

INDICE

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO	12
ABC DELL'ALIMENTAZIONE	10
ALLENAMENTO	11
BALLO CARAIBICO (2 LIVELLI)	18-20
COMPOSIZIONI FLOREALI AVANZATO	15
CONOSCERE VERONA	7
CURA DELLE PIANTE DI CASA	16
DISEGNO	20
FIORI DI BACH	13
FITOTERAPIA	8
INFORMATICA: GUIDA ALL'UTILIZZO DEI TABLET	6
INFORMATICA: OFFICE BASE E AVANZATO	5-6
MEDICINA NON CONVENZIONALE	9
ORTHO-BIONOMY (2 CORSI)	14
PICCOLO CUCITO AVANZATO	16
SAPER PARLARE, SAPER VIVERE	17
YOGA (2 CORSI)	15

**SU RICHIESTA VERRA' RILASCIATO
L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AI CORSI**



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

28° ANNO ACCADEMICO 2015/2016

Programma dei corsi

Secondo semestre

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona)
tel. 045/6091286-287
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano)
tel. 045/514383
- www.comune.sona.vr.it

INTRODUZIONE

Sona ha un fiore all'occhiello: la sua Università Popolare. Sono più di seicento gli studenti che l'anno scorso hanno seguito i corsi.

Insegnamenti che trattano argomenti molto diversi tra loro perché la cultura è tutto ciò di cui una persona ha bisogno per crescere, per stare meglio con se stesso e in questa società, per capire meglio ciò che accade, e rendersi autonomo nelle azioni e nei giudizi.

Con il nuovo Rettore abbiamo iniziato un percorso di innovazione nei corsi, per favorire la partecipazione e la crescita del maggior numero di persone possibile.

Per questo l'Università Popolare di Sona vuole essere un riferimento anche quest'anno per la cultura, non solo nel nostro Comune.

Stiamo collaborando con Comuni vicini, come Sommacampagna, per scambiare esperienze e corsi. Non ci sono barriere o confini quando si parla di cultura. Anzi, è proprio la cultura che permette di superarli.

Venite a conoscerci.

L'Assessore alla Cultura
Gianmichele Bianco

Inizierà ad ottobre un nuovo anno accademico. Oltre ai molti corsi ormai collaudati, daremo spazio a nuove iniziative che vogliamo segnalare: Ricerca attiva del lavoro; L'ABC dell'alimentazione; Guida all'utilizzo della Lim. Sono corsi che cercano di rispondere alle esigenze del tempo presente e, ci auguriamo, all'interesse della nostra utenza.

Non mancheranno iniziative di contenuto storico, gratuite e aperte a tutti, sugli eventi fondamentali del '900.

Come nuovo Rettore, spero di incontrare molti concittadini alla serata di apertura dell'Anno Accademico, per conoscerci, ascoltarci, presentare il programma di quest'anno e le innovazioni più significative. I vari corsi si svolgeranno, come sempre, nelle nostre frazioni per unire i nostri paesi nell'unica e più alta finalità dell'Università Popolare: l'educazione permanente. Approfondire cioè le nostre conoscenze, arricchire le relazioni personali, costruire migliori condizioni di convivenza sociale, per dare più qualità e senso alla nostra vita quotidiana.

Il Rettore
Nora Cinquetti

NOVITA' A.A. 2015/16: INCONTRI AD INGRESSO LIBERO APERTI A TUTTI

- Sede: Aula Magna Scuola Media A. Frank Lugagnano
- Orario di inizio: 20.30

Giovedì 3 dicembre 2015: relatore Giornalista Giampaolo Rossignati
"Le nuove frontiere della comunicazione"

Percorrono la storia ed il pensiero della comunicazione, a partire dalla nascita dell'Homo sapiens sapiens fino all'avvento di Internet: dalla natura dell'uomo primitivo alla cultura nata dall'oralità, scrittura e immagini, prima separate e ognuna con la propria strada, fino agli strumenti della tecnologia attuale che hanno posto fine a questa separazione, ponendo l'uomo in un nuovo spazio del sapere definito "Intelligenza collettiva".

