



COMUNE DI VALEGGIO SUL MINCIO
ASSESSORATO ALLA CULTURA

Università
del **T**empo **L**ibero



VADEMECUM

ANNO ACCADEMICO
2017/2018



COMUNE DI VALEGGIO SUL MINCIO

*Gentili corsisti,
eccoci pronti per un nuovo anno accademico dell'Università del tempo Libero.*

Come sempre, proponiamo dei nuovi corsi, che, ne siamo certi, cattureranno il vostro interesse, ad esempio la lingua portoghese o la difesa personale; per gli amanti della letteratura, invece di un solo corso, quest'anno ne avremo due; agli amanti dei viaggi insegneremo tutti i segreti per la migliore organizzazione possibile, gli amanti dell'arte torneranno ad arricchire le proprie conoscenze con una nuova insegnante, insomma ... tanta passione per la cultura nelle sue varie sfaccettature!

Non mancate di iscrivervi, ne vale la pena!

L'Assessore alla Cultura
Leonardo Oliosì



1. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: Serena Parolini

Martedì 20.30/22.00

2. LINGUA TEDESCA - CORSO BASE

Docente: Anna Maria Carteri

Mercoledì 18.30/20.00

3. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO

Docente: Anna Maria Carteri

Mercoledì 20.00/21.30

4. LINGUA INGLESE - CORSO BASE

Docente: Laura Grandi

Martedì 18.30/20.00

5. LINGUA INGLESE - CORSO PREINTERMEDIO

Docente: Laura Grandi

Martedì 20.00/21.30

6. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Docente: Aneliya Georgieva

Lunedì 18.30/20.00

7. LINGUA INGLESE - CORSO AVANZATO

Docente: Aneliya Georgieva

Lunedì 20.00/21.30

8. LINGUA INGLESE - CONVERSATIONAL ENGLISH E BRITISH CULTURE

Docente: Aneliya Georgieva

Giovedì 19.00/20.30 (da gennaio)

9. LINGUA RUSSA - CORSO BASE

Docente: Galena Minchenko

Giovedì 19.30/21.00

10. LINGUA PORTOGHESE

Docente: Jucelaine De Salles

Giovedì 20.30/22.00

11. "CHE TEMPO CHE FA " In letteratura

Docente: Aldo Ridolfi- Ass.ne "Il Cigno"

Martedì 15.00/17.30

12. LETTERATURA - "Gli autori, Verona, l'amore"

Docente: Jennifer Bertasini

Giovedì 20.30/21.30

13. ALLENAMENTO

Docente: Bosio Anna

Lunedì 17.00/19.00 (da gennaio)

14. I SEGRETI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO

Docente: Miazzi Samantha

Mercoledì 17.15/19.15

15. PASSEGGIATE NEI BOSCHI DELLA PSICHE - PSICOLOGIA

Docente: Laura Grandi (formatrice e applicatrice
accreditata al "Feuerstein Institute di Gerusalemme)

Lunedì 18.00/20.00 (da gennaio)

16. CORSO DI COMUNICAZIONE BASE

Docente: Maria Laura Calvano

Lunedì 20.00/22.00



17. CAMBIARE STILI DI VITA

Docente: Lara Comerlati

Mercoledì 20.00/21.30

18. PSICOPRATICA: Corso teorico e pratico di psicologia generale

Docente: Granuzzo Silvia e Barbara Vischio

Lunedì 20.00/22.00 (da gennaio)

19. QUANDO LA MENTE SI FONDE CON IL RESPIRO

Docente: Gottardi Fiorella

Martedì 20.30/22.30

20. CAMMINO VERSO LA NOSTRA FELICITA'

Docente: Gottardi Fiorella

Giovedì 20.00/22.00 (da gennaio)

21. STORIA DELL'ARTE

Docente: Alice Tabarelli

Venerdì 15.30/17.00

22. TEOLOGIA - L'ESPERIENZA UMANA DEL MISTERO DIVINO

Docente: Giacomo Ghelfi

Martedì 17.30/19.00

23. FITOTERAPIA CLINICA

Docente: Pedro Benjamin

Mercoledì 20.30/22.00 (da gennaio)

24. FOTOGRAFIA BASE

Docente: Rovina Emiliano

Martedì 20.00/21.30

25. FOTOGRAFIA AVANZATO: BIANCO E NERO

Docente: Rovina Emiliano

Martedì 20.00/21.30 (da febbraio)

26. COSTRUISCO IL MIO VIAGGIO

Docenti: Luisa Fazzini, Lucia Corona Piu,
Agostino Falconetti, Alessandro Morandini

Mercoledì 20.30/22.00

27. DISEGNO BASE

Docente: Ciresa Marta

Martedì 17.00/19.00

28. DISEGNO E PITTURA

Docente: Ciresa Marta

Martedì 20.00/22.00

29. RITRATTO

Docente: Luca Mastrodonato

Mercoledì 20.00/22.00

30. BIODANZA

Docente: Erculiani Nicoletta

Giovedì 21.00/23.00

31 e 32. YOGA CORSO BASE

Docente: Marcella Versace

Lunedì 17.00/18.00 o 18.10/19.10

33. GINNASTICA PER ADULTI

Docente: Bertelli Sabina

Giovedì 17.00/18.00



34. DIFESA PERSONALE

Docente: Salvatore Selvaggio

Mercoledì 17.00/18.30

35 e 36. STRETCHING & POSTURAL

Docente: Ivano Buzzi

Giovedì 18.15/19.10 o 20.05/21.00

37. TONIFICAZIONE POSTURALE (FITNESS POSTURALE)

Docente: Ivano Buzzi

Giovedì 19.10/20.05

38. DANZA DEL VENTRE

Docente: Margherita Mutti

Mercoledì 20.15/21.15

39. AEROBICA BASE

Docente: Margherita Mutti

Mercoledì 19.00/20.00

40. ESERCIZI DI BIOENERGETICA

Docente: Ghiraldini Chiara

Martedì 20.00/21.30 (da febbraio)

41. SHIATSU - CORSO AMATORIALE - BASE

Docente: Carlo Miccichè

Lunedì 19.30/22.00

42. SHIATSU - CORSO AMATORIALE AVANZATO

Docente: Carlo Miccichè

Lunedì 19.30/22.00 (da febbraio)

43. PASTICCERIA

Docente: Rosetta Smania

Martedì 20.00/22.30 (da gennaio)

44. CUCINA

Docente: Rosetta Smania

Martedì 20.00/22.30

45. VALORIZZAZIONE DELLA PROPRIA IMMAGINE CON IL MAKEUP

Docente: Roberto Grandotto

Lunedì 20.00/22.00



Per accedere ai corsi è necessario avere 18 anni compiuti.

TEMPI DI ISCRIZIONE: dal 2 ottobre al 14 ottobre 2017, salvo per i corsi che inizieranno nel 2018, per i quali le iscrizioni proseguono fino a 15 giorni prima dell'inizio degli stessi.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

- per i residenti preferibilmente on line, attraverso il sito internet del Comune www.comune.valeggio.sulmincio.vr.it, dove si potranno trovare anche le istruzioni per la compilazione;
- per i non residenti, o per chi è impossibilitato a presentare domanda on line, presso l'Ufficio Scuola del Comune tel. 045 6339855 - 6339815 nei seguenti orari:
Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì dalle ore 10,30 alle ore 13,00;
giovedì dalle ore 15,00 alle ore 17,30; sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,00.
oppure per e-mail (laura.coltri@comune.valeggiosulmincio.vr.it)
compilando il modulo di iscrizione e allegando la ricevuta di pagamento.

COSTI:

- Quota di iscrizione: residenti euro 45,00; non residenti euro 55,00
- Costo specifico per ogni corso: indicato all'interno del libretto
- Per ogni corso successivo al primo è prevista una riduzione di euro 10,00 sul costo del corso stesso.
- I cittadini ultrasettantenni pagano euro 5,00 per ogni corso scelto

MODALITA' DI PAGAMENTO:

- allo sportello di Unicredit Banca spa agenzia di Valeggio sul Mincio - p.zza Carlo Alberto;
- mediante bonifico bancario (IBAN IT 28 X 02008 59930 000103775148)
- su conto corrente postale n. 13333372 intestato a Comune di Valeggio s/M - Servizio Tesoreria
- presso l'Ufficio Scuola del Comune, mediante l'utilizzo di carta Bancomat/POS (non Bancoposta)

I corsi verranno attivati solo con un numero **minimo di 10 iscritti** paganti, compatibilmente con le disponibilità finanziarie dell'Ente.

Qualora al termine delle iscrizioni si verificasse che alcuni corsi non vengono attivati per carenza di iscrizioni, gli interessati verranno immediatamente avvisati e potranno decidere se **scegliere un altro corso o essere rimborsati** per la relativa quota versata.

