

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA
UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT

CULTURA & BENESSERE

Attività da Ottobre 2024 a Gennaio 2025

CORSI

SEMINARI

WORKSHOP

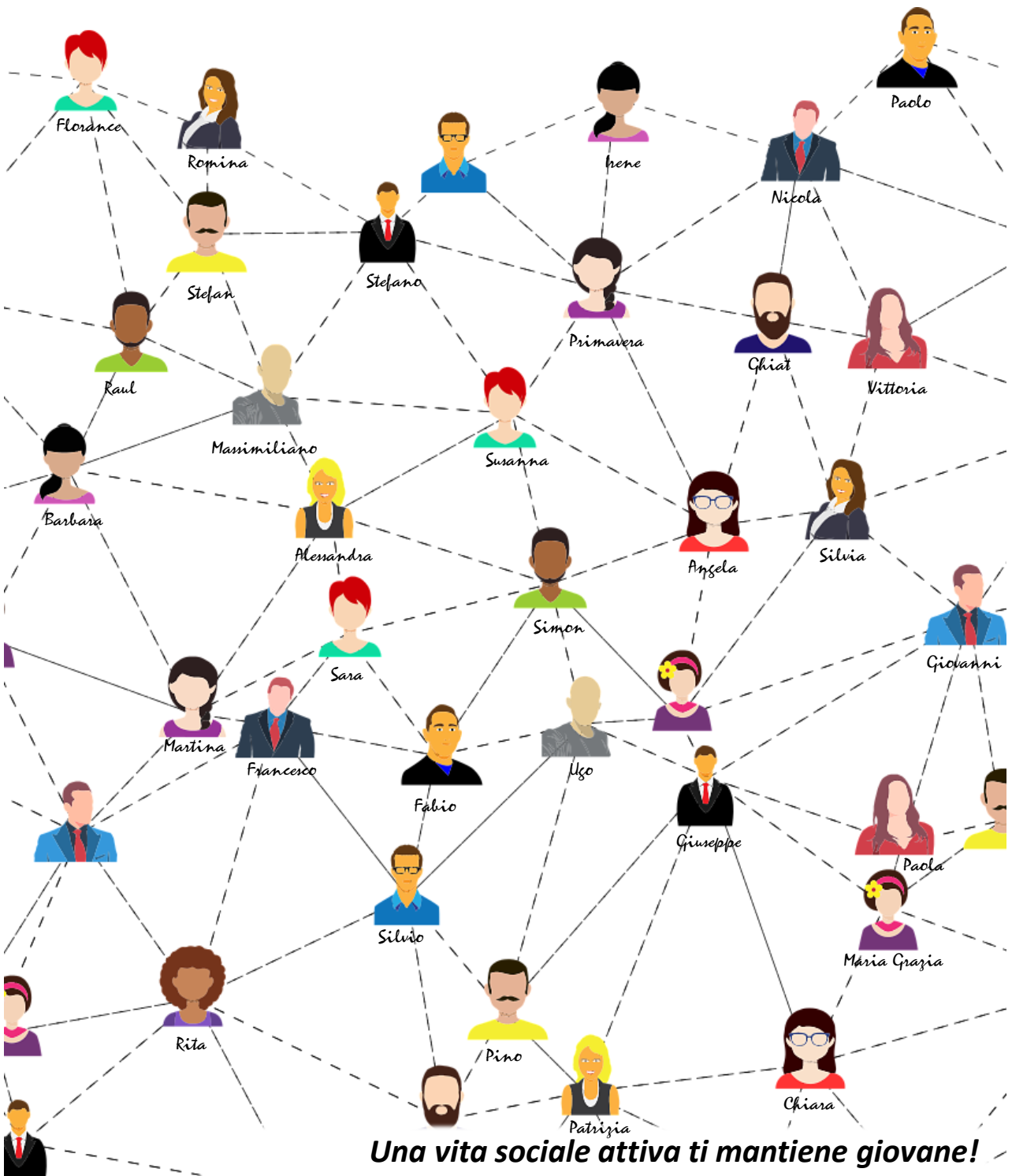
VIAGGI

attività in sede, online e all'aperto

www.accademialar.it



Sede
Viale Giulio Cesare 78, Roma



***Una vita sociale attiva ti mantiene giovane!
 Approfondisci ciò che ami e conoscerai tante persone
 con cui condividere interessi e passioni***



INDICE

- CHI SIAMO pag.4
- COME PARTECIPARE pag.4
- SETTIMANA DELL'ORIENTAMENTO pag.5-6
 - ELENCO CORSI pag.7
 - ACQUERELLO pag.8
 - ARABO pag.9
- BONES FOR LIFE E WALKING pag.10
 - CINEMA pag.11
- CINEMA JUGOSLAVO pag.12
 - FELDENKRAIS pag.13
 - FILOSOFIA pag.14
- FOTOGRAFIA pag.15-16
- FOTOGRAFIA & GRAFICA CON AI pag.17
 - FRANCESE pag.18-19
- GINNASTICA DOLCE E POSTURALE pag.20
 - INFORMATICA pag.21
 - INGLESE pag.22
 - LETTERATURA pag.22
- LETTERATURA GRECO LATINA pag.24
- MITO MUSICA LETTERATURA pag.25-26
 - PILATES pag.27
 - PSICOLOGIA pag.28
- QI GONG TAIJI MEDITAZIONE pag.29-30
 - STORIA DELL'ARTE pag.32
- STORIA ARTE DI ROMA pag.33-34
- STORIA DELLA MUSICA pag.35
- STORIA E STORIA DELLE RELIGIONI pag.31
 - STORIA MEDIEVALE pag.32
 - YOGA pag.36-37
- ELENCO DOCENTI ATTIVITÀ pag.38

Per informazioni e richieste

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

Silvia Costantini – *Vicepresidente*

Sara Marceddu - *Collaboratrice*

Silvio Mencarelli – *Dirigente e Web master*

www.accademialar.it

Visita il nostro sito sempre aggiornato sulle nostre attività

Libera Accademia di Roma

Chi siamo

La Libera Accademia di Roma, fondata nel 2011, è un'Associazione di Promozione Sociale iscritta al RUNTS (Registro Unico Nazionale Terzo Settore)

Realizziamo corsi, seminari, viaggi e, in collaborazione con la ASD - Università Popolare delle Sport, attività corporee rivolte al mantenimento della salute e al benessere.

Il nostro progetto è quello di promuovere conoscenza e partecipazione per offrire un contributo alla crescita personale e sociale dei cittadini.

APS Libera Accademia di Roma ETS

Registro Unico Nazionale Enti Terzo Settore

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

C.F. 97655190581

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

Tel.: 06 86558092 – 351 986 5122

info@accademialar.it - www.accademialar.it

Come partecipare alle attività culturali

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

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

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

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

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

Coordinate bancarie:

Libera Accademia di Roma APS - Banco BPM

IBAN - IT72J0503403215000000003824

ASD Università Popolare dello Sport

Come partecipare alle attività di benessere e sport

- TESSERA "ALL INCLUSIVE" 45€ che permette di aderire a tutte le attività programmate.

- TESSERA "UNDER 18" 25€

- TESSERA "SMART" 10€ per corsi online, seminari giornalieri, eventi, viaggi

È possibile versare la quota associativa e i contributi per le attività scelte con assegno bancario o tramite bonifico.

Coordinate bancarie:

ASD Università Popolare dello Sport - Banca Intesa San Paolo

IBAN - IT76W0306909606100000003952



Settimana dell'orientamento dal 23 al 28 settembre 2024

**ATTIVITÀ GRATUITE PER TUTTI
VIENI CONOSCI SCEGLI - NECESSARIA LA PRENOTAZIONE**

Incontri di Orientamento, lezioni di prova, conferenze e Open Day, organizzati nella nostra sede, luogo di incontro e confronto aperto alla condivisione e alla partecipazione. Potrete ascoltare e conoscere, richiedere informazioni e approfondire curiosità, partecipare alle lezioni di prova previste nel calendario settimanale, veri momenti di pratica e sperimentazione, piccoli "assaggi" di conoscenza.