Giovedì 4 febbraio 2016: relatore Prof. Marino Rama

I grandi problemi geopolitici del presente visti alla luce de "L'età delle catastrofi": le conseguenze della prima e della seconda guerra mondiale sono ancora tra le ragioni più profonde delle tensioni internazionali e dei conflitti contemporanei. Alcuni esempi: la crisi in Ucraina, le guerre in Medio Oriente. Le serate saranno arricchite da contributi video.

Verrà inoltre proposta – in collaborazione con la Libreria Castioni di Lugagnano - una **visita alla Risiera di S. Sabba**, campo di concentramento italiano alle porte di Trieste. Tutti i particolari verranno comunicati in seguito.

INFORMAZIONI GENERALI

- **INIZIO CORSI 2° SEMESTRE: LUNEDI' 11 GENNAIO 2016**
- **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**
 - iscrizione € 40,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 20,00
 - corsi di n. 10 lezioni da 1.30 in aula € 35,00
 - corsi di n. 6 lezioni da 2 ore in aula € 35,00
 - corsi di n. 10 lezioni da 2 ore in aula € 45,00
 - corsi di n. 15 lezioni da 1.30 in aula € 55,00

- corsi di n. 10 lezioni da 1.30 in palestra € 40,00
- corsi di Informatica € 70,00
- corso Guida all'utilizzo dei Tablet € 35,00
- corsi Conoscere Verona € 35,00
- corso Abbinamento cibo-vino € 55,00
- corso "Saper vivere, Saper parlare": è richiesta solo l'iscrizione all'Università Popolare

□ **ISCRIZIONI DAL 2 al 19 DICEMBRE CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono mediante:

- richiesta da effettuare su apposito modulo reperibile in Biblioteca a Sona, Sala Lettura a Lugagnano o scaricabile dalla pagina dell'Università Popolare nel sito internet del Comune www.comune.sona.vr.it

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato alla Segreteria dell'Università Popolare presso la Biblioteca di Sona o la Sala Lettura di Lugagnano negli orari di apertura indicati.

- Bonifico della quota di iscrizione – **che va pagata una sola volta per ciascun Anno Accademico** e delle quote dei corsi a cui si vuole iscriversi:

IBAN del Comune di Sona
IT62N050345987200000010050

Il bonifico può essere effettuato alla Tesoreria del Comune di Sona c/o Banco Popolare e in tutte le banche ed Uffici Postali; va effettuato presentando allo sportello il modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione dal sito del Comune di Sona.

Il versamento della quota dovuta deve essere effettuato entro e non oltre il terzo giorno successivo alla presentazione del modulo di iscrizione alla Segreteria dell'Università Popolare.

E' possibile anche effettuare un bonifico bancario on line mediante il medesimo IBAN **IT62N050345987200000010050**.

In ogni caso la ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona o in Sala Lettura a Lugagnano o inviata al numero di fax **045/6091260**

o all'indirizzo mail **biblioteca@comune.sona.vr.it**.

ISCRIZIONI DI RESIDENTI E NON RESIDENTI NEL COMUNE

Nel caso di richieste di iscrizioni ad un corso superiori al numero massimo ammissibile, verrà data precedenza ai residenti nel Comune scorrendo la lista dal basso: l'ultimo iscritto in lista non residente darà la precedenza al primo fuori lista residente. Tale criterio di precedenza è valido unicamente nei periodi delle iscrizioni (dal 2 al 19 dicembre 2015). Per iscrizioni al di fuori di tali periodi il criterio applicato è quello della data di iscrizione.

RESTITUZIONE QUOTE

Saranno restituite le quote di iscrizione ai corsi nel caso di corsi non attivati, nonché (a fronte di richiesta scritta documentata e prima dell'inizio del corso) per impossibilità alla frequenza (malattia etc.) e per causa di forza maggiore (trasferimento etc.); nel caso, infine, di precedenza a cittadini residenti.

NOTA:

L'iscrizione ad un corso del 1° semestre che prosegue nel 2° semestre non dà diritto ad alcuna precedenza.

