia di divertirsi, di sentirsi parte di un gruppo e di superare limiti e paure, arrivando a una cosciente consapevolezza del "sé corporeo". Il nostro progetto è di promuovere questo sport a livello popolare, di proporci come punto di aggregazione e di riferimento nella vita dei giovani di questo quartiere, con l'esperienza e la passione che da sempre ci contraddistinguono.

VIA FLAVIO  
STILICONE, 41

Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Ginnastica Artistica ragazze 11-16 anni	Mar/Gio/Sab	15.30-17	mese	50	18/09/18
Ginnastica Artistica bambine 6-10 anni	Mar/Gio/Sab	17.00-18.30	mese	50	18/09/18

**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 percepirla 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.

PISCINA VIA CUTILIA, 15  
Re Di Roma c/o BF Sporting Club

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mar/Ven	10.30-11.30	16	75	02/10/18

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
NUOTO E  
ACQUATICITÀ

# GINNASTICA POSTURALE

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.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Lun/Merc	9.30-10.30	30	220	03/10/18

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 9.30

Patrizia Leonet, Maria Grazia Sguera

## METODO FELDENKRAIS

È un sistema educativo globale che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé: la persona è un'unità complessa costituita da corpo, mente, pensiero ed emozioni, in permanente interazione con l'ambiente e il movimento (pensiamo ad esempio a quello del respiro, sempre attivo), è presente in tutte le manifestazioni vitali dell'uomo (emozionali, intellettuali o sensoriali). Le attività proposte, riorganizzando il movimento, agiscono anche sul sistema nervoso con conseguente maggior benessere. Attraverso la consapevolezza del corpo in movimento e lo sviluppo della propriocezione, la persona migliora infatti l'immagine di sé, immagine su cui si fonda l'esistenza.

Patrizia Leonet

## CONSAPEVOLEZZA CORPOREA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

Migliora la tua coordinazione e i tuoi movimenti, riorganizza la tua postura con solo 4 incontri: rilassare spalle e collo; flessibilità e riallineamento della colonna; mobilità del bacino e allungamento della zona lombo-sacrale; liberare le articolazioni, le anche e i muscoli delle gambe.



Corso	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Feldenkrais	M.G. Sguera	Lunedì	11.30-13	20	220	01/10/18
Feldenkrais	M.G. Sguera	Giovedì	11.30-13	20	220	04/10/18
Feldenkrais	P. Leonet	Venerdì	17-18.30	20	220	05/10/18
Consapevolezza attraverso il movimento	P. Leonet	Giovedì	18-19.30	4	50	06/09/18

LEZIONI APERTE A SETTEMBRE GIOVEDÌ 20 ORE 11.30 E VENERDÌ 21 ORE 17

Maria Grazia Sguera

## CORSI TEMATICI

Corsi brevi a tema, di 5 lezioni ciascuno, con un filo conduttore: il Feldenkrais per chi pratica sport o arti marziali



Corso	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Uso degli occhi per muoversi meglio	M.G. Sguera	Lunedì	16.30-18	5	75	29/10/18
Utilizzare al meglio le braccia	M.G. Sguera	Lunedì	16.30-18	5	75	10/12/18
Pavimento pelvico e respirazione	M.G. Sguera	Lunedì	16.30-18	5	75	28/01/19
Camminare, correre, saltare: equilibrio	M.G. Sguera	Lunedì	16.30-18	5	75	11/03/19

Patrizia Leonet

## SEMINARI TEMATICI FELDENKRAIS

Incontri dedicati a specifici temi utili sia a conoscere il Metodo sia ad approfondirne determinati aspetti.



Seminari tematici Feldenkrais	Quando	Ora	Euro	Data
Rilassare il collo e le spalle	Sabato	10-12.30	30	27/10/18
La flessibilità della colonna	Sabato	16-18.30	30	24/11/18
Mobilità del torace e la respirazione	Sabato	10-12.30	30	15/12/18
L'addome il diaframma e il respiro	Sabato	16-18.30	30	26/01/19
Mandibola collo e movimenti degli occhi	Sabato	10-12.30	30	23/02/19
La mobilità delle anche e del bacino	Sabato	16-18.30	30	30/03/19
Riallineare le gambe e organizzare appoggi	Sabato	10-12.30	30	27/04/19
Sentirsi, percepirsi, muoversi con facilità	Sabato	16-18.30	30	25/05/19

Agnese D'Addario

## METODO MÉZIÈRES

Lo scopo principale di questo metodo è di allentare le tensioni e restituire la lunghezza originale ai muscoli "accorciati", partendo da posizioni che facilitano l'allungamento delle catene muscolari. Queste posizioni globali e totali, tenute con consapevolezza e associate a una corretta respirazione, permettono di combattere le lordosi e allungare il diaframma, muscolo molto importante per la statica. Il beneficio sul riequilibrio della postura è effettivo e permane nel tempo.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mercoledì	11-12	20	160	03/10/18
Giovedì	17-18	20	160	04/10/18

LEZIONI APERTE A SETTEMBRE MERCOLEDÌ 19 ORE 11 E GIOVEDÌ 20 ORE 17

Paola Vizioli

## GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

La pratica si attiene al principio del Metodo Feldenkrais "Conoscersi attraverso il movimento" per conseguire la consapevolezza posturale anche in dinamica. La GPD consente di rinnovare le abitudini posturali superando restrizioni e limiti. Apre nuove e più soddisfacenti strade al movimento, incrementandone equilibrio, funzionalità, efficienza e forza.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Giovedì	10-11.30	20	220	04/10/18

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 10



# INDOLOGIA

A cura di **Marilena Capuzzimati**

Laureata in Indologia presso la Facoltà di Lingue e Civiltà Orientali dell'Università "La Sapienza" di Roma

## CULTURA E TRADIZIONI DELL'INDIA

Conoscere il fascino di una tradizione e di una civiltà tra le più antiche e interessanti del mondo: due cicli di incontri multi tematici.

### Modulo 1

Introduzione al Tantra. Storia dell'India: excursus introduttivo dai dravida a oggi. Il cinema indiano: proiezione del film "Lion" e confronto sul tema. Arte e archeologia indiana: i siti monumentali del Gandhara. Yoga e meditazione: pratiche secondo lo shivaismo kashmiro non duale. Introduzione al sanscrito, la lingua degli dei.

### Modulo 2

Ayurveda, medicina millenaria. Test valutativi dei Dosha. Danza indiana, proiezioni spettacoli "Dal Barathanatyam a Bollywood". La cucina delle spezie: alimentazione ayurvedica, degustazione tè e dolci indiani. Letteratura indiana: donne e scrittrici si raccontano. Il canto e la musica nelle tradizioni dell'India. Il Massaggio ayurvedico, dimostrazioni pratiche e auto massaggio.



TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
**LO SHIVAISMO KASHMIRO**, ciclo di seminari  
a cura di Gioia Lussana, con  
Raffaele Torella, vedi Formazione

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Cultura e Tradizioni India	Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio
Modulo 1	Martedì	17-19	6	120	16/10/18
Modulo 2	Martedì	17-19	6	120	22/01/19

LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 17

# LATINO

A cura di **Angela d'Agostini**

## CONVIVIVM LATINITATIS

Il corso vuole essere un punto d'incontro per chi ama la lingua latina ed i suoi autori. Si rivolge, pertanto, a chi già possiede una conoscenza di base del latino ed intende recuperarla o approfondire lo studio della sintassi della proposizione e del periodo. Leggere, tradurre ed 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 ed opere nel loro contesto storico e letterario.

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Lunedì	15-17	25	300	15/10/18

# LETTERATURA

Barbara Piraccini

## LETTERATURA DEL NOVECENTO E DEGLI ANNI 2000 COME ESPERIENZA DI IDENTITÀ ED ESPERIENZA DI SÉ

Il corso sarà dedicato alla lettura e al commento di passi significativi di autori noti e meno noti che hanno raccontato, in forma autobiografica, la propria vicenda personale o il proprio percorso creativo (tra gli altri: D. Lessing, M. Cvetaeva, G. Garcia Marquez, A. Bennett, P. Auster, J.M. Coetzee). Ampio spazio sarà dato alle memorie scritte della "gente comune" o dei cosiddetti "non professionisti" della parola in senso stretto. In questa prospettiva il corso troverà il suo completamento in una visita all'Archivio Diaristico Nazionale di Pieve Santo Stefano che si effettuerà a fine marzo.

## ESCURSIONE ALL'ARCHIVIO DIARISTICO NAZIONALE DI PIEVE S. STEFANO

In un appartato angolo della provincia di Arezzo c'è un luogo dove si raccolgono e conservano le testimonianze autobiografiche della gente comune. Se ne scoprirà la storia e si visiterà il Piccolo Museo del Diario, attraverso un interessante percorso guidato. E per finire in bellezza, ci recheremo al Museo Civico di Sansepolcro, piccolo gioiello di quest'oasi toscana, per ammirare, tra le varie opere, la Resurrezione di Piero della Francesca. I dettagli dell'escursione, prevista per la marzo 2019, saranno forniti successivamente.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
NOVECENTO  
D'EUROPA, CON  
PRIMAVERA MORETTI,  
vedi Storia

VIA G. SIRTORI  
2

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Martedì	10-12	20	160	23/10/18

# LINGUE

## NELLA LINGUA MADRE. L'IDENTITÀ DEI POPOLI

Il linguaggio è cultura, tradizione, unificazione di una comunità, un'intera Storia che crea ciò che è una comunità. Ogni cosa è intessuta in una lingua.

Noam Chomsky

La Giornata Internazionale della Lingua Madre dell'UNESCO, dedicata all'importanza dell'identità e della pluralità dei linguaggi, rispecchia un'istanza di multiculturalità e di apertura alle civiltà vicine e lontane e si celebra ogni anno, il 21 febbraio, in ricordo dei "martiri di Dacca", allora città del Pakistan orientale (oggi Bangladesh). In questa giornata infatti, nel 1952, gli studenti scesero in piazza per richiedere che la loro lingua, il bengalese, venisse riconosciuta come lingua nazionale oltre all'urdu. Molti di loro vennero uccisi dalle forze dell'ordine durante le manifestazioni. Le lingue sono uno strumento potente per la conservazione e lo sviluppo del nostro patrimonio culturale, tangibile e intangibile, garantiscono la diversità e il dialogo, rafforzano la cooperazione, contribuiscono a costruire società inclusive fondate sulla comprensione e la tolleranza. Oggi più del 50% delle circa 7.000 lingue parlate rischia di scomparire nel giro di poche generazioni, minacciato dai processi di globalizzazione. Quando una lingua svanisce, perdiamo anche un pezzo del ricco mosaico di diversità culturale del mondo, un pezzo della nostra identità come essere umani: risorse preziose per il futuro come opportunità, tradizioni, memoria. Rita Ricci

## ACCEDERE A TUTTI I NOSTRI CORSI È FACILE

Fai il test online per conoscere il tuo livello - vai sul sito

[WWW.ACCADEMIALAR.IT](http://WWW.ACCADEMIALAR.IT)

... CONTINUA A PAG 43 DOPO  
L'INSERTO "FACCIAMO RETE!"

# FACCIAMO RETE!

La rete raccoglie ma non rinchiede: è permeabile, crea osmosi tra ciò che è dentro e ciò che è fuori, raduna e sostiene ciò che contiene. Su questa immagine si è strutturato il Progetto "Facciamo Rete" da noi ideato e costruito con le organizzazioni che, sinergicamente, partecipano. La cooperazione tra realtà diverse ma complementari, come quelle messe in campo, sensibili a temi che le accomunano: il patrimonio materiale e immateriale da proteggere e valorizzare, i diritti umani e le dinamiche del Mediterraneo, il riappropriarsi in modo consapevole di beni comuni, è un piacevole dialogo che crea eco e promuove partecipazione. La qualità e particolarità delle proposte e le competenze espresse in questa rete associativa stimolano curiosità e piacere dell'impegno. E dunque, tornando all'immagine della rete..." facciamo goal!"

**PRESENTAZIONE DEL PROGETTO "FACCIAMO RETE": SABATO 22 SETTEMBRE 2018**, nell'ambito della Settimana della Conoscenza e dei Saperi della Libera Accademia di Roma e Università Popolare dello Sport.

*«Sospesa sopra la reggia del dio Indra, simbolo delle forze naturali che nutrono e proteggono la vita, vi è una vastissima rete. A ognuno dei suoi nodi è legato un gioiello. Ogni gioiello riflette in sé l'immagine di tutti gli altri, rendendo la rete meravigliosamente luminosa» (D. Ikeda, Proposta di pace 1997).*



## ASSOPACE Percorso di Educazione alla Pace alla NonViolenza e ai Diritti Umani

### A cura di Luisa Morgantini

Dal 1988 come Associazione per la pace prima e come AssoPacePalestina dal 2011, ci impegniamo a far vivere quotidianamente la cultura della pace, giustizia, solidarietà, democrazia, libertà. Promuoviamo campagne e iniziative rivolte al Parlamento e al mondo della politica per la realizzazione del disarmo, la cessazione dei conflitti esistenti nel mondo, la risoluzione dello squilibrio tra paesi ricchi e paesi poveri, il rispetto dei Diritti Umani e delle Libertà dei Popoli, la pratica della nonviolenza, con una particolare sensibilità e attenzione alla situazione Palestina/Israele e al Medio Oriente. Sosteniamo le politiche di cooperazione internazionale allo sviluppo, per un'economia sociale e solidale, consapevoli che non vi può essere pace senza giustizia. Crediamo nell'esperienza personale e nel vedere con i propri occhi le realtà in conflitto, andando nei villaggi e nelle città, incontrando i rappresentanti istituzionali ma soprattutto la gente che lotta contro le discriminazioni e l'ingiustizia. Organizziamo incontri ed eventi culturali e politici per dar modo alla società civile di essere partecipe degli avvenimenti.

La nostra proposta all'interno del progetto "Facciamo Rete!" è costruita attraverso una serie di incontri, scanditi dal susseguirsi delle date delle **Giornate Internazionali stabilite dall'UNESCO in tema di Pace e di Diritti Umani**, traendone la spinta per dibattere di argomenti che ci porteranno dentro le tematiche più calde e attuali del nostro Mediterraneo: il diritto al movimento, all'autodeterminazione, alla libertà di espressione, a parlare la propria lingua madre, alla diversità culturale

16 NOVEMBRE GIORNATA INTERNAZIONALE PER LA TOLLERANZA  
10 DICEMBRE GIORNATA DEI DIRITTI UMANI & 18 DICEMBRE GIORNATA INTERNAZIONALE DEI MIGRANTI  
21 FEBBRAIO GIORNATA INTERNAZIONALE DELLE LINGUE MADRI  
21 MARZO GIORNATA INTERNAZIONALE PER L'ELIMINAZIONE DELLA DISCRIMINAZIONE RAZZIALE  
6 APRILE GIORNATA INTERNAZIONALE DELLO SPORT PER LO SVILUPPO E LA PACE  
21 MAGGIO GIORNATA MONDIALE DELLA DIVERSITÀ CULTURALE PER IL DIALOGO E LO SVILUPPO



### OTTAVO COLLE Il turismo locale e la riscoperta dei quartieri popolari

#### A cura di Irene Ranaldi, Presidente dell'Associazione e sociologa urbana

"Ottavo Colle" è un'Associazione Culturale che organizza incursioni urbane in spazi dismessi, in aree di archeologia industriale, in periferie storiche delle città italiane oggetto di #gentrification, proponendo un cammino di conoscenza della "città periferica" rispetto ai percorsi tradizionali del turismo di massa. È il colle che non c'è, quello immaginario, oppure è lo sguardo che dalla collina artificiale del Monte dei Cocci che guarda e racconta la storia della Roma del movimento operaio, del lavoro, della fatica per costruire il sogno interrotto di una capitale industriale. Propone la sfida di una conoscenza turistica della città e di una riscoperta del #turismolocale che sia rivolta non solo alla città storica, ma alla città anch'essa storica delle periferie e delle borgate ufficiali che hanno ormai più di ottanta anni di storia. Il percorso che proponiamo per il progetto "Facciamo Rete!" è costruito attraverso una serie #incursioni urbane per portare l'attenzione sul diritto alla città di cui fa parte non solo l'abitare e il lavorare, ma anche il diritto all'attraversamento e alla fruizione di tutti i luoghi da parte di tutti i cittadini anche dei turisti stranieri che, attraverso le nostre proposte, potranno avere l'esperienza di una città non solo rappresentata, ma realmente vissuta nei suoi principali quartieri popolari.

13 DICEMBRE, TESTACCIO, IL PRIMO QUARTIERE OPERAIO DELLA CITTÀ  
10 GENNAIO, CORVALE UTOPIA DI UNA CITTÀ IN UN PALAZZO  
14 FEBBRAIO, GARBATELLA E IL ROMANTICISMO TRA I LOTTI POPOLARI  
14 MARZO, A BORDO DEL "TRENINO GIALLO" DI VIA CASILINA DA PORTA MAGGIORE A TOR PIGNATTARA  
18 APRILE, IL FLAMINIO E LA SCOPERTA DELLA "PICCOLA LONDRA"  
16 MAGGIO, IL PIGNETO: ORIGINI E TRASFORMAZIONI DI UN "BRAND TERRITORIALE"



### AMICI DEL TEVERE Il fiume di Roma, Bene Comune

#### A cura di Giuseppe Maria Amendola, Presidente dell'Associazione e del Consorzio Tiberina

La gente non va più a fare il bagno nel Tevere né – come durante l'ultima Guerra Mondiale – coltiva il grano sulle sue sponde. Oggi, tuttavia, il fiume di Roma torna con forza a far riscoprire valori emotivi, ambientali, storici, culturali, di rigenerazione urbana ed è in questa vision che si colloca la nostra proposta per il progetto "Facciamo Rete!". Il Tevere, patrimonio UNESCO come tutto il Centro Storico di Roma, ha sempre svolto un ruolo fondamentale nella nostra tradizione popolare, considerato una risorsa per la vita delle comunità che vi si affacciavano. Il cinema neorealista di Visconti, Rossellini, De Sica, Fellini è una chiara testimonianza di trame ambientate fra le classi sociali lavoratrici, in cui le ampie inquadrature di scorci di vita quotidiana riflettono i cambiamenti delle condizioni di vita e dei sentimenti: le sponde del Tevere sono state il background di un mondo in cui l'uomo si identificava. Non solo un luogo in cui le donne lavavano i panni, i bambini imparavano a nuotare e gli anziani raccontavano storie, ma anche lo spazio di feste popolari di una cultura che nel corso del tempo è andata perduta e della quale oggi rimangono orme sfocate che, passeggiando lungo le sponde, si possono intravedere. Le date delle visite saranno disponibili da ottobre.

L'AVVENTURA EDILIZIA DI PRATI DI CASTELLO, TRA VILLINI LIBERTY E CASE POPOLARI  
LE TERME DI CARACALLA  
OSTIA: UNA CITTÀ COSMOPOLITA DELL'ANTICHITÀ  
IL GHETTO E L'ISOLA TIBERINA  
TRASTEVERE NASCOSTO: DALLA CASA DI S. BENEDETTO AI BAGNI DI DONNA OLIMPIA



## A MANO DISARMATA Giornalismo di inchiesta per una cultura della legalità

### A cura di Susanna Bucci, Presidente dell'Associazione

La nostra associazione di promozione sociale nasce da un'idea di un piccolo gruppo di giornalisti, ricercatori e professionisti di diversa estrazione professionale e culturale per promuovere la cultura della legalità e della responsabilità sociale d'impresa in iniziative su tutto il territorio nazionale. Nel 2014 abbiamo creato il Forum Multimediale e Internazionale dell'Informazione contro le Mafie. Utilizziamo un linguaggio composito (documentari, fumetti, attività didattiche e formative, eventi culturali) per organizzare momenti di confronto tra i diversi attori impegnati nella lotta alla criminalità organizzata: giornalisti italiani e stranieri, magistrati, esponenti delle forze dell'ordine, imprenditori che si sono ribellati ai soprusi. Il progetto di A Mano Disarmata è stato insignito della medaglia di Rappresentanza del Presidente della Repubblica per il suo alto valore civile. All'interno del Progetto "Facciamo Rete!" proporranno alcuni eventi sulle tematiche di cui ci occupiamo, le cui date verranno rese note man mano che si definiranno gli appuntamenti.

### Bell'Italia 88



## BELL'ITALIA 88 Un mondo di proposte culturali e viaggi unici

### A cura di Anna Maria Vettrano

La nostra professione richiede molta passione e un pizzico di testardaggine, due ingredienti indispensabili per costruire una rete di relazioni durature con persone diverse, ma legate tra loro da un interesse comune per il linguaggio artistico, nelle sue forme più varie. Noi siamo proprio questo, da trent'anni. Poniamo costantemente una cura particolare per quelle che sono le cosiddette risorse umane, a cominciare dagli operatori culturali che gestiscono le visite, per continuare con gli esperti di programmazione e realizzazione delle attività, senza ovviamente dimenticare le persone che ci seguono. Consideriamo questo tipo di attenzione la nostra specificità, che costituisce anche il cuore della nostra proposta per il progetto "Facciamo Rete!": due percorsi che ruotano intorno alle persone e ai luoghi del vivere quotidiano.

### IL SAPER FARE: LE ARTI E I MESTIERI DELLA NOSTRA TRADIZIONE

Il *Made in Italy* è il marchio del "saper fare", che rende fiera e celebre l'Italia nel mondo e nasce da un sapere antico tramandato di generazione in generazione. L'artigianalità col passare dei secoli si è arricchita di competenze tecniche, che hanno contribuito a raffinare la qualità del prodotto artistico, sempre foriero di bellezza e di storia, senza alterarne la genuina creatività italiana.