INVITO

*Sabato 28 settembre ore 18 .00 brindisi con tutti
i soci, collaboratori e docenti
per un conviviale avvio delle attività formative.*

Viale Giulio Cesare 78, Roma

Lunedì 23 settembre

- Ore 11 Conferenza sul metodo Feldenkrais con M.G. Sguera
- Ore 15 Letteratura latina e greca con A. D'Agostini
- Ore 17 Qi Gong per la colonna con B. Fusco
- Ore 18.30 Taiji in armonia con B. Fusco
- Ore 18.30 incontro sul Cinema Jugoslavo con M. Ugrica
- Ore 19 Arabo : Lingua e cultura con G. Rammo

Martedì 24 settembre

- Ore 10.30 Walk for Life con P. Vizioli *a Villa Carpegna*
- Ore 11 Storia e Letteratura con B. Piraccini
- Ore 15 Storia e Storia delle Religioni con P. Moretti
- Ore 17 Acquerello con U. Bevilacqua
- ore 17 Inglese con A. Iozzi
- Ore 18 Bones for life con P. Vizioli
- Ore 19.30 Yoga con I. Liso

Mercoledì 25 settembre

- Ore 10.30 Fotografia con S. Mencarelli
- Ore 11.15 Ginnastica dolce con S. Costantini
- Ore 15 Meraviglie nascoste del Barocco romano con C. Morabito
- Ore 16 Feldenkrais con P. Leonet
- Dalle ore 17 Mito Musica e Letteratura con A. D'Agostini
- Ore 18.00 Fotografia e AI Fotografia & Grafica con S. Mencarelli e M. Cintioli
- Ore 18 Pilates con P. Leonet
- Dalle ore 19 Francese con Florence. Della Zuana

Giovedì 26 settembre

- Ore 16 Zhineng Qi Gong con B. Fusco
- Ore 17.45 Meditazione teoria e pratica con B. Fusco
- Ore 18 Feldenkrais con M.G. Sguera
- Ore 18.30 PHOTOSOPHIA® Presentazione della rivista con i redattori in occasione del decennale

Venerdì 27 settembre

- Ore 10 Ginnastica dolce con V. La Costa
- Ore 15 " Il badante informatico" con S. Mencarelli
- Ore 15.30 Storia della Musica con A. D'Agostini
- Ore 17 " Les femmes inspirantes" con F. Della Zuana
- Ore 17.30 Yoga con I. Liso
- Ore 18.30 Psicologia con C. Hendel e M. Savastano

Sabato 28 settembre

- Ore 10 presentazione seminari Energia e Salute con B. Fusco
- Ore 11 Conferenza teorico pratica metodo Feldenkrais con M.G. Sguera
- Ore 18 Buffet e brindisi conviviale con Soci, Collaboratori e Docenti

I Nostri Corsi

ACQUERELLO • ARABO • BONES
FOR LIFE • CINEMA •
FELDENKRAIS • FILOSOFIA •
FOTOGRAFIA • FRANCESE •
GINNASTICA DOLCE E POSTURALE
• GRAFICA & AI • INFORMATICA &
SMARTPHONE • INGLESE
LETTERATURA • LETTERATURA LATINA E
GRECA • MITO MUSICA E
LETTERATURA • PSICOLOGIA •
QI GONG • *STORIA* • STORIA
DELLE RELIGIONI • *STORIA*
DELL'ARTE DI ROMA • *STORIA*
DELLA MUSICA • TAIJI
WALKING • YOGA

ACQUERELLO

Ugo Bevilacqua

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

ACQUERELLO Modulo 1

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Acquerello Modulo 1*	Martedì	17-19	12	180	08/10/2024

*E' previsto un 2° Modulo da febbraio

Foto di Kidaha da Pixabay



ARABO

Ghiath Rammo

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

ARABO I Livello base: Introduzione alla lingua

Le lezioni mirano a fornire ai corsisti la capacità iniziale di muoversi in un paese arabo esprimendosi con frasi e dialoghi di pronto uso. I materiali didattici verranno scelti tra diversi testi in modo da poter trovare la migliore formula per l'apprendimento.

ARABO II Livello elementare A

Gli obiettivi di questo livello sono:

approfondire la comprensione dei tempi verbali esaminando le regole di formazione e le sfumature di significato associate;

uso di una varietà di testi e dialoghi autentici per applicare le proprie conoscenze grammaticali in contesti reali;

arricchire il vocabolario arabo attraverso l'uso e lo studio di testi e dialoghi autentici per ampliare la propria capacità di espressione in modo più preciso ed eloquente.

ARABO II Livello elementare B

Gli obiettivi di questo livello sono:

potenziamento del vocabolario personale nel contesto familiare e lavorativo;

acquisizione di un linguaggio sufficiente per soddisfare le esigenze personali con un discorso chiaro e preciso;

lettura e analisi di testi brevi e semplici su argomenti familiari.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Arabo I livello base	Lunedì	19-20.45	15	225	07/10/2024
Arabo II livello elementare A	Giovedì	17-18.45	15	225	10/10/2024
Arabo II livello elementare B	Lunedì	17-18.45	15	225	07/10/2024



BONES FOR LIFE ©

Paola Vizioli

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

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

Corso	Giorni	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Bones for life	Martedì	18-19.15	10	140	08/10/2024

Il corso è proposto in moduli che procedono da ottobre a giugno

WALK FOR LIFE

Paola Vizioli

Camminare con i bastoncini secondi il Metodo Bones for Life

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

Villa Carpegna – Ingresso Centro Anziani

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Walk for Life	Martedì	10.30-11.45	10	120	08/10/2024

Il corso è proposto in moduli che procedono da ottobre a giugno



CINEMA

A cura di Pierluigi Ghezzi

Laureato in Lettere a indirizzo storico presso l'Università La Sapienza di Roma, è diplomato in Fotografia, ha insegnato Lettere presso gli Istituti statali, ha collaborato con riviste e partecipato a convegni sui temi del cinema, è stato assistente nei corsi di Comunicazione Audiovisiva presso l'Università Gregoriana di Roma. Visita il sito www.immaginarierratici.it

LEGGERE IL FILM - ANALISI DEL LINGUAGGIO FILMICO

Il cinema da sempre racconta storie e ha elaborato, codificato e modificato nel tempo il suo linguaggio, eterogeneo complesso e polifonico, fatto di contaminazioni, di codici propriamente filmici e derivanti da altre aree espressive come pittura, fotografia, teatro, pubblicità, fumetto, videogiochi etc.

Inquadrature, movimenti di macchina, illuminazione, scenografia, montaggio, utilizzo del suono, effetti ecc. non devono essere considerati, da noi spettatori, "tecnica", "cassetta degli attrezzi" da lasciare agli addetti ai lavori; dobbiamo conoscerli unitamente agli aspetti narrativi.

Verrà proposto un lavoro di approfondimento strutturato con brevi approcci teorici e proiezioni di sequenze tratte da film diversi.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Leggere il film - analisi linguaggio filmico	Giovedì	17.30-19	10	120	10/10/2024



CINEMA JUGOSLAVO

A cura di Marijana Lukić Ugrica

Laureata in lettere presso la Facoltà di lettere e filosofia dell'Università di Belgrado, Filologa, Interprete e Traduttrice.

Gli incontri proposti approfondiscono gli interventi tenuti da Marijana Lukić Ugrica durante il master di laboratorio teatrale e interculturale 'Ciao: a Est dell'Est' a cura di Corrado Veneziano, tenutosi a Venezia in occasione della Biennale Teatro diretta da Maurizio Scaparro (<http://giornaledibordomediterraneo.wordpress.com/page/15/>). Si vuole presentare un'estetica cinematografica nata in un naturale laboratorio di innovazione che è stata l'ex Jugoslavia, l'ultima eredità della cosiddetta Mitteleuropa, delle sue utopie, delle sue delusioni.

“PENTOLA CINEMATOGRAFICA”

Cosa ha fermentato in questa eccitante 'pentola cinematografica' chiamata cinema jugoslavo?

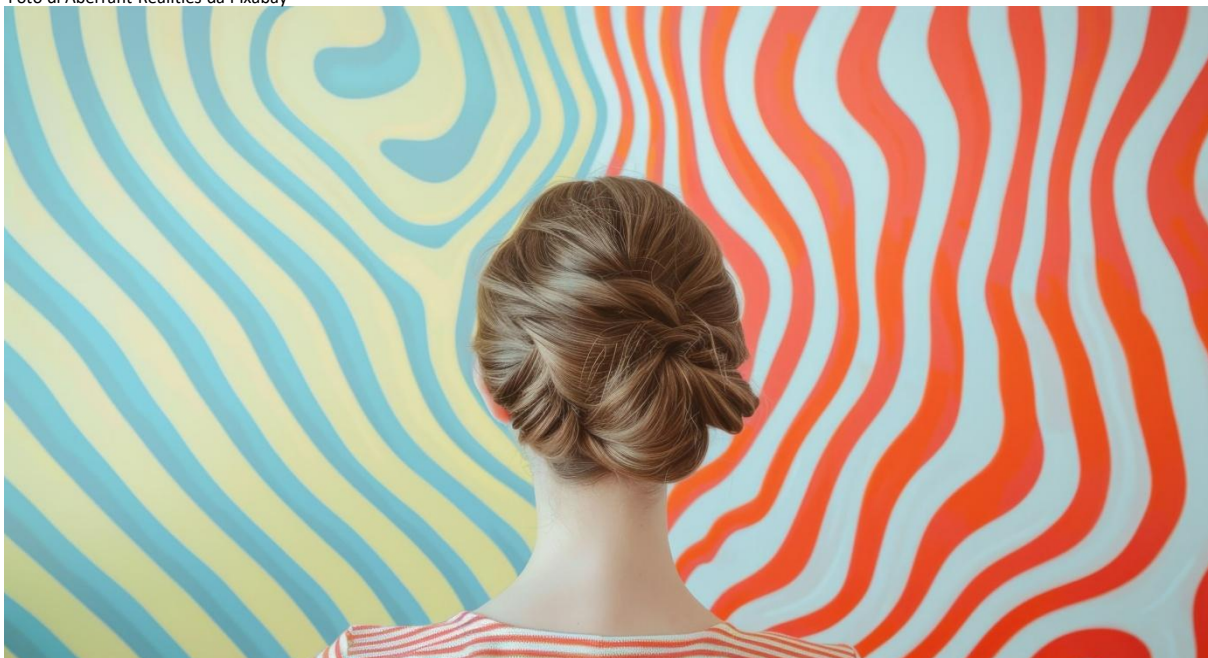
Il grande regista tedesco Rainer Werner Fassbinder considerava che l'amore dei suoi personaggi era ostacolato dalla storia. Con la stessa sicurezza possiamo dire che la storia del film jugoslavo e serbo, scosso dalle detonazioni dalla guerra degli anni Novanta, ha interrotto un suo percorso naturale e creato un nuovo genere che si è occupato dell' antropologia della sofferenza.

