

CORSI PROPOSTI ANNO ACCADEMICO 2026/2027

CORSI IN PRESENZA

ANTROPOLOGIA CULTURALE

Il Potere dei Papi. Storia del consolidamento del potere temporale pontificio dal Medioevo all' Epoca Contemporanea

Docente Dott. Roberto Libera –demoetnoantropologo

Frequenza mensile Mercoledì ore 17:00-18:00

I quattro incontri di circa un'ora ciascuno saranno dedicati alla conoscenza della storia e della cultura dell'istituto pontificio, dalla riforma gregoriana nell' XI secolo alla dissoluzione dello Stato Pontificio dopo l'unità d'Italia, fino ai Patti Lateranensi. Saranno analizzate le fonti antiche, le testimonianze artistiche e culturali, per conoscere fatti e personaggi della storia della Chiesa cattolica.

Lezioni:

1. Il Medioevo e la Chiesa romana.
2. Il Cristianesimo europeo e il Rinascimento.
3. Dall'epoca dei Lumi alla fine dello Stato Pontificio.
4. I Patti Lateranensi e il Cattolicesimo dopo la II Guerra Mondiale.

E' prevista anche una uscita di fine corso per visitare alcuni dei luoghi citati durante le lezioni.

Le date e gli orari degli incontri e della uscita di fine corso saranno decise nel corso dell'anno.

ASTRONOMIA

Docente Ing. Antonio Antolini

Corso breve (da Novembre a Febbraio)

Frequenza settimanale Giovedì ore 17:30 – 18:30

Il corso fornisce gli elementi di base per capire il funzionamento dell'Universo e sarà articolato in 12 lezioni con i seguenti contenuti:

- Breve storia dell'Astronomia, dalle origini alle scoperte più recenti
- Il sistema solare: origini, dimensioni e distanze relative
- I moti dei pianeti e dei satelliti
- Le stelle: come nascono, come finiscono e perché brillano

- Le costellazioni e lo zodiaco: orientarsi nel cielo notturno
- Le Via Lattea e le altre Galassie
- La teoria del Bing Bang e l'espansione dell'universo
- I buchi neri e le onde gravitazionali

ATELIER D'ARTE - DAL SEGNO AL COLORE

Docente Prof.ssa Maria Angela Nocenzi

Frequenza settimanale

Primo Livello: Venerdì ore 9:10- 11:10

Secondo Livello: Venerdì ore 11:10-13:10

Il percorso didattico intende offrire un approccio propedeutico all'arte finalizzato ad esplorare le nostre risorse interiori e a sviluppare i nostri interessi artistici. Saper vedere, saper rappresentare, saper esprimere attraverso l'utilizzo di tecniche miste (disegno, pastello, acquerello, tempera, acrilico, modellato). Contenuti: i miti, il paesaggio, la figura, i primi elementi della visione. A termine del corso gli allievi saranno in grado di realizzare le prime opere personali da presentare in un evento programmato.

BALLO DI COPPIA

Docente Maestro Armando Marcelli

Frequenza settimanale – Lunedì ore 18:30 – 20:00

Apprendimento di coreografie di base senza la musica; accostamento delle coreografie ai ritmi dei balli. Approfondimento della disciplina per un miglioramento di quanto eventualmente già acquisito in precedenti corsi attraverso l'ascolto e conoscenza delle musiche e dei ritmi. Oggetto di studio: Ballo da sala, Balli Latino Americani e Tango Argentino.

BALLO DI GRUPPO

Docente Maestra Graziella Zevini

Frequenza settimanale Mercoledì ore 19:10-20:40

Apprendimento delle coreografie di base senza la musica. Assemblaggio delle coreografie sui ritmi dei balli. Balli oggetto di insegnamento: tutti quelli che vengono eseguiti con più frequenza nelle sale da ballo, anche con stesso ritmo ma con coreografia diversa.

BALLI CARAIBICI

Docente Maestra Graziella Zevini

Frequenza settimanale: Venerdì ore 19:10 - 20:40

Il ballo per migliorare il benessere fisico e l'espressione personale attraverso il movimento e la condivisione di momenti di socializzazione. Rafforzare la coordinazione e l'equilibrio e ottimizzare la postura. Di coppia ma puoi unirti anche se sei singola/singolo

Apprendimento dei principali balli caraibici: salsa cubana, bachata, kizomba e altro. Personalizzazione delle coreografie che si possono eseguire anche nelle sale da ballo.