20 OTTOBRE ORE 11, ALLUSTRINI, BALIE, BARBIERI DELLA MELUCCIA: VIAGGIO TRA I MESTIERI DI UNA VOLTA, INTORNO A CAMPO DE' FIORI  
17 NOVEMBRE ORE 10.30, INCONTRO CON L'ARTISTA: SIDIVAL FILA A SAN BONAVENTURA AL PALATINO  
12 DICEMBRE ORE 15.30, ATELIER ALETTI E L'ARTE DEL MOSAICO  
19 GENNAIO ORE 11, TESSUTI LISIO, IL NEGOZIO STORICO  
15 FEBBRAIO ORE 16.30, LA HERITAGE COLLECTION DELLA DOMUS BULGARI

### I LUOGHI DEL VIVERE QUOTIDIANO

Roma, la Città eterna è da secoli un'amante sensuale e maliarda, quanto difficile e testarda. I suoi abitanti vi si sono accoccolati cercando il modo migliore per viverla e animarla: intrattenimenti, conversazione colte, incontri fugaci prendono vita nei luoghi della quotidianità, trasformandoli. Ogni luogo, angolo o porta nasconde un mondo di tradizioni, che si rinnovano nei secoli e si arricchiscono di storie nuove. Scopriremo insieme mestieri, racconti, pettegolezzi e usanze della Roma di allora e di ora, assecondando il fluire dei ricordi.

16 MARZO ore 11, I LUOGHI DEGLI ARTISTI DELL'OTTOCENTO: SALOTTI E CAFFÈ STORICI  
20 APRILE ore 11, OLTRE IL SIPARIO. I TEATRI STORICI DI ROMA  
24 MAGGIO ore 18, LE STORIE DAL BALCONE, OVVERO, I BALCONI STORICI



## ASSAFA Conoscere l'altro: musica, riti e tradizioni della cultura mediterranea

### A cura di Nouredine Fatty, musicista e Presidente dell'Associazione

La nostra Associazione è nata nel 2008 nel cuore di Trastevere, con l'obiettivo di far conoscere tradizioni, cultura, ritmi e riti della danza e della musica dei Popoli del Maghreb e del Mediterraneo. Un progetto ambizioso, che portiamo avanti attraverso un'azione fatta da tante attività: seminari e workshop, lezioni-concerto, serate a tema, viaggi e itinerari musicali. In qualche modo siamo un "portale aperto" fra le sponde del nostro Mare: abbiamo sede a Roma e a Tafza in Marocco, un villaggio berbero arroccato sulle montagne dell'Atlas non lontano da Marrakech. Siamo convinti che la musica e i suoi riti, la profonda conoscenza reciproca, siano una delle strade da percorrere per ri-scoprire le radici comuni e avvicinare i Popoli che abitano queste sponde. La proposta nel Progetto "Facciamo Rete!" prevede un percorso alla scoperta della cultura berbera e mediterranea, strutturato in lezioni-concerto condotte nella modalità poliedrica di Nouredine Fatty, narratore e musicista berbero, che sa coinvolgere e rendere partecipi le persone, immergendole in un suggestivo "spazio mediterraneo".

**I quattro incontri**, da gennaio 2019, saranno strutturati in due momenti: uno introduttivo al tema con una "narrazione musicale" (sede v.le Giulio Cesare) e l'altro un percorso-concerto all'aperto (Villa Sciarra o Villa Pamphili), dove meglio esprimere i ritmi, canti e danze itineranti dei Popoli del Mediterraneo.

GENNAIO: L'ESILIO DEL FLAUTISTA  
FEBBRAIO: IL RITMO DEL DIALOGO  
MARZO: IL RITO DEGLI GNAWA  
APRILE: IL RITO DELLA DANZA AHWACH

A dicembre 2018 concerto di apertura del Percorso Musicale, a cura di Nouredine Fatty. La data del concerto e quelle degli incontri (la domenica mattina) disponibili da novembre.

## E NOI... COSA VI PROPONIAMO?

Difficile per noi fare una proposta "inedita" nell'Almanacco: abbiamo quindi deciso che metterci in gioco in prima persona, dirigenti e coordinatori del sistema associativo, poteva essere un'esperienza interessante e nello stesso tempo divertente. Anche noi, come voi, coltiviamo passioni e interessi... questa può essere l'occasione giusta per condividerle!

### NOVEMBRE 2018 LA BELLEZZA COME ESPERIENZA INTERIORE: IL PANTHEON E DINTORNI

Con *Barbara Fusco, Consigliere Università Popolare dello Sport*

Siamo capaci di guardare e accogliere la bellezza di quello che ci circonda? Se non siamo in grado di farlo ci troviamo di fronte come due estranei, senza contatto e comunicazione. È capitato anche a voi di trovarvi all'improvviso di fronte a una meraviglia e sorprendervi? Cosa c'era un attimo prima? Se impariamo a vedere e "ascoltare" la bellezza, siamo in grado di ammirarla e, ancor di più, di scoprire il suo effetto su di noi. La bellezza è armonia, è un'energia particolare che abbraccia. Un'onda... di bellezza. Proviamo a sperimentarlo e scoprirlo insieme?

### 17 FEBBRAIO 2019 FOTOGRAFIA CONSAPEVOLE: USCITA SULL'APPIA ANTICA

Con *Silvio Mencarelli, Consigliere Libera Accademia di Roma, Barbara Fusco, Consigliere Università Popolare dello Sport*

La nostra capacità di "osservazione" può risultare più efficace quando siamo in grado di spostare il focus dell'attenzione dall'interno all'esterno, mettendo in "pausa" il flusso di pensieri e azioni. Saper creare un piccolo spazio "vuoto", di presenza consapevole nella nostra mente è come guardare la realtà attraverso una lente più limpida, lasciando che la creatività scorra libera attraverso l'obiettivo. Una passeggiata per unire consapevolezza e fotografia.

### 22 MARZO 2019 INCURSIONE URBANA AL "LAGO CHE COMBATTE", GIORNATA MONDIALE DELL'ACQUA

Con *Rita Ricci, Vice Presidente e Coordinatore Didattico Libera Accademia di Roma*

Pochi lo sanno ma a Roma c'è, da oltre vent'anni, un lago che si chiama Sandro Pertini. Come l'uomo che gli dà il nome, anche lui ha fatto la Resistenza: al suo posto, dove un tempo c'era la fabbrica tessile SNIA Viscosa, doveva sorgere un centro commerciale. Durante i lavori di scavo delle fondamenta, nel '92, venne intercettata una vena dell'Acqua Vergine che in breve ha formato un grande bacino naturale.. Dopo anni di lotte cittadine per fermare i tentativi di speculazione edilizia, i residenti hanno ottenuto che quel lago diventasse un Bene Comune. Oggi l'area dell'Ex SNIA, tra via di Portonaccio, Prenestina e Casal Bertone con il lago vivo e "resistente" Sandro Pertini, è il Parco delle Energie, oasi in una zona assediata dalla cementificazione.

### 23 APRILE 2019 CONSIGLI D'AUTORE: DAI GRANDI NARRATORI ISTRUZIONI PER VIVERE MEGLIO, GIORNATA MONDIALE DEL LIBRO E DEL DIRITTO D'AUTORE

Con *Rocco Ruggiero, Consigliere Università Popolare dello Sport*

Nelle storie raccontate dai grandi narratori ci sono le emozioni, i drammi e le sfide di tutti noi: per questo i grandi romanzi non smettono di appassionarci. I romanzi sono utili strumenti per comprendere le emozioni e i comportamenti degli uomini e, dunque, di noi stessi; possono aiutarci a fare una scelta, affrontare una sfida, elaborare un dolore, vivere appieno un amore. Possono aiutarci a costruire, insomma, il nostro personale cammino verso la felicità. Nella Giornata Mondiale del Libro e del Diritto d'Autore patrocinata dall'UNESCO vi proponiamo una conversazione su come i romanzi ci possono aiutare a vivere meglio. Con ospiti che ci racconteranno la loro esperienza.

### MAGGIO 2019 CORRIAMO LA RACE FOR THE CURE PER LA LOTTA AI TUMORI DEL SENO

Con *Francesco Savastano, Vice Presidente Università Popolare dello Sport*

La Race for the Cure è la più grande manifestazione per la lotta ai tumori del seno in Italia e nel mondo, con la tradizionale ed emozionante corsa di 5km e passeggiata di 2km, accessibile a tutti. A Roma, in genere, si svolge durante il mese di maggio nell'area del Circo Massimo ed è un'occasione per incontrarsi, condividere esperienze e sostenere tutte le donne che ogni anno ricevono questa diagnosi. Per il 2019 (la data non è stata ancora resa nota) anche noi parteciperemo con una nostra rappresentativa, "capitanata" da Francesco Savastano che ringraziamo per la sua sensibilità a un tema così delicato: "è bello che partecipino anche tanti uomini perché il loro ruolo, nel sostenere le proprie compagne, è fondamentale".

### Prospetto delle quote di partecipazione alle proposte "Facciamo Rete!"

Assopace	Contributo libero a sostegno delle attività di cooperazione
Ottavo Colle	15€ singola incursione urbana
Amici del Tevere	15€ singola visita; 20€ Trastevere comprensiva ingresso sito, 17€ Ostia
A Mano Disarmata	Partecipazione aperta e gratuita
Bella Italia 88	12€ singola visita + eventuali ingressi
Assafa	10€ narrazione musicale; 15€ percorso-concerto itinerante
Sistema associativo LAR UPS	Contributo libero a sostegno delle attività di cooperazione

Info e prenotazioni presso la segreteria centrale LAR UPS  
 Viale Giulio Cesare, 78  
 Tel. 06.37716-304/363 e-mail [facciamorete@accademialar.it](mailto:facciamorete@accademialar.it)

# LINGUE

... CONTINUA DA PAG 38 PRIMA  
DELL'INSERTO  
"FACCIAMO RETE!"

**Dopo aver fatto il test potrai:**

**Chiamare la segreteria e fissare un appuntamento per sostenere il test orale (solo per chi non è principiante):**

Inglese: con Alessandra Iozzi ogni martedì tra le 16.30 e le 19, dal 18 settembre al 2 Ottobre 2018

Francese: con Florence Della Zuana ogni mercoledì tra le 17 e le 19.30, dal 19 settembre al 3 Ottobre 2018

Arabo: con Annamaria Ventura. Non è previsto alcun test. Per un colloquio con la docente, si può partecipare alla lezione aperta del 17 ore 19.

**Partecipare all'Open Day per le Lingue**

**Lunedì 17 settembre** dalle ore 17 in poi presso la sede centrale di Viale Giulio Cesare 78, un ricco calendario di incontri: potrai conoscere i docenti, lo staff di segreteria e del coordinamento didattico che ti accoglieranno con un aperitivo conviviale. Potrai ricevere tutte le informazioni sulle nostre proposte che si articolano tra corsi e attività culturali.

**Partecipare a una lezione di prova**

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

**SCEGLI TRA LE NOSTRE PROPOSTE QUELLA CHE PIU' SI ADATTA ALLE TUE NECESSITA' E ALLA TUA PERSONALITA'!**

## ...IN BASE AI PROGRAMMI

- ▼ **CORSI STANDARD.** Un approccio classico ma attuale, affrontano l'apprendimento della lingua straniera con lo sguardo orientato al Quadro Comune Europeo di Riferimento\* per le lingue, finalizzando l'insegnamento e l'apprendimento alle quattro abilità: comprensione uditiva e scritta; produzione orale e scritta. Il materiale didattico sarà scelto tra i testi di maggiore utilizzo a livello internazionale. \*solo per le lingue europee.
- ▼ **CONVERSAZIONE.** Mirati a costruire e fortificare l'aspetto più 'produttivo' della lingua, questi corsi forniscono un approccio creativo e un'atmosfera amichevole e rilassata in cui parlare di argomenti quotidiani o culturali, prendendo spunto da materiali diversi e coinvolgenti.
- ▼ **WORKSHOP/ATELIER/TALLER.** Aiutano a sviluppare e perfezionare l'espressione orale ma allo stesso tempo non trascurano l'aspetto strutturale e grammaticale. Sono concepiti per essere efficaci ed adattabili: per la loro natura questi 'laboratori' danno l'opportunità di variare il materiale didattico, il tipo di attività e il tempo dedicato alle diverse abilità linguistiche, in accordo con il livello e le esigenze di ogni gruppo. Ciò li rende unici, quasi come un 'vestito su misura'.

## ...IN BASE ALLA COMPOSIZIONE DEL GRUPPO

- ▼ **CORSI DI GRUPPO,** minimo 8, massimo 15 partecipanti
- ▼ **CORSI IN PICCOLO GRUPPO,** minimo 5, massimo 8 partecipanti
- ▼ **CORSI ON DEMAND,** da 1 a massimo 3 partecipanti, da organizzare su richieste specifiche. Questi corsi si rivolgono a persone che hanno un obiettivo linguistico a breve scadenza oppure che non possono impegnarsi per un lungo periodo di studi. Il numero ridottissimo di partecipanti garantisce un veloce apprendimento e miglioramento delle proprie capacità linguistiche.

## ...IN BASE ALLA DURATA

- ▼ **ANNUALI** di 50 ore
- ▼ **MODULARI** di 30 ore, attivati in diversi periodi dell'anno

# ARABO

Docente Annamaria Ventura, Dipartimento Istituto Italiano di Studi Orientali, Sapienza Università di Roma, in collaborazione con Sguardo sul Medio Oriente

L'Area di Lingua e Cultura Araba della Libera Accademia di Roma in collaborazione con Sguardo sul Medio Oriente presenta un'offerta didattica articolata in diversi livelli.

I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi: dalla grammatica Durand-Langone-Mion, fino ad estratti dei testi della Cambridge e della Facoltà di Studi Orientali (L. Veccia Vaglieri, O. Durand) per citare i principali. Non è previsto alcun test di accesso per i corsi di arabo.

Inserimento corso in itinere : È possibile inserirsi nei corsi già avviati previo colloquio con la docente e seguire, concordando con la segreteria della LAR, una lezione di prova.

Attestati rilasciati con il Patrocinio di "Sguardo sul Medio Oriente": Attestato di partecipazione e frequenza del corso. Attestato di competenza previo superamento dell'esame finale. Esame: a fine corso (contributo 20 €).

Il profumo del caffè arabo si spande dalla piccola caffettiera d'ottone brillante, riempie la tenda beduina dai teli colorati e dai cuscini morbidi adagiati a terra. Qahwe dayme, 'caffè perpetuo', è l'augurio di un'amicizia duratura ed espressione di gratitudine e benedizione. Il caffè arabo è simbolo di ospitalità e di ritmi lenti, riconosciuto come patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO. La lingua araba, dal gusto dolce e amaro, va assaporata come il qahwe, con piacere e in compagnia 'in sha'Allah. Annamaria Ventura

## 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 2 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 3 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.

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

Arabo	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Arabo 1	Lunedì	19-21	22	310	15/10/18
Arabo 2	Martedì	19-21	22	310	16/10/18
Arabo 3	Lunedì	17-19	22	310	15/10/18

LEZIONE APERTA DURANTE L'OPEN DAY DELLE LINGUE LUNEDÌ 17 SETTEMBRE DALLE ORE 19

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
ARCHITETTURA ARABA  
E ORIENTALE  
LA FILOSOFIA ISLAMICA  
E I TESTI FILOSOFICI  
IL NOSTRO VIAGGIO IN  
IRAN A MARZO 2019

MICHELE CI RACCONTA CHE ...  
Lo studio della lingua araba con Annamaria è ben strutturato, efficace e, non ultimo, piacevole e divertente, mantenendo serietà e precisione nella trattazione degli argomenti. Un metodo unico che mi ha permesso, partendo da zero, di riuscire a leggere, scrivere, comprendere e comunicare in una lingua che è tra le più difficili al mondo. Michele Noviello

## COURS STANDARD, CONVERSATION, ATELIERS

\*piccolo gruppo

Francese	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Standard A1a*	F. Della Zuana	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	18.30-20.30	15	195	10/10/18
Standard A1b*	F. Della Zuana	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	18.30-20.30	15	195	06/02/19
Standard B1a*	D. Ruscito	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	19-21	25	325	15/10/18
Atelier B1/B2	F. Della Zuana	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	16-18	25	350	10/10/18
Atelier B1/B2	F. Della Zuana	Cavour	Giovedì	17-19	25	350	11/10/18
Atelier C1*	F. Della Zuana	Cavour	Giovedì	19-21	25	375	11/10/18

OPEN DAY LUNEDI' 17 SETTEMBRE DALLE ORE 17

A cura di Florence Della Zuana

## CLUB DE LECTURE

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

♥ **Sabato 27 Ottobre Le collier rouge de Jean-Christophe Rufin - Folio**

Dans une petite ville du Berry, écrasée par la chaleur de l'été, en 1919, un héros de la guerre est retenu prisonnier au fond d'une caserne déserte. Devant la porte, son chien tout cabossé aboie jour et nuit. Non loin de là, dans la campagne, une jeune femme usée par le travail de la terre, trop instruite cependant pour être une simple paysanne, attend et espère. Le juge qui arrive pour démêler cette affaire est un aristocrate dont la guerre a fait vaciller les principes. Trois personnages et, au milieu d'eux, un chien, qui détient la clef du drame...

♥ **Sabato 24 Novembre Chanson douce de Leïla Slimani - Folio**

Lorsque Myriam, mère de deux jeunes enfants, décide malgré les réticences de son mari de reprendre son activité au sein d'un cabinet d'avocats, le couple se met à la recherche d'une nounou. Après un casting sévère, ils engagent Louise, qui conquiert très vite l'affection des enfants et occupe progressivement une place centrale dans le foyer. Peu à peu le piège de la dépendance mutuelle va se refermer, jusqu'au drame.

♥ **Sabato 15 Dicembre Laver les ombres de Jeanne Benameur - Babel**

Lea danse, jetée à corps perdu dans la perfection du mouvement. Elle est chorégraphe par nécessité. Lea aime, mais ne peut s'abandonner à Bruno, peintre de l'immobile. En pleine tempête, elle part vers l'océan retrouver sa mère, celle qui s'est toujours tue. Alors ont lieu l'épreuve de la parole et celle de l'écoute. Jusqu'ou une mère peut-elle dire? Jusqu'ou une fille peut-elle entendre?

**CLUB DE LECTURE 2019** Date: 19 Gennaio, 16 Febbraio, 16 Marzo, 13 Aprile - Libri da definire



**PERCORSO LEONARDO  
CONVERSATION... Leonardo da Vinci en France**

Le 02 mai 1519, Leonardo da Vinci mourait à Amboise après trois années passées au service du roi François 1er en tant que «premier peintre, premier ingénieur et premier architecte du roi». Son dernier mécène lui dit: «Ici Léonard, tu seras libre de rêver, de penser et de travailler». A l'occasion du 500ème anniversaire de la mort de Léonard de Vinci: venez passer deux heures conviviales, autour d'un gâteau français fait maison, pour parler du château du Clos Lucé, des derniers travaux du génie toscan, de la relation entre le souverain français et son protégé, de l'histoire de la Joconde etc...

Attività	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Club Lecture 2018	Sabato	10.30-12.30	3/1	50/20	27/10/18
Club Lecture 2019	Sabato	10.30-12.30	4/1	60/20	19/01/19
Leonardo da Vinci en France	Sabato	10.30-12.30	1	20	11/05/19

## STANDARD COURSES, CONVERSATION, WORKSHOP

\*piccolo gruppo

Inglese	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Standard A1	A. Iozzi	V.le Giulio Cesare 78	Giovedì	17-19	25	300	18/10/18
Standard A1*	R. Kirk	Via F. Stilicone 41	Lunedì	17-18.30	15	150	15/10/18
Standard A2a*	R. Kirk	Via F. Stilicone 41	Lunedì	15.30-17	15	150	15/10/18
Standard A2b	A. Iozzi	V.le Giulio Cesare 78	Giovedì	15-17	25	300	18/10/18
Standard B1a*	D. Ruscito	Cavour	Mercoledì	15-17	25	300	17/10/18
Standard B2b	D. Ruscito	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	15-17	25	300	15/10/18
Standard C1b	D. Ruscito	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	17-19	25	300	15/10/18
Workshop A2/B1	A. Iozzi	V.le Giulio Cesare 78	Martedì	15-17	25	350	16/10/18
Workshop A2/B1	A. Iozzi	V.le Giulio Cesare 78	Mercoledì	11-13	25	350	17/10/18
Workshop B1/B2	A. Iozzi	V.le Giulio Cesare 78	Martedì	17-19	25	350	16/10/18
Workshop B2	D. Ruscito	Cavour	Mercoledì	17-19	25	350	17/10/18
Workshop C+ level	D. Ruscito	Cavour	Mercoledì	19-21	25	350	17/10/18
Workshop C2	R. Kirk	Cavour	Mercoledì	11-13	25	350	17/10/18
Conversation B2	D. Ruscito	V.le Giulio Cesare 78	Lunedì	11-13	25	350	15/10/18
Conversation B2*	R. Kirk	V.le Giulio Cesare 78	Martedì	11-13	25	375	16/10/18
Conversation C1/C2	R. Kirk	V.le Giulio Cesare 78	Martedì	19-21	15	210	16/10/18
Conversation C1/C2	R. Kirk	V.le Giulio Cesare 78	Giovedì	11.30-13.30	15	210	18/10/18

OPEN DAY LUNEDÌ 17 SETTEMBRE DALLE ORE 17



A cura di Alessandra Iozzi

### ENGLISH FILMS

#### Agatha Christie's Poirot

Are you fond of Agatha Christie's mysteries? Seize on it! Have fun and improve your English Knowledge by watching films in original language with English subtitles and see if you are better than the famous Belgian detective in using your 'little grey cells'! (Students will be given some useful vocabulary before the film viewing not to be taken aback!) P.S. All the participants are expected to have already achieved, at least, the A2 level of the English language Knowledge.