INDIRIZZI DELLE SEDI DEI CORSI:

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Sona: via Roma, 46 (Sona)
- Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello

DESCRIZIONE DEI CORSI

INFORMATICA OFFICE BASE

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 12 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Microsoft Word

- Conoscere la finestra di Word 2007
- Conoscere la tastiera
- Salvare, chiudere ed aprire
- Formattare il testo
- Copiare ed incollare
- Taglia incolla ed elenchi
- Inserire e controllare immagini con Word
- Come inserire tabelle, aggiungere righe e colonne
- Eliminare o nascondere, tabelle, righe e colonne
- Creare biglietti di auguri usando le tabelle

Microsoft Excel

- Conoscere il foglio di lavoro
- Spostarsi tra le celle e fissare i dati
- Creare formule e allargare colonne
- Primi esercizi con excel
- Modificare contenuto e formato delle celle
- Riempire automaticamente le celle
- Creare grafici con excel
- Personalizzare lo sfondo dei grafici con excel
- Creare un modello fattura excel
- Creare modelli con excel per archiviare dati
- La stampa e l'anteprima di stampa
- Ridurre il numero di pagine da stampare
- Scegliere quanto e cosa stampare
- Comandi rapidi da tastiera

Microsoft Powerpoint

- Creare una diapositiva, inserire immagine e sfondo
- Inserire e cancellare diapositive. Impostare la transizione
- Creare una animazione in powerpoint

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: OFFICE AVANZATO

Docente: Massimo Boninsegna

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso di informatica "Microsoft Office avanzato: Word, Excel" è rivolto ad insegnanti, studenti e persone di tutte le età, già in possesso di una conoscenza di base degli strumenti delle applicazioni WORD (Video scrittura) ed Excel (Fogli di calcolo), interessate a perfezionare e consolidare le proprie conoscenze apprendendo nuovi metodi e tecniche avanzate, strumenti per aumentare la produttività, tecniche di condivisione e collaborazione fra più utenti.

Durante le prime lezioni saranno verificate le conoscenze preliminari ed eventualmente ripresi alcuni concetti di base.

Il programma del corso è stato realizzato nel rispetto delle linee guida definite dalla Fondazione ECDL, la "Patente europea del computer".

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: GUIDA ALL'UTILIZZO DEI TABLET

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 5 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

- Differenza tra tablet, smartphone, prodotti simili e loro evoluzione
- Caratteristiche dei vari sistemi operativi per mobile
- Caratteristiche dei vari dispositivi mobile
- Varie modalità per collegarsi ad internet
- Uso del touchscreen e gesture
- Differenza tra Software e App

- Gestione App e schermate
- Installazione applicazioni
- Pagamenti sicuri
- Navigare in internet
- Configurazione, invio e ricezione di email
- Uso del calendario
- Salvataggio dei contatti online
- App google x mobile
- Utilizzo dei navigatori
- Archivio foto e video, ascoltare musica
- Social Network
- Telefonia e messaggistica
- Office
- Salvataggio dei dati su Cloud e Pc

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: massimo 10

CONOSCERE VERONA: LE ORIGINI E IL MONDO ANTICO

Docente: Giulia Sarteà

Corso semestrale: 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

Inizio corso: 18 gennaio 2016

Calendario: lunedì 18 gennaio, sabato 30 gennaio, lunedì 8 febbraio, sabato 20 febbraio, lunedì 29 febbraio, sabato 12 marzo, lunedì 21 marzo.

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

La seconda parte del corso sarà invece di approfondimento e verranno così affrontati alcuni temi a carattere monografico: dai luoghi di spettacolo, con l'anfiteatro e il teatro, alla vita al tempo dei Romani, con la domus e la villa, la moda e le arti, la cultura e l'educazione.

Programma lezioni:

- Gli spettacoli a Verona
- La casa al tempo dei Romani: domus e villa extraurbana (banca popolare..., Valdonega, grotte Catullo...)

- Cultura e società nel mondo romano
- Verona e l'antichità: la memoria dell'antico.

