



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

29° ANNO ACCADEMICO 2016/2017
2° 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

La parola all'Assessore Gianmichele Bianco:

“Sì, ma voi a Sona avete una bella Università Popolare”. È un orgoglio sentirsi dire questo quando mi sposto tra i vari paesi della provincia. Sì, è un orgoglio sapere che 500 persone ogni anno seguono uno dei più di 50 corsi che sono nell'offerta formativa. È un orgoglio sapere che l'Università Popolare non costa nulla alle casse del Comune, quindi alle nostre. È un orgoglio verificare l'entusiasmo di chi insegna e di chi partecipa. E ogni anno vogliamo e pretendiamo di fare meglio. Il nostro obiettivo quest'anno è di dare ancora più possibilità di partecipazione, anche a chi non ce la fa a mantenere un impegno per un lungo periodo. Abbiamo quindi previsto corsi più brevi e in giorni e orari diversi. La cultura non deve avere barriere. Per essere uomini e donne che sanno capire con la propria testa il mondo che li circonda. Questo è il vero orgoglio, di cui andare fieri. Tutti.

Assessore alla Cultura e Università Popolare
Gianmichele Bianco

INDICE

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO	9
ABC DELL'ALIMENTAZIONE: CORSO AVANZATO	8
BALLO CARAIBICO (2 LIVELLI)	13
COMPOSIZIONI FLOREALI 2° LIVELLO	12
CONOSCERE VERONA	6
FITOTERAPIA	7
FLORA E FAUNA DEL MONTE BALDO	9
INFORMATICA: ALFABETIZZAZIONE DIGITALE	5
INFORMATICA: OFFICE BASE	4
INFORMATICA: STRUMENTI PER LA GESTIONE DELLE IMMAGINI DIGITALI	6
LEGGENDO IN CANTO	10
MEDICINA NON CONVENZIONALE	8
PICCOLO CUCITO 2° LIVELLO	13
SAPER PARLARE, SAPER VIVERE 3° MODULO	11
TECNICA METAMORFICA	11
YOGA	12

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

La parola al Rettore Nora Cinquetti:

Si riparte: **ventinovesimo** anno accademico! L'Università Popolare di Sona presenta la sua **Offerta Formativa**. Sobrio ed elegante il nuovo vademecum ha una veste tipografica chiara, di facile ed esauriente consultazione. La **copertina, realizzata nel corso di disegno**, comunica efficacemente un messaggio di forte significato: donne e uomini si incontrano nello spazio aperto e laico che è la piazza del nostro Municipio. Si incontrano per uno scambio, un apprendimento condiviso, una crescita personale e collettiva. Da 29 anni il Comune di Sona, attraverso la Biblioteca, ha creduto nell'importanza di offrire alla cittadinanza occasioni di approfondimento culturale e rinnovamento sociale delle conoscenze.

Si potrà scegliere tra 56 corsi, di vario interesse e varia durata. Si va da corsi di trenta lezioni, venticinque, venti, quindici, dieci, fino a corsi più brevi di sette, sei, cinque e quattro lezioni. Ecco le aree di interesse culturale a cui i numerosi corsi fanno riferimento:

- **ALIMENTAZIONE: 4 corsi;**
- **ARTE E STORIA: 3 CORSI,**
- **ATTIVITA' ARTISTICO-ESPRESSIVE: 16 corsi;**
- **CONOSCENZA DI SE': 15 corsi;**
- **CONOSCENZA DEL TERRITORIO: 3 corsi;**
- **LINGUE STRANIERE: 10 corsi;**
- **TECNOLOGIA E INFORMATICA. 5 corsi.**

Sarà riproposta una iniziativa inaugurata con successo lo scorso anno: **due serate gratuite e aperte a tutti, a tema storico, sull'eredità del '900**. Per cercare insieme di comprendere un po' di più il difficile tempo in cui viviamo, evitando di rinchiuderci nelle nostre case e nelle nostre paure.