L'attività **sarà sospesa** nei periodi di festività, ovvero il 1 novembre 2017, l'8 dicembre 2017, dal 25 dicembre 2017 al 6 gennaio 2018 e dal 29 marzo al 3 aprile 2018.

A conclusione dell'anno accademico e con una frequenza di almeno il 70% delle lezioni, su richiesta degli interessati **verrà rilasciato un attestato**.



1. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: Serena Parolini

DESTINATARI: Il corso è consigliato a chi non ha mai studiato la lingua spagnola o a chi è interessato a riprenderne lo studio, partendo da un livello base.

OBIETTIVO DEL CORSO: Avvicinare i corsisti alla conoscenza della lingua spagnola e acquisire competenze comunicative di base legate alla vita quotidiana per riuscire e comprendere il contenuto di messaggi e ad interagire in brevi conversazioni.

PROGRAMMA: Verranno applicate le principali funzioni comunicative per salutare; presentarsi; chiedere e dare informazioni personali; opinare; descrivere gli oggetti; parlare del clima, parlare di vacanza; parlare di sé e degli altri; chiedere ed indicare ora e data; fare acquisti ed ordinazioni; chiedere e dare indicazioni stradali; parlare di abitudini e del proprio stile di vita. Verranno affrontati i principali contenuti grammaticali e lessicali utili alla comunicazione ed approfonditi alcuni aspetti della cultura spagnola e latino-americana, oltre ad argomenti riguardanti turismo/viaggi.

Conversazione adatta al livello in corso.

METODOLOGIA: Il corso sarà guidato con gradualità nel contesto opportuno, referente alla lingua e cultura spagnola.

L'APPROCCIO DIDATTICO SARA' ADEGUATO AL LIVELLO DI COMPETENZA LINGUISTICA DEL CORSISTA, PRIVILEGIANDO L'ATTIVITA' IN COPPIA O RAGGRUPPAMENTO.

MATERIALE DA UTILIZZARE MULTIMEDIALE: Registrazione audio; Immagini; Testo; Fotocopie; Esercizi; Canzoni; Poesia; eccetera.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarenti

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 20.30 alle 22.00, dal 24/10/2017

2. LINGUA TEDESCA - CORSO BASE

Docente: Anna Maria Carteri

Il corso è consigliato a chi non ha mai affrontato lo studio della lingua tedesca oppure a chi ha un ricordo scolastico molto lontano.

I corsisti saranno guidati con semplicità nel mondo della lingua e della cultura tedesca. Si procederà nell'uso del testo consigliato, simulando situazioni quotidiane concrete e privilegiando l'aspetto orale della lingua. L'intento sarà quello di fornire un minimo di conoscenze linguistiche per poter chiedere e dare informazioni, parlare di sé e degli altri, descrivere persone e cose, fare acquisti, fare inviti, accettarli, esprimere capacità, permesso, obbligo, formulare ipotesi e così via.

Testo adottato: G. Montali, Deutsch leicht Vol. 1- Loescher editore"

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarenti

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 18.30 alle 20.00, dal 08/11/2017



3. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO

Docente: Anna Maria Carteri

Il corso è consigliato a chi ha già acquisito una certa abilità nell'uso linguistico del tedesco, sia durante il corso per principianti frequentato l'anno precedente, sia attraverso la pratica quotidiana nel mondo del lavoro, oppure dopo qualche anno di studio nelle scuole superiori.

Mediante l'uso del testo consigliato, si procederà all'approfondimento delle conoscenze della lingua e della cultura tedesca e nella lettura di qualche brano su argomenti di attualità.

L'aspetto grammaticale sarà più sviscerato che nel corso base, per affrontare un dialogo anche su argomenti più impegnativi.

Il titolo del testo sarà comunicato all'inizio del corso.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 20.00 alle 21.30, dal 08/11/2017

4. LINGUA INGLESE - CORSO BASE

Docente Laura Grandi

DESTINATARI: Questo corso è pensato per chi non possiede alcuna conoscenza della lingua inglese o per chi è interessato a riprenderne lo studio a partire da livello zero.

OBIETTIVI: L'obiettivo principe del corso è far avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

PROGRAMMA E METODOLOGIA: I corsisti acquisiranno sicurezza nella prima comunicazione in lingua grazie a un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nel risolvere diverse tipologie di esercizi.

Le funzioni comunicative (quali salutare, chiedere e fornire informazioni personali, presentare e riferire informazioni riguardanti una terza persona; chiedere e indicare ora e tempo atmosferico; chiedere ed esprimere gusti, interessi; parlare del proprio stile di vita e informarsi su quello altrui; esprimere abilità e desideri) saranno affrontate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavoro in coppia o di gruppo, scritti e parlati; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese - ad es., giochi enigmistici e canzoni - curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurandone gli aspetti culturali.

Potrà essere adottato un manuale di lingua.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 18.30 alle 20.00, dal 24/10/2017



5. LINGUA INGLESE - CORSO PREINTERMEDIO

Docente: Laura Grandi

Questo corso è consigliato a chi possiede una conoscenza elementare della lingua inglese, per aver frequentato il corso base o per averla studiata per un breve o lontano periodo scolastico.

L'obiettivo del corso è quello di consolidare e ampliare gli elementi linguistici in possesso dei partecipanti per affrontare con maggior spontaneità la prima comunicazione in lingua, sia scritta che orale.

Non sarà un approccio esclusivamente linguistico, ma attento a svelare anche aspetti peculiari della cultura inglese.

Il potenziamento linguistico riguarderà - ad ampio raggio - grammatica, lessico e strutture morfosintattiche, attraverso momenti di apprendimento graduale che eserciteranno le diverse abilità (speaking, listening, reading and writing).

Si prevede un iniziale recupero delle conoscenze linguistiche di base per cercare di "livellare" per competenza il gruppo di studio, privilegiando l'uso orale della lingua.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavoro di coppia e di gruppo, in un'ottica di learning by doing.

La scelta dei temi affrontati attraverso i quali attuare l'apprendimento linguistico potrà essere condivisa con i corsisti, cercando di abbracciare i loro bisogni/interessi, personalizzando il percorso.

E' possibile l'adozione di un manuale di lingua.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 24/10/2017

6. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Aneliya Georgieva

Il corso è consigliato a chi ha frequentato il corso pre-intermedio o possiede un livello intermedio derivante da precedenti corsi o studi.

L'obiettivo è di permettere ai corsisti di comprendere i punti chiave di argomenti familiari che riguardano il tempo libero, il lavoro, le relazioni ecc. e di essere in grado di affrontare le situazioni più comuni che si possono presentare viaggiando in una zona dove la lingua è parlata.

Il percorso prevede lo sviluppo delle abilità di comprensione e produzione scritta ed orale (lettura, ascolto, scrittura e conversazione). Sarà privilegiato l'uso orale della lingua, con una metodologia interattiva con attività di gruppo e di coppia in maniera da favorire l'esercizio pratico ed attivo della lingua.

I temi sviluppati saranno:

- * Language and Culture
- * Starting a conversation
- * Relationships
- * Making plans for the future



- * Food
- * Making recommendations
- * Shopping

Suggerimento di testo adottato: Global Intermediate, Lindsay Clandfield & Rebecca Robb Benne, Macmillan editore.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il lunedì dalle 18.30 alle 20.00 dal 23/10/2017

7. LINGUA INGLESE - CORSO AVANZATO

Docente: Aneliya Georgieva

Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso intermedio ed offre una logica progressione nell'apprendimento della lingua. E' adatto anche per chi ha acquisito una certa abilità nell'uso della lingua inglese.

L'obiettivo è di permettere ai corsisti di approfondire la conoscenza della lingua nel contesto di un mondo globalizzato e di comunicare efficacemente in "real English".

Sarà privilegiato l'uso orale della lingua, con una metodologia interattiva con attività di gruppo e di coppia in maniera da favorire l'esercizio pratico ed attivo della lingua. Il corso si appoggerà su informazioni interculturali, brani su vari e interessanti argomenti, testi di attualità e autentiche interviste a persone provenienti non solo dall'Inghilterra.

Un altro obiettivo sarà di incentivare l'analisi critica per sviluppare strategie per uno studio indipendente e attivo, assistito anche dal formato digitale con un DVD da installare sul proprio PC.

I temi sviluppati saranno:

- talking about people
- food
- jobs
- education
- art
- present perfect vs past simple
- passive voice
- reported speech
- present perfect continuous

Suggerimento di testo adottato: Global Intermediate, Lindsay Clandfield & Rebecca Robb Benne, Macmillan editore.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il lunedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 23/10/2017



8. LINGUA INGLESE - CONVERSATIONAL ENGLISH

Docente: Aneliya Georgieva

Il corso è consigliato a chi ha già acquisito una certa abilità nell'uso della lingua inglese e possiede come minimo un livello intermedio derivante da precedenti corsi o studi.