Programma delle visite:

- L'anfiteatro romano e il Museo Maffeiano
- La domus romana e la villa
- Il complesso del Teatro romano e il Museo archeologico.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

FITOTERAPIA: ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

1. Introduzione: il sistema endocrino
2. Le piante ad azione ormonale
3. La funzione degli estrogeni e dei progestinici
4. Le piante ad azione afrodisiaca
5. Le piante contro la sindrome premestruale
6. Le piante contro la dismenorrea
7. Le piante anti amenorrea
8. Le piante per il disturbo prostatico
9. Anatomia e fisiologia del tubo digerente
10. L'apparato cardiovascolare
11. L'apparato respiratorio
12. Il sistema linfatico
13. L'apparato urinario
14. L'apparato ghiandolare (surrenali, pancreas, tiroide)
15. Il sistema nervoso.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15

MEDICINA NON CONVENZIONALE: ALIMENTAZIONE ANTI-CANCRO, QUELLO CHE SI PUO' FARE OGGI

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 20 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Una persona su tre, nell'arco della vita, deve affrontare il cancro.

Quasi tutti noi conosciamo tra i nostri famigliari e amici almeno una persona che ha dovuto affrontare il cancro o lo sta facendo in questo momento. I sei incontri del corso si propongono di divulgare la cultura della prevenzione e della cura di se stessi con il cuore e con la ragione. E' importante avere conoscenza delle proprie possibilità.

Il corso è separato in una parte generale e una parte specifica:

PARTE GENERALE

- In parole semplici, come funziona il cancro, il suo comportamento, i suoi tempi
- Fattori nutrizionali e non che promuovono/frenano/bloccano il cancro
- Il ruolo dell'infiammazione cronica
- I campanelli d'allarme (segni e sintomi)
- Come funzionano la chemioterapia e la radioterapia, la loro efficacia e i loro limiti
- Nozioni su un approccio nutrizionale prima degli interventi chirurgici.
- Nozioni in generale sui benefici e sulle criticità di un approccio micro-nutrizionale supplementare alla chemioterapia e alla radioterapia.
- Nozioni pratiche sull'alimentazione durante i cicli di terapia per diminuire gli eventuali effetti collaterali delle terapie convenzionali
- Alimentazione e stile di vita dopo la terapia convenzionale, intesi come "cura post-cura"
- Alimentazione anti-cancro nella dieta onnivora e nella dieta vegetariana
- La scheda di alcuni "super-alimenti", spezie ed erbe officinali
- Il ruolo di cure complementari/integrative nella terapia oncologica
- L'approccio "One Health"
- Il digiuno e lo sport come misura di prevenzione attraverso gli anni
- Valutazione delle "cure di disintossicazione" dopo la terapia convenzionale

PARTE SPECIFICA

Si parlerà più estesamente dal punto di vista nutrizionale di alcune peculiarità del

- cancro al seno
- cancro alla prostata
- cancro al colon.

Le nozioni si basano sulla scienza medica convenzionale e non convenzionale attuale.

Casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Il corso è rivolto a tutti!

In particolare è rivolto alle persone che sanno di avere un rischio ereditario, alle persone che vivono/hanno vissuto una situazione di malattia in prima persona e ai loro famigliari che vogliono sapere di più.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Cosa vuol dire latte U.H.T? Che cos'è il glutine? Perché è importante consumare alimenti ricchi di fibra? La ricotta è un formaggio? L'olio extravergine di oliva contiene colesterolo? Un prodotto si definisce "senza zucchero" quando...Le bevande nervine sono...

OBIETTIVI

Fornire le linee guida per una sana alimentazione

Imparare a conoscere le caratteristiche organolettiche e nutritive di alcuni alimenti e bevande

La lettura dell'etichetta alimentare con individuazione delle informazioni nutrizionali

Come conservare correttamente gli alimenti

CONTENUTI

Il valore nutritivo degli alimenti con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti

ABC degli alimenti

Analisi etichetta alimentare con calcolo delle calorie e individuazione del residuo fisso per le acque minerali

I principali metodi di conservazione

METODOLOGIA DIDATTICA

Le lezioni non sono frontali ma prevedono il coinvolgimento interattivo del gruppo

Si lavora sul prodotto alimentare partendo dall'esperienza domestica e/o professionale

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ALLENAMENTO

Docenti: Anna Bosio e Samantha Miazzi

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano il passare del tempo è quella di "perdere la memoria" e, in generale, quella di sperimentare il progressivo declino della propria efficienza cognitiva.