Attraverso le sequenze di alcuni dei film, vedremo le tracce del cinema social-realista, una fase della storia del cinema jugoslavo; poi la cosiddetta Onda nera come forma iniziale di una cultura critica, la risposta diretta ai registi social-realisti; le tracce del 'post-neorealismo' italiano sul cinema serbo, che più tardi hanno portato alla nascita di registi come Emir Kusturica, Goran Paskaljević e altri; i film del cosiddetto umorismo nero e quelli che dipingono un contesto storico-politico-sociale del tramonto del comunismo.

Proponiamo questi incontri/rassegna in un momento storico in cui davanti ai nostri occhi si compiono le guerre, simili a quella accaduta nell'ex Jugoslavia, credendo che il cinema e il teatro siano ancora i luoghi in cui la memoria dispersa si concentra e la coscienza faccia i suoi conti con la Storia. Luoghi in cui i comuni punti di vista vengono scossi, costringendoci a pensare più attivamente per “non dimenticare”.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Pentola cinematografica	Lunedì	18.30-20.30	8	120	14/10/2024

Foto di Aberrant Realities da Pixabay



FELDENKRAIS

Metodo Feldenkrais®

Patrizia Leonet

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

Il Metodo Feldenkrais utilizza il movimento consapevole per conoscere il proprio corpo e le proprie abitudini di movimento attraverso sequenze inusuali, fluide e piacevoli, per trovare nuove modalità e maggiore efficienza nei movimenti. In queste lezioni i muscoli contratti si allungano, l'apparato scheletrico si riallinea e le articolazioni trovano maggiore libertà di escursione. Stimolando il sistema nervoso centrale e ampliando la gamma di schemi e soluzioni motorie si superano limiti fisici e mentali.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais base	Mercoledì	15.45-17	10	140	02/10/2024
Feldenkrais progredito*	Mercoledì	17-18.15	10	140	02/10/2024

**Il corso può essere seguito anche online. I corsi sono proposti in moduli che procedono da ottobre a giugno.*

Metodo Feldenkrais®

Maria Grazia Sguera

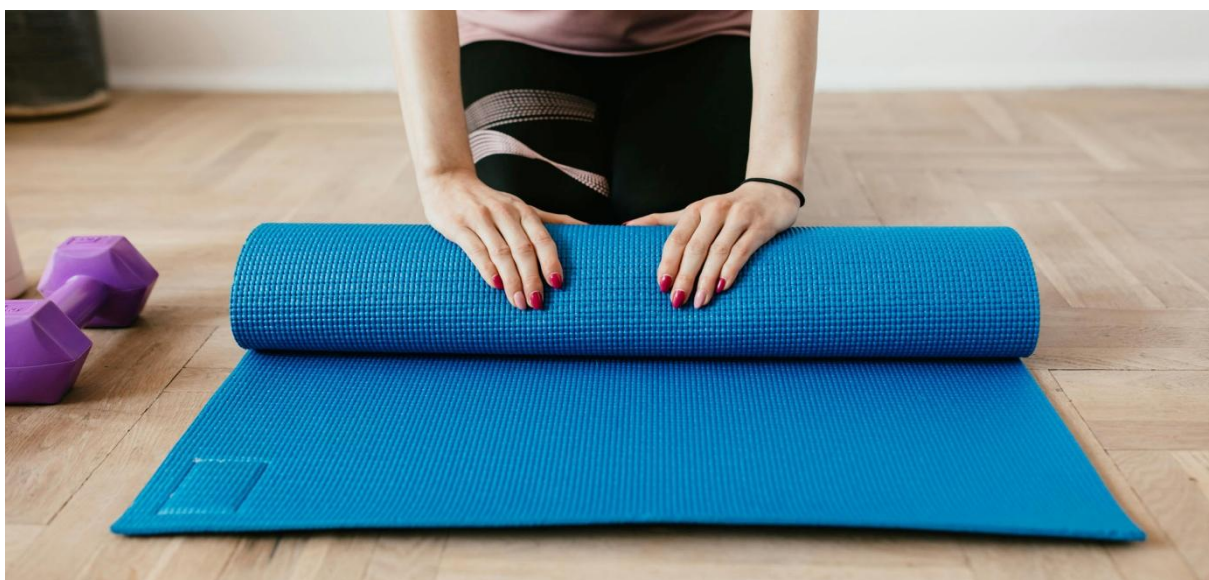
Insegnante certificata Feldenkrais, practitioner Watsu (shiatsu in acqua), insegnante di Bones for life. Cintura nera 1° Dan di Aikido (arte marziale giapponese).

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Feldenkrais	Lun/Gio	11-12.15	16	224	03/10/2024
Feldenkrais	Giovedì	18-19.15	8	112	03/10/2024
Feldenkrais	Sabato	10.30-12	4	60	05/10/2024

I corsi sono proposti in moduli che procedono da ottobre a giugno

Foto di Karolina Kaboompics www.pexels.com



FILOSOFIA

A cura di Angela D'Agostini

Laureata in lettere con indirizzo storico-musicale alla Sapienza e diplomata in pianoforte presso il Conservatorio S.Cecilia di Roma, unisce l'attività pianistica alla passione per l'insegnamento e per la cultura classica, orientando la sua ricerca alla dimensione simbolica ed archetipica dei miti.

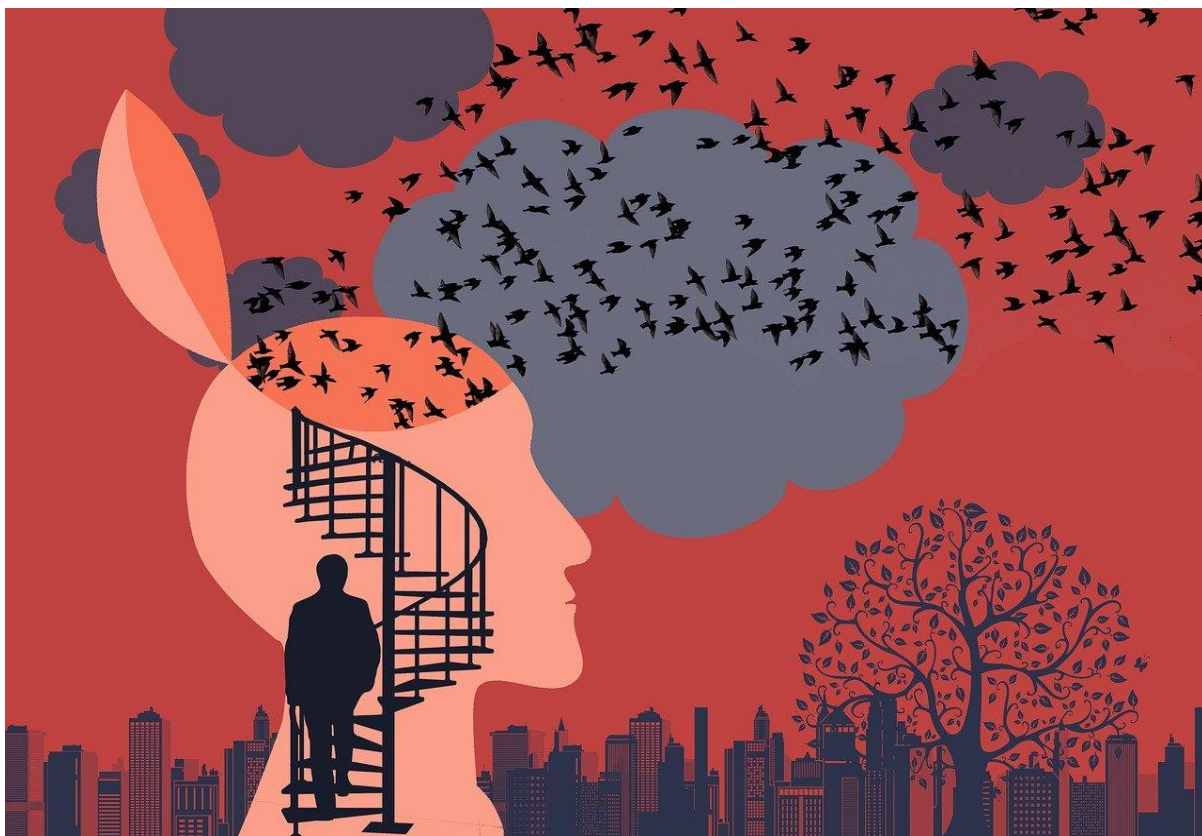
FILOSOFIA E TRASFORMAZIONE INTERIORE

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

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

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

Foto di Gerd Altmann da Pixabay



FOTOGRAFIA

Direttore Silvio Mencarelli

*Fotografo e giornalista, ha ideato e dirige la rivista online **photosophia.it** Rivista di Cultura e Formazione Fotografica dal 2013. Nell' anno 2020 riceve l'Onoreficenza di "Benemerito della fotografia italiana" FIAF. Ha vinto svariati concorsi fotografici e ha curato oltre 40 mostre fotografiche tra collettive e individuali. Per una biografia dettagliata visita il sito www.foto-web.it*

FOTOGRAFIA BASE *In sede e esterni*

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

RITRATTO

Per chi ama il volto e la figura umana questo corso vi permetterà di realizzare dei ritratti professionali in studio e in esterni, sviluppando la consapevolezza di una realtà interpretata dal fotografo. Il corso illustrerà le principali tecniche di ripresa e illuminazione del ritratto fotografico, è consigliato a chi ha già una buona conoscenza della fotocamera. Sono previste varie esercitazioni con modelle/i a cui seguirà sempre l'analisi critica delle immagini e la post produzione. Il programma prevede la storia del ritratto fotografico, gli schemi di luce base, l'inquadratura, la chiave alta *High key*, la chiave bassa *Low key*, il beauty, il ritratto in esterni, il rapporto con i modelli, l'etica fotografica.