Visione di episodi della popolare serie televisiva 'Agatha Christie's Poirot' con un confronto/conversazione in lingua inglese. Sono previsti 6 incontri con cadenza mensile, il venerdì ore 16-18. Si può scegliere di partecipare a tutti o ad un singolo incontro. Date previste 16 novembre, 14 dicembre (2018), 18 gennaio, 15 febbraio, 15 marzo, 12 aprile (2019)

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
LADIES IN BLACK,  
seminario a cura Paola Ducci

English movies	Quando	Ora	Incontri	Euro	Date
Agatha Christie's Poirot	Venerdì	16-18	1/3	40/15	16/11-14/12/2018 e 18/01/2019
Agatha Christie's Poirot	Venerdì	16-18	1/3	40/15	15/02-15/03-12/04/2019

# SPAGNOLO

Emiliano Ferranti, Leticia González Villafañe, Julia Mínguez Paramio,

## CURSOS STANDARD, CONVERSACION, TALLER

\*piccolo gruppo



Spagnolo	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Standard A1a*	L. González Villafañe	Venerdì	15-17	15	195	19/10/18
Standard A1b*	L. González Villafañe	Venerdì	17-19	15	195	19/10/18
Conversacion B1	L. González Villafañe	Mercoledì	17-19	15	210	17/10/18
Standard A2+	J. Mínguez Paramio	Lunedì	13-15	15	195	15/10/18
Taller B1/B2	J. Mínguez Paramio	Lunedì	10.30-12.30	15	210	15/10/18

OPEN DAY LUNEDI' 17 SETTEMBRE DALLE ORE 17



Spagnolo	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Standard A1a*	E. Ferranti	Giovedì	19-21	15	195	18/10/18

A cura di Leticia González Villafañe

### CLUB DE LECTURA

Para los amantes de la narrativa española contemporánea hemos creado un club de lectura en el que compartir nuestro amor por la lengua española y la literatura. ¿Te gusta leer? ¿Quieres intercambiar opiniones sobre libros en español? Apúntate a nuestro club de lectura.

#### ▼ **Sabato 10 Novembre - Pantaleón y las visitadoras (1973) Mario Vargas Llosa**

Basada en hechos reales, la acción tiene lugar en la Amazonia Peruana. Allí, parte del ejército peruano recibe un servicio de prostitutas a las que se las conoce como las "visitadoras". Esta visita creará un conflicto interno en el capitán de intendencia Pantaleón Pantoja, un joven que vive con su mujer y su madre, sin vicios y con una hoja de servicios impoluta. Con esta novela, Mario Vargas Llosa (ganador del Premio Nobel de Literatura en 2010) conquistó el Premio Latinoamericano de Literatura de 1975.

#### ▼ **Sabato 01 Dicembre - Crónica de una muerte anunciada (1981) Gabriel García Márquez**

En esta novela, García Márquez, ganador del premio Nobel de Literatura en 1982, relata una extraña historia de amor entre Bayardo San Román y Ángela Vicario. Cuando Bayardo descubre que Ángela no es virgen, esta le dirá a sus hermanos que fue Santiago Nasar, un vecino, quién le había robado la virginidad. La historia se desarrolla en un pueblo llamado Manauere.

#### ▼ **Sabato 19 Gennaio - Primera memoria (1959) Ana María Matute**

Gracias a esta novela, Ana María Matute recibió el Premio Nadal de 1959. En ella narra el paso de la niñez a la adolescencia de Matia, la protagonista, y su primo Borja. Este paso se verá influido por la difícil situación en la que se encuentra la niña: el inicio de la guerra civil, la ausencia de su madre y la desaparición del padre la obligarán a vivir en una isla (de la que no sabremos nunca el nombre) con su abuela y su primo.



Attività	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Club Lectura 2018	Sabato	10.30-12.30	3/1	40/15	10/11-01/12/18 e 19/01/2019



# MITO MUSICA E LETTERATURA

A cura di Angela D'Agostini

## LA FORZA, LA GIUSTIZIA, LE MUSE

Letterato, poeta, amante appassionato della cultura greca, l'imperatore Adriano (76 -138) – così come lo descrive Marguerite Yourcenar nel suo capolavoro - traccia il suo ideale di un'umanità e di un mondo trasformati e pacificati dalla Bellezza. Nella lettera indirizzata al giovanissimo Marco Aurelio, la densa trama di ricordi e riflessioni che la Yourcenar attribuisce all'imperatore, è certo frutto di fantasia, ma testimonianze storiche sono le realizzazioni architettoniche volute da Adriano: dalla ricostruzione del Pantheon, al Mausoleo di Adriano (oggi Castel Sant'Angelo), al Tempio di Venere, situati nel Centro Storico di Roma (patrimonio Unesco dal 1980), fino alla residenza imperiale di Villa Adriana a Tivoli (patrimonio Unesco dal 1999). Angela D'Agostini

[...] Il mio (ideale) era racchiuso in questa parola: il bello, di così ardua definizione a onta di tutte le evidenze dei sensi e della vista. Mi sentivo responsabile della bellezza del mondo. Volevo che le città fossero splendide, piene di luce, irrigate d'acque limpide, popolate da esseri umani il cui corpo non fosse deturpato né dal marchio della miseria o della schiavitù, né dal turgore di una ricchezza volgare [...] Volevo che l'immensa maestà della pace romana si estendesse a tutti, insensibile e presente come la musica del firmamento nel suo moto; che il viaggiatore più umile potesse errare da un paese, da un continente all'altro, senza formalità vessatorie, senza pericoli, sicuro di trovare ovunque un minimo di legalità e di cultura; che i nostri soldati continuassero la loro eterna danza pirrica alle frontiere; che ogni cosa funzionasse senza inciampi, l'officina come il tempio; che il mare fosse solcato da belle navi e le strade percorse da vetture frequenti; che, in un mondo ben ordinato, i filosofi avessero il loro posto e i danzatori il proprio. A questo ideale, in fin dei conti modesto, ci si avvicinerrebbe abbastanza spesso se gli uomini vi applicassero una parte di quell'energia che van dissipando in opere stupide o feroci [...]. Brano tratto da Memorie di Adriano (1951), Torino 1981, pp. 127-128.

Tutto è riposo: oscurità e chiarezza, il libro e il fiore (R.M.RILKE)

## SENTIERI 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 scrivile una mail ([angela.dagostini@alice.it](mailto:angela.dagostini@alice.it)).

## MITI E MITOLOGIE - MODULO INTRODUTTIVO

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

## L'ANIMA E L'IMMAGINARIO - MODULO AVANZATO

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 e 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; Circe, dea, maga, incantatrice, signora della natura selvaggia (**new**); Narciso: la coscienza del corpo e la dualità della natura umana; Anfitrione e il tema del Doppio; teatro ed ebbrezza: il mito di Dioniso; Fedra e Didone: passioni negate e follia d'amore (**new edition**); Le anfore senza fondo delle Danaidi e il paradosso del desiderio; Edipo ovvero il paradigma dell'uomo occidentale; Iside e Osiride: fertilità e maternità; 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; Hermes: il riso divino e la coesistenza degli opposti. Nel nome del Fuoco: Prometeo, Agni e il sacrificio cosmico tra oriente e occidente (**new edition**).

- ♥ **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:** L'identità perduta e il lato oscuro della sovranità dai *Persiani* di Eschilo a *Riccardo II* ed *Enrico IV* di Shakespeare (**new**); Estetica del desiderio e metafisica della seduzione dal mito di Adone a Don Giovanni; L'ambiguo fascino del denaro dall'*Aulularia* di Plauto al *Mercante di Venezia* di Shakespeare; 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.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
ARTE AMORE E  
MITOLOGIA CON  
MICHELA MICHELI, vedi  
Storia dell'arte

## MODULI 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.

### LA FOLLIA TRA REALTÀ E FINZIONE: PIRANDELLO E ENRICO IV Seminario sabato 23 febbraio ore 10-13 e sabato 16 marzo ore 16-19

Dopo i Sei personaggi in cerca d'autore, Pirandello porta in scena la follia, per riflettere ancora una volta, con intensità tragica e profondità filosofica, sul delicato rapporto tra realtà e finzione. Nel corso del dramma, la pazzia agita dal protagonista si rivelerà una scelta esistenziale, una via d'accesso ad una dimensione di vita più libera ed autentica: "Trovarsi davanti a un pazzo sapete che significa? Trovarsi davanti ad uno che vi scrolla dalle fondamenta tutto quanto avete costruito in voi, la logica di tutte le vostre costruzioni".

### SENZA DIO TUTTO È PERMESSO LETTURA DEI FRATELLI KARAMAZOV E DEL GRANDE INQUISITORE DI F. DOSTOEVSKIJ Seminario sabato 27 Aprile ore 10-13 e sabato 11 Maggio ore 16-19

Un itinerario all'interno del pensiero del grande scrittore russo, attraverso la lettura del romanzo che ha rappresentato, insieme alla *Leggenda del Grande Inquisitore* incastonata nella narrazione, il punto d'arrivo del lungo e tormentato interrogarsi dell'autore sull'esistenza di Dio, sul problema del male, della colpa e della salvezza dell'uomo che incede verso la libertà.

### CORSO BREVE: FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE PITAGORA E I PITAGORICI, LA VIA DEL SILENZIO

"Uomo che ami parlare molto, ascolta e diventerai simile al saggio. L'inizio della saggezza è il silenzio" È il detto con cui Pitagora insegnava ai suoi discepoli l'arte di tacere per aprirsi all'ascolto del Cosmo. Partendo dalle pagine della *Vita pitagorica* di Giamblico, cercheremo di ripercorrere il pensiero del filosofo, che ha fatto della matematica, della geometria e della potenza del numero la chiave per esprimere l'architettura dell'universo e delle sue invisibili armonie. Uno degli incontri sarà dedicato alla visita della *Basilica sotterranea di Porta maggiore*.  
(\* Per motivi organizzativi, l'inizio del corso potrebbe essere spostato al 5 giugno, in questo caso, per terminare comunque entro il mese, gli ultimi due incontri si svolgeranno il 26 e il 28 negli stessi orari.

Mito Musica e Letteratura	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Miti e Mitologie – modulo introduttivo	Mercoledì	18-20	5	70	10/10/18
L'anima e l'immaginario – modulo avanzato	Mercoledì	13-15	25	260	14/11/18
L'anima e l'immaginario – modulo avanzato	Mercoledì	15-17	25	260	14/11/18
L'anima e l'immaginario – modulo avanzato	Mercoledì	17-19	25	260	14/11/18
Seminario La follia tra realtà e finzione	Sabato	10-13 e 16-19	2	40	23/02 e 16/03/2019
Seminario Senza Dio tutto è permesso	Sabato	10-13 e 16-19	2	40	27/04 e 11/05/2019
Filosofia e trasformazione interiore	Mercoledì	17-19	6	85	29/05/19

VIALE GIULIO  
CESARE.78

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 17

# MUSICA

A cura di Giovanni Gava



## PERCORSI MUSICALI

Un modo di studiare e divertirsi a suon di musica! Laboratori musicali, attività orchestrali e corali, lezioni teoriche e pratiche in studio di registrazione, produzioni discografiche, lezioni individuali, rivolte ai giovani e ai meno giovani, di canto moderno e lirico, pianoforte moderno (jazz e classico), chitarra, basso, batteria, computer music, strumenti a fiato, fisarmonica e musica d'insieme, lezioni di solfeggio e armonia, guida all'ascolto e storia della musica. Ottimi docenti specializzati dedicheranno particolare attenzione anche alle attività pomeridiane dei giovani e dei giovanissimi. Puoi iscriverti scegliendo tra:

- ♥ corsi individuali, lezioni di 50 minuti, con contributo di 165€ per 4 lezioni o 710€ (rateizzabile) per 18 lezioni;
- ♥ lezioni collettive per piccole formazioni sia strumentali sia vocali;
- ♥ grandi gruppi, attività corali e orchestrali.

## CANTO CORALE

Direttore e M° preparatore Giovanni Gava

### SCHOLA CANTORUM

È un coro a voci miste composto da circa 70 cantori non professionisti ma con esperienza corale e musicale. L'amore per la musica vocale ha unito questa corale che ha operato nella città di Roma e non solo, in maniera intensa, partecipando a numerose iniziative, rassegne ed eventi musicali in genere. Fondata e diretta sin dal suo esordio dal M° Giovanni Gava, la Schola Cantorum LAR ha un repertorio che spazia da quello operistico a quello popolare, dal sacro al rinascimentale, per finire con il moderno. Da questo anno accademico il corso prevede la prova del martedì per tutto il coro e una prova supplementare al mese per ogni singola sezione.



Canto corale	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Coro pre-accademico	Martedì	18-19.30	15/30	150/260	16/10/18
Schola Cantorum	Martedì	19.30-21.30	20	50	02/10/18

## CANTO LIRICO E MODERNO

Giovanni Gava

### CORSI INDIVIDUALI

Le lezioni sono rivolte a tutti coloro che amano la musica e il canto. La pratica vocale come filosofia di vita sarà la costante dei corsi. Divertimento e studio per liberare la propria voce, conoscere e gestire tramite il suono intonazione, espressione, potenza e duttilità senza affaticare le corde vocali. Il lavoro interpretativo, a seconda delle capacità dell'allievo, sarà un altro obiettivo del docente oltre, ovviamente, allo sviluppo del repertorio di ciascun partecipante. Durante le lezioni di canto moderno, pratica e uso del microfono e di quanto concerne una buona esecuzione. Nella lirica lo studio sarà più attento sull'uso dell'articolazione della parola cantata, del legato e dello staccato, esercizi di agilità vocale. Il Maestro accompagnerà i corsisti sia dal vivo sia tramite l'utilizzo di basi. Un corso aperto davvero a tutte le richieste: siamo qui per ascoltarvi e promuovere il vostro talento.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Lunedì	14.30-17	4/18	165/710	08/10/18
Lunedì	17-19.30	4/18	165/710	08/10/18
Giovedì	14.30-17	4/18	165/710	11/10/18
Giovedì	17-19.30	4/18	165/710	11/10/18

## CANTO MODERNO GRUPPO VOCALE

Il corso di canto d'insieme è rivolto a coloro che hanno già una discreta preparazione sia ritmica sia vocale, eventualmente da perfezionare durante lo svolgimento delle lezioni. Il gruppo vocale è una piccola formazione (costituita da 4 a 8 elementi) che usa sia per le parti solistiche sia per quelle armonico accordali lo strumento vocale. Nel panorama musicale, italiano ed estero, grande interesse ha da sempre suscitato la crescita di gruppi per sole voci. La voglia di riunirsi e dare vita a un intreccio armonico corale è la tentazione di molti fra coloro che amano il canto moderno e il jazz vocale. L'intenzione del corso è educare la voce del singolo nel rispetto delle altre, amalgamandone le sonorità. Durante le lezioni in sala si ascolteranno le interpretazioni di famosi ensemble vocali e si svilupperanno coralmente alcuni brani editi e inediti arrangiati e trascritti per il gruppo dal maestro preparatore. Infine, grande attenzione sarà riservata al corretto utilizzo del microfono, del mixer e di quanto occorre per un'ottima esecuzione dal vivo.

CAVOUR – VIA DI  
MONTE POLACCO 5

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Lunedì	19.30-21.30	25	310	08/10/18

## PIANOFORTE

Alessandro Bonanno

### PIANOFORTE JAZZ

1° anno: Tecnica pianistica di base (per allievi non pianisti). Realizzazione di accordi di diverso tipo (triadi, settime, etc) in varie posizioni. Continuità armonica (Harmonic continuity). Accordi con estensioni. Scale (maggiori, minori, pentatoniche, esatonali, ottatoniche o diminuite, scale con note aggiuntive) e loro armonizzazione; Armonizzazioni per la mano sinistra (Left hand voicings). Analisi e studio di brani standards.

2° anno: Tecnica pianistica livello intermedio (per allievi non pianisti). Stili e formule di accompagnamento pianistico ("Comping"). Realizzazione di accordi in forme avanzate (accordi di quarte, upper structures, slash chords, alterazioni aggiuntive, armonizzazione modale, etc). Block chords. Studio di Voicings avanzati. Analisi e studio di brani standards e di repertorio moderno.

DA DEFINIRE

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Giovedì	14.30-17	4/18	165/710	18/10/18
Giovedì	18-20	4/18	165/710	18/10/18

Catalina Diaconu

### PIANOFORTE

Il corso è rivolto sia agli allievi che si avvicinano per la prima volta allo studio del pianoforte sia a coloro che sono in possesso di un bagaglio di conoscenze acquisite precedentemente. Nell'ambito delle lezioni saranno proposti ai partecipanti gli elementi fondamentali della grammatica musicale, con l'obiettivo di creare una base teorica e pratica per affrontare agevolmente un brano musicale semplice. Agli allievi che sono già in possesso di una preparazione musicale, la docente proporrà un percorso didattico elaborato in relazione ai mezzi tecnici ed espressivi, nonché alle nozioni acquisite dallo studente nelle precedenti esperienze di studio. La scelta dei brani di varie epoche e stili musicali, degli argomenti trattati e della metodologia di studio hanno come traguardo la valorizzazione delle doti di espressività artistica e il miglioramento dei mezzi tecnico-motori dell'allievo, nel pieno rispetto della tradizione pianistica russa dalla quale la docente proviene.

### PIANOFORTE - CORSI PRE-ACCADEMICI

Questi corsi sono rivolti agli allievi delle Scuole Medie Sperimentali con indirizzo musicale, agli studenti iscritti alle Accademie Musicali, Scuole di Musica, Licei Musicali, Conservatori etc. Si propone ai giovani pianisti di approfondire le conoscenze acquisite precedentemente tramite il lavoro su un repertorio specifico, che include brani di epoche e stili musicali differenti richiesti nella preparazione di base di coloro che desiderano presentarsi all'esame di ammissione al corso propedeutico oppure al triennio presso i conservatori di musica. Il repertorio rispetterà i criteri stabiliti dal programma richiesto nei Conservatori di Musica. Un'attenzione particolare sarà focalizzata sullo sviluppo delle capacità e abilità tecnico-motorie del giovane e, nello stesso tempo, si metterà in pratica un programma didattico nell'ambito del quale il ragazzo possa esplorare le proprie doti di espressività artistica e di creatività musicale. Il corso ha fra i suoi obiettivi quello di arricchire la cultura musicale e di stimolare la sensibilità dei partecipanti attraverso uno studio personalizzato in base alle doti e agli obiettivi di ciascuno di loro

DA DEFINIRE

Corsi	Quando	Fasce orarie	Lezioni	Euro	Inizio
Pianoforte	Martedì	13-15.30	4/18	165/710	16/10/18
Pianoforte pre-accademici	Martedì	15.30-18	4/18	160/710	16/10/18

# ♥ WORKSHOP

## WORKSHOP IMMAGINARE LA MUSICA

A cura di Catalina Diaconu e Silvio Mencarelli

Molti fotografi di successo sono stati attratti dal mondo della musica, raccontando attraverso la loro arte la magia, il mistero, le emozioni dei musicisti, le loro ricerche, lo sforzo creativo e la gioia della condivisione artistica con il pubblico. Il work propone, a chi volesse approfondire questo aspetto, fra i partecipanti ai corsi di pianoforte e di fotografia, un'occasione di rappresentare il processo creativo che porta all'incanto del Suono e dell'Immagine. Una fonte d'ispirazione per esplorare nuove dimensioni espressive tramite la musica e l'arte della fotografia. Si prevede di esporre le foto realizzate accompagnate dalle esibizioni al piano dei partecipanti ad Aprile 2019.

Il Work è previsto nella giornata di giovedì, tra fine novembre e dicembre, orari e data da definire.

## STORIA DELLA MUSICA

A cura di Angela D'Agostini

### ALLEGRO CON BRIO

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

#### ♥ Modulo Introduttivo: 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: Suoni e risonanze tra Classicismo e Romanticismo

Il corso di storia della musica, dedicato quest'anno all'epoca classica e romantica, sarà portato avanti rivolgendo particolare attenzione alle relazioni intime e condivise tra tonalità musicali, sentimenti ed esperienze simboliche e, parallelamente, all'approfondimento della conoscenza del suono dei singoli strumenti, delle loro famiglie (archi, legni, ottoni, percussioni) e dell'arte della loro combinazione all'interno del tessuto orchestrale. Programma. F.J. Haydn: la Sonata, la Sinfonia, il Quartetto. W.A. Mozart: genio e malinconia. La dialettica e l'agonismo tragico di L. van Beethoven. Lo Sturm und Drang e la nascita della sensibilità romantica. F. Schubert e la Wanderung romantica. F. Mendelssohn. Il pianoforte di F. Chopin e R. Schumann. J. Brahms. La musica a programma e il poema sinfonico di Berlioz e Liszt.

#### ♥ Modulo di Alfabetizzazione: "Non è mai troppo tardi"

Un incontro al mese per chi desidera avvicinarsi agli aspetti teorici della musica. Lo sviluppo dell'orecchio e della memoria musicale - nel riconoscere suoni, intervalli e ritmi - sarà accompagnato dall'acquisizione delle nozioni base di lettura, scrittura delle note, teoria ed armonia. Non è assolutamente necessario avere già delle conoscenze specifiche. Semplici esercizi vocali e di ascolto daranno modo di entrare in contatto con i fondamenti musicali più tecnici sperimentando, nel contempo, il piacere di esprimersi attraverso la musica. *Calendario degli incontri: 30/11 – 14/12 (2018), 18/01 – 8/02 – 8/03 – 12/04 – 3/05 (2019).*



Storia della musica	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Modulo introduttivo: Recondita armonia	Mercoledì	16-18	5	70	04/10/18
Suoni e risonanze tra classicismo e romanticismo	Venerdì	16-18	25	280	16/11/18
Modulo di alfabetizzazione: Non è mai troppo tardi	Venerdì	18-19.30	7	70	30/11/18

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 18

# NIA

Patrizia Leonet

## NIA DANCE

Ideata da Debbie e Carlos Rosas la **Neuromuscular Integrative Action**, NIA, sviluppa l'agilità delle arti marziali, l'armonia della danza, la flessibilità dello Yoga. Le diverse lezioni tematiche Integrano le tecniche con uno specifico supporto ritmico e musicale utile a stimolare diverse caratteristiche espressive e emotive. La Nia Dance rafforza la muscolatura e ne aumenta il tono; accresce grazia e flessibilità, migliorando la postura; dona equilibrio al sistema nervoso; migliora la circolazione del sangue e il drenaggio linfatico. Tutti possono praticarla perché ogni movimento è modulabile e può essere adattato alle esigenze individuali.