La "ginnastica mentale" consente di mantenere ad un livello costante e ottimale la flessibilità e le prestazioni del cervello. Dopo una breve presentazione teorica verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare l'abilità intellettuale presentata durante l'incontro. Verranno inoltre suggerite strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni. Verranno quindi esercitate le funzioni cognitive come: Memoria, Attenzione, Concentrazione, Ragionamento, Linguaggio e Creatività. Le potenziaremo attraverso semplici esercizi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale! Il tutto con modalità coinvolgenti e divertenti.

Contenuti:

1. Come funziona il nostro cervello? Cosa sono le funzioni cognitive?
2. La memoria: quante memorie abbiamo? Come ricordare meglio?
3. Attenzione e concentrazione: impatto sulla memoria e sulla consapevolezza
4. Intelligenza, ragionamento logico, creatività
5. Il linguaggio

Obiettivi:

- esercitare e potenziare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento, linguaggio)

- prevenire l'invecchiamento cerebrale e ritardare l'eventuale insorgenza di patologie neurodegenerative ad esso collegate

- favorire la socializzazione

Durata corso: sono previsti 20 incontri (10 per corso "AllenaMente 1" e 10 per corso "AllenaMente 2") a cadenza settimanale della durata di 2 ore.

Numero dei partecipanti: al fine di poter seguire adeguatamente e proficuamente gli allievi si suggerisce un numero massimo di 10-15 persone.

Destinatari: il corso è consigliato a partire dai 55 anni.

Docenti: i corsi saranno tenuti dalla Dr.ssa Anna Bosio e dalla Dr.ssa Samantha Miazzi, psicologhe esperte di neuropsicologia che collaborano con l'UO di Neurologia dell'Ospedale Orlandi di Bussoleto e che hanno maturato una solida esperienza nella messa a punto di programmi di allenamento cognitivo.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: massimo 15

ABBINAMENTO CIBO - VINO

Docente: Mirko Bindinelli

Corso semestrale: 9 lezioni da 1.30 e una uscita in cantina

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- 1) I principi dell'abbinamento cibo-vino
- 2) I prodotti della terra ed il vino
- 3) I derivati dai cereali ed il vino
- 4) I formaggi ed il vino
- 5) I salumi ed il vino
- 6) La carne ed il vino
- 7) Il pesce ed il vino
- 8) I dolci ed il vino
- 9) Il cioccolato ed il vino, cibi "impossibili"
- 10) Uscita in cantina.

Ogni lezione prevede una prima parte teorica in cui si analizzerà la tipologia di alimento che si andrà a degustare nella seconda parte della serata, nella quale si metteranno in pratica i principi dell'abbinamento cibo-vino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 12

FIORI DI BACH

Docente: Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Presentazione

In Inghilterra negli anni '30 il Dr. Edward Bach, medico e ricercatore di fama dotato di grande sensibilità, dopo anni di studio approfondito e di osservazione su pazienti scoprì che all'origine delle malattie vi erano spesso alterazioni degli stati d'animo ed emozioni negative come paura, ansia, insicurezza, disistima, etc. Scoprì la proprietà terapeutica di alcune essenze floreali corrispondenti agli archetipi emozionali fondamentali. Elaborò quindi un metodo di cura semplice, naturale ed efficace senza effetti collaterali che fosse alla portata di tutti e permettesse a ciascuno di essere direttamente responsabile del proprio benessere e della propria salute.

Argomenti trattati:

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere l'uso dei Fiori di Bach per se stessi ed i loro familiari, a chi opera nel settore della salute e del benessere.

Programma:

- Cenni storici, vita del fondatore, filosofia, scopo e finalità di questo nuovo metodo.
- Modalità e uso dei fiori di Bach.
- Corso teorico pratico: Spiegazione contenuto psicologico di ogni fiore.
- I rimedi e le loro indicazioni.
- I 12 Fiori guaritori.
- I 38 rimedi sono ripartiti in 7 Gruppi emozionali.
- Il campo di azione dei fiori di Bach a livello psicofisico con affermazioni positive.
- Applicazione dei fiori di Bach per uso topico.