RICERCA E SPERIMENTAZIONE IN STUDIO

Il corso è consigliato a chi ha già buone conoscenze di base e vuole mantenersi attivo nella ricerca e sperimentazione delle immagini fotografiche.

Il corso si avvia con lezioni teoriche sull'argomento a cui seguono lezioni pratiche in studio.

Mod. 1 Sessioni fotografiche: la Stroboscopia, lo still life riflesso su oggetti, proiezioni su figura, fotografare le gocce, la Stop Emotion. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi e post produzione delle foto.

Mod. 2 Sessioni fotografiche: l'ombra animata, fotografare l'acqua e lo Speed flash,, fotografare il fumo, fotografare la città attraverso un vetro, stampare e sviluppare il B/nero analogico. Dopo ogni esercitazione seguirà l'analisi e la postproduzione delle foto.

EDITORIA DEL PORTFOLIO STAMPATO

Il corso prevede la realizzazione di un libro personale con le migliori immagini selezionate sui temi di: Ritratto, Still Life e Street photography. Sono previsti 5 incontri che si concentreranno esclusivamente sull'editor della pubblicazione; si inizierà con la selezione e ottimizzazione dei file per la stampa, l'impaginazione del libro Book / Portfolio, la realizzazione del pdf, concludendo, per chi lo desidera, con la stampa tipografica del proprio libro

POST PRODUZIONE DIGITALE - LIGHTROOM

Studieremo il flusso di lavoro dall'acquisizione degli scatti alla loro archiviazione, per arrivare allo sviluppo delle fotografie. Tagliare le immagini, sistemare luci, correggere i colori, applicare template; esportazione e condivisione. Le esercitazioni si svolgeranno sulle immagini e sul computer dell'allievo, è quindi necessario disporre del proprio pc portatile e del programma Lightroom.

LE FONTANE "MOSTRE" DI ROMA DEL GRUPPO ACEA – Architettura e Reportage *Getti d'acqua immortalati da sempre negli scenari della città eterna*

Sono previste 7 uscite e 4 incontri di visione e selezione delle foto. Scopriremo e valorizzeremo con le foto le 9 **fontane artistico monumentali** gestite dal gruppo Acea, realizzate quasi tutte intorno al 1600 come fonte per bere, ma anche come monumento di bellezza estrema per arricchire una piazza o una strada o per mostrare la grandezza di chi ne aveva richiesto la costruzione, soprattutto Papi o grandi famiglie di nobili. Alle foto realizzate sarà dedicata una galleria permanente sul sito della LAR.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ricerca e Sperimentazione 1	Lunedì	10.30-12.30	10	200	14/10
Editoria del Portfolio	Martedì	10.30-12.30	5	125	22/10
Post produzione digitale - Lightroom	Mercoledì	10.30-12.30	4	100	16/10
Ritratto	Mercoledì	10.30-12.30	10	200	13/11
Fotografia Base	Mercoledì	15-17	10	200	16/10
Fotografia Base	Giovedì	10.30-12.30	10	200	24/10
Le Fontane "mostre" di Roma del Gruppo Acea	Giovedì	15-17	12	240	17/10



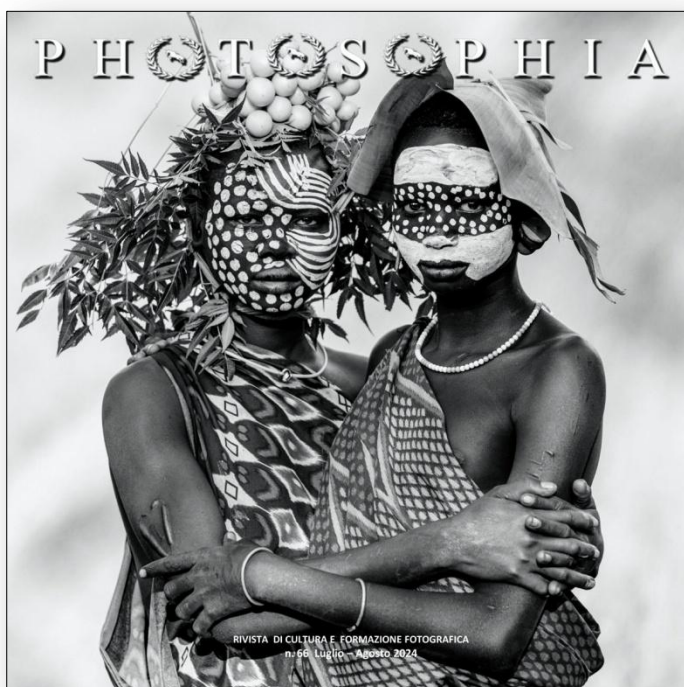
AI - FOTOGRAFIA & GRAFICA CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Maurizio Cintioli

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

Incontri rivolti a chi vuole iniziare a liberare la fantasia, creando immagini realistiche, illustrazioni e grafiche con applicazioni di Intelligenza Artificiale. Verranno trattati, in modo dettagliato, i seguenti argomenti: breve storia dell'Intelligenza Artificiale, funzionamento dell'AI, problemi etici e giuridici legati all'utilizzo, creazione di prompt testuali efficaci, parametri e configurazioni, funzioni avanzate, storytelling e analisi delle attuali tendenze. Alla parte teorica si affiancheranno sessioni pratiche che consentiranno di utilizzare le applicazioni di AI generativa in modo completo e consapevole. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di utilizzare in piena autonomia i principali programmi disponibili come: *Canva*, *Midjourney*, *Leonardo AI* e *Firefly*.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Fotografia & Grafica con l'AI	Venerdì	18.00-19.30	6	190	25/10/2024



**Presentazione della
rivista
PHOTOSOPHIA®
con i redattori in
occasione del
decennale**

**Giovedì 26 settembre
ore 18.30**

Foto Cristina Mittermeier – Mostra fotografica "LA GRANDE SAGGEZZA" in esposizione fino al 1° settembre 2024 nel museo delle Gallerie d'Italia a Torino

WWW.PHOTOSOPHIA.IT

Rivista digitale gratuita di Cultura e Formazione Fotografica

Direttore Responsabile Silvio Mencarelli

Editore: APS Libera Accademia di Roma ETS

FRANCESE

Florence Della Zuana

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

FRANCESE STANDARD A1

Questo corso è destinato a coloro che non hanno mai studiato oppure hanno solo reminiscenze scolastiche della lingua francese e prevede l'apprendimento attraverso l'acquisizione di precise competenze grammaticali e lessicali, privilegiando tuttavia la comprensione e la produzione orale finalizzate all'interazione nelle situazioni più comuni e concrete.

FRANCESE ATELIER B1/B2

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Standard A1a*	Mercoledì	19-20.30	16	290	16/10/2024
Atelier B1/B2	Mercoledì	17-19	15	300	16/10/2024

Sede Cavour, Via di Monte Polacco 5

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Atelier B1/B2	Giovedì	17-19	15	300	17/10/2024

Questi corsi sono proposti in due moduli consequenziali

DES FEMMES INSPIRANTES

A cura di Florence Della Zuana

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

PROGRAMMA:

Venerdì 8 novembre 2024 – Madeleine Vionnet

Qui ne connaît pas Coco Chanel et Elsa Schiaparelli? Mais qui se souvient de Madeleine Vionnet ? Une femme issue d'un milieu très pauvre qui a révolutionné la mode mais aussi les conditions de travail des femmes dans les ateliers de couture et le concept de marque.

Venerdì 6 dicembre 2024 – Elisabeth Bollinger dite Lily Bollinger

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

Venerdì 31 gennaio 2025 – Rose Valland

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

CLUB DE LECTURE

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

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

•Sabato 19 ottobre – Le testament français de Andreï Makine – Folio

•Sabato 16 novembre – Korsakov de Eric Fottorino – Folio

•Sabato 14 dicembre – Les ailes collées de Sophie De Baere – Le Livre de Poche

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	1 incontro
Des Femmes inspirantes	Venerdì	17-19	3	50	20
Club de Lecture	Sabato	10.30-12.30	3	50	20

Foto di Claudio Henrique Claudio da Pixabay ai-generated-



GINNASTICA DOLCE & POSTURALE

Silvia Costantini

Diplomata all' ISEF di Roma è danzatrice professionista e operatrice Shiatsu, integra esperienze e competenze elaborando una metodologia didattica che utilizza nei corsi di Formazione per Insegnanti.