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mercoledì	18.30-19.30	10	100	03/10/2018

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 18.30

# NUOTO E ACQUATICITÀ

Giuseppe D'Agostino, Francesco Savastano

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 perse per motivi personali.

I corsi sono a moduli di 16 lezioni che proseguono da ottobre a giugno.

PISCINA VIA CUTILIA.15  
Re Di Roma c/o BF Sporting Club

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mar/Ven	9.30-10.30	16	100	02/10/18

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
GINNASTICA IN  
ACQUA CON KATIA  
VINCI, vedi Ginnastica

# PILATES

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	Lezioni	Euro	Inizio
Postural Pilates	Mercoledì	17-18.30	20	220	03/10/18

LEZIONE APERTA 19 SETTEMBRE ORE 17

# PSICOLOGIA

Stefano De Camillis

## DAL SOGNO ALLA REALTÀ

### Percorsi psicologici alla scoperta dell'uomo

Non si tratta di un corso sul sogno ma di un corso che parte dal sogno per esplorare la mente umana e i suoi complessi rapporti con il reale. Sogno, sonno e veglia: il cervello non dorme mai. La sincerità onirica: utopia o realtà. Il pensiero umano. La capacità simbolica: perché un albero non è solo un albero. La mente narrativa: perché pensiamo per storie. Il mondo dei simboli e il loro collegamento con l'immaginario sociale. Perché crediamo ai sogni premonitori: il bisogno di trascendenza. L'interpretazione come modalità normale di funzionamento del pensiero umano. In ogni lezione del corso è prevista una parte dedicata all'interpretazione di un sogno come punto di partenza per analizzare questioni psicologiche, normali o patologiche, ad esso connesse. Nel corso verranno date conoscenze specifiche per analizzare i propri sogni.

## LA NOSTRA AUTOSTIMA: FAI QUELLO CHE VUOI

“Qual è la domanda più importante che dovresti fare a te stesso per aumentare la tua autostima?” Si tratta di una domanda semplice ma dopo che ci avrai riflettuto ti troverai in una posizione completamente diversa. “Che cosa voglio fare?” Attenzione, non chiederti “cosa vorrei fare” (cadresti nella trappola dei “se” e dei “ma”) oppure “cosa vuoi” (cadresti nel tranello dei desideri irrealizzabili). La forza di questa semplice domanda è nel mettere insieme il tuo desiderio e il tuo agire. “Fai quello che vuoi” è un corso che ti insegnerà le strategie giuste per realizzare te stesso, e affrontare con coraggio e determinazione lavoro, rapporti interpersonali e affettivi. Corso teorico pratico per costruire, consolidare e migliorare la fiducia in sé. Oltre a specifiche conoscenze sui processi legati all'autostima, il corso prevede una parte esperienziale legata proprio alle strategie possibili per aumentare la stima in se stessi.



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Dal sogno alla realtà	Martedì	15-17	10	150	16/10/18
Fai quello che vuoi	Martedì	15-17	10	150	15/01/19

## LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 15

Andrea Tamburrini

I corsi proposti sono divisi in tre moduli ciascuno da 8 lezioni, sequenziali ma praticamente indipendenti fra loro. Si può partecipare a singoli moduli o all'intero percorso

## TRAINING AUTOGENO

### Gestione dell'ansia e delle tensioni corporee

Questo corso è rivolto a tutti coloro che si sentono bloccati, nel corpo o nella mente, da ansie e paure di ogni tipo che impediscono di gioire e di godere della vita o semplicemente di risolvere i problemi quotidiani nelle relazioni con gli altri. Attacchi di panico, fobie, ipocondria, ansie sociali nonché disturbi psicosomatici e stati di nervosismo sono tutti oggetti di interesse per il nostro corso! Alla classica lezione partecipata e interattiva sulla moderna psicologia delle emozioni e la comprensione dei meccanismi traumatici, dove gli allievi che lo vogliono vengono chiamati ad aprirsi e a condividere i loro temi, vengono aggiunti l'insegnamento e la pratica del Training Autogeno di Schultz, il metodo più semplice, completo e profondo per entrare in contatto col corpo e la mente e dissolverne le tensioni.

#### ♥ Modulo 1: emozioni, somatizzazione ed esercizi fondamentali

Il programma di questo primo modulo si concentra sull'esplorazione delle varie forme del disagio emotivo e somatico e dei processi psicologici sottostanti e sull'insegnamento degli Esercizi Fondamentali del Training Autogeno, Pesantezza e Calore.

#### ♥ Modulo 2: cambiamento personale ed esercizi complementari

Il programma di questo secondo modulo si concentra sui processi di cambiamento e di crescita volti ad affrontare e risolvere i problemi di vita e sull'insegnamento degli Esercizi Complementari del Training Autogeno, Cuore, Respiro, Plesso Solare e Fronte Fresca.

#### ♥ Modulo 3: accettazione di sé, esercizi superiori e Mindfulness

Il programma di questo primo modulo si concentra sull'accettazione di sé e il cambiamento della visione del mondo attraverso la pratica della Mindfulness secondo Kabat Zinn, abbinata all'insegnamento degli Esercizi Superiori del Training Autogeno, quelli personalizzati.

## SVILUPPARE LA PERSONALITÀ E MIGLIORARE I RAPPORTI CON GLI ALTRI

Questo corso teorico-pratico propone insegnamenti attraverso i quali gli allievi vengono concretamente aiutati a comprendere la struttura della personalità, i punti di forza e i lati deboli, i fattori che l'hanno plasmata, le dinamiche che regolano i rapporti con gli altri e gli spazi di cambiamento. L'origine del disagio psicologico non si trova infatti nell'azione di misteriose forze inconscie, ma si radica nel modo di pensare, di sentire e di scegliere che abbiamo costruito nel corso della vita. Il corso prevede di inquadrare nella prospettiva cognitivo-comportamentale di terza generazione le diverse problematiche personali presentate dagli allievi e di scardinarle facendo leva sul potenziamento dell'autostima e l'interruzione dei cicli interpersonali disfunzionali che rendono difficile costruire e mantenere legami

affettivi, familiari o professionali. Il corso prevede inoltre un'analisi accurata della personalità dei partecipanti e la sollecitazione dei partecipanti a socializzare in modo leggero, attraverso uscite insieme come gite, cene fuori e feste!

♥ **Modulo 1: dinamiche familiari e sociali nella costruzione del Sé**

Il programma di questo primo modulo esplora come siamo arrivati ad essere quello che siamo oggi. Superate ormai completamente le teorie psicoanalitiche del secolo scorso, ci concentreremo sulle dinamiche di attaccamento familiare e affiliazione coi gruppi di pari per esplorare i concetti fondamentali di autostima e autoefficacia.

♥ **Modulo 2: la struttura della nostra personalità e i cicli interpersonali**

Il programma di questo secondo modulo si concentra sul conoscerci attraverso inquadramenti teorici e pratiche esplorative che permettono di comprendere come siamo noi, gli altri intorno a noi e le dinamiche che mettiamo in atto con loro. Definizioni personologiche, test strutturati e proiettivi e cicli interpersonali saranno i temi di questo modulo!

♥ **Modulo 3: sviluppo del Sé**

Il programma di questo terzo modulo esplora il cambiamento e la crescita personale attraverso il confronto aperto e amichevole con il docente e gli altri partecipanti del corso. Quando gli altri ci fanno da specchio possiamo comprendere molto meglio cosa migliorare di noi stessi e come farlo e scoprire che forse non siamo poi così male come crediamo di essere!

Corsi	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Training Autogeno gestione ansia e tensioni corporee	Lunedì	17.30-19.30	24	330	15/10/18
Training Autogeno Modulo 1	Lunedì	17.30-19.30	8	120	15/10/18
Training Autogeno Modulo 2	Lunedì	17.30-19.30	8	120	10/12/18
Training Autogeno Modulo 3	Lunedì	17.30-19.30	8	120	18/02/19
Sviluppare la personalità e migliorare i rapporti	Lunedì	19.30-21,30	24	330	15/10/18
Sviluppare la personalità Modulo 1	Lunedì	19.30-21,30	8	120	15/10/18
Sviluppare la personalità Modulo 2	Lunedì	19.30-21,30	8	120	10/12/18
Sviluppare la personalità Modulo 3	Lunedì	19.30-21,30	8	120	18/02/19



LEZIONE APERTA LUNEDI' 17 SETTEMBRE ORE 18

♥ SEMINARI

**APPROCCIO ALLA FOTOGRAFIA TERAPEUTICA**

Con il fotografo Silvio Mencarelli e lo psicoterapeuta Andrea Tamburini  
Come rappresentare e rintracciare nel linguaggio fotografico sensazione di solitudine, smarrimento, esaltazione dell'io? Il seminario vuole sviluppare la capacità di conoscere ed esprimere attraverso la fotografia i propri stati d'animo e sensazioni, dando anche suggerimenti su come ri-leggere il mondo attraverso l'obiettivo fotografico per far crescere la propria personalità e alleggerire gli stati interiori spiacevoli. È possibile partecipare con qualsiasi tipo di macchina fotografica è comunque necessario portare degli scatti già realizzati che esprimano, a giudizio della persona, qualcosa della sua interiorità.

**Lunedì 3 dicembre ore 17-20, sede Viale Giulio Cesare78, quota di partecipazione 35€.**

**LA PERCEZIONE DELLA BELLEZZA NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA**

*L'esperienza della bellezza richiede di parlare di fantasmi e di macchine... Perché noi siamo un flusso evanescente di esperienze memorizzate e immaginate dentro un processore biologico. Per interagire con la realtà il nostro organismo deve infatti crearne un'immagine. Attraverso gli organi di senso codifica ogni mutamento in segnali che attraversano le cellule, letteralmente viaggiando nello spazio e nel tempo per venire organizzati in forme sensate dal cervello. Questa attribuzione di senso avviene secondo vincoli biologici che stabiliscono insieme categoriali sfumati, dinamici e interattivi; l'attività mentale forza la realtà all'interno della cosiddetta "buona forma". Quanto più un evento sollecita il nostro corpo rispettandone vincoli ed esigenze, tanto più lo percepiamo come dotato di "buona forma" e dunque bello! Questo gruppo di stimoli comprende paesaggi naturali, prodotti delle arti visive (architettura, pittura, scultura, decorazione), musica classica, tradizionale, "leggera"; stimolazioni corporee date da abiti comodi e attività fisiche non dolorose, cibi naturali preparati in modo semplice... Ciascuno di noi è guidato da bisogni fondamentali che premono per essere soddisfatti. Questo ci spinge a costruire relazioni e a vivere emozioni e sentimenti di ogni tipo, segnali interni che dicono se la nostra vita sta andando bene. Ogni volta che abbiamo successo ci sentiamo felici, e ciò che ci ha reso felici lo sentiamo interiormente come "bello", indipendentemente se il corpo approva o no quello che sta succedendo. Quando ciò che accade nutre il nostro cuore, possiamo comprendere davvero come la bellezza sia negli occhi di chi guarda! Andrea Tamburrini*

**LA CONNESSIONE MENTE CORPO NELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE**  
Sbloccare le tensioni interiori con il Qi Gong e il Taiji Quan

A cura di Barbara Fusco e Andrea Tamburrini

Vedi discipline orientali

**Lunedì 4 febbraio ore 18-21, sede Viale Giulio Cesare78, quota di partecipazione 35€.**

# SCRITTURE

Da bambina mi

capitò di leggere un'edizione

ridotta per l'infanzia del primo capola-

vorò 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 dividerne 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. Si

comincia in ottobre, vi aspetto!

Paola Ducci

## LA SCRITTURA DELLA BELLEZZA E LA BELLEZZA DELLA SCRITTURA

La scrittura ha un rapporto particolare con la bellezza. È bellezza essa stessa quando diventa racconto, romanzo, poesia, reportage. In più la scrittura riesce a trasmettere la bellezza anche molto lontano dal luogo e dal tempo in cui essa si esprime, a volte solo per un momento, in un gesto o in una parola, per portarla a chi altrimenti non potrebbe goderne.

Ma la scrittura fa di più: protegge la bellezza e si impegna a proteggerla come nessun'altra Carta costituzionale fa. Recita infatti l'articolo 9: "La Repubblica promuove lo sviluppo della cultura e la ricerca scientifica e tecnica. Tutela il paesaggio e il patrimonio storico e artistico della Nazione". All'art. 33 stabilisce poi che "l'arte e la scienza sono libere e libere ne è l'insegnamento". Dapprima sembrò superfluo parlare di arte e di scienza, di bellezza insomma, in una Carta Costituzionale per tutelarne la libertà: l'arte e la scienza o sono libere o non sono. Poi, però, si considerò che l'arte e la scienza sono opera di scienziati e artisti, loro sì coercibili. E si stabilì, allora, che i costruttori di bellezza, bene onorati, perché la bellezza è conoscenza in quanto intimamente legata all'essenza stessa del mondo: esiste qualcosa che non esprima bellezza, quieta o inquietante agli occhi di chi sa vedere?

E si può essere scrittori o poeti se non si hanno occhi per vedere? Rocco Ruggiero

Paola Ducci

### IL CIRCOLO PICKWICK

Incontri quindicinali in cui si commenteranno testi scelti di volta in volta e dove naturalmente saranno ben accette proposte da parte del Circolo. Vi proporrò classici e contemporanei della letteratura italiana e straniera, romanzi best-seller di genere (giallo, noir, SF, erotico, autobiografia) e, last but not least, alcune letture al femminile.

### LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA E AUTOBIOGRAFIA

Laboratorio *in progress*, pensato per chi ha desiderio di cimentarsi con la scrittura, sia di finzione sia autobiografica. Si sperimenteranno le tecniche della scrittura di finzione nelle forme di racconto, romanzo, soggetto e sceneggiatura per il cinema e scrittura di informazione attraverso esercizi, prove in classe, rielaborazioni e produzioni personali secondo le forme più consone a ognuno dei partecipanti.

### GLI INCONTRI DEL SABATO

#### ♥ Ladies in black

Le scrittrici più note del giallo e del nero. I loro segreti e le loro bugie... Con aperitivo in Giallo&Nero per brindare al delitto... risolto! Non mancate!

#### ♥ La serialità televisiva

Dai grandi sceneggiati TV alle nuove incursioni nei generi delle produzioni italiane e straniere. Da *I Promessi sposi* a *Downton abbey*, da *La cittadella* a *Dottor House* passando per *Gomorra* e *House of cards*: come è cambiato la *fiction* televisiva e le serie che hanno trasformato per sempre il volto della TV (e anche del cinema).

#### ♥ Dal Romanzo al Film

Quante volte è successo di innamorarci di un romanzo e poi rimanere delusi dal suo adattamento cinematografico? Molte, immagino. Ecco quindi un incontro che svela alcuni segreti relativi al passaggio dal romanzo al film e le trappole in cui si cade nell'adattare un testo al racconto per immagini. Con molti e interessanti esempi sia testuali che filmici. Non mancate!

#### ♥ Laboratorio di scrittura creativa full immersion

Un sabato interamente dedicato a chi vuole cominciare o ricominciare a scrivere: notizie, tecniche, spunti, esempi, rivisitazioni, prove di scrittura in gruppo e lettura pubblica, con un gustoso intervallo gastronomico. Cosa c'è di meglio per trascorrere un sabato diverso dal solito? Proponiamo Brunch Creativo condiviso! Vi aspettiamo

Corsi	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Laboratorio scrittura creativa e autobiografia	Martedì	17-19	10	130	16/10/18
Il Circolo Pickwick	Giovedì	17-19	10	130	18/10/18
Ladies in black	Sabato	10-13	1	35	19/01/19
La serialità televisiva	Sabato	10-13	1	35	23/02/19
Dal Romanzo al Film	Sabato	10-13	1	35	16/03/19
Scrittura creativa full immersion	Sabato	10-13 15-17	1	60	27/04/19

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

LEZIONE APERTA MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 17

Rocco Ruggiero

## ERA UNA NOTTE BUIA E TEMPESTOSA....

Un romanzo è sempre una bella storia, perché comunque racconta un viaggio in noi stessi. Scrivere un romanzo, infatti, è un piacere ma è anche un vero e proprio lavoro su di sé: bisogna imparare a vedere, cogliere relazioni, scegliere che cosa è importante e che cosa no, tener viva l'attenzione, farsi capire. Come nessuno è stonato così tutti possono scrivere un romanzo o un racconto: bisogna solo sapere come si fa. La scrittura creativa, infatti, ha una sua grammatica: basta conoscerla, seguirne le regole e utilizzare semplici stratagemmi per costruire personaggi e trame prendendoli dalla realtà che ci circonda. Perché ovunque ci sono storie: basta saperle vedere. Programma degli incontri: storie e trame, la struttura del romanzo; il personaggio è la trama; l'incipit, il conflitto, il climax, l'epilogo; il punto di vista e i tempi della narrazione; lo stile, che cosa valorizzare, che cosa evitare, che cosa tener d'occhio; usare bene la grammatica.

### LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA

#### Odisseo nelle città

Odisseo e i personaggi che incontra nel suo viaggio sono figure archetipiche, che vivono accadimenti ed emozioni che sono di tutti gli uomini in tutte le epoche. Itaca è un luogo anch'esso archetipico. Ciascuno di noi nella sua vita ha dovuto affrontare Polifemo, ha dovuto contrastare i Proci, ha incontrato Calipso o ha subito l'ira di Poseidone; ciascuno di noi ha conosciuto o è stato Telemaco o Circe o Penelope. Ciascuno di noi è in viaggio verso Itaca. A partire dagli episodi salienti dell'Odissea, studiandone la struttura, i personaggi e la trama per ritrovarli nella nostra esperienza, scriveremo il nostro viaggio verso Itaca. Il laboratorio è consigliato a chi abbia frequentato il primo modulo del corso, a quanti abbiano già confidenza con la scrittura creativa e abbiano voglia di "fare il punto" scrivendo insieme. Programma degli incontri: l'ambientazione; il protagonista; i coprotagonisti; il conflitto; l'amore; l'epilogo.

VIA FLAVIO  
STILICONE. 41

Corsi	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Era una notte buia e tempestosa	Lunedì	18.30-20.30	6	80	15/10/18
Laboratorio: Odisseo nelle città	Lunedì	18.30-20.30	6	80	14/01/19

LEZIONE APERTA LUNEDÌ 17 SETTEMBRE ORE 18.30

Claudio Capecelatro

Attore e regista di teatro, fonda a Roma la Compagnia degli Intonsi con la quale produce spettacoli didattici e progetti per un teatro di ricerca, dal '93 conduce laboratori di "Formazione teatrale per le scuole".

### LABORATORIO DI LETTURA, SCRITTURA CREATIVA E...

#### Il Destino dei racconti incrociati

Il laboratorio prende spunto dall'esperienza che il regista Claudio Capecelatro, realizzò con lo spettacolo "Una storia difficile", tratto dai racconti brevi di Dino Buzzati, una composizione originale, realizzata usando il linguaggio e lo stile di Buzzati come strumenti per costruire una nuova originale storia, dove ritrovare, comunque, la quintessenza e lo spirito della poetica dell'autore. Non, quindi, una trasposizione "fedele" o una semplice traduzione della parola letteraria in dialogo drammaturgico, ma una sorta di "tradimento", un gioco di rielaborazione e ricollocazione di brani e battute dei suoi racconti, ricreati e composti con nuova veste. Verrà utilizzata la spregiudicatezza e l'intuizione fantastica dello geniale scrittore per tessere un nuovo puzzle in una dimensione drammaturgica, che non "tradisca" la sua personalità, certamente fra le più interessanti e accattivanti del '900 nella sua enigmaticità e sfuggevolezza. Programma del laboratorio. Lettura di scritti scelti dai racconti brevi di Buzzati. Analisi ed esercizi di scrittura creativa. Elaborazione di un testo originale. *Mise en espace* o altro ancora, sarà scelta discrezionale dei partecipanti. Tecniche di concentrazione. Il rilassamento. Il movimento. La voce. La dizione. L'improvvisazione. Il testo. Le battute. Attore e personaggio.