Essendo un corso di conversazione, l'obiettivo sarà di dare la possibilità ai corsisti di sviluppare la capacità di interagire con una certa scioltezza e spontaneità per esprimere esperienze ed avvenimenti, speranze ed ambizioni e di spiegare le ragioni delle loro opinioni e dei loro progetti.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo che si appoggerà su materiali visivi, testi di attualità, l'ascolto di dialoghi e l'utilizzo di 'games'. Tutto questo con lo scopo di fornire un'ampia gamma di argomenti per poter incentivare i corsisti a spiegare il loro punto di vista e fornire argomenti pro e contro in varie situazioni in attività di gruppo e di coppia.

Inoltre saranno integrati aspetti della cultura britannica per dare l'opportunità ai corsisti di comprendere un'ampia gamma degli aspetti della vita britannica attraverso materiali in inglese che sono stimolanti e contemporanei.

Non ci sarà un testo adottato in quanto l'insegnante fornirà le fotocopie e i materiali utili per le attività. Postposte, a fronte di un piccolo contributo spese.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il giovedì dalle 19.00 alle 20.30, dall'11/01/2018

9. LINGUA RUSSA - CORSO BASE

Docente: Galyna Minchenko

Destinatari: il corso è consigliato a chi non ha mai studiato la lingua russa o a chi è interessato a riprendere lo studio, partendo da un livello base.

Obiettivo del corso: apprendimento della lingua russa ed acquisizione della comunicazione di base legata alla vita quotidiana per riuscire a comprendere i contenuti ed intraprendere brevi conversazioni, scrivere brevi lettere, messaggi, mail.

Programma:

- L'alfabeto russo: lettere in stampatello e corsivo, le vocali.
- Consonanti forti e deboli, consonanti sonore e sorde.
- Pronuncia di parole facili.
- Il sostantivo.
- I pronomi personali e possessivi.
- Risposte brevi e risposte complete.
- Avverbi di luogo "dove?".
- La costruzione "io ho..."
- Il verbo, il presente, gruppi verbali.
- I numeri cardinali
- Il plurale dei sostantivi e casi speciali.
- Il plurale dei pronomi possessivi.



- I pronomi e gli aggettivi dimostrativi.
- Il passato dei verbi - uso del verbo "essere".
- Il prepositivo dei sostantivi.
- L'uso delle preposizioni B e HA con il prepositivo "dove?".
- Pronomi personali al prepositivo.
- L'accusativo singolare dei sostantivi .
- L'accusativo dei pronomi personali.
- La costruzione "come si chiama"
- Gruppi verbali
- Come esprimere stato in luogo e moto a luogo, avverbi di luogo e direzione.
- Il futuro del verbo, la formazione del futuro.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il giovedì dalle 19.30 alle 21.00, dal 26/10/2017

10. LINGUA PORTOGHESE - CORSO BASE

Docente: Jucelaine De Salles

Si partirà dal supporto classico del libro di testo (che verrà indicato ad inizio corso), corredato di audio-dialoghi, con l'impiego di audio-visivi integrati dall'insegnante tratti dal mondo reale (es. pubblicità, videoclip musicali, brevi documentari sugli usi culturali e sociali diffusi, brani tratti da film, ecc.).

Programma:

- la pronuncia, i suoni;
- i verbi regolari e irregolari, ausiliari, impersonali;
- gli articoli determinativi ed indeterminativi;
- i numeri;
- il plurale dei sostantivi e degli aggettivi;
- i pronomi;
- le preposizioni semplici e articolate;
- gli avverbi;
- le forme comunicative in diverse situazioni;
- i saluti in maniera formale e informale;
- presentarsi, esprimere le proprie opinioni;
- intraprendere una conversazione, chiedere delle informazioni;
- leggere e commentare una piccola storia;
- descrivere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze, ambizioni, ecc.;

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il giovedì dalle 20.30 alle 22.00, dal 26/10/2017



11. “CHE TEMPO CHE FA” in letteratura - lo tramo, tu trami... noi tramiamo”

Docente: Aldo Ridolfi- Ass.ne “Il Cigno”

La trama è elemento essenziale di ogni narrativa, ma risponde a esigenze diverse e dunque si articola in modo particolare a seconda del genere di scrittura.

Approcciando cinque autori di chiara fama e cinque trame delle loro storie, si avrà modo di individuare cinque tipologie diverse di trame. Attraverso il metodo induttivo l'intera storia verrà ridotta alla sua essenzialità fattuale e la trama tessuta dall'autore apparirà scarnificata ma proprio per questo consentirà il calco, l'imitazione, l'elaborazione, la trasformazione, perfino la mescolanza.

Articolazione

Il ciclo degli incontri si struttura in sei lezioni: le prime cinque di analisi, la sesta dedicata a costruire trame, donde il “noi tramiamo” presente nel titolo del corso, ma l'esperienza dello scorso anno dimostra che già nelle singole lezioni è possibile proporre questa esercitazione.

Per ogni incontro:

- note biografiche dell'autore scelto e sua collocazione storica
- stesura della trama del libro
- formulazione di nuove trame

Coinvolgimento dei partecipanti:

- le signore e i signori corsisti, di volta in volta, sono invitati, dopo aver letto i testi, a formulare (o a contribuire) loro stessi la trama sottostante.

Autori scelti con possibilità di variazioni

- una trama classico-avventurosa: Emilio Salgari, *Il corsaro nero*;
- una trama originale: Roberto Piumini, *Il ciclista illuminato*;
- una non-trama: Marta Morazzoni, *L'invenzione della verità*;
- una trama minima: Carlo Sgorlon, *Il vento nel vigneto*;

Costo: euro 20,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni, A CADENZA QUINDICINALE il martedì dalle 15.00 alle 17.30 dal 14/11/2017

12. LETTERATURA - “Gli autori, Verona, l'amore”

Docente: Jennifer Bertasini

Il corso, articolato in otto incontri di un'ora ciascuno, si incarna in un'avventura storico-letteraria della durata di due millenni. Tra i fili conduttori, scorgeremo le donne e l'amore, i viaggi e l'animo umano, stagliati su uno sfondo d'eccezione: i suggestivi palazzi veronesi e le onde assolate del lago di Garda.

- 1) Catullo: le ville sul Garda, il paesaggio lacustre, la passione.
- 2) Dante e gli Scaligeri, Beatrice, il palio di Verona.
- 3) Tetrarca: gli amori e il ritiro sui Colli Euganei, tra lusso e religione.



- 4) Fra Orlando e Cangrande: i segreti dei poemi epico-cavallereschi.
- 5) Shakespeare italiano? Un viaggio tra testi italiani e fughe misteriose
- 6) Goldoni: nuove figure di donna si profilano su uno sfondo lagunare
- 7) Arte, amori, letteratura nel Vittoriale (e nella vita) di D'Annunzio
- 8) Mario Rigoni Stern: i monti, la neve, l'amore di una vita intera

Costo: euro 20,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il giovedì dalle 20.30 alle 21.30 dal 26/10/2017

13. ALLENAMENTO

Docente: Bosio Anna

Le recenti scoperte delle neuroscienze avvalorano l'idea che l'organizzazione del sistema nervoso non sia già stabilita in modo definitivo alla nascita, ma sia suscettibile di modificazioni successive. Il nostro cervello, infatti, è in continua evoluzione ed è sempre in grado di adattarsi alle richieste dell'ambiente.

Tale fenomeno può attuarsi a tutte le età: l'esperienza comune ci conferma come sia possibile apprendere nuove informazioni e procedure anche in età avanzata.

Ciò avviene solo a condizione che tutte le abilità mentali vengano stimolate adeguatamente: la "ginnastica mentale" è quindi possibile, ha un fondamento scientifico e consente di mantenere ad un livello costante e ottimale l'agilità e la flessibilità del cervello.

La ginnastica mentale, inoltre, rappresenta un valido strumento di socializzazione e incontro, per cui si rileva nei partecipanti anche una sensibile riduzione della tonalità depressiva che spesso accompagna le persone che percepiscono il peggioramento delle proprie capacità cognitive.

Obiettivi:

- esercitare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento, linguaggio e creatività) e potenziarle attraverso semplici esercizi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale;
- stimolare la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive;
- favorire la socializzazione.

Struttura del corso

All'inizio di ogni incontro verrà presentata una breve parte teorica dedicata ad illustrare il funzionamento del cervello e il modificarsi delle capacità cognitive nel corso della vita. In seguito verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare l'abilità intellettiva presentata.

Verranno inoltre suggerite strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il lunedì dalle 17.00 alle 19.00 dall'08/01/2018



14. I SEGRETI DEL LINGUAGGIO DEL CORPO: analisi scientifica del comportamento non verbale **Docente: Miazzi Samantha**

Il linguaggio del corpo comunica molto di più (e meglio) delle parole che usiamo: circa il 70% dell'impressione che suscitiamo sugli altri viene dalla comunicazione non verbale, e solo il rimanente 30% dalla comunicazione verbale. Il minimo gesto, per esempio come stiamo in piedi o entriamo in una stanza, può rivelare moltissimo sul nostro livello di sicurezza in noi stessi, autostima e credibilità.