- Pomata di soccorso - Rescuè Remedy.
- Modalità ed uso di Rescuè Remedy.
- Teoria e pratica; come scegliere fiori con le carte dei fiori.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ORTHO – BIONOMY 2° SEMESTRE

Docente: Rosanna Comai

Corsi semestrali: 15 lezioni da 1.30

Orari: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire di: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

Programma

Impariamo a sentire e ad ascoltare le nostre tensioni muscolari che determinano lo squilibrio della postura; le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore; in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi, utilizzando anche il metodo del Dr. Bates.

A livello degli organi viene effettuato un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico.

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 20

YOGA 2° SEMESTRE: 2 gruppi

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orari: venerdì 19.00-20.30

venerdì 20.30-22.00

Inizio corsi: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Argomenti trattati:

Il corso avrà lo scopo di portare equilibrio tra la nostra mente e il nostro corpo dandoci, come risultato, un benessere generale.

Il programma prevede la pratica delle principali posizioni (ASANA) dell'HATHA YOGA, con cenni teorici; lo studio e la pratica delle basi del PRANAYAMA (la scienza del respiro), attraverso le cui tecniche possiamo prendere coscienza delle nostre energie; cenni sulla filosofia legata allo Yoga.

E' necessario utilizzare un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica o altro) e portare con sé una coperta o un asciugamano. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 22

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

- Approfondimento delle tecniche base per scoprire nuove forme di composizione
- Tecniche per mazzo floreale
- Ricerca stile
- Studio delle forme
- Carattere del fiore
- L'omaggio floreale personalizzato

- Centro tavola
- Strutture per bouquet
- Allestimento di uno spazio per un evento importante

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00 **MATERIALI ESCLUSI**

Partecipanti: massimo 12

CURA DELLE PIANTE DI CASA

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Verranno trattate le più comuni piante da interno e da esterno e le piante aromatiche analizzando:

- Origine
- Posizione ideale per la pianta
- Cura
- Note particolari
- Manutenzione delle piante
- Influsso positivo delle piante sul benessere dell'uomo
- Malattie delle piante e come proteggerle
- Travasare
- Regole di base per composizioni con le piante (scelta, studio delle forme)
- Differenza tra piante esterne ed interne

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 12

PICCOLO CUCITO CORSO AVANZATO

Docente: Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 14 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

- Approfondimento delle tecniche di cucito per imparare l'utilizzo della macchina da cucire.
- Realizzazione di borse, bambole in stoffa, presine ecc.
- Per necessità famigliari: orli, asole, cerniere, bottoni.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 12

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE

Docente: Alessandra Orsolato

Corso semestrale: 3 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 20 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Introduzione: C'è un aspetto, che di solito viene trascurato, essenziale per raggiungere la versione migliore di noi stessi: è l'immagine verbale. E' un patrimonio che ci accompagna sempre e che stabilisce chi siamo, esattamente come fanno gli occhi e il sorriso. Nella comunicazione di tutti i giorni, ognuno di noi porta la propria essenza, anche se spesso non se ne rende conto. Con l'aiuto delle tecniche esposte durante il corso, puoi capire qual è la tua e fare in modo che le tue parole, scritte, parlate o anche solo pensate, siano sempre sostenibili, per te e per il tuo team di lavoro. Così facendo ti accorgerai che non sei più colui che subisce la vita, ma sei colui che la crea. Diventi lo scrittore del tuo stesso copione e la cosa bella è che sarai tu a decidere come dovrà essere questo copione, a prescindere dalle circostanze che ti troverai ad affrontare. Non importa se sei una casalinga, un uomo d'affari, uno studente, un disoccupato. Queste tecniche vanno bene per tutti. Ognuno di noi infatti utilizza le parole per la sua stessa sopravvivenza, fosse anche solo per andare a fare la spesa.