Vittoria La Costa

Psicologa e psicoterapeuta, danza movimento terapeuta, formatore e supervisore APID, Art Psychoterapist, analista di 1° livello Laban Bartenieff Movement System, didatta in training della scuola di specializzazione in psicoterapia Gestalt analitica IGA-CSP per l'insegnamento di Processo Corporeo, facilitatore in Mindfulness.

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

Corso	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Ginnastica dolce e posturale	Costantini	Mercoledì	11.15-12.30	12	130	02/10/2024
Corso integrato	Costantini	Lun/Gio	9.30-10.30	24	220	03/10/2024
Corso integrato	La Costa	Mar/Ven	10-11	24	220	04/10/2024

I corsi sono proposti in moduli che procedono da ottobre a giugno



INFORMATICA

Silvio Mencarelli

Webmaster, fotografo, editore

“Il Badante informatico” APPROFONDIMENTI E WORKSHOP

Incontri tematici per apprendere e gestire meglio la tecnologia informatica casalinga e le App. L’approccio sarà collettivo in aula e per i più esperti online; la prima parte della lezione sarà mirata sull’argomento, la seconda parte sarà dedicata a ogni singolo partecipante con attenzione specifica sulla gestione del dispositivo personale. Massimo 4 partecipanti.

In sede o online per i più esperti – Tutti i venerdì orario 15-17 quota 30€

AI - ARTIFICIAL INTELLIGENC – 18 ottobre

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

SCRITTURA CON WORD – 25 ottobre

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

SCRITTURA – I PDF FANTASTICI – 8 novembre

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

VIDEO – 15 e 22 novembre

Montare video con fotografie e filmati usando programmi gratuiti per Windows: inserire foto, video, musica, effetti speciali e molto altro.

APP RISTORANTI E FOOD – 29 novembre

Prenotare i ristoranti migliori a prezzi scontati, acquistare cibo a prezzi scontati per porre fine agli sprechi con la App. *Too Good To Go*, con *The Fork* ristoranti a prezzi scontati e gli *Yums*; imparare a utilizzare i *codici QR*.

FOTOGRAFIA E SMARTPHONE – 1 e 06 dicembre

Saper usare al meglio la fotocamera del proprio smarthphone, le varie funzioni: panoramica, rallentatore, la funzione Macro, lo Slow motion, scattare in PRO, l’autoscatto; realizzare video, scaricare APP per migliorare l’immagine.

AMAZON PUBBLICARE UN LIBRO – 1 e 13 dicembre

Diventare editore su Amazon, creare un account Kindle Publishing, pubblicare un libro, editare un libro, i formati, creare la copertina, la promozione, gestire il report delle vendite.

POWER-POINT – 20 dicembre

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

INGLESE

Alessandra Iozzi

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

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
English workshop B1	Martedì	15-17	15	300	08/10/2024
English A2	Giovedì	15-17	15	300	10/10/2024

Questi corsi sono proposti in due moduli consequenziali

LETTERATURA

A cura di Barbara Piraccini

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

“La lettura come legittima difesa”.

Woody Allen, con questa fortunata espressione, coglie un valore di senso personale e sociale dell'atto della lettura. Quante volte nei romanzi troviamo risposte, analogie e suggerimenti per i nostri malesseri collettivi ed individuali! Nei nostri incontri leggeremo pagine, tra il serio ed il faceto, capaci di risvegliare sentimenti e sensazioni comuni come difesa e terapia per i nostri “malanni” (delusioni amorose, piccoli e grandi fallimenti, noia, etc.).

Sede Parrocchia S. Silvia, Via G. Sirtori 2

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Letteratura come legittima difesa	Martedì	10-12	10	190	15/10/2024

Incontri con la letteratura femminile del '900 italiano

Conosceremo il percorso biografico - narrativo di alcune grandi interpreti della letteratura italiana del secolo scorso, spesso a torto dimenticate, guidati dalla lettura di brani delle loro opere.

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Letteratura femminile '900 italiano	Giovedì	11-12.30	6	100	Gennaio 2025

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



Foto di Gerd Altmann da Pixabay

Dona il tuo

5Xmille



Sostieni la cultura

LIBERA ACCADEMIA DI ROMA APS

REGISTRO UNICO NAZIONALE ENTI TERZO SETTORE

C.F. 97655190581

LETTERATURA GRECA E LATINA

A cura di Angela D'Agostini

Laureata in lettere con indirizzo storico-musicale alla Sapienza e diplomata in pianoforte presso il Conservatorio S.Cecilia di Roma, unisce l'attività pianistica alla passione per l'insegnamento e per la cultura classica, orientando la sua ricerca alla dimensione simbolica ed archetipica dei miti.

L'UOMO CANTAMI...

Continua il viaggio per scoprire, o riscoprire, i poeti e gli scrittori che hanno gettato le basi della nostra civiltà e che, ancora oggi, ci aiutano a riflettere su noi stessi. Lo studio delle due letterature sarà portato avanti parallelamente, illustrando i momenti più significativi della storia letteraria greca e latina ed esplorando analogie, differenze e convergenze tra le due culture. Argomenti che saranno trattati. Il teatro comico greco da Aristofane a Menandro. La fondazione di Roma e gli inizi della letteratura latina. Livio, Nevio, Ennio e l'epica latina. Homo homini lupus? Plauto e Terenzio a confronto. Il circolo degli Scipioni e lo Stoicismo. Lucilio e la satira latina. La storiografia greca: Erodoto, Tucidide e Senofonte. Gli storici a Roma: dalla tradizione annalistica latina ai modelli greci. Cesare e Sallustio. I grandi oratori greci: Lisia, Isocrate e Demostene. La lirica corale di età attica: Pindaro ed i suoi voli. Marco Tullio Cicerone e l'oratoria latina. Non è richiesta alcuna conoscenza del latino o del greco antico.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
L'uomo cantami...	Lunedì*	15-17	22	240	21/10/2024

*Nelle seguenti date il corso non avrà luogo: 11/11–09/12/2024–13/01/2025–10/02–10/03–07/04–05/05–09/06

MITO MUSICA E LETTERATURA

A cura di Angela D'Agostini

*E vivere, su libero suolo, con un popolo libero!
A quell'attimo potrei allora dire:
"Fermati dunque, tu sei così bello!"
(Goethe, Faust)*

RIFLESSI DELL'ANIMA

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

www.accademialar.it

CORSI IN SEDE - ONLINE - ALL'APERTO

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 e il pensiero junghiano: simboli, archetipi e conoscenza di sé. Analisi delle principali figure della mitologia greca: gli amori di Gea e Urano e le origini dell'universo. I Titani e la lotta di Zeus per la conquista del potere. Le divinità olimpiche. Fanciulle e fanciulli divini: Afrodite, Artemide, Pallade Atena; Apollo e Dioniso. Il mito della grande madre: Ecate, Demetra e Persefone. Le astuzie di Prometeo, la nascita del genere umano, il vaso di Pandora. Storie di eroi: Perseo e la testa di Medusa. Storie di amore: Orfeo ed Euridice, Eco e Narciso. Domande aperte: qual è il tuo mito? Quali divinità agiscono come forze operanti dentro di te?

L'ANIMA E L'IMMAGINARIO

MODULO AVANZATO

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

Miti Classici: il filo di Arianna, il Labirinto e la ricerca del centro; Cassandra e la forza della verità; Ecuba: la rabbia ed il dolore della Grande Madre; Orfeo, il potere della musica ed il mito del poeta; in principio era il Chaos: il mito delle origini e l'esperienza del vuoto tra horror vacui e potenzialità infinita; Chronos, Kairos, Aion: viaggiare nel tempo tra mito, scienza, fantascienza; Pan, il terrore panico e l'esperienza dell'incontrollabile (**new**); Ifigenia ovvero il mito e il rito del sacrificio; Aiace: integrità dell'io e sentimento della vergogna; Anfitrione ed il tema del Doppio; Fedra e Didone: passioni negate e follia d'amore; Atlantide, l'altrove e la ricerca del paradiso perduto; le anfore senza fondo delle Danaidi ed il paradosso del desiderio; il viaggio, l'isola, il naufragio da Ulisse al capitano Achab; Persefone, Demetra e l'Eterno ritorno; Afrodite: la dea alchemica; Filottete e la forza della vulnerabilità; il *daimon* ed il richiamo dell'anima tra cielo e terra; Achille, il mito della guerra che parla di pace; Fedra, Medea e il trionfo della passione nella tragedia classica e nella moderna; Hermes: il riso divino e la coesistenza degli opposti; sentire le voci: le Sirene tra divinità, stregoneria e follia (**new**).

Miti moderni: Faust ed il fascino del male; *l'Orlando furioso*, poema della dissonanza e della follia; Salomè: Eros, Thanatos e l'archetipo della *femme fatale*; Amleto: l'eroe del dubbio e dell'angoscia metafisica.