Imparare a conoscere i segnali della comunicazione non verbale può aiutare a cogliere informazioni molto importanti nelle relazioni interpersonali, e contemporaneamente sapere utilizzare al meglio il linguaggio del corpo può essere un valido strumento per essere più efficaci nella vita di tutti i giorni. L'obiettivo del corso è quello di imparare a:

- 1) interpretare la comunicazione non verbale del nostro interlocutore
 - 2) cogliere i segnali emotivi dalle microespressioni e dal corpo e interpretarli correttamente
 - 3) usare in modo consapevole il linguaggio del nostro corpo per essere più efficaci nelle situazioni quotidiane.
- Le nozioni insegnate si basano sui risultati delle ricerche scientifiche internazionali.

Verranno svolte esercitazioni per comprendere e sviluppare le abilità di codifica e decodifica della comunicazione non verbale, individuare indizi di menzogna e omissioni di informazioni, utilizzare al meglio il linguaggio del corpo nella vendita e nelle presentazioni, diventare più consapevoli di quello che comunichiamo nella vita quotidiana al di fuori delle parole.

Il corso è teorico e pratico, e richiede un allenamento dei contenuti presentati durante le lezioni.
Si richiede ai partecipanti di portare uno specchietto per le esercitazioni delle espressioni facciali.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il mercoledì dalle 17.15 alle 19.15 dal 25/10/2017

15. PASSEGGIATE NEI BOSCHI DELLA PSICHE - PSICOLOGIA

Docente: Laura Grandi (formatrice e applicatrice accreditata al "Feuerstein Institute" di Gerusalemme)

Dedicato a chi è interessato alla psicologia e alla riflessione sul Sé, il corso invita a percorrere un sentiero che serpeggia tra una selezione di grandi teorici della psiche e dell'intersoggettività:

Freud, Jung, Bowlby e Greenspan.

Attraverso il loro pensiero, saranno delineati differenti aspetti dello sviluppo psicologico della persona, indagando elementi caratterizzanti l'affettività, la vita mentale, la qualità delle relazioni e la conflittualità intrapsichica.

Verranno approfonditi gli assunti teorici più rilevanti di ciascun autore grazie alla lettura di estratti dei loro scritti. I nuclei centrali di trattazione saranno i seguenti:

- la psicoanalisi come scienza dell'inconscio
- sogno e psiche
- lo sviluppo infantile
- i modelli di struttura della personalità



- i meccanismi di difesa
- imprinting e attaccamento
- emozione e cognizione
- psicologia e neuroscienze
- determinismo e libertà.

La modalità formativa sarà di tipo interattivo: oltre a conoscenze teoriche, il percorso offrirà occasioni di confronto e di riflessione, grazie a momenti dedicati alla rielaborazione personale e alla interiorizzazione dei contenuti trattati, servendosi di strumenti del metodo Feuerstein.

“Non sono quello che mi è successo, sono quello che ho scelto di essere” Carl Gustav Jung.

Massimo 10 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il lunedì' dalle 18,00 alle 20,00 dall'08/01/2018

16. CORSO DI COMUNICAZIONE BASE

Docente: Maria Laura Calvano

Il corso ha come compito quello di insegnare a padroneggiare le tecniche di comunicazione, comprendere i contesti comunicativi, entrare dentro la comunicazione in tutte le sue manifestazioni, fornire una chiara chiave di lettura dell'interlocutore, cercando di entrare in empatia con esso e di comunicare sempre in maniera semplice, diretta e non ambigua. Riconoscere ed interpretare, valutandone gli effetti, le varie strategie comunicative e saper utilizzare il feed-back in tempo reale per adeguare lo stile comunicativo alle peculiari caratteristiche dell'interlocutore.

Strumenti utilizzati

Lezioni frontali, slides, filmati, esercitazioni. Discussioni di gruppo.

Gli appunti delle lezioni verranno forniti in digitale (evitando l'inutile spreco cartaceo)

Programma del corso

Linguaggi: canali e mezzi di comunicazione

Il processo comunicativo: caratteri e stili

Il codice e il contesto: codifica e decodifica del messaggio

I filtri percettivi

I “rumori” fisiologici, tecnici, psico-sociali e semantici

I livelli del processo comunicativo: reale, sociale, rappresentativo, interno

La consonanza conoscitiva

Analisi del linguaggio non verbale: cinesica, prossemica e paralinguistica

I gesti azione e i gesti comportamento

I gesti omomorfici

L'ascolto attivo e l'ascolto passivo

Competenze che verranno acquisite

Riconoscere lo scopo, il contesto e il registro linguistico del processo comunicativo.

Adottare uno stile di comunicazione adeguato allo scopo, al contenuto, all'interlocutore e al contesto.



Pianificare una strategia comunicativa.
Utilizzare strategie di comunicazione integrata.
Comunicare in maniera chiara ed efficace.
Identificare le tipologie e le funzioni dei processi comunicativi, scegliendo i linguaggi più efficaci in funzione dei contenuti e dei destinatari.
Diagnosticare un contesto comunicativo.
Entrare in relazione positiva ed efficace con i propri interlocutori tramite l'utilizzo di un linguaggio chiaro e fluido.
Identificare il contesto in cui si svolge la comunicazione al fine di attivare l'ascolto empatico.
Attivare le proprie risorse per riuscire a capire il punto di vista emotivo dell'interlocutore al fine di porsi in relazione simmetrica con l'altro.
Valutare gli effetti della strategia comunicativa adottata ed utilizzare il feedback per modificarla in tempo reale.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il lunedì dalle 20.00 alle 22.00 dal 23/10/2017

17. MOTIVARSI ALLA CURA DI SE': CAMBIARE STILI DI VITA NON SALUTARI

Docente: Lara Comerlati

Chi tra noi non ha mai detto almeno una volta nella vita "domani smetto di fumare", "lunedì inizio la dieta", "a settembre mi iscrivo in palestra", "domani gestirò meglio la terapia", "domani troverò il tempo per me" per poi posticipare sempre tutto?

Siete proprio sicuri che si tratti di pigrizia e mancanza di motivazione?

OBIETTIVO: ciò che si propone è un percorso volto ad individuare quali modalità attiviamo quando ci prendiamo cura di noi stessi e a prendere consapevolezza delle proprie risorse, a migliorare la propria autostima e la propria percezione di autoefficacia, procedendo verso il raggiungimento di uno stile di vita più salutare.

METODOLOGIA: gli incontri si svolgeranno in gruppo e accoglieranno spunti tratti da biografie, film e racconti per poi passare ad una parte più operativa, con schede ed esercizi forniti dal conduttore.

MATERIALE OCCORRENTE: quaderno e penna.

Costo: euro 20,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il mercoledì dalle 20.00 alle 21.30 dal 25/10/2017

18. PSICOPRATICA: Corso base teorico e pratico di psicologia generale

Docente: Granuzzo Silvia e Barbara Vischio

La psicologia può essere definita come lo studio scientifico del comportamento e dei processi mentali. La psicologia generale, nello specifico, si occupa delle teorie relative all'organizzazione del comportamento e delle principali funzioni psicologiche (percezione, emozione, motivazione, memoria, apprendimento, pensiero, linguaggio) attraverso cui l'uomo interagisce con l'ambiente ed elabora co-



struzioni e rappresentazioni di se stesso e del contesto circostante. Lo studio e la pratica di tecniche psicologiche possono quindi concorrere al benessere e ad una migliore qualità di vita delle persone.

Obiettivi

- Favorire l'apprendimento dei fondamenti della psicologia generale.
- Favorire la conoscenza e la consapevolezza dei processi mentali e comportamentali che si mettono in atto in interazione con l'ambiente a fronte di nuovi eventi e cambiamenti nella vita quotidiana.
- Permettere ai partecipanti di sperimentare, attraverso esercitazioni, le implicazioni dei processi trattati.

Metodologia

Ogni lezione del corso sarà suddivisa in due momenti: il primo sarà costituito da una parte introduttiva teorica che presenterà l'argomento specifico dell'incontro; nel secondo momento verrà chiesto ai partecipanti di applicare e sperimentare, attraverso esercitazioni in piccolo o grande gruppo, quanto appreso. Questo permetterà ai presenti di consolidare e verificare le implicazioni pragmatiche delle teorie presentate. Gli incontri saranno condotti da due psicologhe, in modalità formativa interattiva

Programma delle lezioni

- 1) Processi percettivi.
- 2) rocessi percettivi: illusione o realtà?
- 3) Memoria e apprendimento.
- 4) Tecniche di memoria.
- 5) Linguaggio.
- 6) Comunicazione assertiva.
- 7) Emozione.
- 8) Motivazione
- 9) Ansia e stress.
- 10) Pensiero e intelligenza.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il lunedì dalle 20.00 alle 22.00 dall'08/01/2018.