VIALE GIULIO  
CESARE. 78

Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mercoledì	19-21	15	350	31/10/18

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 ORE 19

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
MEMORIE DI VIAGGIO  
CON ANDREA  
CIANTAR E SILVIA  
UGOLINI, vedi Autobiografia

**SPLEEN**  
Nostalgia di Storie Sconosciute

Rivista Letteraria online aperta ai  
vostri contributi  
Invia un tuo racconto a  
redazione@lespleen.it  
www.lespleen.it

# SOCIOLOGIA

Irene Ranaldi, sociologa urbana, presidente Associazione Culturale Ottavo Colle

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
IL NOSTRO VIAGGIO A  
MATERA, SULLE TRACCE  
DI PASOLINI E DEL  
VANGELO SECONDO  
MATTEO, vedi viaggi &  
cooperazione

## SOCIOLOGIA DELLA CITTA'

### Incontri su Roma contemporanea: nascita, sviluppo, evoluzione della "periferia"

Gli incontri sono tesi a ricostruire le fasi che hanno portato alla nascita di "Roma capitale" insistendo anche sulla matrice "multi regionale" che la portò a un forte incremento demografico. Partiremo dalla nascita del primo quartiere operaio, Testaccio, di San Lorenzo e del progetto di fare dell'area Ostiense Testaccio Marconi il primo polo industriale romano. Si parlerà poi degli interventi urbanistici del fascismo che portarono alla profonda trasformazione del centro storico e alla costruzione delle borgate ufficiali e allo spostamento di migliaia di persone, dividendo gli spazi della città per classi. Esamineremo poi la situazione urbanistica del dopoguerra, l'emergenza abitativa causata anche dalle distruzioni belliche. La nascita dei baraccamenti, dei borghi e dei borghetti con il caso dell'Acquedotto Felice e del Mandrione. Analizzeremo gli interventi della legge 167 del 1962 (piano Fanfani per l'edilizia economica e popolare) e gli interventi edilizi degli Enti con il caso del Tuscolano I, II, III (noto come quartiere del Quadraro vecchio e nuovo). Il caso di Corviale (1972) come risposta all'emergenza abitativa. La città diffusa, lo spawl: casi di abusi edilizi, abusivismo di necessità (Torre Angela) e casi di quartieri auto-costruiti come Morena. Infine, usciremo dall'aula per camminare nei luoghi studiati con due escursioni urbane: Testaccio il 13 dicembre 2018 e Corviale il 10 gennaio 2019 (ore 11).

VIALE GIULIO  
CESARE.78

Quando	Ora	Incontri	Euro	Inizio	Escursioni urbane
Giovedì	17.30-19	4+2 uscite	90	15/11/18	13/12/18 e 10/01/19

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 17.30

# STORIA

Susanna Bucci

Giornalista e ricercatrice è da quest'anno il Direttore Responsabile del nostro Grande Almanacco Laureata in Lettere con indirizzo storico, ha scritto il saggio "La condizione della donna tra il XVII e il XVIII secolo" e altri contributi sulla storia delle donne. Attualmente sta svolgendo una ricerca sul fenomeno delle "marocchine" commesse dall'esercito francese nel 1944 contro la popolazione civile italiana.

## È TUTTA UN'ALTRA STORIA

La storiografia tradizionale interessata ai ritmi brevi del tempo, all'individuo, all'événement- come scrive Braudel, ci ha abituato da tempo al suo racconto frettoloso, drammatico, di breve respiro. È la storia politica, dei personaggi illustri, delle battaglie. Quella che molti hanno studiato e forse detestato a scuola. La storia non è solo la concatenazione semplice e senza coerenza degli avvenimenti politici. La storia economica e sociale, quella che riguarda le persone, mette l'accento sulla lunga durata dei fenomeni che non necessariamente coincide con quella di un regno o un imperatore. Questo percorso interdisciplinare è strutturato in 6 incontri, ricorre a documenti, immagini, testi letterari, dipinti celebri, spezzoni di film e documentari per un viaggio nella storia partendo da prospettive diverse.

- ♥ **La storia dei profumi.** Aromi e profumi sono entrati nella storia dell'uomo che ne ha sfruttato la magia persuasiva ed evocativa. Ma il profumo ha svolto nei secoli diverse funzioni: da quella diplomatica a quella di conoscenza interculturale a quella scientifica. Dalla funzione sociale alla "puzza degli altri" come stereotipo razziale.
- ♥ **Miasmi, topi e malattie.** L'impatto delle epidemie e delle pestilenze nella storia dell'uomo. Dalla "peste nera" del XIV secolo alla distruzione della civiltà Azteca a opera del vaiolo, alle epidemie più recenti. Come gli incontri dell'umanità con le malattie infettive hanno contribuito alla nascita e alla distruzione di imperi e civiltà.
- ♥ **Ghiottoni e golosi.** Alimentazione, scoperte e sapori. La trasformazione del gusto nel XVIII secolo e i luoghi della convivialità. Il cibo come identità di aree geografiche.
- ♥ **La lingua batte dove il dente duole.** Prima di fare l'Italia bisogna fare gli Italiani, diceva Massimo D'Azeglio. Ma che lingua si parlava all'indomani dell'Unità d'Italia dove gli analfabeti erano quasi l'80% della popolazione e l'italiano era parlato da pochissimi? Storia dell'evoluzione della lingua dai dialetti all'italiano di base. I ruoli unificanti dell'esercito e dei mezzi di comunicazione di massa, la radio con il fascismo e la televisione nel secondo dopoguerra.
- ♥ **Il viaggio contro vento e il flusso inarrestabile.** La fame di terra, la voglia di conquista, il bisogno di sfidare i propri confini. Qual è la molla che ha spinto i popoli asiatici ad attraversare lo stretto di Bering e giungere in America? O i Vichinghi a sfidare mari lontani? Immigrati, emigrati e immigrati ancora. Storia del movimento dei popoli.
- ♥ **Parenti serpenti:** Essere padri e figli nell'Europa medievale e moderna. L'amore materno è sempre esistito o dipende da un comportamento sociale a seconda delle epoche e dei costumi? Storia della lunga lenta evoluzione del concetto di famiglia moderna.

VIALE GIULIO  
CESARE, 78

Corso	Quando	Ora	Euro	Inizio
È tutta un'altra storia percorso di 6 incontri	Giovedì	17.30-19	80	08/11/18
La storia dei profumi	Giovedì	17.30-19	15	08/11/18
Miasmi, topi e malattie	Giovedì	17.30-19	15	13/12/18
Ghiottoni e golosi	Giovedì	17.30-19	15	17/01/19
La lingua batte dove il dente duole	Giovedì	17.30-19	15	14/02/19
Il viaggio contro vento e il flusso inarrestabile	Giovedì	17.30-19	15	21/03/19
Parenti serpenti	Giovedì	17.30-19	15	11/04/19



## LA BELLEZZA IMMUTABILE

La bellezza è la comprensione dell'ambiente che ci circonda, la stretta interrelazione tra i vuoti e i pieni, l'armonia delle forme. La mente dell'uomo ha come capacità primaria quella del discernimento, il Bello è ciò che va bene per me oppure una constatazione oggettiva? La domanda apre un'interrogazione filosofica. Se sono io che guardo il bello, il bello è per me. Con questa affermazione siamo però di fronte a un vicolo cieco, il mondo diviene soggettivo, schiacciato nel momento unico e immediato dell'occhio (mio) che guarda. La bellezza diviene così soggetto specifico della mia esperienza. Di contro, l'altra possibilità è definire il mondo naturale come conseguenza di una bellezza intrinseca, pre-ordinata, rapportabile a Dio secondo i teologi e gli uomini di fede, secondo altri ai canoni della matematica che si esprimono in modo fisso e "immutabile" nella natura stessa. Per Platone, invece, la bellezza non è una "misura" né tanto meno un canone, ma una condizione ontologica che si ritrova in interiore omine. È infatti l'anima ad avere la responsabilità dell'ordine e dell'armonia, l'uomo saggio è colui che riesce ad attingere a questo mondo interiore e ad applicare questa consapevolezza alla realtà.

La bellezza non è un fatto esteriore, ma una condizione interiore. Questa posizione di Platone è una risposta al problema sollevato nel mondo classico sugli Archetipi del bello che animava l'ambiente dell'arte: il filosofo risponde che la ricerca è inutile, il Bello è un'idea pura eterna inalterabile. Quando noi applichiamo il concetto nel mondo delle cose lo rendiamo particolare e quindi soggetto, elemento specifico e deperibile a differenza dell'eidos-anima, che resta oggettivo, immutabile ed eterno. Talmente puro questo comparto interiore che quando l'uomo muore nella carne, sopravvive il Bello che è in lui attraverso l'idea di eterno che questo esprime. Primavera Moretti

Primavera Moretti

## TOTALITARISMI: NASCITA DEI PENSIERI FORTI

### Fascismo, Nazismo, Comunismo e Maoismo

Il corso ha l'intento di far comprendere il formarsi delle idee nei diversi contesti geopolitici. Più che un'analisi storica è una indagine approfondita, anche attraverso le diverse fonti diplomatiche, letterarie e scientifiche, di come si diventa partecipi di un regime totalitario. Mussolini e gli intellettuali del "ventennio": il formarsi di una generazione dalla culla al moschetto. Hitler, il nazismo e la "soluzione finale". La Russia sovietica di Stalin e le "purghe". Il nazional-comunismo di Mao e la Cina degli anni cinquanta. Il corso prevede lo studio delle fonti: manifesti, leggi, programmi dei diversi partiti etc.

## NOVECENTO D'EUROPA

Se vogliamo comprendere le problematiche storiche del '900 dobbiamo vedere il cambiamento culturale avvenuto dopo l'Unità d'Italia e l'Unificazione tedesca. In queste nuove realtà si assiste alla nascita del nazionalismo, fenomeno aggressivo e razzista. Tutta l'Europa inizia a lanciarsi nella nuova esperienza coloniale con conseguenze che ancora oggi pesano al livello globale. Nazionalismo e Imperialismo. La Grande Guerra. La Rivoluzione Russa e la pace di Versailles. I Totalitarismi. La Seconda Guerra Mondiale. La Guerra fredda in Europa. U.S.A., nuova protagonista mondiale. La ricostruzione dell'Europa.

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
LETTERATURA DEL  
'900 CON BARBARA  
PIRACCINI, vedi letteratura

## IL CAPITALISMO MONDIALE

Il capitalismo odierno è essenzialmente capitalismo mondiale. I problemi economici e gli interessi delle nazioni sono così strettamente collegati, che le difficoltà insorgenti all'interno di una nazione si ripercuotono immediatamente, in un modo o nell'altro, sul resto del mondo. Lo sviluppo di un paese procede secondo un modello che non è determinato dalla volontà degli uomini, bensì dalle forze del sistema di produzione prevalente. Il sistema produttivo pone al capitale specifiche domande, e quando i profitti non sono sufficienti per soddisfare le esigenze dell'accumulazione all'interno, i capitalisti sono costretti a cercare all'esterno una soluzione ai problemi posti dall'economia politica nazionale, attraverso l'esportazione di capitale e di merci nei paesi sottosviluppati. Per comprendere la nostra realtà dobbiamo confrontarci con i macro sistemi economici legati al sistema coloniale e alle grandi lobby economiche e mercantili. America latina. Asia. Africa. Sono i continenti su cui si basa il capitalismo mondiale.



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Totalitarismi: nascita dei pensieri forti	Giovedì	15-17	25	230	18/10/18
Novecento d'Europa	Mercoledì	15-17	25	230	17/10/18
Il capitalismo mondiale	Martedì	13-14.30	15	105	15/01/19

LEZIONI APERTA MERCOLEDÌ 19 E GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 15

Barbara Piraccini

### LA STORIA MEDIEVALE DI ROMA

Dall'età costantiniana alla fine dell'XI secolo

Viaggio, tra testimonianze documentarie e narrative, nella storia delle vicende cittadine dell'epoca medievale. Si porrà attenzione al quadro politico, religioso e culturale di Roma, operando una distinzione, tra mandato universale e fattori locali, nella storia di una città così profondamente segnata dalla presenza e dall'influenza del papato. Come si sviluppò, in queste epoche lontane, la dialettica tra spazio urbano e periferie, tra centro storico, perimetro di bellezza, che dal 1980 è Patrimonio dell'Unesco, e i territori extraurbani? Seguirà a febbraio il secondo modulo del corso.



Corso	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Storia medievale di Roma parte I	Giovedì	11-12.30	8	95	18/10/18

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 SETTEMBRE ORE 11

## ♥ CINEFORUM

### LA STORIA SIAMO NOI: IL NOVECENTO MONDIALE

A cura di Primavera Moretti

Appuntamenti quindicinali con proiezioni di film, precedute da una contestualizzazione storica e analisi dei personaggi con brunch incluso. A partire da venerdì 11 gennaio 2019 alle ore 12. Quota di partecipazione 15€ a incontro.

- ♥ Il vento e il leone, di John Milius (1975), 11 gennaio
- ♥ La grande illusione di Jean Renoir (1937), 01 febbraio
- ♥ Il leone del deserto, di Mustafa Akkad (1981), 22 febbraio
- ♥ Vogliamo vivere!, di Ernst Lubitsch (1942), 15 marzo
- ♥ Un sacchetto di biglie, di Christian Duguay (2017), 05 aprile
- ♥ The Imitation Game, di Morten Tyldum (2014), 03 maggio
- ♥ Una giornata particolare, di Ettore Scola (1977), 24 Maggio



# STORIA DELL'ARTE

Romina Impera

## LA RIVOLUZIONE ARTISTICA DI CARAVAGGIO Seguaci e oppositori, Classicismo e Naturalismo

Il corso racconterà la svolta artistica di fine Cinquecento, l'esplosione a Roma del fenomeno del naturalismo e del rinnovato classicismo in risposta agli artifici manieristici. Protagonista assoluto del percorso sarà Michelangelo Merisi da Caravaggio, con la sua vita avventurosa e la sua arte sopraffina. Nel seguire dettagliatamente lo sviluppo del suo talento artistico si affronteranno anche altri artisti a lui contemporanei e si delinea l'ambiente culturale romano prima e dopo il grande Giubileo del 1600. Intorno alla figura del grande pittore si scopriranno seguaci e colleghi, caravaggisti della prima ora, come Orazio Gentileschi, Carlo Saraceni, Orazio Borgianni e altri epigoni a posteriori che faranno nascere il fenomeno del Caravaggismo. La grande scuola Napoletana di seguaci del maestro lombardo sarà presentata ampiamente (Ribera, Caracciolo, Stanzione). Il massiccio fenomeno del Caravaggismo europeo sarà poi altro argomento delle lezioni. Insieme a Caravaggio ci si avvicinerà alla grande figura di Annibale Carracci e degli altri pittori emiliani che giunsero a Roma a rinnovare il modo artistico: Guido Reni, Domenichini, Lanfranco; Albani e poi a seguire Guercino. Quando possibile saranno organizzate, solo per il gruppo classe, lezioni in forma di visita guidata per vedere le opere d'arte e gli edifici di cui si tratterà a lezione.

Cristina Guardata

## IL BAROCCO ROMANO

Il fenomeno del Barocco e i suoi effetti sulla pittura, la scultura e l'architettura in Roma verranno indagati attraverso la scoperta della personalità dei suoi protagonisti: Pietro da Cortona, Gian Lorenzo Bernini, Francesco Borromini, e il loro rapporto con i pontefici, i veri artefici della politica artistica del tempo. Accanto a questi nomi importanti incontreremo tutti quegli artisti, italiani e stranieri, che contribuirono allo sviluppo di un nuovo stile e di una nuova concezione dell'arte. Un viaggio attraverso la Roma del Seicento, alle sue componenti sociali più significative: la committenza pontificia, che in pochi decenni cambierà l'aspetto della città; quella legata ai nuovi ordini religiosi; quella privata, infine, dettata dalle nobili famiglie, che nel corso del Seicento permetterà la nascita delle più importanti collezioni pittoriche romane.

## IL RINASCIMENTO

Il corso comincerà idealmente a Firenze, alla corte di Lorenzo il Magnifico, attraverso la scoperta di quegli artisti, tra i quali Leonardo da Vinci, Sandro Botticelli, Antonio Pollaiuolo, che ruotarono intorno alla committenza medicea. Successivamente, si partirà alla volta della Roma dei Papi, per percorrere le tracce di quel Rinascimento romano, scandito dalle personalità di Bramante, Raffaello, Michelangelo. Sarà attraverso la produzione di questi artisti, e di quelli che contribuirono alla rinascita della Città Eterna, che si analizzeranno le trasformazioni urbanistiche, le innovazioni stilistiche, le nuove istanze culturali. Una parte degli incontri sarà riservata al Rinascimento veneto, e ai suoi protagonisti, Giorgione, Tiziano, Lorenzo Lotto, oltre che a quegli artisti stranieri, fiamminghi ma non solo, che nella prima metà del Cinquecento attraversarono l'Italia. *Il corso si articola in due moduli da 10 lezioni ognuno; gli iscritti possono scegliere se seguirli entrambi o frequentare una sola delle due parti.*

## CINEMA E PITTURA

Quanto sono vicine, e direttamente collegate, le arti della pittura e del cinema? Quante volte i registi hanno preso spunto da celebri dipinti, riproponendoli su pellicola? Un piacevole incontro per confrontare film e quadri, per tracciare un filo conduttore tra l'estetica pittorica e quella cinematografica, alla ricerca del bello e della suggestione. *Da gennaio 2019.*

## PERCORSO LEONARDO TRE INCONTRI SU LEONARDO

In occasione del Cinquecentenario della morte di Leonardo da Vinci (2019), proponiamo tre incontri per approfondire la personalità artistica del grande genio del Rinascimento. Attraverso l'analisi di alcune delle più celebri opere, ci confronteremo con il Leonardo pittore, con le sue teorie artistiche e con l'impulso dato all'architettura del suo tempo, tra Toscana e Lombardia. *Da gennaio 2019.*

Michela Micheli

## ARTE AMORE E MITOLOGIA

*Cosa accade quando arte, amore e mitologia si incontrano?*

**La mitologia nell'arte fra pittura e scultura.** Raffaello Sanzio: La loggia di Psiche; Gianfilippo Usellini: il metafisico anomalo che ha tolto gli eroi dall'Olimpo e li ha trasportati in una dimensione fiabesca; De Chirico, la metafisica e la mitologia: Lotta tra centauri; Guido Reni: il pittore che conquistò la fama con il mito di Atalanta e Ippomene. Canova, Gian Lorenzo Bernini, Bertel Thorvaldsen, Auguste Rodin. **I diversi modi di rappresentare l'amore nell'arte.** Francesco Hayez e Gustave Klimt: "Il Bacio"; Giorgio De Chirico: "Ettore e Andromaca"; Robert Doisneau: "Il bacio davanti all'hotel de Ville"; Marc Chagall: "Sopra la città". **L'arte come gesto d'amore.** Raffaello e Margherita Luti, detta "La Fornarina"; Amedeo Modigliani e Jeanne Hébuterne; Michelangelo e Vittoria Colonna, il genio e la poetessa.

# ♥ SEMINARIO

## QUANDO L'ARTE RACCONTA SHAKESPEARE

La nuova Inghilterra di Elisabetta Tudor. Shakespeare Globe Theatre. I pittori estimatori del drammaturgo inglese: Fortescue Brickdale, Daniel Maclise, Gustave Klimt, John Everett Millais, John William Waterhouse. Gli "Shakespeare portraits": Chandoss, Cobbe, Jansess: "i mille volti" del genio assoluto.

Storia dell'arte	Docente	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
La rivoluzione artistica di Caravaggio	R. Impera	Viale G. Cesare 78	Lunedì	15.30-17.30	20	170	15/10/18
Il Barocco romano	C. Guardata	Cavour	Mercoledì	11-13	25	200	17/10/18
Il Rinascimento I parte	C. Guardata	Via F. Stiloncine 41	Venerdì	10-12	10	100	12/10/18
Il Rinascimento II parte	C. Guardata	Via F. Stiloncine 41	Venerdì	10-12	10	100	11/01/19
Arte Amore e Mitologia	M. Micheli	Viale G. Cesare 78	Martedì	15-17	10	100	06/11/18
Quando l'Arte racconta Shakespeare	M. Micheli	Viale G. Cesare 78	Sabato	10-13	1	20	27/04/19

## PERCORSI ITINERANTI – VISITE GUIDATE

A cura di **Alessandra Tosti**

**Visita guidata aperta per la Settimana della Conoscenza e dei Saperi con gelato conviviale al termine, mercoledì 19 settembre ore 17 a Piazza Navona. Partecipazione gratuita, max 20 persone, necessaria prenotazione presso le segreterie entro il 13 settembre ore 12**

### CORSI ITINERANTI

#### ROMA, DI TUTTO UN PO'

Ciclo di sei incontri sulle bellezze, le curiosità e le tradizioni romane. Il Cinquecento: dagli affreschi di Raffaello a Villa Chigi-Farnesina, alle cortigiane che allietavano la vita e la vista di ecclesiastici e nobili; dai misteri del quartiere Coppedè agli animali di pietra nascosti tra le strade di Roma; dalla veduta mozzafiato del Pincio a quella del Gianicolo. Itinerari: Villa Chigi-Farnesina (ingresso a pagamento); Le cortigiane a Roma; Il quartiere Coppedè; Lo zoo di pietra; il Pincio: il Gianicolo.

#### INCONTRIAMOCI A PALAZZO

Il corso prevede la visita ad alcuni palazzi romani che, splendidi ed eleganti, non sono soltanto simboli del potere di famiglie illustri ma anche veri e propri scrigni nei quali si conservano tesori inestimabili. Visite previste: Palazzo Venezia, Palazzo Dei Penitenzieri, Palazzo Colonna (solo il sabato). È possibile iscriversi all'intero ciclo o a alle singole visite.

#### I RIONI DI ROMA

Cinque incontri per ogni rione del centro storico. Un breve approccio per conoscere la nostra città passeggiando e approfondendo la conoscenza di alcune delle piazze, chiese, fontane più significative ed interessanti di Roma.