Accogliendo le richieste pervenute da questionari e **Comitato di gestione dell'Università**, le attività si svolgeranno dal lunedì al venerdì, facilitando così l'iscrizione, per chi lo desidera, a più corsi. L'impegno dell'Università Popolare nell'elaborazione della sua articolata proposta culturale ha come unico obiettivo la realizzazione della **finalità** prevista dal suo statuto: **"IL MANTENIMENTO DELLA SALUTE PSICOFISICA ATTRAVERSO L'IMPEGNO INTELLETTUALE E LO SVILUPPO DEI RAPPORTI INTERPERSONALI. UNA MIGLIORE INTEGRAZIONE TRA FORMAZIONE CULTURALE E CONDIZIONE ESISTENZIALE"**.

Spero di incontrare molti concittadini l'8 settembre alle ore 20.45, nella serata di apertura dell'anno accademico. CON L'ENTUSIASMO DI OGNI NUOVO INIZIO.

Il Rettore
Nora Cinquetti

2° INCONTRO DELL'EREDITA' DEL NOVECENTO:

EUROPA: UTOPIA AL TRAMONTO O SOGNO ANCORA POSSIBILE?

Uno sguardo alla storia per comprendere il presente.
INCONTRO AD INGRESSO LIBERO APERTI A TUTTI

RELATORE: PROF. MARINO RAMA

- Sede: Aula Magna Scuola Media Virgilio Sona
- Orario di inizio: 20.30
- **Data: giovedì 2 febbraio 2017**

INFORMAZIONI GENERALI

□ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° SEMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° SEMESTRE: LUNEDI' 9 GENNAIO 2017**

□ **QUOTE DI ISCRIZIONE:**

- iscrizione € 30,00
- iscrizione ultrasessantacinquenni € 15,00
- quote dei corsi: vedi singolo corso

La quota di iscrizione è valida per tutto l'Anno Accademico. Chi ha frequentato un corso nel primo semestre non deve versare l'iscrizione nuovamente.

□ **ISCRIZIONI DAL 2 AL 20 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	

COME ISCRIVERSI AI CORSI:

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono 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. Il versamento della quota dovuta va effettuato: alla Tesoreria del Comune di Sona: IBAN **IT62N0503459872000000010050**, presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop, o con bonifico bancario anche on line. Nella causale del versamento devono essere precisamente indicati i dati presenti nell'apposito modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione.

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.

La ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona, in Sala Lettura a Lugagnano, inviata al numero di fax 045/6091260 o all'indirizzo **mail biblioteca@comune.sona.vr.it**

Se entro tale data, al controllo giornaliero, non viene rilevato il versamento, l'iscrizione è considerata nulla e pertanto non registrata.

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 12 settembre al 5 ottobre 2016 e dal 2 al 20 dicembre 2016). 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. La sicurezza di poter frequentare il proseguimento del corso si può ottenere iscrivendosi a settembre sia al corso del 1° semestre che a quello del 2° semestre.

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)
- Laboratorio di Ceramica: c/o Biblioteca di Sona
- Laboratorio di Pittura, Disegno, Composizioni Floreali e Piccolo Cucito: Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello
- Sala Clotilde c/o Scuola d'Infanzia di Palazzolo: Via Girelli, 32 (Palazzolo)

DESCRIZIONE DEI CORSI

INFORMATICA OFFICE BASE

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 10 gennaio 2017

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

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

INFORMATICA: ALFABETIZZAZIONE DIGITALE

Docente: Massimo Boninsegna

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2017

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

Argomenti trattati:

Il modo di erogare i servizi da parte della Pubblica Amministrazione, dall'INPS all'Agenzia delle Entrate, alle ULSS, ma anche quelli erogati dalle banche e perfino dai nostri negozi preferiti, sono in continuo e veloce cambiamento e sempre più "digitali".

Tutto ciò è meglio o peggio? Probabilmente ha dei vantaggi e degli svantaggi, ma quello che è certo è che non lo possiamo fermare. Quello che possiamo invece fare è acquisire nuove competenze per coglierne i vantaggi.