19. QUANDO LA MENTE SI FONDE CON IL RESPIRO

Docente Gottardi Fiorella

L'intento di queste serate è di portarci ad accogliere il richiamo che sempre più forte ci arriva da questa società "veloce": accettare noi stessi nella nostra globalità e unicità.

Il metodo più semplice per farlo arriva dall'ascolto del proprio respiro attraverso semplici tecniche come la mindfulness, oramai entrate a far parte del quotidiano negli ambienti di lavoro, nelle scuole.

Riequilibrandoci con il respiro, permettiamo alla mente di rallentare i ritmi incessanti ed al cuore di riconoscere le emozioni più profonde: riequilibrando mente e cuore, l'armonia pervade istantaneamente tutto il nostro essere e senza accorgerci ci troviamo a vivere nello stato di presenza, condizione attraverso la quale possiamo ritrovare gioia e serenità.



OBIETTIVO: un valido aiuto per andare a individuare, stimolare e sviluppare le risorse che ognuno di noi già possiede, per riportarci o consolidare il benessere psicofisico e una maggiore consapevolezza nella relazione con sé stessi e con gli altri.

METODOLOGIA: utilizzeremo semplici e dolci tecniche, adatte a tutti, di respirazione, movimento, ascolto, scrittura, meditazione.

Che cosa serve? Desiderio di addentrarsi nello spazio del sentire attraverso il respiro, un tappetino tipo yoga, una copertina, un quaderno e una penna.

Costo: euro 20,00

Sede: Palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 7 lezioni, il martedì dalle 20.30 alle 22.30, dal 24/10/2017

20. CAMMINO VERSO LA NOSTRA FELICITA'

Docente: Fiorella Gottardi

E' possibile svolgere un cammino "iniziatico" verso la meta "Felicità"?

Se ritieni che questo sia fattibile, vi è la possibilità di trascorrere 8 serate, allenandoci insieme per raggiungere il risultato finale.

Condizione fondamentale per fare questo è vivere consapevolmente nel presente, nel "Qui e ora", centrati su ciò che stiamo vivendo e non su qualcosa che forse vivremo o qualcosa che abbiamo vissuto nella nostra vita: solo il presente ci appartiene.

La felicità nasce da dentro: per riscoprirla serve una vera preparazione atletica, costanza e voglia di mettersi "in gioco".

Nel momento in cui riconosciamo lo stato di felicità, in automatico diventiamo canali anche per la felicità altrui.

Volutamente chiamato cammino "iniziatico", in quanto ogni attimo vissuto può diventare una nuova riscoperta, altrettanto lo sarà vedere come la felicità sia molto più vicina a noi, riconoscendo schemi ormai obsoleti.

L'obiettivo che mi prefiggo è quello di stimolare le risorse naturali insite nella persona, portando una cosciente attenzione sul presente, sul quotidiano, con lo scopo di migliorare il futuro prossimo.

Metodologia adottata e durata: il progetto propone un allenamento a tappe sul presente. Ad ogni incontro verrà consegnata una traccia sulla base della quale verrà sviluppata la serata, che sarà suddivisa da momenti di meditazione ed altri dinamici, con utilizzo di tecniche per riequilibrarci in modo semplice e veloce.

Cosa serve? Voglia di "camminare" verso la gratificazione di noi stessi, consapevoli che la felicità è dentro e non fuori da noi.

Materiale occorrente ai partecipanti: un tappetino tipo yoga, un quaderno e una penna.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il giovedì dalle 20.00 alle 22.00 dall'11/01/2018



21. STORIA DELL'ARTE

Docente: Alice Tabarelli

Durante il corso si intende focalizzare l'attenzione a favore della valorizzazione del patrimonio culturale (in particolare nazionale), per creare una basilare consapevolezza della quantità e qualità dei beni artistici e architettonici, ma più in generale culturali italiani. A tale scopo verranno affrontati temi riguardanti singole realtà per ogni lezione.

- 1) Breve introduzione sulle tecniche artistiche utilizzate durante i secoli con relativi esempi, in particolare con opere di Guariento, seguace di Giotto (numerose testimonianze sono presenti nella città di Padova)
- 2) San Pietro: basilica e colonnato della piazza
- 3) La cappella Sistina di Michelangelo (analisi dei temi della volta e del Giudizio Universale)
- 4) Il Vittoriale degli Italiani: sviluppi architettonici e temi principali
- 5) Cristo e The Floating Piers (le opere di questo artista contemporaneo e il caso particolare delle "passerelle" sul lago d'Iseo)
- 6) Palazzo Grimani a Santa Maria Formosa a Venezia (breve introduzione alla collezione di famiglia e sviluppo dello storico palazzo di Rugo Giuffa)
- 7) Il castello di Miramare a Trieste
- 8) La basilica di San Zeno a Verona
- 9) Valeggio sul Mincio: la chiesa di San Pietro in Cattedra e il castello Scaligero (visita e spiegazione del luogo)
- 10) Borghetto e il ponte Visconteo.

E' prevista una visita in una delle località proposte nel programma, che sia compatibile con tempi di viaggio e di visita in giornata.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il venerdì dalle 15.30 alle 17.00 dal 27/10/2017

22. TEOLOGIA L'esperienza umana del Mistero divino. Temi scelti di teologia

Docente Giacomo Ghelfi

OBIETTIVI: Durante il corso si tenterà di riflettere su alcune tematiche particolari legate all'esperienza del Divino, come esperienza del Mistero che pone e dà senso all'esistenza.

In particolare ci si propone di riflettere su alcuni temi fondamentali attraverso i libri sapienziali Giobbe e Qoelet:

- Il bene e il male
- Il senso del vivere e la morte
- La sofferenza dell'innocente
- Il senso della giustizia di Dio
- La libertà dell'essere umano

METODO: Lettura, analisi e commento di brani forniti dal docente. Ai momenti di spiegazione si alterneranno attività laboratoriali.



PROGRAMMA DEI CORSI

Il percorso terrà conto degli interventi e degli interessi degli studenti, per una adeguata attualizzazione. Indicazioni sui testi utilizzati verranno date durante il corso.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 17.30 alle 19.00 dal 24/10/2017

23. FITOTERAPIA CLINICA

Docente: Pedro Benjamin

- 1) Importanza della botanica
- 2) Conoscenza del corpo umano
- 3) Abitudini alimentari
- 4) Conseguenze dell'alimentazione
- 5) Alimentazione e controllo sulla salute
- 6) I nutrienti fondamentali per il nostro organismo
- 7) I minerali
- 8) Le vitamine
- 9) Gli aminoacidi
- 10) Gli enzimi.

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 40,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 15 lezioni, il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00, dal 10/01/2018

24. FOTOGRAFIA DIGITALE - CORSO BASE

Docente: Emiliano Rovina

La fotografia forma più del 50% dei nostri ricordi entrando con prepotenza nella nostra vita di tutti i giorni... Quindi perché non imparare a fotografare e conservare i nostri ricordi più belli in modo sicuro?

Il corso di fotografia base che propongo ha come obiettivo l'apprendimento delle regole fondamentali della fotografia sia analogica che digitale, l'uso corretto di una macchina fotografica e il proiettarsi in questa nuova era digitale.

- 1) Storia della fotografia
Niepce e Daguerre, dai primi anni dell'800 ai giorni nostri
L'evoluzione della tecnica fotografica attraverso le immagini.
- 2) La Macchia Fotografica
Come è fatta ed i vari modelli
Regolazioni principali e Iso
- 3) Il diaframma
Cos'è il diaframma in fotografia
A cosa serve e che conseguenze ha...
Percorso per immagini



- 4) L'otturatore
Cos'è l'otturatore e a cosa serve
La velocità di otturazione
Il mosso e il panning: tecnica o errore
Catturare immagini in movimento
- 5) L'esposizione
Tempi e tecniche di ripresa
L'esposimetro e come evitare immagini sfocate
Giacomelli-Horvat due fotografi a confronto
- 6) Il punto di vista
La prospettiva in arte e in fotografia
Focali e obiettivi
Uso corretto del flash
Visione di alcuni reportages a tema
- 7) Inquadratura
Cosa fa di uno scatto una bella fotografia
La luce e le sue conseguenze
L'estetica, piani e campi
Basi di informatica 1
Com'era la fotografia in pellicola
- 8) Proiezioni
Guida alla lettura di un'immagine
- 9) Analisi di un corretto Workflow digitale
Come costruire un racconto fotografico
- 10) Le funzioni della macchina fotografica
- 11) Basi di informatica
Photoshop e fotoritocco
Corretto utilizzo del computer per archiviare i propri ricordi
Togliere gli occhi rossi
Peso e gestione dei file
- 12) PROIEZIONE DI FOTOGRAFIE DI VIAGGIO E COMMENTO DEL FOTOGRAFO GIORGIO ROVINA
- 13) PRATICA DI RITRATTO
- 14) PRATICA PAESAGGISTICA (uscita)

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 40,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 14 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 21.30 dal 24/10/2017

25. FOTOGRAFIA DIGITALE - CORSO AVANZATO "IL BIANCO E NERO"

Docente: Emiliano Rovina

La fotografia in bianco e nero ci ha sempre affascinato per le sue caratteristiche espressive ed artistiche. Con questo corso scopriremo come creare una buona immagine monocromatica partendo dai supporti sia digitali che analogici ed approfondendo i processi alla base di questa forma d'arte a cavallo tra l'antico



e il moderno. Si differenzia dal corso base in quanto non si sviluppa sull'apprendimento della tecnica, ma si concentra sul risultato finale, che sarà quello di acquisire le conoscenze per riuscire a produrre una buona immagine in bianco e nero.