**Rione IV – Campo Marzio:** piazza del Popolo, il Pincio, Piazza di Spagna, via del Corso, Ara Pacis e Mausoleo di Augusto (ingresso a pagamento)

**Rione III – Colonna:** piazza Colonna, Chiesa di San Lorenzo in Lucina (visita sotterranei a pagamento), piazza Montecitorio, piazza e Chiesa di Sant'Ignazio, piazza San Silvestro

**Rione IX – Pigna:** piazza Venezia e basilica di San Marco, Palazzo Doria Pamphili (ingresso a pagamento), Santa Maria Sopra Minerva, Pantheon e Largo Argentina, Chiesa del Gesù e Casa Professa di San Ignazio

Corsi Itineranti	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Roma: "di tutto un po'"	Sabato	10-12	6	60	20/10/18
Incontriamoci a Palazzo	Mercoledì	16-18	3/1	30/15	24/10/18
Rione IV Campo Marzio	Giovedì	16-18	5	50	17/01/19
Rione III Colonna	Giovedì	16-18	5	50	21/02/19
Rione IX Pigna	Giovedì	16-18	5	50	02/05/19

VISITA GUIDATA APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 17 A PIAZZA NAVONA

TI PUÒ INTERESSARE ANCHE...  
ITINERARI ALLA  
RICERCA DELLA  
BELLEZZA CON  
LOREDANA VITIELLO, vedi  
Architettura

# STORIA DELLE RELIGIONI

Primavera Moretti

## GLI ALBORI DEL MEDIOEVO

### Ebraismo, Cristianesimo, Islam

Dopo aver brevemente analizzato l'Ebraismo approfondiremo il complesso fenomeno dell'espansione cristiana con le varie eterodosie (gnosticismo, arianesimo, manicheismo e molte altre). Tale fenomeno è dovuto essenzialmente al proselitismo, con il diffondersi del Cristianesimo si assiste ad un processo di sincretismo con le culture già presenti. Il Medioevo vede anche lo sviluppo del cabalismo ebraico. L'Islam vede il suo sviluppo filosofico.

## MITO - RITO – STORIA

### Religioni Comparete- Oriente e Occidente

Con questo corso analizzeremo i popoli e gli imperi del passato che hanno contribuito a formare la nostra cultura. Egizi, Babilonesi, Sumeri, etc. Molti elementi di queste civiltà si trovano, ad esempio, nella cultura ebraica che fa da base alle tre religioni monoteiste. Altro argomento correlato è l'analisi degli archetipi comparati nelle religioni, concetto di morte e resurrezione che troviamo sia nei culti pagani (Mitraismo) sia in quelli orientali (Buddismo). Uno spazio particolare sarà dedicato all'uso del cibo nei riti religiosi.

Storia delle religioni	Dove	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Gli Albori del Medioevo	Via Cassia 1036	Lunedì	15-17	25	230	15/10/18
Mito Rito Storia religioni comparate	CSA San Michele	Giovedì	11-13	25	230	18/10/18

# STREET ART

A cura di Beetroot, street artist romano

**Chi è Beetroot?** Nato a Roma nel 1974, inizia il suo percorso nella Street Art nel 2009. Lavora da subito al personale progetto chiamato Picture Crossing, unico nel suo genere: lascia le proprie opere su tela e altri supporti per strada a loro destino. Chiunque è libero di appropriarsene liberamente, per poi a loro volta decidere le sorti dell'opera, partecipando così al concetto di libera circolazione dell'arte. La sua sperimentazione di materiali continua e raggiunge lo strano connubio tra stucco e acrilici spray per poi essere modellati con il trapano per ottenere un risultato materico e poliedrico. Espone a Roma presso la galleria Mondo Bizzarro, il MAAM, Museo dell'Altro e dell'Altrove di Metropoliz, il centro culturale Morandi a Colori di Roma, lo Spin time Lab., il Red Lab., Macro Roma, Museo fondazione Pistoletto di Biella, Il Margutta di Roma, la Graffik gallery di Londra, ma soprattutto sui muri di Roma, d'Italia e d'Europa.



## MURI CHE PARLANO

Presentazione del corso e introduzione all'arte di strada. Le origini della street art. Il Graffiti, Il Writing e la Street Art. Il significato delle Tag, gli spazi legali e quelli illegali. I materiali, le tecniche i muri di grandi dimensioni. Banksy e Keith Haring. La Street art e l'arte classica. Stencil, poster e stickers. Street art: la politica e la protesta sociale. La Street art e i fumetti. La Street art e la Fine Art, grandi mostre nazionali e internazionali. Parte pratica: fin dalla prima lezione, si sceglierà un tema a tutti gradito e su quello svilupperemo un'idea e i relativi bozzetti, con lo scopo di realizzare a fine corso un'opera di street art finita con la tecnica dello stencil, dello sticker e della poster art.



Street Art	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Muri che parlano	Mercoledì	17-19	10	100	07/11/18

LEZIONE APERTA MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 18

## ON THE ROAD: PERCORSI DI STREET ART A ROMA

Questi percorsi, di sabato a cadenza mensile e della durata variabile di 2-3 ore ciascuno, presentano uno straordinario valore aggiunto: visitare mostre, opere e luoghi con Riccardo Beetroot, esponente della Street Art romana. Non solo, in molti casi le visite riguardano spazi della città dove l'artista ha lavorato e dove sono visibili le sue realizzazioni. Durante l'anno verranno proposti nuovi itinerari alla scoperta delle opere di street art a Roma. La quota di partecipazione per ogni percorso guidato (le date disponibili presso le segreterie da ottobre) è di 10€ (necessaria prenotazione entro il venerdì precedente presso le segreterie).

**MAAM Museo dell'Altro e dell'Altrove e Metropoliz la Città Meticcia.** L'unico museo al mondo abitato. Negli spazi dell'ex salumificio Fiorucci, nel tempo si sono concentrate opere d'arte, di più di 400 artisti differenti. Alcune di queste opere hanno caratura di livello mondiale. Nato da un'occupazione degli spazi della fabbrica abbandonata per offrire a persone bisognose una soluzione abitativa, è diventato un polo museale riconosciuto, e apprezzatissimo. Novembre 2018.

**Santa Maria della Pietà – Caleidoscopio.** La visita si svolgerà all'interno del parco dell'ex manicomio di Santa Maria della Pietà. Qui decine di artisti hanno prestato la loro opera gratuitamente per restituire decoro a un parco che ha rappresentato nello scorso secolo un luogo di tortura e grandissima sofferenza. Sarà possibile visitare anche il Museo della Mente. Dicembre 2018.

**Pinacci Nostri a Pineta Sacchetti.** Uno dei progetti meglio riusciti di arte sostenuta dal basso. Un quartiere che ha deciso di dare credito a decine di artisti per recuperare gli spazi dimenticati e per portare un nuovo impulso di cooperazione tra la popolazione del quartiere stesso. I murales sono moltissimi e il quartiere ospita opere di artisti di fama internazionale. Gennaio 2019.

## ♥ WORKSHOP

### L'arte materica: il Bassorilievo

Workshop di 16 ore suddiviso in 2 giorni dove si realizzerà un'opera in bassorilievo su muro o su pannello. Studio della tecnica, i materiali e la realizzazione. Durante il workshop, conosceremo i materiali "cementizi" da utilizzare per realizzare un bassorilievo in interno e in esterno. L'utilizzo e la differenza tra le bombolette spray comuni e quelle professionali. La lavorazione del soggetto scelto attraverso Photoshop. Il trapano professionale e l'utilizzo delle varie tipologie di punte. Realizzazione finale.

Sabato 9 e domenica 10 febbraio 2019 ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30, quota di partecipazione 160€. Sede via Flavio Stilicone 41.

## SUBACQUEA

Andrea Montrone

### Corso Subacqueo di primo livello Didattica SNSI (Scuba Nitrox Safety International)

Il primo respiro sotto l'acqua è un'emozione che si ricorda per tutta la vita. Scoprilo con noi! Non solo sarà facile e divertente ma alla conclusione positiva del corso avrai ottenuto il passaporto per il Sesto Continente: un documento grazie al quale ti sarà possibile immergerti in tutto il mondo, dovunque ci sia acqua a sufficienza!

### Open Water Diver SNSI:

Il corso prevede 5 lezioni teoriche di un'ora ciascuna a cadenza settimanale e 6/8 immersioni a mare di 25 min. ciascuna durante i week end, a Talamone (GR). Il numero di immersioni a mare varia a seconda delle sessioni effettuate in piscina. Nel pacchetto è compreso: materiale didattico; attrezzatura completa (solo per la durata del corso); eventuali sessioni in piscina (possibili 2); immersioni a mare; 2 pernottamenti in barca con sistemazione in cabina doppia con prima colazione per i due week end dedicati alle immersioni di corso (gruppi di max 4 persone per ogni week end). Esame finale teorico Rilascio del brevetto internazionale Open Water Diver SNSI.

Quota individuale di partecipazione al corso con pacchetto completo: 400€ (pagamento in due rate). Periodi previsti per lo svolgimento dei corsi: settembre/ottobre 2018 e aprile/maggio 2019

# TENNIS

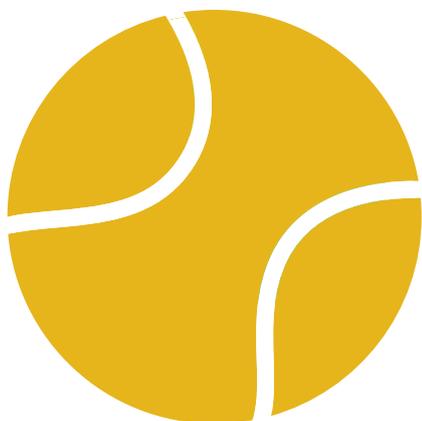
Alessandra Farina



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 istruttori.

POLISPORTIVA  
VIALE SAN PAOLO, 12

Tennis	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Tennis livello principianti	Lun/Gio	11.30-12.30	40	360	01/10/18
Tennis livello intermedio	Lun/Gio	9.30-10.30	40	360	01/10/18
Tennis livello avanzato	Lun/Gio	10.30-11.30	40	360	01/10/18



# YOGA

I corsi sono proposti in Moduli di 20 o 30 lezioni. Si può praticare per tutto l'anno, riconfermando al termine del primo modulo la propria iscrizione al successivo che avrà le stesse caratteristiche di giorno, orario e quota di partecipazione, proporzionata al numero di lezioni previste.

## 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 si propongono di trasmettere, sia a principianti sia a chi già conosce questa millenaria disciplina, le principali posture fisiche (āsana), la respirazione spontanea e volontaria (prāṇāyāma) e l'attitudine contemplativa, vero sfondo di ogni tecnica, secondo la visione dello Haṭha yoga. L'impronta ispiratrice portante sarà lo śivaismo non duale del Kāśmīr medievale. Scopriremo nella pratica le implicazioni significanti della postura yoga, la sua condizione di sapiente apertura che fa spazio alla stabilità mentale, la colorazione emotiva di fondo, che da tessuto cromatico si fa respiro e movimento fisico coerente. Durante l'anno saranno messi a fuoco e integrati nel vissuto della pratica i concetti cardine dello yoga tradizionale indiano, che è da sempre una via di conoscenza. Movimento e immobilità divengono allora fluida attenzione, consapevolezza allargata di sé e del mondo.

## YOGA E AYURVEDA

Marilena Capuzzimati

Corso introduttivo teorico-pratico, sei incontri per avvicinarsi e sperimentare: Pranayama e Mantra, Hatha e Tantra Yoga, Kundalini Yoga, Asthanga Yoga, Raja Yoga e Meditazione Yoga Esoterico Kashmiro.



Yoga	Docente	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Hatha Yoga	G. Lussana	Martedì	17-18.30	20	220	02/10/18
Hatha Yoga	G. Lussana	Martedì	18.30-20	20	220	02/10/18
Hatha Yoga	M. Dikmann	Martedì	10-11.30	20	220	02/10/18
Hatha Yoga	M. Dikmann	Martedì	20-21-30	20	220	02/10/18
Yoga e Ayurveda	M. Capuzzimati	Martedì	15-17	6	95	27/11/18

LEZIONI APERTE MARTEDÌ 18 SETTEMBRE ORE 17 E 18.30 CON LUSSANA ORE 10 E 20 CON DIKMANN ORE 15 CON CAPUZZIMATI

## HATHA YOGA

Luciana Zanier

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.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Lun/Merc	17.30-18.30	30	220	01/10/18
Mar/Ven	9.30-10.30	30	220	02/10/18
Mercoledì	11-12.30	20	220	03/10/18
Mercoledì	18.30-20	20	220	03/10/18
Venerdì	20-21.30	20	220	05/10/18

LEZIONI APERTE MERCOLEDÌ 19 SETTEMBRE ORE 11 E ORE 18.30

Alex Anselmo

## POWER YOGA

Lo yoga meditativo non fa per voi e volete provare una pratica più movimentata? Provate il Power Yoga! Questa è una tipologia di yoga che consente di allenare il corpo e di contrastare lo stress, ristabilendo un equilibrio psico-fisico indispensabile per ogni individuo. Cos'è il Power Yoga? Si può definire una versione potenziata e dinamica dello yoga classico, accessibile a tutti che giunge a noi dagli USA. Può essere considerata un'attività fisica completa se praticata con regolarità. Generalmente un incontro dura circa 50-60 minuti, da ripetere almeno due volte alla settimana per ottenere dei benefici significativi sul piano del benessere generale.



Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Mar/Gio	19.30-20.30	30	220	02/10/18

LEZIONE APERTA GIOVEDÌ 20 ORE 19.30

### MYRIAM CI RACCONTA CHE ...

Tutte le mie necessità e aspettative hanno trovato in questo corso di Yoga valide possibilità di realizzazione. Mi sono trovata molto bene con il gruppo e mi piace anche il luogo in cui si svolgono le lezioni; un luogo dove tutto viene volto a grande gioia e voglia di superare ogni limite contingente. Per me un'ulteriore spinta a non rinunciare mai e a trovare la forza di essere migliore.

### ANNA CI RACCONTA CHE ...

Ho iniziato le sessioni di Yoga, due anni fa, con l'intento di raggiungere una serenità interiore unitamente a momenti di rilassamento che potessero in qualche modo alleviare lo stress quotidiano ma mi sono resa conto che lo Yoga è ben altro! Ho capito che questa disciplina è una continua ricerca dell'equilibrio fra corpo, mente e spirito. Essa, dunque, mette in relazione benefici fisici, mentali ed energetici che si ripercuotono nella nostra quotidianità e che ci aiutano ad affrontare con più sicurezza e determinazione la vita di tutti i giorni.

Santi Tagliarini

## 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 Svamarama e "Yoga Sutra" di Patanjali.

## YOGA E BELLEZZA

*In che rapporto sta la bellezza con lo Yoga? Può essere raggiunta attraverso questa disciplina?*

*Certamente lo Yoga ha una conoscenza ampia e profonda dei percorsi che portano alla bellezza, che però non ne è mai il fine ultimo, ma ne costituisce un valore che può arricchirne percettibilmente gli effetti, potenziandoli.*

*Nello Yoga, oltre agli aspetti connessi a forme-pensiero belle di per sé (ad esempio l'amore e la non violenza), coesistono anche alcuni aspetti, come le pratiche di distacco, che comportano oggettive difficoltà ed esulano quindi dall'esperienza del Bello. Tuttavia, il fine di queste ultime è sempre un cambiamento che porta a una interiorità più alta, il che costituisce in ogni caso un obiettivo di incomparabile bellezza.*

*A un allievo che chiede come si può accedere alla bellezza attraverso lo Yoga si può rispondere ricordando che essa "folgora", "colpisce", "emoziona", nasce dal cuore e va innanzi tutto nel cuore, anche se nel viverla spesso intervengono i sensi. I meno esperti possono accedere alla bellezza praticando lo Yoga con sincerità e disinteresse, mantenendo comportamenti coerenti con i contenuti più elevati della disciplina. Altri, attivando le pratiche sul cuore, possono creare le condizioni, aumentando lo spazio del proprio campo emotivo, in modo tale che le emozioni, mano che si presentano, emergano con totale spontaneità e – quando possibile – con gioia. Santi Tagliarini*

ISTITUTO S.  
ALESSIO, VIA  
ODESCALCHI 38

Yoga	Quando	Ora	Lezioni	Euro	Inizio
Hatha Yoga avanzato	Lunedì	18-20	20	240	01/10/18
Hatha Yoga base	Martedì	17.30-19	20	180	02/10/18

LEZIONI APERTE 24 SETTEMBRE ORE 18 E 25 SETTEMBRE ORE 17.30

## SEMINARI

A cura di Santi Tagliarini

Docente formatore riconosciuto dalla Yani, dal 1997 segue la tradizione "Purna Yoga", che si avvale della conoscenza di "Hatha Yoga Pradipika" di Svamarama, degli "Yoga Sutra" di Patanjali e delle esperienze dell'Istituto di ricerca Kaivalyadhama.

### Yoga e Ayurveda- Pratiche di base per il benessere personale

Il ciclo di incontri è rivolto ai praticanti di Yoga che desiderano conoscere, approfondire e applicare i capisaldi della preziosa conoscenza Ayurveda, che ha il significato di "base dottrinale dello Yoga" e di "scienza medica coerente con lo Yoga". Essa possiede le chiavi di lettura che portano a migliorare la comprensione della propria personalità e della propria costituzione psicofisica, al fine di rendere più efficace la pratica dello Yoga in tutti i suoi aspetti. Dopo avere individuato il tridosha personale, ciascuno dei partecipanti viene indirizzato sulle asana e sulle respirazioni più appropriate in relazione ai propri dosha. Inoltre, sarà dedicato tempo a un approfondito confronto su corretti stili di vita e di alimentazione in relazione ai dosha personali.

### Liberarsi dallo stress con il respiro

Gli attuali ritmi di vita, le negatività di alcuni scenari nella vita collettiva, i complessi stimoli a cui veniamo sottoposti per soddisfare la crescente richiesta di efficienza, costituiscono il terreno per la nascita di situazioni di stress che si manifestano con sintomi inconfondibili: attacchi di panico, insonnia, nervosismo, difficoltà respiratorie, difficoltà digestive e altro. Col tempo questi disturbi possono degenerare in varie patologie. Su queste cause ed effetti lo Yoga interviene come un potente antidoto, mettendo a frutto la sua secolare esperienza nel miglioramento delle condizioni psicofisiche individuali. Nel corso degli incontri seminariali, utilizzando tecniche di respirazione e di rilassamento profondo, verranno suggerite in modo adattativo e personalizzato le più importanti pratiche che possono portare in un breve arco di tempo al ripristino del normale equilibrio.

ISTITUTO S.  
ALESSIO, VIA  
ODESCALCHI 38

Titolo	Quando	Ora	Incontri	Euro	Data inizio
Yoga e Ayurveda	Domenica	10-11.30	5	60	20/01/19
Liberarsi da stress col respiro	Domenica	10-11.30	5	60	03/03/19

# INDICE MATERIE E DOCENTI

## MATERIE

Acquerello, pag. 17  
Arabo, pag. 44  
Archeologia, pag. 16  
Architettura, pag. 16  
Atletica e Wellness, pag. 19  
Autobiografia, pag. 19  
Bones for Life, pag. 20  
Canto & Coro, pagg. 50, 51  
Cinema, pag. 20  
Danze popolari, pag. 21  
Danze tradizionali italiane, pag. 21  
Danze orientali, pag. 22  
Difesa personale, pag. 23  
Disegno, pagg. 17, 18  
Discipline orientali, pagg. 25, 26, 27  
Erasmus+ Formazione, pagg. 74, 75  
Feldenkrais, pagg. 35, 36  
Filosofia, pag. 28  
Focusing, pag. 29  
Fotografia, pagg. 30-33  
Francese, pag. 45  
Ginnastica dolce e posturale, pagg. 34, 35  
Ginnastica artistica, pag. 34  
Ginnastica in acqua, pag. 34  
Indologia, pag. 37  
Inglese, pag. 46  
Latino, pag. 37  
Letteratura, pag. 38  
Lingue, pagg. 38, 43-47  
Mézières, pag. 36  
Mito musica e letteratura, pagg. 48, 49  
Musica, pagg. 50-52  
Nia Dance, pag. 53  
Nuoto e acquaticità, pag. 53  
Pianoforte, pag. 51  
Pilates, pag. 53  
Pittura, pag. 18  
Polis Formazione, pag. 76  
Power yoga, pag. 66  
Primo Soccorso, pag. 73  
Psicologia, pagg. 54, 55  
Qi Gong, pag. 25  
Riflessologia Plantare Formazione, pagg. 71, 72  
Scritture, pagg. 56, 57  
Sociologia, pag. 58  
Spagnolo, pag. 47  
Storia, pagg. 58-60  
Storia dell'arte, pagg. 61, 62  
Storia delle religioni, pag. 63  
Storia della musica, pag. 52  
Street Art, pagg. 63, 64  
Subacquea, pag. 64  
Taiji Quan, pag. 25

Teatro Danza, pag. 23  
Tennis, pag. 65  
Training autogeno, pag. 54  
Wu Ji, pag. 25  
Yoga, pagg. 65-67  
Yoga e Ayurveda, pag. 66  
Yoga Formazione, pag. 70

## DOCENTI

Raffaella Annucci, pag. 35  
Alex Anselmo, pag. 66  
Roberta Bassani, pag. 23  
Riccardo Beetroot, pagg. 63, 64  
Mauro Bergonzi, pag. 70  
Ugo Bevilacqua, pag. 17  
Susanna Bucci, pag. 58  
Alessandro Bonanno, pag. 51  
Federica Caglio, pagg. 23, 24  
Claudio Capecehatro, pag. 57  
Marilena Capuzzimati, pagg. 37, 66  
Donatella Centi, pag. 21  
Paolo Chirafisi, pag. 28  
Andrea Ciantar, pagg. 19, 74  
Silvia Costantini, pag. 34  
Agnese D'Addario, pag. 36  
Angela D'Agostini, pagg. 28, 37, 48, 49, 52  
Giuseppe D'Agostino, pagg. 53, 74  
Stefano De Camillis, pagg. 54  
Patrizia De Patto, pag. 29  
Florence Della Zuana, pag. 45  
Giovanna Di Giacomo, pag. 16  
Catalina Diaconu, pagg. 51, 52  
Maurizio Dickmann, pag. 65  
Paola Ducci, pag. 56  
Alessandra Farina, pag. 65  
Emiliano Ferranti, pag. 47  
Barbara Fusco, pagg. 20, 25, 29  
Giovanni Gava, pagg. 50, 51  
Leticia Gonzalez Villafane, pag. 47  
Mara Cristina Guardata, pag. 61  
Marco Iannelli, pag. 29  
Romina Impera, pag. 61  
Alessandra Iozzi, pag. 46  
Robert Kirk, pag. 46  
Vittoria La Costa, pagg. 23, 74  
Rossella Lenci, pag. 18  
Patrizia Leonet, pagg. 35, 36, 53  
Chiara Lubrani, pagg. 71, 72  
Maria Bernardetta Lucchetti, pag. 20  
Gioia Lussana, pagg. 65, 70  
Silvio Mencarelli, pagg. 30-33  
Michela Micheli, pag. 61