Miti a confronto: estetica del desiderio e metafisica della seduzione dal mito di Adone a Don Giovanni; la vita di Buddha e le fatiche di Eracle: il mito dell'illuminazione e della ricerca spirituale da Siddharta alla Beat Generation; la coscienza del corpo e la dualità della natura umana: l'ombra di Narciso nella *Dodicesima notte* di Shakespeare; Macbeth e Medusa: l'orrore, la bellezza e la rappresentazione dell'Altro; Elettra e la Tempesta di Shakespeare: la logica della vendetta e del perdono; il teatro della crudeltà: violenza e cannibalismo nel *Tito Andronico* di Shakespeare e nel *Tieste* di Seneca; il pensiero della differenza e l'emancipazione femminile a teatro: Lisistrata di Aristofane e la Bisbetica domata di Shakespeare (**new**).

Altre tradizioni: l'archetipo della stanza proibita da Pandora a Barbablù (**new**); Gilgamesh, l'eroe alla ricerca della vita eterna; *Shahrazād* ed i racconti delle Mille e una notte: il potere iniziatico e terapeutico della narrazione; il mistero del Graal, il puro folle ed il segreto dell'immortalità.

APPROFONDIMENTI

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

VIRGINIA WOOLF E LA NARRAZIONE DEL SILENZIO

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

Le onde: il respiro della vita

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

Teatro e romanzo: Tra un atto e l'altro

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

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

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Miti e mitologie: modulo introduttivo	Mercoledì	17-19	4	60*	09/10/2024
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato	Mercoledì	13-15	25	260	06/11/2024
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato	Mercoledì	15-17	25	260	06/11/2024
L'anima e l'immaginario: modulo avanzato	Mercoledì	17-19	25	260	06/11/2024 (aula e online)
V. Woolf, <i>Le onde: il respiro della vita</i>	Sabato	10-13	2	60	22/02 e 22/03/2025
V. Woolf, <i>Teatro e romanzo: Tra un atto e l'altro</i>	Sabato	10-13	2	60	12/04 e 17/05/2025
Con carta e penna. Mini-laboratorio di...	Sabato	15.30-18.30	3	90	25/01-22/03-17/05/2025

*la quota è formulata per favorire la partecipazione. E' prevista la quota ridotta per chi partecipa ai seminari su V. Woolf e al mini-laboratorio di 180.00 complessivi.

POSTURAL PILATES

Patrizia Leonet

Da oltre trent'anni nel campo del fitness e delle discipline olistiche, è certificata assistente formatrice per insegnanti di Feldenkrais® dal 1998. Dal 2010 è insegnante di Pilates e dal 2016 di NIA, tiene rubriche tematiche sul benessere e la postura.

La fluidità e l'armonia del Pilates in una proposta gradevole e mirata. Una moderna ginnastica posturale che abbina esercizi utili a rinforzare la muscolatura e migliorarne l'elasticità a tecniche di respirazione. Attività completa e rivolta a tutti, che utilizzando tecniche di stretching dinamico e di concentrazione e controllo propone una forma di allenamento globale.

Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Mercoledì	18.15-19.15	10	140	02/10/2024

LA VITA SEGRETA DI PETRA VIAGGIO ASSOCIATIVO APRILE 2025

Guida d'eccezione la scrittrice blogger
Cristina Cori

- 1' giorno: ricevimento all' aeroporto di Amman - visita della città di Amman e pernottamento all'olive Hotel Amman
2' giorno: visita Jarash, Ajloun, pranzo alla cooperativa delle donne
Pernottamento a Madaba black Iris hotel
3' giorno: visita Madaba, Nebo e Little Petra e pernottamento al sunset hotel Petra
4' visita guidata di Petra e pernottamento al Sunset Hotel.
Cena in famiglia al villaggio beduino
5' giorno: Wadi Rum, tour Jeep. Visita a famiglia di allevatori di dromedari.
Pernottamento al Nael Bedouin Camp
6' giorno: partenza per il Mar Morto percorrendo le strade panoramiche del Wadi araba e Kings way. Pernottamento al Ramada resort dead Sea con cena inclusa.
7' giorno: partenza dall'aeroporto di Amman
PS: programma work in progress

PRESENTAZIONE DEL VIAGGIO
Sabato 30 novembre 2024 ore 17.30



Cristina Cori: laureata in Lingue e Civiltà Orientali all'Università La Sapienza di Roma, ha vissuto in Giappone e in Giordania e non ho mai smesso di esplorare quell'affascinante parte di mondo che va dai Balcani all'Asia. Viaggiare è diventata la sua missione e scrivere si è rivelata la sua vocazione. Per saperne di più visita il suo sito www.cristinacori.com

PSICOLOGIA

Martina Savastano

Psicologa clinica, Psicoterapeuta sistemico relazionale, socio fondatore Centro Studi Parioli, socio fondatore Scuola Romana Ltp, Consulente tecnico di parte presso il Tribunale Ordinario di Roma.

Clara Hendel

Psicologa clinica, Psicoterapeuta in formazione presso l'Accademia di Psicoterapia della Famiglia, esperta in Psicologia giuridica, Coordinatrice Genitoriale, Consulente tecnico di parte presso il Tribunale Ordinario di Roma.

UN VIAGGIO NELLA CONOSCENZA DI SÉ

Il percorso è composto da quattro moduli tematici, ognuno di quattro lezioni, possono essere seguiti nella loro completezza o si può partecipare ad un singolo modulo che interessa.

1. L'importanza di conoscere se stessi

Quattro lezioni, con diversi momenti interattivi e dinamici, dedicate ad approfondire cosa significa conoscersi e comprendere se stessi, provando a rispondere ad alcune domande comuni, ma anche a pensarne di nuove, proprio nell'idea che anche i dubbi e le incertezze sono parte di noi.

- Definirsi: "Chi sono io?" (Costruzione dell'identità (privata/sociale/lavorativa); aggettivi per descriversi; esercizi con il gruppo: come mi definisco io e come mi definiscono gli altri)
- L'amore e la stima verso di Sé (Definizione di autostima, teorie di base, esercizi pratici)
- Mindfulness, benessere fisico e psicologico
- L'importanza della propria storia e delle proprie radici (Approfondimento di come la nostra storia può influenzarci nella costruzione dell'identità; genogramma)

2. Io con l'altro

Quattro lezioni dedicate a ragionare insieme in che modo ciascuno di noi si relaziona con le persone attorno, approfondendo tematiche come l'amore e l'amicizia, ma anche il conflitto, e l'importanza che ciascuna di esse ha all'interno di ogni legame.

- L'importanza delle relazioni con gli altri
- Che cos'è l'amore?
- L'amicizia
- Le differenze e i conflitti come parte delle relazioni

3. La complessità della comunicazione

Riflessione e lavoro di gruppo sul tema della comunicazione, con un focus sulle modalità comunicative e sul loro impatto all'interno delle interazioni.

- Le teorie sulla comunicazione
- Esercizi pratici: come comunicare al meglio?

4. Noi nel gruppo, noi nella società

Utilizzando alcuni fondamenti di psicologia sociale, si potranno approfondire i comportamenti di ciascuno di noi all'interno dei gruppi e in generale della società, aumentando la consapevolezza sulle dinamiche che possono attivarsi automaticamente, poiché tipiche dell'essere umano. Vivere la società indossando occhiali diversi.

- Lezione introduttiva
- Esperienze pratiche: conformismo, influenza sociale, giudizio e pregiudizio

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Conoscere sé stessi	Venerdì	18.30-20	4	100	08/11/2024
Io con l'altro	Venerdì	18.30-20	4	100	06/12/2024
La comunicazione	Venerdì	18.30-20	4	100	Febbraio 2025
Noi - gruppo e società	Venerdì	18.30-20	4	100	Aprile 2025

QI GONG E TAIJI

A cura di Barbara Fusco

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

Zhineng Qigong: aprirsi all'universo

Il primo metodo del Zhineng Qigong, "Sollevare e riversare il Qi" ristabilisce lo scambio con l'energia dell'universo, permettendoci di armonizzare e aumentare la nostra energia interna, sciogliendo i blocchi e riportando una situazione di equilibrio su tutti i livelli (fisico-energetico-mentale). Il metodo si combina bene con la postura statica per la fusione dei tre centri (3CM) e la pratica di Laqi (tirare l'energia).

Qigong per la Colonna vertebrale

La pratica del Zhineng Qigong mira a sbloccare alcune zone critiche attraverso un rilassamento dolce e consapevole e l'utilizzo di tecniche millenarie per la riattivazione della circolazione energetica. Nel primo modulo il lavoro sarà focalizzato sul rilassamento, la consapevolezza, l'apertura degli spazi interni. Nel secondo modulo verranno inserite pratiche statiche che agiscono direttamente sulla postura, come la posizione dell'albero e la fusione statica dei 3 centri. Nel terzo modulo si lavorerà sulla torsione completa e dinamica attraverso le sfere taiji.

Pratica del mattino: Risvegliare e nutrire l'energia vitale (on line)

Connettersi al corpo, praticare la consapevolezza, riattivare l'energia vitale nel nostro spazio privato, a casa, per formare l'abitudine essenziale alla pratica individuale quotidiana. Avremo cura in modo particolare dei sistemi organo-viscere-meridiani collegati alle stagioni con esercizi semplici, facili da memorizzare ed eseguire.