- 1) Studio dell'immagine - quando usare il bianco e nero: visione di immagini in bianco e nero di grandi maestri. Triangolo di esposizione e studio dell'immagine.
- 2) Vedere il mondo in bianco e nero: contrasto di tonalità; texture, superfici e luce.
- 3) Il ritratto: ritratti; forme e modelli.
- 4) Processo mentale: preparazione allo scatto; orientamento e obiettivi.
- 5) Il bianco e nero nel paesaggio: forme e andamento delle linee; quantità e qualità della luce.
- 6) Inquadratura corretta: prospettiva; estetica; direzione della luce; oltre la regola dei terzi.
- 7) Composizione: psicologia e filosofia della composizione; studium e punctum.
- 8) Post produzione: il bianco e nero in post produzione.
- 9) Stampa: alla scoperta dei tipi di stampa (camera oscura, digitale, fine art)

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 9 lezioni, martedì dalle 20.00 alle 21.30 da febbraio 2018

26. COSTRUISCO IL MIO VIAGGIO

Docenti: : Luisa Fazzini, Lucia Corona Piu, Agostino Falconetti, Alessandro Morandini

La finalità è offrire attraverso una struttura che permette differenti livelli di approfondimento una preparazione aggiornata e specialistica sulle ultime tendenze del viaggiare, con attenzione anche alla risoluzione di problemi pratici. Un corso per viaggiare in modo moderno, consapevole e sicuro.

Obiettivi:

- trasformare l'esperienza del viaggio nelle sue tre fasi (prima, durante e dopo) in un consolidamento della personalità e dell'autonomia;
- fornire gli strumenti necessari per viaggiare affrontando ansie, paure o atteggiamenti limitanti che potrebbero precludere aspetti dell'esperienza;
- appropriarsi di tutte le strategie per l'organizzazione degli aspetti pratici;
- organizzare un viaggio dal divano di casa, grazie all'utilizzo dei siti di prenotazione e informazione;
- interagire con le strutture di ricezione e con altri viaggiatori, grazie ai portali e ai social network;
- acquisire e consolidare la capacità di trasformare una vacanza in un viaggio responsabile, sostenibile e informato;
- affrontare il viaggio come percorso alternativo fuori dai circuiti del turismo di massa;
- trovare un modo di viaggiare che rispecchi il più possibile le proprie esigenze e peculiarità;
- raccontare e condividere la propria esperienza di viaggio.

Modulo 1 - cosa significa viaggiare

- come scegliere la meta (destination)
- tutto quello che bisogna sapere prima, durante e dopo il viaggio
- modi di viaggiare
- l'esperienza del viaggio affrontata in maniera utile, efficace e motivante per la crescita e per lo sviluppo personale
- superare il concetto di vacanza ed entrare in quello di viaggio



Modulo 2 - sostenibilità

- differenza tra turismo sostenibile, turismo responsabile ed ecoturismo
- analisi di casi
- linee di riferimento per la costruzione di un viaggio sostenibile, responsabile, di ecoturismo
- approfondimenti: bibliografia e sitografia

Modulo 3 - Turismo culturale e storico

- nuovi modelli di approccio al turismo culturale e storico
- analisi di casi
- linee di riferimento per la costruzione di un percorso innovativo
- approfondimenti: : bibliografia e sitografia

Modulo 4 - Turismo e internet: istruzioni per l'uso (siti da consultare, precauzioni, social network e interazioni)

- panoramica dei principali siti di prenotazione e consultazione per il viaggio
- simulazione di prenotazione di volo, hotel, ristorante e autonoleggio
- come effettuare acquisti on line in sicurezza (biglietti, hotel, ecc.)
- esempi di app e servizi messi a disposizione del viaggiatore e del turista dalle amministrazioni e istituzioni (parcheggi, biglietti trasporti locali, itinerari, supporto per trovare alloggio, ecc.)
- netiquette del viaggiatore: recensioni e risposte
- utilizzo efficace dei social network, gestione del proprio blog personale.

Per i corsisti saranno possibili ulteriori approfondimenti.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 30,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 14 lezioni, il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00 dal 24/10/2017

27. DISEGNO - CORSO BASE

Docente: Marta Ciresa

Un corso per chi vuole scoprire che imparare a disegnare è possibile a prescindere da capacità innate, per chi ha voglia di misurarsi con il desiderio di disegnare che ha lasciato da parte per tanto tempo, un corso che passo dopo passo allenerà la capacità di vedere e insieme quella di rappresentare ciò che vediamo.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Aula di artistica Scuola Secondaria di I° grado

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 17.00 alle 19.00 dal 24/10/2017

28. DISEGNO E PITTURA

Docente: Marta Ciresa

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza delle principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, assecondando le preferenze del singolo corsista e consentendogli di affinare le proprie capacità.



Potranno essere inserite parentesi teoriche con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell'arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.

Per chi è interessato sarà possibile imparare a prodursi in proprio il colore con pigmenti e leganti per ottenere colori a tempera, acquarello, acrilico, olio.

Ogni corsista sarà libero di seguire un proprio percorso di ricerca espressiva con una tecnica o di sperimentarne altre; in ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e arricchimento per tutti.

L'obiettivo che il corso si prefigge è quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il proprio lavoro, insieme ad una positiva capacità critica relativa al proprio e all'altrui lavoro.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Aula di artistica Scuola Secondaria di 1° grado "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 22.00, dal 24/10/2017.

29. RITRATTO

Docente: Luca Mastrodonato

Il corso si propone di dare le nozioni base sul ritratto ed è rivolto a chi non ha mai disegnato il volto umano oppure è agli inizi di un percorso già intrapreso.

Argomenti:

- 1) breve panoramica del materiale acquistato o già in dotazione e dell'uso che ne verrà fatto durante il corso stesso;
- 2) applicazione delle tecniche per una buona riuscita del ritratto, nello specifico: la linea e il tratteggio, lo sfumato fatto a matita e con lo sfumino, l'uso della gomma pane, l'impostazione della mano e della schiena, elenco e uso delle varie carte da disegno;
- 3) studio delle forme semplici a tre dimensioni (cubo, cono e sfera) e applicazione dello sfumato o del tratteggio per creare le ombre;
- 4) studio in chiaro (senza ombre) del volto umano e degli elementi principali che lo compongono, la loro comprensione attraverso la comparazione con forme geometriche semplici, l'anatomia di superficie spiegata in modo semplice e schematico, le proporzioni;
- 5) uso delle carte (bianche e colorate) e delle immagini fotografiche per una buona esecuzione del ritratto;
- 6) uso dei busti in gesso e la loro osservazione dal vero per meglio comprendere anatomia, masse, ombre e proporzioni;
- 7) comprendere e disegnare i capelli.

L'elenco dei materiali necessario sarà comunicato nel momento dell'attivazione del corso.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Aula di artistica Scuola Secondaria di 1° grado "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 20.00 alle 22.00, dal 25/10/2017



30. BIODANZA - Il corpo ritrovato

Docente: Nicoletta Erculiani

Tutti noi abbiamo nel profondo del nostro corpo un "cuore", un centro dove si trova il nostro essere. Se sbucciate una mela, cosa trovate? Il cuore, il suo nucleo. Anche il nostro corpo ha un "cuore": in esso risiedono la serenità, l'armonia, così come la profondità, l'autenticità e la leggerezza dell'essere.

Entrarvi è compiere un viaggio con progressività, che va dalla superficie al nucleo, dal semplice respirare al sentirsi pienamente vivi, dall'apparire all'essere, dal sentire la vita piuttosto che pensarla.

Dov'è finito il nostro corpo? Riscoprire la spontaneità del gesto, dell'espressione, nell'apertura del diaframma e del cuore, dapprima verso se stessi e poi verso gli altri è ritrovare un movimento salutare di vita. Per intraprendere questo viaggio attraverso la musica, il nostro movimento naturale e l'incontro con gli altri è sufficiente risvegliare la nostra capacità di sperimentare il piacere di essere se stessi, rinforzando l'autostima, ritrovando un rinnovato impulso vitale.