BIOLOGIA

Corso di biologia per capire la vita

Docente Dott.ssa Cinzia Lissa

Corso breve (da Novembre a Febbraio)

Frequenza settimanale Giovedì ore 17:30 - 19:00

Conoscere e capire il proprio corpo, approfondire la conoscenza delle basi della vita, saper cosa è meglio per la nostra salute, conoscere meglio la relazione uomo/ambiente.

Il corso sarà articolato in 12 lezioni con i seguenti contenuti:

- La vita: come è fatta e come funziona
- Dalla genetica alla salute
- Il corpo umano: cenni su sistemi ed apparati
- Microbi, difese e salute
- Evoluzione e biodiversità

BURRACO

Docente Maestra Adriana Alese

Frequenza settimanale Martedì ore 16:30-18:30

Il corso prevede l'apprendimento e l'eventuale approfondimento di teoria e tecnica del gioco del Burraco per principianti. Divertirsi è comunque lo scopo principale del corso.

CHITARRA

Docenti Maestro Roberto Armillotta e

Sabina Giurato

Frequenza settimanale

Livello Base: Lunedì 10:30-12:00

Livello Avanzato : Venerdì 17:00-18:30

Il corso è rivolto a coloro che amano la musica e in particolare suonare la chitarra in compagnia. In breve si avrà la soddisfazione di suonare le canzoni più note oltre che imparare: Accompagnamenti, Arpeggi, Assoli, leggere il pentagramma, Tablatura, partiture in forma chart e “testo e accordi”. Il chitarrista è un atleta delle mani e come tale per eseguire al meglio i brani necessiterà di un costante allenamento ginnico delle proprie mani previa corretta postura durante

IL CINEMA E' CULTURA

Rassegna cinematografica: I Cattivi dormono in Pace
IL cinema “politico” di Josef Losey e Ferdinando Di Leo

Docente Saverio Salamino

Frequenza Quindicinale

Lunedì 16:00-19:00

La rassegna cinematografica vuole analizzare le famose trilogie realizzate dai due registi: quella di Losey in collaborazione con il grande drammaturgo inglese Harold Pinter e la cosiddetta trilogia del milieu di Di Leo, ispirata alle atmosfere e ai personaggi del grande scrittore noir Giorgio Scerbanenco

Josef Losey e Fernando Di Leo sono due registi apparentemente molto distanti, ma legati però da profonde affinità tematiche e stilistiche.

Le proiezioni saranno precedute da una breve introduzione storico-critica e seguita da uno spazio dedicato alla discussione collettiva.

Programma:

- L'incidente (1967) di Josef Losey
- Il servo (1963) di Josef Losey
- Messaggero d'amore (1970) di Josef Losey
- Milano calibro 9 (1972) di Fernando Di Leo
- La mala ordina (1972) di Fernando Di Leo
- Il boss (1972) di Fernando Di Leo

CONOSCERE ROMA

Docente Dott. Alessio Zito Frequenza mensile

Sabato 10:00-12:00

21 Novembre ore 10:30 Visita alla mostra. Gli affreschi della Tomba Francois. Villa Giulia

19 Dicembre ore 10:30 I tesori della Mummia di Grottarossa a Palazzo Massimo

23 Gennaio ore 11:00 Visita alla chiesa di Santa Maria in Trastevere

27 Febbraio ore 10:30 Visita al Museo Barracco

20 Marzo ore 10:30 Visita al Circo Massimo

24 Aprile visita ad Ostia Antica e al Museo

CONOSCI LA TUA VOCE ?

Docente Prof.ssa Sara Dilena

Frequenza settimanale

Livello Base : Venerdì ore 15:00 - 17:00

Livello Avanzato: Venerdì ore 17:00 - 19:00

Obiettivo del corso sarà quello di conoscere e prendere coscienza della propria sonorità di petto-maschera-testa imparando a rispettare il tempo e l'autoreggenza del fiato. Impostazione del metodo e relative esercitazioni.. E' prevista la realizzazione di uno spettacolo di fine anno unendo i risultati dei corsi preparatorio e avanzato.