Il corso "Alfabetizzazione digitale" si caratterizza come formazione di base ed è rivolto alle persone di qualsiasi età, in particolare per coloro che possiedono limitate conoscenze del computer e di Internet. La finalità sulla quale esso si fonda, è di aiutare le persone ad usufruire dei servizi Internet, da quelli legati alla Pubblica Amministrazione a quelli relativi al commercio elettronico, trasporti pubblici, banca on-line, Servizio Sanitario e per un utilizzo utile e consapevole della posta elettronica.

OBIETTIVI

Alla fine del programma l'utente avrà acquisito le seguenti capacità di utilizzare Internet e la posta elettronica:

- utilizzare e gestire in maniera efficace ed efficiente la propria e-mail;
- conoscere e sapere come difendersi dalle insidie veicolate con le e-mail *phishing*;
- conoscere i principali motori di ricerca e sapere come utilizzarli al meglio;
- conoscere il nuovissimo sistema SPID di creazione di Identità Digitali;
- fruire dei servizi on-line della Pubblica Amministrazione, degli Enti di Assistenza e Previdenza e del Servizio Sanitario;
- utilizzare i servizi Internet delle banche;
- prenotare viaggi e alberghi, acquistare biglietti ferroviari, aerei e per eventi culturali e sportivi;
- prenotare visite e prestazioni del Servizio Sanitario;

- reperire e consultare giornali e riviste sul *Web*;
- accedere a corsi di formazione a distanza (*e-learning*);
- avere accesso ai siti Internet che offrono occasioni di lavoro;
- effettuare acquisti on-line;
- conoscere e sapere come difendersi dalle principali frodi nascoste in Internet;
- conoscere la posta elettronica certificata (PEC) e sapere come ottenerla;
- conoscere i principali *social network* e *social media*.

INFORMATICA: STRUMENTI PER LA GESTIONE DELLE IMMAGINI DIGITALI

Docente: Ivo Cambioli

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 80,00

Argomenti trattati:

- Nozioni di base sulle immagini digitali (formati e loro caratteristiche)
- Panoramica sugli strumenti per acquisire immagini digitali: fotocamera digitale, smartphone e tablet, scanner, cattura da schermo, Internet
- Trasferimento delle immagini digitali acquisite in cartelle appositamente create sul Pc
- Accenno ai programmi proposti durante il corso: Paint net, Fast Stone Capture, Image Composite Editor, Photo Story 3 per Windows
- Paint.net
- Image Composite Editor
- Photo Story 3 per Windows
- Salvare la sequenza di immagini come file .wmv

CONOSCERE VERONA: LA LUNGA STAGIONE DEL MEDIOEVO

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: 16 gennaio 2017

Calendario: lunedì 16 gennaio, sabato 28 gennaio, lunedì 6 febbraio, sabato 18 febbraio, lunedì 27 febbraio, sabato 11 marzo, lunedì 20 marzo

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano
TARIFFA CORSO € 40,00

Nella seconda parte del corso si continuerà con la storia nel Basso Medioevo, con particolare riferimento alla Signoria Scaligera, nei suoi aspetti storici, culturali e artistici.

Programma lezioni:

- Gli Scaligeri a Verona: storia di una dinastia
- Arte e cultura al tempo degli Scaligeri
- La Verona di Cangrande I della Scala
- L'immagine di Verona medievale lungo i secoli.

Programma delle visite:

- La chiesa della Santissima Trinità e le collezioni medievali del rinnovato Museo degli Affreschi alla Tomba di Giulietta
- Le pievi romaniche di San Lorenzo e dei Santi Apostoli e le collezioni medievali del Museo di Castelvecchio
- Passeggiando in città al tempo degli Scaligeri.