Taiji, sintonizzarsi sull'armonia

Il Taiji porta nella nostra vita l'esperienza del flusso e della leggerezza. Un modo di muoversi e percepire il corpo che trasforma ogni nostro passo e gesto, ancorandoci alla radice della vita: il Dantian, la zona dell'addome. Rilascia le zone di tensione restituendo flessibilità, libera l'energia vitale, riporta naturalmente in uno stato di equilibrio. I movimenti eseguiti in gruppo aiutano a sintonizzarsi con se stessi e con gli altri, donando momenti di grande benessere.

Meditazione, tornare a casa (teoria e pratica)

Le meditazioni del Zhineng Qigong si ricollegano alla tradizione taoista. Basandosi su un lavoro corporeo di riequilibrio energetico attraverso il rilassamento, la percezione e il respiro, accompagnano dolcemente, passo dopo passo, in uno stato di consapevolezza che porta la naturale sospensione del pensiero cognitivo e della mente "sociale", attiva. Allora sia la mente che il corpo possono finalmente riposare, riequilibrarsi, riconnettersi all'energia, superare la separazione e fondersi con l'universo. Questa esperienza apre a nuove consapevolezze e ci avvicina ogni pratica di più al nostro vero sé.

Energia e Salute

Il fondamento delle pratiche basate sull'energia è che l'energia deve essere abbondante e circolare. Perché l'energia abbondante è importante per la salute? Come si rende abbondante? Perché si perde energia? Quali sono le principali perdite di energia?

Seminari del sabato per non perdere l'energia, equilibrarla e rinnovarla con la teoria e la pratica dello Zhineng Qigong.

Date: 26/10 - 23/11/2024 e 25/1 - 22/2 - 22/3 - 19/4 - 24/5/2025

Incontri mensili aperti a tutti, il programma dettagliato sarà fornito ogni mese.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Pratica al mattino: nutrire l'energia (online)	Mercoledì	08-09	12	120	02/10/2024
Qi gong per la colonna vertebrale	Lunedì	17.15-18.30	12	150	07/10/2024
Taiji sintonizzarsi sull'armonia	Lunedì	18.45-20	12	150	07/10/2024
Zhineng Qigong	Giovedì	16-17.15	12	150	03/10/2024
Meditazione: tornare a casa teoria e pratica	Giovedì	17.45-19	10	125	03/10/2024
Seminari Energia e Salute	Sabato	9.30-12.30	6/1	210/50	26/10/2024

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

Foto Pexels by Anna Shvets



STORIA

A cura di Primavera Moretti

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

1900 - LE GUERRE MONDIALI

Il secolo nuovo si apre con eventi di destabilizzazione per l'Europa: le crisi economiche che coinvolgono i paesi di recente formazione come l'Italia e la Germania, il colonialismo che si intensifica creando delle fratture tra le nazioni europee, la lenta disgregazione del Impero Turco Ottomano e la conseguente rivoluzione Kemalista (Ataturk). Nella crisi generale matureranno concetti di tipo razziale e inizieranno le limitazioni per gli ebrei Il Novecento e la Grande Guerra, i Fascismi, il Concordato con la Chiesa, la crisi del '29, la repubblica di Weimar e il Comunismo, l'ascesa di Hitler, il Terzo Reich, Trotskij e Stalin, il comunismo cinese, la Seconda guerra Mondiale e il genocidio degli ebrei, gli accordi di Jalta, l'ONU e la NATO, la nascita di Israele e il Sionismo, il "maccartismo" e i servizi segreti USA.

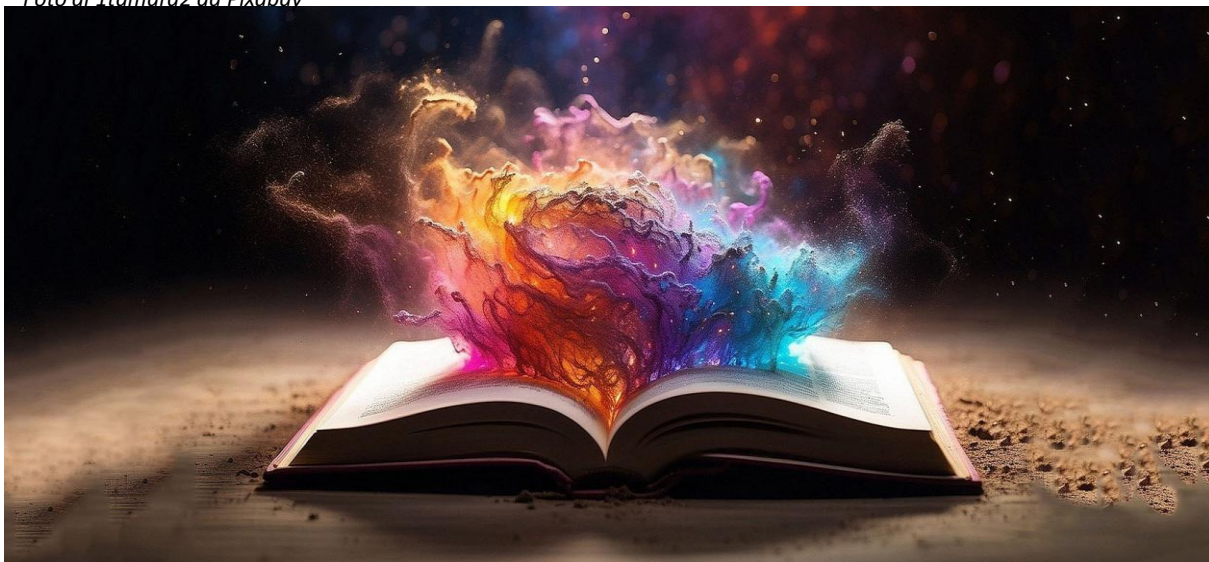
STORIA DELLE RELIGIONI – Cristianesimo: dalla Palestina all'Impero Romano

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

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

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Storia 900 le guerre mondiali	Martedì	15-17	15	225	08/10/2024
Cristianesimo dalla Palestina	Martedì	17-19	15	225	08/10/2024

Foto di 1tamara2 da Pixabay



STORIA MEDIEVALE

Barbara Piraccini

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

STORIA MEDIEVALE

I Longobardi in Italia (568-774) - Storia, luoghi e protagonisti

I longobardi sono i protagonisti di una lunga e complessa migrazione che, nel suo percorso, assimilando altri popoli, si è conclusa con il definitivo stanziamento nei territori della penisola italiana. Con l'aiuto delle fonti, in primis Paolo Diacono, racconteremo gli avvenimenti e gli esiti dello scontro-incontro tra la "gens Langobardorum" e il mondo di stampo romano-bizantino.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
I longobardi in Italia	Giovedì	11-12.30	8	120	17/10/2024

Carlo Magno e l'epoca carolingia - Il sovrano dalle "molte corone"

Il programma dettagliato e gli orari del corso saranno disponibile da febbraio 2025

STORIA DELL'ARTE

Romina Impera

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

Avanguardie storiche: il periodo tra le due guerre tra ritorno all'ordine e sperimentazione.

Le avanguardie storiche con approfondimenti sul Futurismo: dalle origini del movimento, attivo in tutti i campi della cultura e delle attività artistiche (pittura, scultura, architettura, design, moda, cinema etc), fino al periodo fascista.

Si parlerà del Dadaismo, nato durante la prima guerra mondiale e poi sviluppatosi fino agli anni 20 in un'evoluzione diretta nel Surrealismo.

L'ultima delle Avanguardie, quella surrealista, verrà analizzata avvicinandosi ai più rappresentativi personaggi in Europa ed in America e ai suoi molteplici mezzi espressivi.

In Germania sarà poi la volta del secondo Espressionismo e della Nuova Oggettività. Attenzione per il caso della mostra dell'Arte Degenerata durante l'ascesa del Nazismo. Così come in Italia sarà fatto un confronto con l'arte vicina al Regime.

Quando	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Lunedì	16.30-18	15	200	28/10/2024

Il corso è in presenza e può essere seguito anche online



STORIA DELL'ARTE DI ROMA

A cura di Chiara Morabito

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

MERAVIGLIE NASCOSTE DEL BAROCCO ROMANO

Nascita, sviluppo, luoghi e dettagli di una fase storico-artistica centrale per la storia della Capitale.

Il ciclo di 4 incontri (3 lezioni in sede + 1 passeggiata) delinea le diverse fasi dello sviluppo del Barocco romano, la cui affermazione viene tradizionalmente collocata fra la fine del '500 ed il primo '700. Scopo peculiare degli incontri, non è solo ripercorrere le vicende storiche e le sorprendenti manifestazioni architettoniche di una delle fasi artistiche più affascinanti e spettacolari della storia della città: durante le lezioni verrà portato all'attenzione il Barocco romano meno conosciuto, quello nascosto fra le pieghe dei fastosi palazzi e delle chiese grandiose, già sufficientemente note. È il Barocco dei vicoli e delle piccole piazze romane, quello di dettagli e forme sorprendenti, angoli nascosti, campanili, edifici spesso custodi di notevolissime opere d'arte e di artigianato, tanto meno conosciute quanto più portatrici della vera essenza del Barocco Romano. Ne risulterà un percorso originale e affascinante, che consentirà di approfondire la conoscenza sia della storia di Roma fra i secoli XVII e XVIII, sia di luoghi e di dettagli appunto tanto sfuggenti quanto ricchi di storia e di bellezza. E' prevista in conclusione una passeggiata in situ, che consentirà di ammirare dal vivo e da vicino quanto affrontato durante gli incontri in aula.