CUCINA

Cucina Nazionale e Internazionale

Docente Chef Maurizio Mariani

Frequenza settimanale

Cucina Nazionale Venerdì: ore 16:00 - 18:00

Cucina Internazionale Martedì: ore 10:00 - 12:00

Il corso di Cucina Nazionale intende fornire conoscenze teorico-pratiche dei piatti regionali con realizzazione di almeno una ricetta per regione. Si richiede una conoscenza di base nella realizzazione di piatti e della composizione e trattamenti degli ingredienti.

Il corso di Cucina Internazionale intende fornire conoscenze teorico-pratiche dei piatti internazionali con realizzazione di almeno una ricetta per nazione trattata. Si richiede una conoscenza di base nella realizzazione di piatti e della composizione e trattamenti degli ingredienti.

ESCURSIONI GREEN

Docenti: Sig. Fausto Verolini e Dott. Felice Del Genio

Frequenza settimanale: Mercoledì: dalle ore 8:30

Svolgere attività fisica all'aria aperta percorrendo i sentieri del nostro territorio e conoscere la valenza naturalistica ed archeologica degli stessi, unendo pertanto l'attività fisica ed il benessere all'amore per la natura e la scoperta del territorio. I percorsi prevedono un impegno medio di 8/10 Km. La frequenza richiede la certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

Escursioni all'aperto con equipaggiamento adatto composto da scarpe da sterrato, bastoncini da trekking, zaino contenente almeno acqua e snack, kit di primo soccorso, giacca impermeabile e cappellino.

Per i neo iscritti sarà effettuato un preliminare percorso di prova per testare la propria predisposizione allo svolgimento del corso.

- Fratte Ignoranti fino al Ristorante “La Foresta”
- Grotticelle
- Monte Faete
- Fontan Tempesta
- Panchinone di Lariano
- Lago di Giulianello
- Giro del Lago di Albano Laziale
- Giro del Lago di Nemi
- Laghetto Manzolini
- Grotte Cave
- Balconcino dei laghi
- Pentima
- Parco dei Colonna
- Tuscolo
- Appia Antica da Capannelle
- Parco della Caffarella
- Via Sacra- Centro Storico di Rocca di Papa
- Parco degli Acquedotti

A partire da novembre 2026 con la possibilità da parte dei docenti di valutare sospensioni o sostituzioni di itinerario in ragione delle condizioni climatiche e/o dei luoghi.

GRAFICA, RITOCCHO E VIDEO MONTAGGIO

Docente: Maestro Emilio Mastrofini

Frequenza settimanale – Martedì 15:00 – 16:30

Il corso si occuperà di tutto ciò che riguarda l'immagine in senso ampio. si imparerà a ritoccare la luminosità, il contrasto, le misure, la risoluzione, ecc. ecc. in pratica tutto quello che fa diventare una foto di cui non siamo soddisfatti in un'altra profondamente cambiata che accontenta il nostro vedere. Il percorso porterà ad acquisire le competenze tali da poter creare un book fotografico, una brochure, una carta intestata, un biglietto da visita e tutto ciò che riguarda la stampa in generale. Ultimo obiettivo sarà assemblare le immagini registrate in video camera correggendo e arricchendo come per creare un nostro piccolo film.

INFORMATICA LIVELLO BASE

Docente Dott. Lucio Bascetta - Dott. Roberto Biaggi

Frequenza settimanale Martedì ore 10:00 – 11:30

Elementi base del PC, Sistema operativo, lessico informatico, operazioni elementari del PC e del sistema operativo. Elementi di videoscrittura (word), elementi di base del foglio di calcolo (excel), elementi di power point. Internet: navigazione, motori di ricerca, posta elettronica. Elementi di base dell'Intelligenza Artificiale.

INFORMATICA LIVELLO AVANZATO

Docente Dott. Lucio Bascetta - Dott. Roberto Biaggi

Frequenza settimanale Venerdì ore 15,15 16,45

Funzioni avanzate dei programmi di informatica WORD, EXCEL, POWER POINT.