Biodanza®, ideata negli anni 60 dal prof. Rolando Toro, psicologo ed antropologo cileno, nasce ispirandosi alle più recenti scoperte delle neuroscienze e delle scienze umane.

E' una pratica divertente, accessibile a chiunque se ne senta attratto, uomini e donne, in un contesto accogliente e privo di giudizio, alla presenza di un gruppo rispettoso delle possibilità di ognuno. Risveglia la capacità di entrare in contatto empatico con l'altro, l'affettività e l'attitudine a creare buone relazioni interpersonali. Riduce lo stress, stimola la creatività, rinforza l'equilibrio esistenziale.

E' inoltre un valido strumento per imparare ad ascoltare e a sentire ciò che il nostro corpo ha da dirci, iniziando a riconoscere le nostre emozioni e i nostri bisogni autentici, manifestandoli in forma adeguata. Ci aiuta ad esprimere i nostri talenti rafforzando la nostra parte sana e vitale.

Per praticarla non è necessario saper danzare, perché con il supporto di musiche appositamente selezionate, la proposta è progressiva e si basa sul proprio movimento spontaneo, senza forzature.

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 20 lezioni, il giovedì dalle 21.00/23.00, dal 26/10/2017

31 e 32. YOGA CORSO BASE

Docente: Marcella Versace

- Introduzione allo yoga ed alla consapevolezza del corpo
- Sequenza di Pawanmuktasana
- Il saluto al sole (Surya Namaskar)
- Il saluto alla luna (Chandra Namaskar)
- Posizioni (asana) di base:
 - asana in piedi (di estensione indietro e di flessione in avanti)
 - asana sedute (di estensione indietro e di flessione in avanti)
 - asana di torsione della colonna vertebrale (in piedi e sedute)
 - asana capovolte (introduzione)
 - asana di equilibrio
 - asana di rilassamento
 - asana meditative



- Potenziamento ed allungamento muscolare in funzione della stabilità delle asana
- La respirazione yogica completa (trifasica)
- Il rilassamento completo
- Introduzione al mantra

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 20 lezioni, il lunedì dalle 17,00 alle 18,00 oppure dalle 18.10 alle 19.10 dal 23/10/2017

33. GINNASTICA PER ADULTI

Docente: Sabina Bertelli

Il corso è rivolto a persone oltre i 50 anni; si prefigge l'obiettivo di migliorare lo stato di salute dell'individuo attraverso l'esecuzione di semplici esercizi che aumentano la mobilità articolare e tonificano tutto il corpo coinvolgendo i vari muscoli.

Viene dato anche ampio spazio allo stretching, al rilassamento e alla respirazione.

La lezione prevede una prima parte di riscaldamento che coinvolge tutte le parti e tutte le articolazioni del corpo, una seconda parte con esercizi specifici di mobilità articolare e bonificazione muscolare, una terza parte dedicata ad esercizi di allungamento muscolare, respiratori, rilassanti.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia l'utilizzo di un materassino morbido per gli esercizi a terra e per lo stretching, oltre ad acqua da bere.

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 20 lezioni, il giovedì dalle 17.00 alle 18.00 dal 26/10/2017

34. DIFESA PERSONALE

Docente: Salvatore Selvaggio

Il corso è rivolto alle donne, con l'obiettivo di renderle sicure, senza il timore di essere aggredite e sentirsi incapaci o indifese. Si raggiunge dunque un'ottima consapevolezza di sé e una maggiore autostima.

Programma:

- esercizi aerobici
- stretching
- preparazione: addominali, gambe glutei
- particolare attenzione allo sviluppo della capacità di reazione e di equilibrio
- calci
- tecnica di difesa di braccia



- tecniche di difesa di gambe
- esercizi di rilassamento muscolare attraverso la respirazione

Si richiede certificato medico agonistico obbligatorio sotto i 35 anni, certificato medico non agonistico sopra i 35 anni.

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 17.00 alle 18.30, dal 25/10/2017

35 e 36. STRETCHING & POSTURAL

Docente: Ivano Buzzi

Si tratta di una ginnastica dolce-posturale che contribuisce a preservare e migliorare lo stato di salute generale dell'apparato locomotore, mediante l'esecuzione di esercizi secondo una progressione stabilita, adattabile alle esigenze di apprendimento dei/delle corsisti/e.

Particolare enfasi viene data al lavoro sul r.o.m. articolare dei principali distretti corporei, nel rispetto della biomeccanica umana.

Si colloca nel campo delle ginnastiche preventivo-adattative, è adatto a qualsiasi persona in buono stato di salute (è richiesto pertanto certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione, in tal caso solo in assenza di patologie che ne possano pregiudicare la pratica).

E' richiesta partecipazione con abbigliamento idoneo (es. tuta e scarpe da ginnastica pulite da indossare in palestra), muniti di un materassino morbido per lo stretching e di acqua per eventuale idratazione.

Programma lezione tipo:

- esercizi di riscaldamento e mobilità articolare (warm-up)
- esercizi di coordinazione ed equilibrio
- esercizi posturali
- stretching statico attivo

Massimo: 15 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 20 lezioni, il giovedì sessione 1 dalle 18.15 alle 19.10, sessione 2 dalle 20.05 alle 21.00, dal 26/10/2017

37. TONIFICAZIONE POSTURALE (FITNESS POSTURALE)

Docente: Ivano Buzzi

Si tratta di una tipologia di ginnastica posturale dove viene data massima priorità alla tonificazione ed al potenziamento delle principali catene cinetiche, mediante l'esecuzione di esercizi posturali a corpo libero coadiuvati dall'utilizzo di semplici ausili portatili (es. elastic band), lavorando con contrazioni muscolari di tipo isometrico, isotonico ed auxotonico.

Si colloca nel campo delle ginnastiche preventivo-adattative ed è mediamente più impegnativo da un punto di vista fisico del corso "Stretching & Postural", del quale è un'integrazione (anche se a tutti gli effetti si tratta di un corso a sé stante).



PROGRAMMA DEI CORSI

E' richiesta partecipazione con abbigliamento idoneo (es. tuta e scarpe da ginnastica pulite da indossare in palestra), muniti di un materassino morbido per lo stretching e di acqua per idratazione.

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione, (solo in caso di assenza di patologie che ne possano pregiudicare la pratica).

Programma lezione tipo:

- Riscaldamento e mobilità articolare
- Potenziamento delle principali catene cinetiche in ottica "postural"
- Stretching statico-attivo.

Massimo: 15 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 20 lezioni, giovedì dalle 19.10 alle 20.05 dal 26/10/2017

38. DANZA DEL VENTRE

Docente: Margherita Mutti

La Danza del Ventre è una danza femminile, sensuale e gioiosa, adatta a tutte le età.

Nella prima parte della lezione si eseguono movimenti lenti con le mani, le braccia, le spalle, il busto e il bacino, che servono come riscaldamento e preparazione muscolare. Poi si inizia ad insegnare alcuni movimenti melodici come il "giro bacino" e gli "otto" (sempre eseguiti con il bacino). A tempo di musica si faranno movimenti ritmici sempre più veloci, poi si impareranno alcuni passi appartenenti alla Danza del Ventre. Nella seconda metà dell'anno, si preparerà una coreografia, con l'utilizzo di vari accessori: il velo, i fan-veil, il bastone, le ali di Iside, i cimbali e l'arabo flamenco, dove si utilizza la gonna a ruota intera.

Ogni anno viene insegnato uno stile con un accessorio nuovo.

Massimo: 25 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 20 lezioni, mercoledì dalle 20.15 alle 21.15, dal 25/10/2017

39. AEROBICA - CORSO BASE

Docente: Margherita Mutti

Una lezione di aerobica consiste in una serie di movimenti e passi a tempo di musica, che servono a migliorare la resistenza cardiocircolatoria, la flessibilità e la bonificazione muscolare. Nei primi 5 o 6 minuti si faranno alcuni movimenti che servono a riscaldare alcuni muscoli, poi si faranno delle piccole sequenze di passi semplici e divertenti sempre a tempo di musica per circa 35 minuti. Ci saranno poi degli esercizi a terra di tonificazione per addominali, gambe e glutei (portare il materassino). Infine 7 o 8 minuti di stretching ed esercizi di rilassamento a terra.

Massimo: 25 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 20 lezioni, mercoledì dalle 19.00 alle 20.00, dal 25/10/2017



40. ESERCIZI DI BIOENERGETICA

Docente: Chiara Ghiraldini

Corso rivolto ad adulti che desiderino approfondire la propria conoscenza corporea, attraverso esercizi basati sulla teoria bioenergetica di Alexander Lowen. La Bioenergetica ha lo scopo di mettere ciascuno in contatto con la propria energia corporea, conoscerla, amplificarla e utilizzarla al meglio. Gli esercizi sono molteplici e possono essere praticati da tutti, poiché non richiedono sforzi fisici prolungati, lo scopo non è sviluppare forza fisica, ma sentire il proprio corpo favorendo l'integrazione fra corpo e mente.