FITOTERAPIA: ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 60,00

Argomenti trattati:

1. Cenni di botanica sistemica
2. L'azione delle piante nel nostro metabolismo basale
3. Alimentazione e nutrizione: i loro effetti sulla salute
4. I minerali, le vitamine, gli enzimi e la loro importanza nell'equilibrio della salute
5. Piante e sindrome (X): da crociato contro il colesterolo a sterminatore dell'amido
6. La smitizzazione del colesterolo
7. Come il nostro organismo gestisce il colesterolo
8. La dieta Atkins. Così com'è non va bene per tutti
9. Ipercolesterolemia: stile di vita o geni
10. Le piante contro il flagello del nuovo millennio: l'obesità ed il suo braccio destro, il diabete
11. Le piante: come creare un programma di salute su misura
12. Le piante e l'insulina resistenza e nel metabolismo dei carboidrati
13. Le conseguenze dell'insulina resistenza nell'organismo umano
14. La soluzione dietetica

15. Conclusione: la salute non è assenza di malattia, cos'è?

MEDICINA NON CONVENZIONALE: SEMPRE FEGATO ED INTESTINO! COMPRENDERE E CURARE

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 18 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Argomenti trattati:

Fegato e intestino sono due organi straordinari e belli da scoprire. Il loro buon funzionamento regola la digestione, il metabolismo e il sistema immunitario. Ultimamente emergono sempre più ricerche che discutono un loro ruolo rilevante anche per la salute psico-emotiva e la depressione.

Il corso spiega, in parole semplici, le basi della fisiologia e della malattia con i vari approcci curativi. Much attenzione viene posta sugli aspetti pratici ("fai da te") della medicina naturale e sulla terapia nutrizionale. Le nozioni si basano sulla scienza medica attuale, convenzionale e non convenzionale. Esempi di casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Si parlerà di:

- Alimentazione idonea nella salute e nella malattia di fegato e di intestino
- "Intestino felice"
- Intolleranze alimentari vere e maldigestione
- Tutto intorno al valore del colesterolo e dei grassi
- Obesità e diabete di tipo II
- Cattivo alito (alitosi) e flatulenza
- Troppa aria nella pancia (meteorismo)
- Disturbi della cistifellea
- Colon irritabile
- Dolori addominali ricorrenti, coliti e diverticoliti
- Malattie infiammatorie dell'intestino (Crohn, rettocolite ulcerosa)
- Infiammazione cronica del fegato (epatiti)
- Malattie della cute, dermatite atopica nel bambino e nell'adulto
- Problemi della psiche
- Malattie autoimmunitarie e reumatiche

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE: CORSO AVANZATO

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

OBIETTIVI

Imparare a conoscere le caratteristiche organolettiche e nutritive di alimenti e bevande. Guida alla spesa intelligente. Salvaguardia della biodiversità: agricoltura biologica e biodinamica.

ARGOMENTI TRATTATI:

- Cosa vuol dire latte U.H.T? La ricotta è un formaggio?
- Verdure e ortaggi: qual è la differenza? E tra spezie ed erbe aromatiche?
- La cioccolata è un prodotto nervino?
- DOP e IGP: che cosa indicano? e BIO?

CONTENUTI

Il valore nutritivo degli alimenti e delle bevande con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti: latte e derivati, carne e prodotti ittici, frutta e verdura, spezie ed erbe aromatiche, prodotti nervini, bevande analcoliche e alcoliche. Marchi di qualità: facciamo chiarezza sulle differenze. Conoscere e valorizzare i prodotti biologici e biodinamici.

METODOLOGIA DIDATTICA

Le lezioni prevedono il coinvolgimento interattivo del gruppo. Si lavora sul prodotto alimentare partendo dall'esperienza domestica e/o professionale.

FLORA E FAUNA DEL MONTE BALDO

Docenti: Bruno Leoni e Domizio Bagnara

Corso semestrale: 2 lezioni da 1.30 e 2 escursioni sul Monte Baldo

Orario lezioni: martedì 20.30-22.00

Date lezioni: 7 e 14 marzo 2017

Sede lezioni: Sala Clotilde c/o Scuola dell'Infanzia di Palazzolo

Le date delle escursioni verranno concordate durante la prima lezione.