- Internet e le sue applicazioni
- L'Intelligenza Artificiale
- La comunicazione digitale e i social media
- Cibersicurezza e privacy.

INTERVISTE IMPOSSIBILI

Interviste a personaggi che hanno caratterizzato e fatto grande la città di Roma

Docente Dott. Francesco Vincenti

Frequenza quindicinale – Martedì ore 15:30 - 17:00

Incuriosire i partecipanti alla conoscenza di personaggi più o meno noti che hanno caratterizzato la città di Roma attraverso interviste interpretate da potenziali attori, con aggiunta di video o immagini da proiettare.

Intervista a:

- GIULIA MAGGIORE (39 a.C.-14 d.C.)
- COLA DI RIENZO (1313- 1354)
- LUCREZIA BORGIA (1480-1519)
- MICHELANGELO MERISI detto CARAVAGGIO (1571-1610)
- GIOVANNI BATTISTA BUGATTI - MASTRO TITTA (1779-1869)
- CESIRA FIORI (1890-1976)
- CARLO ALBERTO SALUSTRI detto TRILUSSA (1871-1950)
- ANNA MAGNANI (1908-1973)
- GIULIO CESARE (100 a.C. – 44 a.C.)
- NERONE (37 – 68 d.C.)
- GIUSEPPE GIOACCHINO BELLI (1791- 1863)
- ERNESTO NATHAN (1845 – 1921)

LABORATORIO DI TEATRO

Docente Sig. Tommaso Rossi

Frequenza settimanale Martedì 17:30 – 19:30

Il teatro è una attività che coinvolge l'individuo nella sua interezza psico-fisica immergendolo in uno spazio esterno e interno diverso da quello in cui è abituato a vivere permettendogli di vestire ruoli non abituali.

L'obiettivo del corso è quello conoscere ed ampliare la propria consapevolezza espressiva, mimica, gestuale, verbale e corporea in un contesto di gruppo non giudicante e accogliente in cui i partecipanti possono sentirsi liberi di giocare. E' questo il requisito base per accedere al corso: la voglia di mettersi in gioco.

LINGUA FRANCESE BASE-INTERMEDIO

Docente Prof.ssa Paola Fabri

Frequenza settimanale Lunedì ore 9:30 - 11:00

Il corso intende offrire l'opportunità di riprendere lo studio della lingua francese appresa durante il pregresso percorso scolastico.

Sarà privilegiato l'aspetto comunicativo e sviluppate e consolidate le abilità linguistiche: fonetica, grammatica ascolto- produzione orale e lettura- produzione scritta integrata da video vlog, -lingua viva

LINGUA FRANCESE Livello A1- A2 - B1

Docente Prof.ssa Karima Farès

Frequenza settimanale Mercoledì ore 9:00 – 10:30

A1/A2 Riuscire ad interagire in situazioni della vita quotidiana utilizzando parole o espressioni semplici.

B1 Essere indipendenti in qualsiasi situazione della vita quotidiana e riuscire a esprimere la propria opinione, capire un dialogo o interagire con altre persone

LINGUA INGLESE A1 – A2

Docente Prof. Elda Zanatta

Frequenza settimanale – Martedì ore 9:30 - 11:00

Corso di inglese base con minime conoscenze delle strutture grammaticali inglesi, livello A1 (conoscenza e uso del verbo essere e avere) su cui costruire una competenza comunicativa di livello A1/A2.

Descrivere le proprie abitudini, presentare se stesso e gli altri. Interagire in contesti reali Esprimere le proprie preferenze, abilità e competenze e chiedere informazioni a riguardo.

Essere in grado di comprendere i punti chiave di una conversazione quotidiana e di esprimersi in modo semplice ed efficace. Saper gestire semplici situazioni di viaggio o di intrattenimento.

LINGUA INGLESE - LETTERATURA

Docente Prof. Maria Mendico

Frequenza 2 volte mese

Venerdì ore 10:00 – 12:00

L'obiettivo del corso è il raggiungimento di una comprensione più completa della lingua inglese moderna attraverso l'individuazione di espressioni peculiari e tipiche degli autori, individuarne e comprenderne i diversi stili, le tecniche narrative e le tematiche

Richiesta un Livello B1 di conoscenza.