1° incontro - Il barocco romano, caratteristiche e temi Il rinnovamento tardo '500esco promosso da papa Sisto V (1585-1590) preludio alle trasformazioni urbanistiche '600esche; il radicamento del Barocco nel tessuto urbanistico romano; la "teatralità" dei nuovi spazi urbani e dei nuovi edifici. Giovedì 31 ottobre

2° incontro - Chiese barocche a confronto Santa Maria in Vallicella, Santa Maria Maddalena e Sant'Antonio dei Portoghesi: tre chiese esemplari a confronto, tre testimonianze eccellenti del barocco romano; comparazione arricchita da riferimenti al contesto storico-artistico romano dell'epoca. Giovedì 7 novembre

3° incontro - Il Barocco romano visibile e quello nascosto, parte I Dalle ampie facciate dei palazzi storici, agli stucchi dorati che illuminano piccole e grandi cappelle di famiglia, dalle grandi volte affrescate ai dettagli marmorei di lapidi e altari; dalle scenografiche fontane ai piccoli sacrari nascosti, dalle magniloquenti porte di accesso alla città ai più misurati portali di palazzi signorili, ancora campanili, cupole, e molti altri dettagli nascosti. Giovedì 21 novembre

Passeggiata - Esplorazione sul territorio del Barocco romano: sulle tracce delle meraviglie barocche, l'itinerario sarà concordato con i partecipanti alla luce di quanto esposto in aula e sulla base degli interessi emersi durante gli incontri in sede. Giovedì 28 novembre.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Meraviglie nascoste del Barocco romano	Giovedì	15.30-17	3+1 uscita	105	31/10/2024

ROMA 1945-1975

Continuità e trasformazioni nel trentennio decisivo per la storia della Capitale

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

1° incontro - Il piano INA casa e la ricostruzione

L'occupazione tedesca e i luoghi della la Resistenza partigiana (1943-1944), dal buio degli spazi della clandestinità alla luce delle piazze che celebrano la Liberazione; l'avvio della ricostruzione, il boom economico e la nuova espansione edilizia (metà anni '60). Giovedì 9 gennaio 2025

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

Itinerario fra valorizzazione e tutela del territorio da un lato, e speculazione edilizia ed abusivismo dall'altro; eleganti palazzine e ingombranti condomini, periferie e nuove "città-satelliti" della Capitale; i luoghi dei servizi alla cittadinanza, edifici postali, ospedali, stazioni, l'azione dei comitati cittadini e le iniziative "dal basso". Giovedì 16 gennaio

3° incontro - La Roma del tempo libero

Gli spazi dell'intrattenimento, fra musei nuovi e musei rinnovati, sale cinematografiche che chiudono ed altre che si moltiplicano, teatri e sale da concerto; stadi, campi sportivi, piste ciclabili, sport e verde pubblico. Giovedì 30 gennaio

Esplorazione del territorio: alla luce di quanto esposto in aula, l'itinerario sarà concordato con i partecipanti sulla base degli interessi emersi durante gli incontri in sede. Giovedì 6 febbraio

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Roma 1945- 1975	Giovedì	15.30-17	3+1 uscita	105	09/01/2025

Foto Silvio Mencarelli



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. Scrivi all'insegnante per ulteriori delucidazioni dagostiniangela1@gmail.com

MODULO INTRODUTTIVO

Recondita armonia

Il corso si rivolge a 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), i suoi ritmi, le tonalità, i timbri degli strumenti che compongono un'orchestra, le articolazioni delle frasi musicali, le loro variazioni dinamiche ed espressive e – perché no? – ad orientarci tra i segni di una partitura. In programma musiche di Bach, Mozart, Beethoven, Vivaldi, Ravel e non solo.

MODULO BASE

Dar voce al silenzio tra Classicismo e Romanticismo

Il corso porterà avanti due percorsi paralleli: il primo, di carattere più generale, prenderà in considerazione la storia della musica occidentale dall'epoca classica al Romanticismo; il secondo approfondirà la storia del teatro d'opera del Settecento e dell'Ottocento. Anello di congiunzione tra i due percorsi sarà lo studio del rapporto tra musica ed emozioni, tra la musica ed il vissuto che va oltre la parola, con particolare riferimento all'illuminismo, con il ritorno alla natura e al sentimento, e all'espressione della nostalgia infinita di matrice romantica.

Programma. Introduzione: dal barocco alla nascita della sensibilità preclassica. Ancora sulla scuola veneziana: Alessandro e Benedetto Marcello. La scuola francese di Couperin e Rameau. Il periodo classico. F.J.Haydn: la Sonata, la Sinfonia, il Quartetto. W.A.Mozart: genio e malinconia. Il teatro d'opera mozartiano e la riforma operistica di Gluck. La dialettica e l'agonismo tragico di L.van Beethoven. Lo Sturm und Drang e la nascita del Romanticismo. F. Schubert e la Wanderung romantica. F.Mendelssohn. L'opera italiana e G. Rossini. Il pianoforte di F. Chopin e R. Schumann. J. Brahms.

Corso	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Recondita armonia. Modulo introduttivo	Mercoledì	15-17	4	60*	09/10/2024
Dar voce al silenzio tra Classicismo e Romanticismo.	Venerdì	15.30-17.30	25	280	08/11/2024

**La quota è formulata per favorire la partecipazione*



YOGA DEL VIJÑĀNABHAIRAVA

Gioia Lussana

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

Lo yoga del Vijñānabhairava

L'intero percorso, rivolto sia a neofiti dello yoga sia a praticanti di lunga data o insegnanti, si struttura in generale come un approfondimento pratico dello yoga del Kaśmīr secondo la sua riformulazione contemporanea. Attraverso āsana (le posture fisiche), prāṇāyāma (il soffio interno) e bhāvanā, l'attitudine meditativa che contraddistingue in particolare lo yoga tantrico non duale, studieremo le pratiche yoga descritte nel Vijñānabhairava-tantra, 'Bhairava in quanto conoscenza', che rappresenta uno dei testi radice della trasmissione śivaita medievale. Ho approfondito personalmente in Kaśmīr lo yoga esposto in questo testo con il rappresentante più autorevole della comunità di Śrinagar, ancora viva intorno all'ashram costruito da Lakshmanjoo, l'ultimo depositario ufficiale del lignaggio di Abhinavagupta.

Corso in sede	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Yoga 1 modulo	Martedì	16.15-17.45	10	130	08/10/2024

Il corso è articolato in 3 moduli che possono essere seguiti anche singolarmente.

Corso online	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Inizio
Hata Yoga 1 modulo	Martedì	14-45-16.15	10	130	08/10/2024

Il corso è solo online e può essere seguito in diretta o in differita, saranno disponibili le registrazioni.



ELENCO DOCENTI E ATTIVITA'

- Ugo Bevilacqua - Acquerello
- Maurizio Cintioli – AI Fotografia & Grafica
- Silvia Costantini - Ginnastica dolce e posturale
- Angela D'Agostini - Mito Musica Letteratura / Filosofia / Storia della musica
- Florence Della Zuana - Francese
- Barbara Fusco - Qi Gong / Taiji / Meditazione
- Pierluigi Ghezzi - Cinema
- Clara Hendel – Psicologia
- Romina Impera - Storia dell'Arte
- Alessandra Iozzi - Inglese
- Vittoria La Costa - Ginnastica dolce
- Patrizia Leonet – Feldenkrais / Pilates
- Irene Liso - Hatha Yoga
- Gioia Lussana - Yoga Vijñānabhairava
- Silvio Mencarelli - Fotografia / Informatica
- Chiara Morabito - Storia Arte di Roma
- Primavera Moretti - Storia / Storia Religioni
- Barbara Piraccini - Letteratura / Storia Medievale
- Ghiath Rammo - Arabo
- Martina Savastano - Psicologia
- Maria Grazia Sguera - Feldenkrais
- Marijana Ugrica - Cinema Jugoslavo
- Paola Vizioli - Bones for Life / Walking



Collabora con noi

Foto di Fauxels by www.pexels.com

***Cerchiamo docenti e volontari empatici, capaci di un ascolto autentico e basato sul desiderio di creare un team solido. Se ti senti adatto a collaborare in un ambiente dinamico di adulti e giovani anziani scrivici!
Invia il tuo curriculum a didattica@accademiar.it***





**APS LIBERA ACCADEMIA DI ROMA ETS
ASD UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT**

Contatti: info@accademialar.it
Tel. 0686558092 cel. 3519865122

WWW.ACCADEMIALAR.IT

**Sede
Viale Giulio Cesare 78, Roma
METRO A Fermata Ottaviano**

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

Finito di stampare settembre 2024
Impaginazione e grafica Silvio Mencarelli
In copertina Foto di Jorge Guillen da Pixabay