TARIFFA CORSO € 35,00

Argomenti trattati:

- 1) Presentazione del Monte Baldo, sua origine, configurazione, fasce climatiche, sentieri. L'incontro verrà arricchito dalla visione di diapositive
- 2) La ricca flora del Monte Baldo con inerenti diapositive. La fauna del Monte Baldo con visione di un D.V.D.

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: 16 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

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.

LEGGENDO IN CANTO: AVVICINAMENTO ALLA LETTURA MUSICALE

Docenti: Giulia Favari e Andrea Favari

Corsi semestrali: 10 lezioni da 1.30 ciascuno

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA A CORSO € 40,00

Argomenti trattati:

Il corso si articola in 10 lezioni con inizio ad ottobre e in 10 lezioni con inizio a gennaio e porterà i partecipanti ad immergersi nella musica e nel canto per scoprire la propria voce e per imparare a vivere il ritmo.

Faremo esperienza della musica attraverso l'ascolto, il canto, la lettura e la scrittura con attività di vario genere: riconoscere "il tempo" della musica, usare la propria voce per parlare e cantare, orientarsi nel linguaggio musicale scritto.

A fine corso i partecipanti avranno maggior consapevolezza della propria voce (respirazione, emissione e sostegno del suono) e sapranno scrivere, leggere e cantare semplici melodie.

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE: 3° MODULO

Obiettivi generali:

Acquisire consapevolezza della propria immagine verbale e del potere della Parola; conoscere le tecniche su come utilizzare questo enorme potere per costruire il proprio benessere psico-fisico e dare la migliore versione di noi stessi.

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE 3: Laboratorio

Docente: Alessandra Orsolato

Corso semestrale: 4 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 18 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 35,00

1. Le parole della mia storia
2. Chi è stato il regista?
3. Cambio le mie parole e riscrivo il mio futuro. Piano giornaliero
4. Facoltativo (video)

TECNICA METAMORFICA

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

La Tecnica Metamorfica è un semplice approccio all'auto-guarigione e alla crescita creativa; la pratica consiste in un leggero sfioramento sui punti riflessi della colonna vertebrale sul piede, sulla mano e sulla testa che corrispondono al periodo prenatale, periodo in cui si formano tutte le nostre caratteristiche.

Il leggero sfioramento metamorfico presenta un modo rivoluzionario di guardare alla Vita ed è un mezzo per trasformarla; la nostra forza vitale ha un potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo.

Metamorfosi non comporta la cura dei sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da patologie d'antica data sia fisiche che psicologiche.

E' un movimento di evoluzione e di crescita.

Programma

- Cenni storici. La Metamorfica nel suo concetto.
- Trasformazione, vita. Definizione di Catalizzatore.
- Riflessologia: approccio fisico, energetico, psicologico.

- Prenatoterapia secondo Robert St. John.
- Schema prenatale, evoluzione parallela del corpo e della coscienza durante il periodo della gestazione.
- Lettura psicologia del piede e schemi della nascita.
- Principi: il distacco e il suo significato.
- Introduzione al concetto di schema.
- Natura dei blocchi energetici, accompagnati da esempi.
- Posizione della Tecnica Metamorfica rispetto alle altre tecniche.

Lo studio sarà accompagnato alla pratica: ciò permetterà ai partecipanti di praticare la Tecnica Metamorfica.

Verrà consegnata una dispensa sui contenuti principali del corso.

Le persone interessate ad approfondire questo approccio si possono documentare leggendo il libro "Il massaggio che trasforma" (Edizioni Mediterranee).

YOGA 2° SEMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: 13 gennaio 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 65,00

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.

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 13 gennaio 2017

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

Partecipanti: massimo 12
TARIFFA CORSO € 50,00

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
- Nozioni sul significato dei nomi e sulla cura delle piante e dei fiori utilizzati.

COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO

PICCOLO CUCITO CORSO AVANZATO

Docente: Adriana Oliosì

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 12 gennaio 2017

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

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.

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 13 gennaio 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

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.

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 2

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 13 gennaio 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

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.