Selezione di opere di letteratura moderna e contemporanea esempi:

Hernst Hemingway, Margaret Atwood, Alice Walker

Chimamanda Ngozi Adichie

Virginia Woolf, Ian McEwan

Le lezioni di 2 ore si svolgono per due settimane consecutive per due volte al mese per dar tempo agli studenti di leggere i testi da analizzare sui quali organizzare la discussione/conversazione

LINGUA INGLESE - LIVELLO A2 –B1

BASE - INTERMEDIO

Docente Prof. Francesca Caputo

Frequenza settimanale – Mercoledì ore 15:00 – 16:30

Il corso propone di acquisire consapevolezza e padronanza delle proprie capacità comunicative sia nella forma orale che scritta. Il livello A2 permette di comprendere frasi e espressioni relativi a ambiti familiari, acquisti, lavoro, geografia locale, di parlare del proprio vissuto e produrre brevi messaggi, appunti, lettere personali.

Il livello B1 è il primo traguardo di autonomia e permette di comprendere i punti chiave di discorsi o testi su argomenti familiari, lavoro, tempo libero, ecc.

Viaggiare e essere in grado di affrontare e risolvere situazioni nel paese in cui si parla la lingua.

LINGUA INGLESE – LIVELLO B1 –B2

Verso Intermedio Superiore

Docente Prof. Paola Franci

Frequenza Settimanale: Martedì ore 10:00-11:30

Consolidamento dei risultati degli anni precedenti e ulteriore sviluppo delle abilità di Reading, Writing, Listening e Speaking con particolare riguardo alla abilità orali per il pieno raggiungimento del livello B2.

Contenuti principali

- Revisione dei modali. Come esprimere obblighi possibilità. Il passato dei modali
- I tre periodi ipotetici. Come esprimere ipotesi o rimpianti
- La forma passiva e il suo uso in relazione a procedimenti scientifici.
- Discorso indiretto: come riportare discorsi, richieste, ordini.

LINGUA SPAGNOLA

Docente Prof. Elena Pelayza

Frequenza settimanale

Livello base Martedì 17:30-19:00

Il corso di lingua spagnola offre l'opportunità a coloro che vogliono esprimersi in questa lingua di farlo in modo spontaneo, di comprenderlo e parlarlo nella vita quotidiana. Su una base di nozioni già acquisite si rafforzerà la comunicazione verbale e si approfondiranno argomenti che consentiranno di operare in paesi di lingua spagnola.

Contenuti principali: grammatica, comunicazione e lessico per raggiungere abilità di scrittura, lettura e comprensione di un testo

LINGUA SPAGNOLA

Docente Prof. Annamaria Schillaci

Frequenza settimanale

Livello avanzato Giovedì 15:00-16:30

Il corso propone di raggiungere una maggiore autonomia espressiva, migliorare la comprensione della lingua in contesti reali e approfondire la conoscenza della cultura dei paesi di lingua spagnola, in un'ambiente di apprendimento stimolante e partecipativo.

Contenuti principali:

- Consolidamento e rafforzamento delle abilità acquisite
- Approfondimento grammaticale delle strutture morfo sintattiche
- Arricchimento lessicale anche grazie ai modi di dire, i cosiddetti: "modis mos"
- Arricchimento di letture di testi autentici, analisi e curiosità di aspetti della civiltà ispano-americana, conversazione guidata e attività di ascolto

NORDIC WALKING

Docente Tecnico sportivo Elena Pinto

Frequenza settimanale – Inizio corso 8 Ottobre

Mercoledì ore 9:30 - 11:00

Conosciuto anche come camminata nordica, il Nordic Walking consiste nel camminare in modo naturale con l'aggiunta di due bastoncini utilizzati in maniera funzionale all'avanzamento e quindi non solo come appoggio, ma anche come

spinta, con lo scopo di coinvolgere la maggior parte della muscolatura. Il Nordic Walking può essere considerato una delle attività sportive più compiute in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età. Adottando una tecnica corretta e praticandolo con costanza, si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio. La frequenza richiede la certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