Julia Minguez Paramio, pag. 47  
Andrea Montrone, pag. 64  
Primavera Moretti, pagg. 59, 60, 63  
Mohamed Mzoughi, pag. 28  
Alessandro Onesti, pag. 70  
Paola Pagliani, pag. 21  
Anna Maria Pedace, pag. 19  
Barbara Piraccini, pagg. 38, 60  
Irene Ranaldi, pag. 58  
Rita Ricci, pag. 74  
Rocco Ruggiero, pag. 57  
Donatella Ruscito, pagg. 45, 46  
Francesco Savastano, pagg. 19, 53, 74  
Maria Grazia Sguera, pag. 35  
Giulio Speranza, pag. 33  
Santi Tagliarini, pagg. 67, 70  
Andrea Tamburrini, pagg. 33, 54, 55  
Roberto Tecchio, pag. 29  
Raffaele Torella, pag. 70  
Alessandra Tosti, pag. 62  
Flavia Tricoli, pagg. 71, 72  
Francesca Turtulici, pagg. 16, 22  
Silvia Ugolini, pag. 19  
Eva Valle, pag. 34  
Cristian Vender, pag. 73  
Annamaria Ventura, pag. 44  
Katia Vinci, pag. 34  
Loredana Vitiello, pag. 16  
Paola Vizioli, pagg. 20, 36  
Luciana Zanier, pag. 66

# AGGIORNAMENTO FORMAZIONE

[WWW.ACCADEMIALAR.IT](http://WWW.ACCADEMIALAR.IT)

[WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT](http://WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT)

iscriviti alla nostra newsletter

segui su FACEBOOK



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA  
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

Per informazioni, prenotazioni e iscrizioni  
contattare le segreterie di  
Viale Giulio Cesare, 78 - tel. 0637716363 e  
Via Flavio Stilicone, 41 - tel. 069972866  
e-mail [formazione@universitapopolaredellosport.it](mailto:formazione@universitapopolaredellosport.it)

Aggiornamento per Insegnanti Yoga  
Formazione in Riflessologia Plantare  
Corsi di Primo Soccorso  
Corsi di Formazione Europei - Erasmus  
Corso di Formazione alla Polis

# AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI YOGA

La Scuola di Formazione dell'Università Popolare dello Sport, per soddisfare le richieste di aggiornamento professionale previste dalla normativa UNI e dalla YANI (Yoga, Associazione Nazionale Insegnanti) nell'ambito della formazione continua per gli insegnanti yoga, propone diverse attività destinate ai propri diplomati e a quanti desiderino approfondire la loro conoscenza delle tecniche yoga. Le tecniche di riferimento sono quelle relative agli insegnamenti del dott. Bhole, medico fisiologo, eminente ricercatore sugli effetti dello yoga dal punto di vista terapeutico ed evolutivo, e alla visione del Kavalyadhama, Istituto di Ricerca e Studio delle tecniche yoga, riconosciuto dal Ministero della Salute indiano.

## CORSO DI APPROFONDIMENTO SUL PRANAYAMA

A CURA DI ALESSANDRO ONESTI

ricosciuto dalla Yani

Il corso, **prevalentemente esperienziale**, è indirizzato alla revisione e ri-orientamento delle tecniche di pranayama, supportate dalle indicazioni e dai concetti espressi nei testi classici di riferimento dell'*Hathayoga*.

Negli incontri saranno indicati gli *sloka* dei singoli testi, atti a fornire tutte le indicazioni sul corretto comportamento da assumere quando si pratica il pranayama. Verrà data, inoltre, particolare attenzione alle differenze tra esperienze relative alla percezione del prana, delle nadi e dei marga ed esperienze relative alle modalità respiratorie delle singole tecniche.

I principali argomenti trattati saranno: *Pratyaskha* (la conoscenza su base esperienziale); le differenti denominazioni del binomio inspiro/espriro indicanti le diverse esperienze percepite; i concetti e le definizioni di *Prana*, *Vayu*, e *Pranayama*; gli *Shat-karma* relativi al Pranayama; le pratiche relative a *Vayu-sadhana*; le tecniche di *Vayu-shuddhi*; la pratica di *Anuloma-viloma* e relativi pranayama propedeutici; i principali *Kumbhaka-pranayama*.

### CARATTERISTICHE DEL CORSO

4 incontri a cadenza mensile

ogni incontro ha la durata di 8 ore effettive (9.30-13.30 e 14.30-18.30)

le attività comprendono una teoria essenziale e un'intensa pratica esperienziale

sono ammesse registrazioni audio degli incontri

**CALENDARIO** Per agevolare la partecipazione gli incontri si terranno la domenica ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30, in queste date: 18/11/18; 16/12/18; 20/01/19; 17/02/19

**SEDE:** Università Popolare dello Sport, Via Flavio Stilicone 41 (Metro A Lucio Sestio)

**CONTRIBUTO:** 200€ più tessera associativa annuale 35€



## SEMINARIO DI AYURVEDA E YOGA PRATICHE AVANZATE PER IL BENESSERE DELL'INDIVIDUO

A CURA DI ALESSANDRO ONESTI E SANTI TAGLIARINI

Il seminario integra la visione di Yoga terapia dell'Hatha yoga con le conoscenze dell'Ayurveda sulle tipologie individuali. Lo scopo principale è quello di fornire indicazioni e pratiche atte a migliorare la qualità della nostra vita secondo il principio che "lo yoga cura l'individuo non la malattia".

Nella parte generale saranno evidenziate e praticate le tecniche respiratorie associabili a vari asana dopo aver individuato le aree maggiormente problematiche presenti in ciascuno di noi; l'esperienza diretta è la guida cui dobbiamo riferirci nel trasferire agli altri le nostre conoscenze e acquisizioni.

Nella parte relativa all'Ayurveda, le pratiche introdotte verranno mostrate sotto il profilo della personalizzazione in funzione delle caratteristiche psicofisiche individuali (dosha). A titolo di esempio, verranno individuate le pratiche Yoga consigliate ai partecipanti al seminario dopo avere determinato il tridosha di ciascuno.

**CALENDARIO:** sabato 20 e domenica 21 ottobre 2018, ore 9.30-18.30

**SEDE:** Università Popolare dello Sport, Via Flavio Stilicone 41 (Metro A Lucio Sestio)

**CONTRIBUTO:** 100€ più tessera associativa smart 10€

## YOGA TANTRICO: LO SHIVAISMO KASHMIRO

A CURA DI GIOIA LUSSANA, CON RAFFAELE TORELLA

Da gennaio 2019 riprenderà il ciclo di seminari teorico pratici sui temi dello yoga tantrico, con il Patrocinio del Dipartimento di Studi Orientali dell'Università La Sapienza di Roma. Gli argomenti specifici e il calendario degli incontri (il sabato dalle ore 10 alle 14) saranno disponibili dal mese ottobre 2018. Quota di partecipazione 5 incontri 160€ più tessera associativa smart 10€.

## MEDITAZIONE

CONDOTTO DA GIOIA LUSSANA E MAURO BERGONZI

Sabato 2 febbraio 2019 seminario di indagine teorico-pratica sul corpo nell'India religiosa.

Sede via Livorno 50, quota di partecipazione 60 euro.



# RIFLESSOLOGIA PLANTARE

## CORSO DI FORMAZIONE E SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

A CURA DI CHIARA LUBRANI E FLAVIA TRICOLI

La riflessologia è un metodo che utilizza il principio delle analogie come chiave di lettura della persona. Agisce tramite adeguata pressione sulle zone riflesse del piede per ristabilire l'equilibrio dell'intero organismo. Si basa su un approccio olistico, poiché agisce sul piano fisico, psichico ed energetico. Tutti possono beneficiare di un trattamento di Riflessologia, dai neonati agli anziani, dai malati alle persone in salute, per intraprendere un percorso di consapevolezza delle dinamiche personali alla base dei propri disturbi.

### RIFLESSO TERAPIA PODALICA: CORSO BASE 2019

Il corso di formazione è rivolto a coloro che desiderano apprendere una tecnica efficace per favorire il benessere psicofisico della persona o integrare con la Riflessologia il loro personale percorso formativo nel campo delle terapie complementari. Indicato anche a chi, per motivi professionali o familiari, si trova a rivestire il ruolo di *care-giver*. Requisiti di ammissione: diploma di scuola media superiore, attitudine al "prendersi cura".

**OBIETTIVO** della formazione è l'apprendimento dei principi base della riflessologia occidentale, a partire dalla "lettura" (segni e alterazioni) e individuazione delle zone riflesse sul piede dell'intero organismo, compilare la mappa individuale e la scheda di raccolta dati. A partire da questa si procederà a individuare la strategia più adatta per eseguire i trattamenti di Riflesso Terapia Podalica. L'allievo sarà in grado di operare in sicurezza all'interno dell'ambito familiare e amicale.

Durante le lezioni si apprenderà il buon utilizzo sia delle dita per esercitare una corretta pressione sia di entrambe le mani indifferentemente. Prestare attenzione alla propria postura, sviluppando la capacità di imparare la "distanza" corretta da chi riceve il trattamento e la giusta modalità di ascolto. Studio delle mappe delle zone riflesse più aggiornate e capacità di individuarle nella tridimensionalità del piede.

### PIANO DI STUDI, TIROCINO, VERIFICHE

- ♥ Durante le lezioni sarà fornito il materiale necessario per la compilazione delle mappe, della raccolta dati e dispense.
- ♥ Riflesso Terapia Podalica, principi del metodo
- ♥ Studio delle zone riflesse del piede e metodo di trattamento
- ♥ Compilazione mappa individuale e scheda di raccolta dati
- ♥ Psicosomatica applicata alla Riflessologia
- ♥ Psicologia della relazione
- ♥ Anatomia e fisiologia in modalità pratico-esperienziale
- ♥ Tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea
- ♥ Esercitazioni pratiche guidate in classe

Il tirocinio passivo comprende un ciclo di 6 trattamenti effettuati da una insegnante (compreso nella quota). Il tirocinio attivo, obbligatorio e finalizzato alla relazione dell'elaborato finale, ha una durata di 8 sedute ed è supervisionato dalle insegnanti. Verranno effettuate verifiche continuative nel corso delle lezioni e feedback relativi alle applicazioni pratiche del metodo.

### ATTESTATI

Al termine del percorso formativo, regolarmente concluso, verrà rilasciato l'Attestato di Acquisizione di Competenze in Riflesso Terapia Podalica. Ai sensi della legge n°4/13 del 14 gennaio 2013, che regola le norme per il riconoscimento delle professioni non organizzate, la Riflessologia è stata riconosciuta tra le nuove professioni.

### CALENDARIO DELLE LEZIONI

Gli incontri si svolgeranno nell'arco di 7 week end, orario 9.30-13.30 e 14.30-18.30, (mattina teoria e pratica, pomeriggio esercitazioni pratiche su quanto appreso).

**Date degli incontri:** 12-13 gennaio; 2-3 febbraio; 23-24 febbraio; 23-24 marzo; 13-14 aprile; 11-12 maggio; 5-6 ottobre (verifiche).

**SEDE:** Università Popolare dello Sport, Via Flavio Stilicone 41 (Metro A Lucio Sestio)

**CONTRIBUTO:** 965€ più tessera associativa annuale 35€

Iscrizione entro il 22 dicembre 2018 versando la quota di 200€, successive 5 rate da 160€ a Febbraio-Marzo -Aprile-Giugno-Settembre.  
IBAN IT 16A033590160010000003952 ASD Università Popolare dello Sport

# ♥ SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

## LINFODRENAGGIO RIFLESSO

La tecnica del LDR (Linfodrenaggio Riflesso) è un protocollo di trattamento del piede molto efficace, che per le sue caratteristiche intrinseche è rivolto a riflessologi, operatori del benessere, estetiste, o semplicemente a chi desideri applicarlo ad amici e familiari.

Si apprenderanno le tecniche manuali per il trattamento del piede, al fine di agire efficacemente sul buon funzionamento del sistema linfatico, approfondendo l'efficacia di queste manovre sul riequilibrio del sistema stesso.

I principali benefici: riduzione del livello di stress e profondo rilassamento; effetto antalgico e cicatrizzante anche negli esiti di operazioni o degenze; stimolazione delle funzioni immunitarie (ad esempio nelle allergie stagionali); sollievo per i principali fastidi legati a gravidanza e dolori mestruali; contrasto agli inestetismi del tessuto edematoso su glutei, cosce e addome (cellulite).

Come per tutti i trattamenti di RTP, si agisce esclusivamente sul piede per ottenere i benefici del linfodrenaggio manuale corporeo con alcuni specifici vantaggi:

la posizione seduta dell'operatore, agevole per chiunque.

la facile accessibilità alle estremità da trattare. La persona che riceve il trattamento può stare comodamente seduta oltre che sdraiata, cosa che rende agevole la scelta sia del luogo sia dei tempi del trattamento.

**Sabato 6 e domenica 7 ottobre 2018**, ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30, sede via Flavio Stilicone 41.

Quota di partecipazione 180€ più tessera associativa smart 10€

## IL TRATTAMENTO METAMORFICO

Il nostro corpo custodisce in sé la memoria del vissuto fin dalla nascita. Il Trattamento Metamorfico permette di entrare nuovamente e consapevolmente in contatto con le sensazioni e le percezioni che hanno strutturato la nostra esperienza e ha tre caratteristiche che lo rendono unico nel suo genere:

promuove una speciale confluenza psico emotiva, un momento di incontro umano e di scambio in cui, chi effettua il trattamento accompagna l'altro in un viaggio verso uno stato di maggior benessere

Agisce sui "riflessi temporali" attraverso le zone riflesse del corpo, facilitando la consapevolezza di specifici momenti della nostra vita

La varietà delle zone di trattamento, i piedi, le mani e la testa.

Si apprenderà a gestire i diversi piani di lettura sulle zone riflesse e come agire su di esse. Si scoprirà che le qualità che costituiscono il nostro corpo (tessuti duri, molli e fluidi), sono espressione delle sue diverse potenzialità e che il loro riequilibrio si riflette in modo efficace sul "vivere bene". Per praticare il Trattamento Metamorfico, non sono necessarie qualifiche specifiche, solo la disponibilità ad essere consapevoli di cosa siamo e cosa facciamo. Empatia e interesse per il benessere della persona sono gli unici prerequisiti essenziali. È un'ottima integrazione per Riflessologi, diplomati e non, operatori del benessere e per chiunque desideri applicarlo nella propria sfera privata o professionale.

**Sabato 17 e domenica 18 novembre 2018**, ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30, sede via Flavio Stilicone 41.

Quota di partecipazione 180€ più tessera associativa smart 10€

## INTESTINO SECONDO CERVELLO

In questo seminario si focalizzerà l'attenzione sull'analogia tra cervello e intestino, ovvero tra Sistema Nervoso Centrale e Sistema Nervoso Enterico, e sulle influenze che l'uno esercita sull'altro. Breve introduzione su anatomia e fisiologia dei due sistemi e le principali letture psicosomatiche (psicosomatica di tradizione occidentale, Medicina Ayurvedica, Medicina Tradizionale cinese). Individuazione delle zone riflesse nel piede dell'apparato digerente e del sistema nervoso, correlazioni e metodi di trattamento. Nella seconda parte del seminario si approfondiranno alcune tecniche di massaggio dell'addome, del viso e della testa, per sperimentare la corrispondenza tra i due sistemi. Il seminario è rivolto a riflessologi diplomati e non, fisioterapisti, operatori del benessere, estetiste e personale sanitario, che desiderino integrare le proprie competenze e conoscenze.

Week end da definire, Aprile 2019, ore 9.30-13.30 e 14.30-18.30, sede via Flavio Stilicone 41.

Quota di partecipazione 200€ più tessera associativa smart 10€



# CORSI DI PRIMO SOCCORSO

A CURA DI CRISTIAN VENDER

Il termine “Primo Soccorso” include tutte quelle azioni tempestive tese ad aiutare le persone che si trovano in situazioni di difficoltà o pericolo per la propria salute, nell’attesa che arrivino soccorsi qualificati. I corsi, aperti a tutti e modulati secondo il target di utenza, sono organizzati e strutturati mediante la tecnica del Problem Based Learning per garantire una formazione efficace.

**L’Università Popolare dello Sport è un centro di formazione BLS 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 BLS 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 BLS 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.

## 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.

## CORSI TEMATICI SUL PRIMO SOCCORSO

Sono corsi elaborati *ad hoc* che richiedono almeno la partecipazione di 6 persone riguardo il primo soccorso in caso di traumi, ferite, malesseri con parte pratica sulle azioni di primo intervento. Vengono organizzati su richiesta di organizzazioni o anche da gruppi che necessitano di acquisire competenze specifiche in merito al primo soccorso.

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

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

**CONSULENTE** Gianni Del Savio

**CALENDARIO DEI CORSI**, contattare direttamente il coordinatore Cristian Vender:

Mobile 3287682849 percorso.salute@universitapopolaredellosport.it FB: Corsi Blsd-Primo soccorso

# CORSI DI FORMAZIONE EUROPEI

## SPORT FOR COMMUNITY DEVELOPMENT – SPORT4CD

### Sport per lo Sviluppo di Comunità

Corso di formazione **GRATUITO** per operatori sportivi, sociali e volontari

**COSA** Il progetto, di cui questo corso è parte integrante, si propone di approfondire la tematica dello sviluppo di comunità attraverso lo sport, intendendo con “sviluppo di comunità” tutti quegli approcci educativi e di animazione sociale tesi a operare su gruppi umani uniti da relazioni, interessi e consuetudini comuni. Esempio tipico sono le comunità territoriali, come gruppi umani che condividono lo stesso ambiente di vita. Il benessere sociale è strettamente legato alla possibilità di creare relazioni positive all'interno della propria comunità di appartenenza, alla possibilità di creare solidarietà, mutuo aiuto, rispetto delle diversità, dialogo e coesistenza. La comunità ha bisogno di occasioni e “rituali” in cui incontrarsi, conoscersi, agire attivamente per il proprio ambiente e per il benessere dei suoi componenti, e – perché no – momenti in cui giocare e divertirsi insieme.

Parliamo, quindi, di recuperare una socialità che è oggi in grave pericolo, per fattori che sono sicuramente presenti in tutti gli stati europei. Attraverso i meeting che si sono svolti nel 2017 e che continueranno a svolgersi nel 2018, le associazioni partner del Progetto Erasmus Sport4CD hanno cooperato alla costruzione di un corso di formazione che rappresenta un percorso di apprendimento ripetibile in vari contesti locali, nazionali, europei e internazionali. Il progetto prevede anche l'elaborazione di un manuale open source che sarà il testo utilizzato durante la formazione.

### **CHI** Il corso è destinato a 20 operatori sociali e sportivi, nonché a volontari.

Gli operatori sportivi e sociali potranno integrare la loro formazione con metodologie e conoscenze utili; nello stesso tempo il corso è aperto anche a volontari, che potranno acquisire competenze per facilitare la realizzazione di attività motorie e sportive per animare la comunità.

### **COME** Il corso si articolerà secondo queste modalità:

3 incontri formativi in aula, per un totale di 16 ore, sabato 15 settembre e 6 ottobre ore 9-15, mercoledì 31 ottobre ore 9-13  
14 ore di apprendimento a distanza su piattaforma on-line, attraverso i materiali creati nel progetto;  
10 ore di sperimentazione sul campo, nella realizzazione dello Sport4CD Day, il 22 Settembre 2018.

**DOVE** Il corso si svolgerà presso la sede dell'Università Popolare dello Sport, in viale Giulio Cesare 78 (Metro A -Ottaviano) e via Flavio Stilicone 41 (Metro A – Lucio Sestio); il piano didattico è disponibile sul sito ufficiale del progetto.

**DOCENTI** Andrea Ciantar, Giuseppe D'Agostino, Vittoria La Costa, Rita Ricci, Francesco Savastano.

**ISCRIZIONI** La frequenza al corso è gratuita.

Per partecipare alla selezione scrivere a [sport4cd@gmail.com](mailto:sport4cd@gmail.com)  
oppure compilare il modulo on line sul nostro sito  
[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

**I PARTECIPANTI RICEVERANNO IL CERTIFICATO DI PARTECIPAZIONE EUROPEO “CORSO SPORT4CD - ERASMUS SPORT”**



**GRATUITO**

**22 SETTEMBRE**  
**GIORNATA DELLO SPORT PER LO SVILUPPO DI COMUNITA'**

Una giornata insieme all'insegna dello “sport per tutti” per ritrovare il piacere della socialità

Realizzata nell'ambito del Progetto Europeo Sport for Community Development Sport4CD

## INTEGRATING DIVERSITIES THROUGH WATERSPORTS – INDIVE

**Percorsi di Inclusione delle Persone con Diverse Abilità attraverso gli Sport d'Acqua**  
**Corso di formazione per operatori sportivi, sociali e volontari**

**COSA** Corso di formazione per 20 operatori e volontari, focalizzato a favorire l'inclusione dei diversamente abili attraverso gli sport acquatici e le attività motorie che si svolgono in acqua. Le pratiche e discipline acquatiche presentano caratteristiche che le rendono particolarmente adatte a persone con diverse abilità. In primo luogo, l'acqua è un elemento in cui anche persone con disabilità fisiche e psichiche possono sentirsi a proprio agio ed esprimersi pienamente. Inoltre, alcuni di questi sport, come il nuoto, sono considerati dal punto di vista fisico i più completi in termini assoluti, senza sottovalutare l'importanza dell'elemento ludico che caratterizza gli sport acquatici. Il corso nasce all'interno del progetto Erasmus Sport Integrating Diversities Through Watersports - In Dive, realizzato da Marconi Sport, con Associação Recreativa Cultural e Social De Silveirinhos (Portogallo), Rijeka Sports Association For Persons With Disabilities (Croazia), A.S.D. Università Popolare Dello Sport (Italia).