Argomenti trattati: Immagine verbale, che cos'è e come potenziala; uso della parola per migliorare la tua posizione, nel lavoro, nelle relazioni e in famiglia; come incanalare l'energia delle parole per risanare le aree sofferenti della tua vita e l'immagine che hai di te stesso.

Durante il corso verranno distribuite delle dispense e del materiale digitale e, a corso terminato, verrà offerta ai partecipanti iscriversi in una community per avere un supporto gratuito on line.

Questo corso è l'ideale per te che: sei in un momento di ricerca interiore e vuoi degli strumenti di base da cui cominciare; vuoi migliorare la tua immagine verbale perché sai che questo ti assicura una migliore presentazione di te stesso; ti senti inadatto ad affrontare le sfide di tutti i giorni perché credi di non avere le carte giuste da giocare a tuo favore.

Quota: è richiesta la sola iscrizione all'Università Popolare € 40,00

Partecipanti: massimo 20

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso base di merengue, bachata e rudimenti di salsa.

Il programma del corso prevede l'insegnamento della SALSA a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre.

Poi a seguire verranno proposte le prime figure in coppia: il "giro a otto", "l'apertura cubana", il "dile que no", "l'enchufla", "il setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le nozioni più importanti relativamente alla struttura ritmica della salsa, cioè gli strumenti tipici della musica salsa, le loro caratteristiche musicali ed il modo di sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio dei ballerini.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 2

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del percorso naturale per chi ha seguito nel primo trimestre il corso di Salsa cubana intermedio 1 oppure per chi ha una conoscenza della salsa di livello intermedio. A partire dalle conoscenze di salsa cubana intermedio si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti. Non ci si dovrà più accontentare di eseguire le figure "solo" in maniera corretta.

Sarà necessaria una maggiore padronanza della ritmica della salsa che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire e che deve diventare naturale per chi lo esegue.

Questo obiettivo da raggiungere faciliterà anche l'apprendimento della gestualità maschile e femminile e soprattutto l'acquisizione della sicurezza necessaria per poi ripetere in pista quello che si impara durante le lezioni.

La RUEDA, interpretazione molto divertente ma anche strumento didattico molto utile del ballo salsa eseguito in gruppo, potrà costituire, a discrezione del maestro in relazione al ritmo di apprendimento del gruppo, non solo il momento di verifica ed esercizio delle figure spiegate, ma, a partire da quanto già appreso nel primo trimestre, potrà sviluppare figure e specifiche coreografie sempre più complesse, appassionanti e divertenti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

In definitiva i corsi di ballo caraibico previsti per l'anno 2015 - 2016, pur conservando una loro valenza individuale, sono strutturati in modo da costituire due percorsi paralleli gradualmente di apprendimento, differenziati in funzione del livello di partenza degli allievi iscritti.

Il **percorso 1** (lezioni il **venerdì** ore **20.00 - 21.30**), caratterizzato dai corsi **BASE + SALSA PRINCIPIANTI**, è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo dei balli caraibici ed è

caratterizzato dall'apprendimento di bachata, merengue e rudimenti di salsa nel primo trimestre e delle figure iniziali della salsa cubana nel secondo trimestre.

Il **percorso 2** (lezioni il **venerdì** ore **21.30 - 23.00**), caratterizzato dai corsi **SALSA INTERMEDIO 1 + SALSA INTERMEDIO 2**, è rivolto a coloro che sono già in grado di eseguire figure di salsa di livello principiante e vogliono migliorare il loro livello tecnico, imparando figure nuove più complesse ed inserendo nel proprio stile di ballo anche elementi di gestualità con cui arricchire il proprio bagaglio tecnico.

DISEGNO

Docente: Giorgio Mazzelega

Corso annuale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 19 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Il corso è rivolto a tutti quelli che desiderano conoscere le tecniche che permettono di realizzare un disegno dal vivo o copiato. Durante le lezioni verranno trattati i seguenti argomenti: come nasce un disegno, variare le proporzioni (ingrandire o rimpicciolire), la prospettiva, il tratteggio, l'illusione della luce, l'illusione della profondità, schemi e composizioni, disegno e immaginazione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: minimo 15, massimo 20