PASSEGGIATE D'ARTE AI CASTELLI ROMANI

Docente Dott.ssa Elisa de' Medici

Frequenza mensile – Sabato 9:30-11:30

Il ciclo di visite guidate accompagnerà i soci alla scoperta di alcuni dei luoghi più significativi del territorio, tra storia, arte e paesaggi naturali. Un percorso attraverso antiche abbazie, residenze nobiliari e centri storici ricchi di testimonianze culturali per riscoprire il patrimonio dei Castelli Romani con uno sguardo nuovo e per valorizzare le eccellenze artistiche e storiche del nostro territorio.

- **Sabato 14 novembre: Albano Laziale**
Un itinerario tra le testimonianze dell'antica Alba Longa e l'eredità romana, tra monumenti, chiese e scorci ricchi di storia
- **Sabato 12 dicembre: Abbazia greca di San Nilo e Museo di Grottaferrata,**
unica abbazia bizantina di rito greco-bizantino ancora attiva in Italia.
Biglietto Museo 5€
- **Sabato 16 gennaio: Palazzo Pontificio di Castel Gandolfo,** residenza estiva dei Pontefici ricca di sale storiche e opere d'arte. Biglietto 12€
- **Sabato 20 febbraio: Palazzo Chigi di Ariccia.** Classico esempio di dimora barocca quasi intatta, ricca di arredi e collezioni d'epoca. Biglietto ridotto per gruppi 9€
- **Sabato 20 marzo: Frascati e le Scuderie Aldobrandini**
Biglietto museo 3€
- **Sabato 17 aprile: Lanuvio**
Un percorso tra antiche vestigia romane e suggestivi scorci medievali del centro storico.

PASTICCERIA

Docente Chef Luigi Formisano

Frequenza settimanale

Livello Base: Lunedì 9:30 -11:30

Livello Avanzato: Lunedì 11:45 -13:45

Livello Base. Le farine, amidi, fecola, gli zuccheri, le uova, lieviti chimici, lievito

di birra. Impasti di base: le paste frolle, i lieviti dolci e salati, la pasta brisè e la pasta sfoglia. La panificazione di base, la pasta choux. Le torte classiche di base, il pan di spagna classico., il pan di spagna leggero, le creme con amidi, e classiche.

Livello avanzato. Crema Inglese, Mousse, Semifreddi, Meringa italiana, Gelati Artigianali, Lieviti di base, Torte rustiche e Torte dolci, Babà .

PIANOFORTE

Docente Maestro Mario Alberti

Frequenza Settimanale

Giovedì 9:30 - 11:00

Lo studio di uno strumento musicale è consigliato per ogni età. La musica è espressione di valori, educa all'ascolto, sviluppa sinergie mentali, ci permette nuove modalità di apprendimento e nuove competenze unite al divertimento. L'obiettivo è imparare a leggere la musica e applicarla allo strumento o consolidare le competenze acquisite nell'anno precedente.

UN VIAGGIO ALLA SCOPERTA DELLA NOSTRA POSTURA

Docente Prof. Giuseppe Di Cesare

Corso breve Frequenza Quindicinale

Giovedì ore 15:15 -17:15

Attraverso un percorso teorico/pratico all'interno dei vari Recettori del Sistema Tónico Posturale, (piede, occhio, art. temporo-mandibolare, vestiboli, tessuto cutaneo ecc.) si attiveranno e si affineranno le Capacità Sensoriali e percettive; ciò aiuterà ad avere più Coscienza del proprio corpo ed offrirà più possibilità per ottenere come risultato il Benessere inteso in senso Olistico .