**CHI** Il corso è destinato a operatori sociali e sportivi, nonché a volontari che operano con persone disabili. Gli operatori sportivi e sociali potranno integrare la loro formazione con metodologie e conoscenze utili; nello stesso tempo il corso è aperto anche a volontari, che potranno acquisire competenze per facilitare la realizzazione di attività motorie e sportive in acqua.

**COME** Il corso si articolerà secondo queste modalità:

3 incontri formativi per un totale di 20 ore

10 ore di apprendimento a distanza su piattaforma on-line, attraverso i materiali creati nel progetto;

10 ore di sperimentazione in ambiente acquatico di quanto appreso durante il corso,

**DOVE** Il corso si svolgerà presso la sede dell'Università Popolare dello Sport, in viale Giulio Cesare 78 (Metro A -Ottaviano) e via Flavio Stilicone 41 (Metro A – Lucio Sestio); il piano didattico è disponibile sul sito ufficiale del progetto.

**DOCENTI** Andrea Ciantar, Giuseppe D'Agostino, Paola Flamini, Vittoria La Costa, Francesco Savastano

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Da definire

### ISCRIZIONI

Per partecipare alla selezione scrivere a [indive@gmail.com](mailto:indive@gmail.com)

oppure compilare il modulo on line sul nostro sito

[www.universitapopolaredellosport.it](http://www.universitapopolaredellosport.it)

**I PARTECIPANTI RICEVERANNO IL CERTIFICATO  
DI PARTECIPAZIONE EUROPEO  
"CORSO INDIVE - ERASMUS SPORT"**



SECONDA  
EDIZIONE

# CORSO DI FORMAZIONE ALLA POLIS

Da "L'uomo è  
per sua natura un  
animale politico"  
(Aristotele, *La  
Politica*)

## Lo Stato intelligente

Coordinamento didattico **Andrea Ciantar**

Chi si trovi nella condizione di dover fare scelte decisive in ambito produttivo e soprattutto nella gestione della Cosa Pubblica deve oggi confrontarsi con la complessità dei fenomeni e con la rapidità dei cambiamenti che, se una volta si accompagnavano al cambio generazionale oggi, diversamente, giungono a svilupparsi nell'arco di una stessa generazione. Accanto a questo, il progressivo processo di globalizzazione porta con sé una interdipendenza più stretta che in passato, non solo nella definizione dei fenomeni ma anche nelle ricadute di ogni scelta. È necessario allora acquisire la capacità di agire con tempestività ed esattezza.

Serve, per questo, poter disporre di un quadro generale ma sintetico delle tematiche nelle quali ci si trovi a operare ma, soprattutto, acquisire o consolidare la capacità di individuare gli elementi strategici che consentano di comprendere il contesto e adottare le soluzioni più efficaci per anticipare, determinare o governare i cambiamenti. È indispensabile, inoltre, saper gestire il dato che una scelta, soprattutto negli ambiti considerati, non è mai un fatto solo tecnico ma si caratterizza, soprattutto nella gestione della Cosa Pubblica, per un marcato contenuto etico.

Il nostro sistema associativo, raccogliendo la sollecitazione dell'Associazione HUT8 - Progettare l'invisibile, ha strutturato, di concerto con essa, un **Corso di Formazione alla Polis** per offrire, attraverso un solido supporto didattico, gli strumenti di base per operare con efficacia negli ambiti considerati.

## Caratteristiche del corso

Il corso è articolato in moduli corrispondenti a specifiche aree tematiche e si sviluppa su differenti piani didattici, opportunamente integrati nella prospettiva di offrire non un sapere di tipo accademico ma conoscenze orientate al saper fare, nella tradizione del nostro sistema educativo e nel solco dell'intesa tra LAR/UPS e Hut8.

Ciascun modulo si sviluppa temporalmente in maniera da facilitare la partecipazione anche di quanti siano impegnati in attività professionali strutturate. Sono previste:

- lezioni magistrali e conversazioni in seduta plenaria
- lavoro in gruppo
- lavoro a distanza

Il corso utilizza metodologie didattiche di apprendimento attivo e per questo è prevista l'assistenza di facilitatori che consentano ai partecipanti di proporre argomenti da sviluppare in aula o sui quali, eventualmente, strutturare specifici approfondimenti.

Il primo modulo dedicato a **Le politiche del Mediterraneo** avrà la durata di 60 ore complessive suddivise in tre sezioni, di 15 ore in presenza e 5 a distanza ciascuna, dedicate a: **politiche estere, sicurezza, difesa.**

**Calendario:** a partire dal 21 ottobre con cadenza quindicinale, dalle ore 15 alle ore 20.

La presentazione ufficiale del corso avrà luogo mercoledì 19 settembre in sede da definire.

**Sede:** Viale Giulio Cesare 78 (Metro A- Ottaviano)

**Contributo:** 800€ + tessera associativa (35€)

È prevista l'assegnazione di **tre borse di studio** consistenti nella partecipazione gratuita a tutti i moduli del corso destinata a studenti universitari o neo laureati nelle discipline attinenti le tematiche al centro dell'analisi.

# VIAGGIA CON NOI

## CULTURA SPORT

## COOPERAZIONE

[WWW.ACCADEMIALAR.IT](http://WWW.ACCADEMIALAR.IT)

[WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT](http://WWW.UNIVERSITAPOPOLAREDELLOSPORT.IT)

iscriviti alla nostra newsletter

segui su FACEBOOK



LIBERA ACCADEMIA DI ROMA  
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

L'IRAN E LA PERSIA, DELL'ACQUA E DEL VENTO

MATERA, CAPITALE DELLA CULTURA EUROPEA 2019

PERCORSO MAROCCO: AMAN IMAN, L'ACQUA È VITA

Da Marrakech a M'hamid El Gizlane: la via del Sahara  
Imider Printemps: Aman Iman

WEEK END PER STARE INSIEME

Il borgo di Rasiglia a Foligno e il Parco Naturale di Colfiorito  
Le Luminarie di Salerno

Il pozzo delle Vergini nel castello Longhi de Paolis a Fumone

La città sommersa del lago di San Puoto a Fondi

Le fonti e il tempietto del Clitunno

Le terme di Saturnia a Manciano

Archivio diaristico nazionale di Pieve S. Stefano

DOLOMITI SUMMER FESTIVAL & VILLAGE

I programmi dettagliati saranno disponibili sui siti  
e nelle segreterie a partire da ottobre

Da poco mi è capitato nuovamente tra le mani, dopo molti anni dalla "prima volta", lo splendido libro di Ryszard Kapuściński *In viaggio con Erodoto*. Da quella prima lettura è passato tanto tempo, ho viaggiato e contribuito a organizzare itinerari per le nostre associazioni nell'area del Mediterraneo: viaggi per conoscere, incontrare, stare insieme, divertirsi, condividendo esperienze e percorsi di crescita come esseri umani e come comunità. "Nel mondo di Erodoto l'unico depositario della memoria è l'uomo. Se si vuole conoscere ciò che è stato memorizzato, bisogna consultare l'uomo. Se quest'uomo vive lontano dobbiamo metterci in cammino, raggiungerlo e, una volta trovato, sederci ad ascoltare cosa ha da dirci. (...) Erodoto, quindi, viaggia per il mondo, incontra altri uomini e ascolta quello che hanno da dirgli. Raccontano chi sono, narrano la propria storia. (...) La conoscenza assume la forma di racconti. Ci si siede intorno al fuoco e si racconta. (...) La gente ascolta, il fuoco arde, qualcuno aggiunge altra legna. (...) Un viaggio non inizia nel momento in cui partiamo né finisce nel momento in cui raggiungiamo la meta. In realtà comincia molto prima e praticamente non finisce mai, dato che il nastro della memoria continua a scorrerci dentro anche dopo che ci siamo fermati. È il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile".  
Da *In viaggio con Erodoto* (2004) pagg. 77-80. Credo che questo passo di Kapuściński, molto meglio di me, racconti la nostra idea di un viaggiare lento e condiviso: vi aspettiamo per viverla ancora una volta insieme. Rita Ricci

INFO E ADESIONI PRESSO LE SEGRETERIE

Tel. 06.37716304/363 06.99702866

[info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)

[info@universitapopolaredelloport.it](mailto:info@universitapopolaredelloport.it)

PRESENTAZIONE DEI VIAGGI ASSOCIATIVI E  
DEI PERCORSI DI COOPERAZIONE  
SABATO 22 SETTEMBRE 2018

VI TERREMO COSTANTEMENTE INFORMATI  
SUI PROGRAMMI DETTAGLIATI ATTRAVERSO  
I NOSTRI SITI, SOCIAL, NEWSLETTER

# VIAGGI ASSOCIATIVI E DI COOPERAZIONE

## L'IRAN E LA PERSIA: DELL'ACQUA E DEL VENTO MARZO 2019

**Viaggio, nomadismo, migrazione sono un grande patrimonio culturale.** Nessun'altra zona al mondo, come quella del bacino mediterraneo e mediorientale, è stata così fortemente segnata dalla mobilità umana, potente mezzo che ha permesso di forgiare uno spirito di libertà, di creatività, scambi e matrimoni, incontri e scontri. Questo il senso profondo della proposta di viaggio associativo del nostro sistema per il 2019.

**La terra, l'acqua e il vento,** elementi naturali che hanno assunto un ruolo fondamentale nell'architettura dell'Iran utilizzati per rendere sostenibili le condizioni di vita nel clima dell'ambiente desertico. Le Torri del Vento di Yazd, **Patrimonio UNESCO**, sofisticati elementi architettonici simbolo identificativo dell'Iran: un esempio ancora oggi per tutti di resilienza ed eco-sostenibilità della presenza umana nell'ambiente. "Ogni città riceve la sua forma dal deserto a cui si oppone", così scrive Calvino ne *Le città invisibili*, luoghi dove il deserto ha modellato i centri abitati, dando vita a opere straordinarie di ingegneria e architettura.

Luoghi che saranno dunque la meta del nostro prossimo viaggio di comunità: l'Iran – la Persia - un Paese con una cultura orientale antica, elegante, che ha proiettato la sua impronta in Europa, in Asia, in India e nel mondo arabo. Un Paese gentile, dove la gente è ancora incuriosita dal fatto che degli "stranieri" vengono a visitarli, con la passione per i giardini e i fiori, per i poeti, per l'arte. Un Paese chiave, oggi, da conoscere e visitare per comprendere la complessità della situazione geopolitica del bacino mediterraneo e mediorientale, che vede confluire gli interessi di Israele, USA, Cina e Russia.

Il periodo per questa "trasferta" associativa è **MARZO 2019**: dal mese di dicembre prevediamo un ciclo di incontri di preparazione a cura di Marco Ramazzotti Stockel, per avvicinare i viaggiatori alla storia e all'antropologia, all'arte e alla letteratura, alla politica e alla religione dei territori che visiteremo.

"... la storia è piena di guerre di religione. Bisogna fare molta attenzione: non è stata la molteplicità delle religioni a produrre queste guerre, ma lo spirito di intolleranza che animava la religione che si credeva dominante"  
(da Lettere persiane di Charles-Louis de Montesquieu, 1721)

## MATERA, CAPITALE DELLA CULTURA EUROPEA 9-12 MAGGIO 2019

**Perdersi tra i sassi alla ricerca di Pasolini e delle tradizioni locali:  
un weekend emozionale con esperti locali e una sociologa urbana**

A cura di Irene Ranaldi

Vi proponiamo questo viaggio in collaborazione con l'Associazione Culturale Ottavo Colle, che da tempo organizza a Roma escursioni ispirate alla "psico-geografia" nelle periferie, dove per costruire gli itinerari urbani si tengono in considerazione anche le emozioni che suscita una canzone, una poesia, un'opera di arte. Un week end emozionale a Matera, quattro giorni nella capitale della cultura europea per il 2019, i cui sassi e le cui chiese rupestri già nel 1993 vennero dichiarati dall'Unesco patrimonio dell'umanità. Lo spunto narrativo per raccontare le trasformazioni della città di Matera, sarà il film di Pier Paolo Pasolini "Il vangelo secondo Matteo". Cercheremo di capire la genesi del film e il rapporto del regista con questa città, che nell'estate del 1964 divenne Gerusalemme facendo entrare Matera nello scenario cinematografico.

Leggeremo insieme, attraverso la scelta di Pasolini e la vicenda del set principale nella città dei Sassi, un momento importante nella storia di Matera, negli anni '60 in cui era stata definita "vergogna nazionale", negli anni dello svuotamento e abbandono degli antichi rioni, la cui popolazione venne trasferita nei nuovi quartieri della città laboratorio in una operazione di vera e propria gentrification (termine coniato in Inghilterra, per descrivere fenomeni analoghi nella città di Londra, proprio nel 1964). In questi anni Matera, teatro di profonde contraddizioni, divenne meta privilegiata di ricercatori sociali, artisti, fotografi, registi, documentaristi, antropologi, intellettuali, sociologi, architetti e urbanisti, che con le loro testimonianze, spesso straordinarie, hanno contribuito a dar forma a un'immagine della città e dell'intero Mezzogiorno.

Percorreremo la città attraverso incursioni teatrali con letture di passi della sceneggiatura de *Il Vangelo secondo Matteo* e visitando le ultime botteghe artigianali, incontrando associazioni culturali locali che ci racconteranno passato e presente, trascorrendo insieme serate condividendo cibo, musica e tradizioni.

"Non sapersi orientare in una città non vuol dire molto. Ma smarrirsi in essa, come ci si smarrisce in una foresta, è una cosa tutta da imparare"  
W. Benjamin, 1971

# DOLOMITI SUMMER FESTIVAL & VILLAGE

BORCA DI CADORE  
VILLAGGIO CORTE DOLOMITI

# PERCORSO MAROCCO: AMAN IMAN L'ACQUA E' VITA

Chi viaggia da tempo con noi sa molto bene che il nostro sistema associativo ha una lunga tradizione di viaggi e azioni di cooperazione con il Marocco, un territorio – ricco di siti UNESCO - quanto mai sensibile alle dinamiche del Mediterraneo in termini sia di fermento e innovazione culturale sia di profonde contraddizioni interne. Dopo il viaggio al nord, percorrendo il Rif nel 2018, abbiamo in programma quest'anno due "trasferte" in Marocco, molto diverse tra loro per le azioni che andremo a svolgere. Aman, l'acqua, sarà il nostro "timone" nei due itinerari che proponiamo quest'anno.

«Ciò che fa bello il deserto»,  
disse il piccolo principe,  
«è che da qualche parte  
nasconde un pozzo...»  
(Antoine de Saint-Exupéry)

## DA MARRAKECH A M'HAMID EL GIZLANE: LA VIA DEL SAHARA 10-17 NOVEMBRE 2018

Viaggio fotografico a cura di Silvio Mencarelli e Rita Ricci

Una settimana percorrendo un itinerario che ci porterà da Marrakech a Zagora e M'Hamid El Ghizlane, porta di accesso dalla Valle del Draa alle dune del deserto del Sahara. Avremo il tempo di visitare la città rossa, scoprendo piccoli gioielli nascosti nella Medina come l'Heritage Museum, Dar Si Said, Dar Charifa, il Musée de la Photographie, il Musée Mouassine, dove potremo anche assistere a un concerto di musica gnawa: luoghi che ci raccontano una storia complessa fatta di bellezza architettonica, culturale e umana. Non mancherà l'esperienza dell'hammam tradizionale, rigorosamente "non turistico". La strada ci condurrà poi attraverso le montagne dell'Atlas e il passo di Tizi N Ticha (2.700mt) ad Ait Ben Haddou, antica città fortificata che si trovava sulle rotte carovaniere provenienti dal Sahara, oggi patrimonio UNESCO. Percorreremo la Valle del Draa, un tempo fertile enclave che conobbe un periodo di eccezionale sviluppo come rotta dei commerci transahariani verso Timbuctu. Arabi, berberi, discendenti di schiavi: un autentico mosaico di genti popolava questi villaggi e le torri e le città fortificate testimoniano ancora oggi i passati conflitti tra nomadi e stanziali. Da M'Hamid El Ghizlane raggiungeremo poi il bivacco dove trascorrere una notte nel deserto e le grandi dune di Erg Chegaga. Sulla via del ritorno a Marrakech sperimenteremo l'emozione di sostare nell'Oasi di Fint, poco distante da Ouarzazate, per capire come l'acqua sia parte integrante della cultura di questi luoghi.

## IMIDER PRINTEMPS: AMAN IMAN – APRILE 2019

Una lunga storia di cooperazione e supporto con attività di cooperazione lega il nostro sistema associativo alla cittadina rurale di **Imider, a 30km da Tinghir nel sud-est del Marocco**, lungo la famosa e turistica "rotta delle kasbah". Situata nei pressi della miniera d'argento più grande del nord Africa, Imider soffre da tempo per l'impoverimento del territorio a causa dello sfruttamento intensivo del sottosuolo e soprattutto per le problematiche legate all'acqua, deviata dall'uso domestico per alimentare la miniera. L'argento, ben lontano dal portare lavoro e benessere per tutti, ha depauperato la fragile economia locale fatta di agricoltura e pastorizia per gli alti livelli di inquinamento dovuti alle scorie di lavorazione del metallo. Da più di sei anni la popolazione di Imider è in sit-in permanente di protesta pacifica sul Monte Albban per rivendicare diritti di base: salute, lavoro, ambiente, istruzione.

Nel 2016, siamo andati con un folto gruppo a portare la nostra solidarietà e sostegno a questa comunità, partecipando alla prima **Imider Printemps, la Primavera di Imider: cinque giorni di SPORT CULTURA COOPERAZIONE**, manifestazione che **nella prima metà di aprile 2019** arriverà alla sua IV edizione. Workshop, attività sportive e culturali, musica e spettacoli per ricordare a tutti noi che lottare per il riconoscimento dei propri diritti è un fatto di Resistenza ma soprattutto di Resilienza, ovvero di quell'attitudine che ci consente di andare avanti e perseguire obiettivi positivi e costruttivi malgrado le difficoltà.

Adesso ci poniamo un progetto ambizioso: partecipare a Imider Printemps IV Edizione Aprile 2019, organizzando in modo strutturato e di concerto con la comunità locale una serie di attività e workshop per la popolazione, con un'attenzione speciale ai bambini e alle donne. Un gruppo di insegnanti ed esperti del nostro sistema lavorerà alla pianificazione delle azioni di cooperazione ed effettuerà una trasferta associativa per realizzarle a beneficio della comunità durante le giornate della manifestazione. Lanceremo dunque, subito dopo l'estate, una raccolta fondi per organizzare la trasferta e raccogliere il materiale (didattico, sportivo, etc.) necessario. **Tutta la nostra comunità è chiamata a partecipare**, nei tempi e nei modi che sentirete opportuni: portando la vostra competenza, donando qualcosa, prendendo parte al viaggio.



## WEEK END PER STARE INSIEME

Una delle novità di quest'anno sarà l'organizzazione di brevi viaggi in compagnia dei docenti, della durata massimo di un week end, alla scoperta di luoghi poco conosciuti – antichi borghi, terme, castelli - che riservano però interessanti sorprese. Come sistema associativo una nostra peculiarità è di saper intercettare l'individualismo crescente che ci circonda e di saperlo trasformare, anche viaggiando in modo diverso, in comunità, condivisione e convivialità. Queste le nostre proposte, i programmi dettagliati sui siti e nelle segreterie dal prossimo settembre.

Il Borgo di Rasiglia a Foligno e il Parco Naturale di Colfiorito (PG) 27 e 28 ottobre 2018

Le luminarie di Salerno 1° e 2 dicembre 2018

Il Pozzo delle Vergini nel Castello Longhi de Paolis a Fumone (VT) 24 febbraio 2019

La città sommersa del Lago di San Puoto a Fondi (LT) 10 marzo 2019

Le Fonti e il Tempietto del Clitunno Patrimonio Unesco (PG) 7 aprile 2019

Le Terme di Saturnia a Manciano (GR) 8 e 9 giugno

## A LUGLIO 2019 TRASFERIAMO LE NOSTRE ATTIVITA' IN MONTAGNA

Il Dolomiti Cori in Festival, i laboratori, il centro benessere, le escursioni, spazi verdi e tanta natura, con i nostri docenti che vi guideranno alla scoperta della fotografia, musica, pittura, canto, sport per tutti.

# SETTIMANA DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI



DAL 17 AL 22 SETTEMBRE  
OPEN DAY INCONTRI LEZIONI  
GRATUITE E APERTE A TUTTI

Una settimana a libera partecipazione, per diffondere le nostre proposte, conoscere i docenti, i luoghi e le persone che collaborano alla vita associativa.

Per essere insieme, nuove persone e già associati, a “raccolgere il frutto” che seminiamo ogni anno

**ARTE CULTURA BENESSERE... UN BENE COMUNE ACCESSIBILE A TUTTI!**

È necessario prenotarsi presso le segreterie  
[info@accademialar.it](mailto:info@accademialar.it)  
[info@universitapopolaredello sport.it](mailto:info@universitapopolaredello sport.it)  
06.37716304-363 V.le Giulio Cesare 78  
06.99702866 Via Flavio Stilicone 41

[www.accademialar.it](http://www.accademialar.it)  
[www.universitapopolaredello sport.it](http://www.universitapopolaredello sport.it)

Vedi il programma  
dettagliato degli  
appuntamenti da pag. 10



Non disperdere nell'ambiente