- Contenuti principali:
- Conoscenza del Sistema Tónico Posturale
- Analisi di tutti i Recettori che governano la Postura
- Concetto di Globalità, i Compensi e i Sistemi Vicarianti
- Concetto di Catena cinetica Muscolare e Neuro-Mio-Fasciale
- Relazione tra Struttura e Funzione, Corporea e Motoria
- Studio sul Respiro, Diaframma e suo ruolo centrale in posturologia
- Analisi e conoscenza dei Cinque Diaframmi e delle interazioni reciproche
- Conoscenza del Sistema Cranio-Sacrale e sua interazione con la Postura

RIEQUILIBRIO POSTURALE E RESPIRO (YOGA)

Docenti: Dott.ssa Tonia Laporta

Frequenza settimanale Martedì 11:30 -12:30

Dott.ssa Jessica Bagaglini

Frequenza settimanale Venerdì 17:30 -18:30

Pratiche di integrazione tra respiro, postura e consapevolezza interiore. Contenuti principali:

- Educazione Posturale e Mobilizzazione dolce del corpo
- Tecniche di Respirazione Consapevole
- Esercizi di Rilassamento, Ascolto corporeo e presenza mentale

SCACCHI, DAMA E SPORT DELLA MENTE

Docente Maestro Alessandro Pompa

Frequenza settimanale-Lunedì 17:30-19:30

Il corso, aperto a tutti, neofiti e principianti ma anche a giocatori più esperti, prevede l'introduzione alle regole di base e l'apprendimento, mediante la pratica di gioco, dei principali motivi e temi tattici e strategici degli scacchi, dame e sport della mente. Lo scopo principale del corso, nel quale potranno trovare spazio anche cenni di storia e collegamenti interdisciplinari, scientifici, artistici e letterari, degli scacchi è accrescere le proprie capacità attraverso la collaborazione e il divertimento.

“Gli scacchi sono un mare dove un moscerino può bere e un elefante può fare il bagno” (proverbio Indiano).

SMARTPHONE EASY

Docente Dott.ssa Daniela Lavagnino

Corso breve – Frequenza settimanale

Giovedì 10:30-12:00

Il corso si articolerà in 8 incontri con obiettivo la formazione sull'utilizzo del cellulare, dei diversi sistemi operativi e delle varie app.

STORIA CONTEMPORANEA E DELLE RELAZIONI INTERNAZIONALI

Docente Prof. Aniello Milo

Corso breve di 12 incontri quindicinali

Giovedì 16:30-18:00

I corsisti al termine degli incontri avranno acquisito una conoscenza degli argomenti del programma ed una visione sui principali personaggi e scenari internazionali che contribuiscono alla Storia attuale e del recente passato.

Contenuti principali: -

- Il mondo dopo la seconda guerra mondiale
- L'evoluzione delle Rotte e dei traffici internazionali nel terzo millennio
- Macroeconomia e Moneta: dalla fine del gold standard alle nuove monete digitali
- Ruolo e funzioni delle "destre" e loro contributo alla vita politica della Prima Repubblica.
- Il grande costruttore: Alcide De Gasperi e la questione meridionale
- Il Piano Marshall e l'alleanza atlantica
- La questione del Medio Oriente e la nascita di Israele
- Le fondamenta giuridiche della Unione Europea
- La dottrina sociale della chiesa nelle encicliche di Leone XIII e Leone XIV
- Gli anni di piombo, eventualmente esposto anche mediante l'allestimento in forma di mostra di materiali di archivio.

TAIJI QUAN (TACHI CHUAN) GINNASTICA DI LUNGA VITA

Docente Dott. Pietro Papagni

Frequenza settimanale – Giovedì ore 10:00-11:30

Il Taiji Quan (o T'ai-Chi Ch'uan) trae origine dalle antiche pratiche di salute della medicina tradizionale cinese e delle arti marziali. Il Taiji Quan permette di acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo, migliora l'equilibrio e l'elasticità delle articolazioni viene potenziata. Vengono attivate le funzionalità del sistema nervoso, dell'apparato cardiocircolatorio, respiratorio e digerente, il tono muscolare aumenta. Il Taiji Quan rende la mente più serena, tanto da essere definito meditazione in movimento.

E' consigliato un abbigliamento comodo: tuta e scarpe da ginnastica.

E' necessario il certificato medico per attività non agonistica.

TENIAMOCI IN FORMA

Docente Luigi Formisano

Frequenza settimanale – Venerdì ore 9:30-10:30

Ginnastica dolce tonificante. Risveglio totale delle articolazioni e tonicità muscolare con stimolo all'attività cardiovascolare a basso regime aerobico. Necessita certificazione medica per attività sportiva non agonistica.