Le tensioni muscolari causate dallo stress impediscono il fluire dell'energia vitale e la consapevolezza legata a quelle parti del corpo. Gli esercizi proposti non sono esercizi di rilassamento, ma hanno lo scopo di rilassare le tensioni. Alcuni esercizi sono finalizzati al miglioramento dell'auto-espressione, comprendendo l'uso della voce.

Gli esercizi di Bioenergetica non devono essere eseguiti perfettamente, in quanto ciascuno ha dei propri limiti, lo scopo è il ritrovamento di un equilibrio più soddisfacente, migliorando la respirazione e la postura.

Il corso ha come finalità la rivitalizzazione del corpo, favorendo un maggior benessere e un conseguente miglior rilassamento. Ciascun partecipante potrà porsi l'obiettivo di rimettersi in contatto con le emozioni che possono essere nascoste dietro i propri blocchi fisici, per favorire una migliore integrazione di esse. Uno degli scopi della Bioenergetica è la consapevolezza di poter raggiungere un maggior benessere imparando a non contrastare le proprie tensioni corporee e a "lasciarsi andare".

Gli esercizi si raggruppano in:

- riscaldamento (favoriscono la preparazione agli esercizi successivi)
- radicamento o "grounding" (favoriscono maggiore sicurezza e stabilità)
- messa in contatto con il proprio corpo
- carica (favoriscono la percezione della propria energia)
- scarica (favoriscono l'espressione emozionale)
- massaggio bioenergetico (lavoro a coppie che aiuta il contatto con il corpo dell'altro e la vicinanza, questo permette di esperire l'energia che fluisce da una persona all'altra).

Gli esercizi verranno eseguiti senza scarpe e con le calze, è necessario l'uso del tappetino, si consiglia di portare con sé una copertina o plaid.

Massimo: 12 iscritti

Costo: euro 25,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 10 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 21.30, dal 06/02/2018

41. CORSO AMATORIALE DI SHIATSU - LIVELLO BASE

Docente: Carlo Miccichè

Lo SHIATSU trova la sua origine nell'antica arte del massaggio cinese e viene codificato in Giappone agli inizi del 1900. Con tale termine (dal giapponese SHI = dito, ATSU = pressione), si designa una tecnica manuale che consiste in pressioni naturali perpendicolari e costanti effettuate sul corpo con le dita o con il palmo delle mani.



Imparare a praticare lo Shiatsu vuol dire porre attenzione alla propria salute e studiarne le dinamiche, vuol dire rendersi consapevoli e responsabili in prima persona dei propri blocchi energetici, delle loro origini e dei mezzi che lo stesso organismo possiede per riattivarli.

Il corso si prefigge di far conoscere una tecnica di trattamento manuale che offre ad ogni individuo la possibilità di migliorare il proprio equilibrio psico-fisico-energetico.

PROGRAMMA

- Storia dello SHIATSU
- Introduzione alla tecnica
- Studio pratico del trattamento base: sequenza schiena, addome, arti, capo, collo, mani e piedi
- Introduzione agli stretching dei meridiani

Obiettivi del 1° livello:

- Capire i principi fondamentali dello Shiatsu
- Acquisire scioltezza corporea, respiratoria e mentale
- Imparare ad eseguire un trattamento base a livello familiare

Si consiglia di indossare un abbigliamento sportivo, calze e di portare un tappetino tipo yoga, oltre ad un cuscino non eccessivamente grande e una coperta tipo plaid.

Massimo: 20 iscritti

Costo: euro 30,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 12 lezioni, lunedì dalle 19.30 alle 22.00 dal 23/10/2017

42. CORSO AMATORIALE DI SHIATSU - LIVELLO AVANZATO

Docente: Carlo Micciché

Il programma prevede l'apprendimento pratico dello Shiatsu sui dodici meridiani dell'agopuntura, sulle dodici aree riflesse dell'addome e della schiena, dei relativi organi e visceri e la conoscenza dei loro aspetti energetici:

- introduzione alla tecnica
- studio pratico del percorso anatomico di ogni singolo meridiano, ricerca manuale della localizzazione dei percorsi e trattamento Shiatsu specifico da attuare.

Obiettivi del 2° livello:

- approfondire i principi fondamentali dello Shiatsu
- acquisire scioltezza corporea, respiratoria e mentale
- imparare ad eseguire un trattamento più specifico a livello familiare.

Si consiglia di indossare un abbigliamento sportivo, calze e di portare un tappetino tipo yoga, oltre ad un cuscino non eccessivamente grande e una coperta tipo plaid.

Massimo: 20 iscritti

Costo: euro 30,00

Sede: Palestra scuola primaria

Durata: 12 lezioni, lunedì dalle 19.30 alle 22.00 da febbraio 2018



43. PASTICCERIA

Docente. Rosetta Smania

Come apprendere le basi di pasticceria classica e non solo, rivolto ai principianti, ma anche a chi vuole perfezionare tecniche e procedimenti per risultati sempre perfetti in pasticceria.

1 - Basi di pasticceria – Frolla, pan di Spagna, pasta sablè, crema pasticcera, crema chantilly e cioccolato.

2 - Torte montate – Torta Torino con salsa inglese, torta sabbiosa con burro montato, Caprese con cioccolato bianco, torta di riso in Paradiso.

3 - Bavaresi e mousse – Bavarese al cioccolato e amaretto servita su letto fondente, mousse al cioccolato bianco e amarene, tripudio di base di panne cotte alla frutta.

4 - Pasticceria salata – Pane da banchetti in versione mignon e da tavolo con fantasia di forme, pasta choux salata con varianti per buffet.

5 - Basi per un lievitato perfetto – Pan brioche dolce e salato in forma classica e per un centro tavola semplicemente da gourmet, pane al cioccolato, cotto e non, con la versione uvetta e frutta secca,.

6 - Mini buffet di piccola biscotteria – Biscotteria base con tre ricette della tradizione da feste dei bambini ad un regalo incartato per ogni occasione. Zaleti con alternativa di prugne cotte, baci di dama in versione base e modificata per un sicuro successo. Tartufi al cioccolato di fama e un ottimo regalo per ogni occasione. Cantuccini di Prato.

7 - Tortiamo in basi semplici per chi è vegano e chi non mangia uova e latte – Torta all'acqua: ottima da colazione ma anche per una gustosa e semplice alternativa per la linea. Pasta frolla e crema pasticcera vegana, inoltre consigli e alternativi per sostituire gli ingredienti.

Il tutto condito con passione e svariate alternative... buona pasticceria a tutti!

Per tale corso è prevista una spesa aggiuntiva di circa euro 35,00 da versare la prima lezione.

Massimo 15 iscritti

Costo euro 35,00

Sede: Scuola Primaria C. Collodi

Durata: 7 lezioni, martedì dalle 20.00 alle 22.30, da gennaio 2018

44. CUCINA

Docente. Rosetta Smania

L'arte in cucina con gusto: basi classiche, versione moderna, gluten free, vegano, ovviamente per tutti i gusti, da chi vuole sperimentare il classico a chi lo vuole fare nel mondo moderno.

1 - Iniziamo con la festa della pasta – Ottimi e deliziosi accorgimenti per preparare i sughi che accolgono la pasta di tutti i formati e l'avvolgono in un tiepido brivido nell'assaporarli, dal semplice pomodoro all'abbinamento di fondo con verdure, alla carne, bianchi, utili e indispensabili in tutte le occasioni e preparazioni.

2 - Il mondo del riso – Risotti di base, tecniche per avere sempre un risotto con la cottura ideale, con riso classico, preparazione all'onda, all'isolana, ma anche in versione fredda, con creme al formaggio e presentazione del piatto da veri chef.



PROGRAMMA DEI CORSI

3 - Proviamo a fare un arrosto? – Di carne, ripieno e con tagli utili e indispensabili per chi vuole imparare la base, ma anche chi conosce e vuole giocare con i ripieni per ottenere poi un arrosto colorato di verdure e disegni di sicuro effetto per i vostri ospiti.

4 - Pasta fresca – Crespelle, uova fresche, ravioli freschi e i tortelli di base: come li lego e che forma do? Impareremo semplicemente la base del mondo della pasta e la presentazione nel piatto.

5 - Che ne dite del pollo? – Insalate e piatti unici a base di pollo, con cui mi posso sbizzarrire in anticipo, creare bocconcini prelibati anche per i bambini, clienti difficilissimi ma unici, per stupire i vostri ospiti.

6 - Facciamo la pizza – Partiamo dalla base classica alle versioni integrali di farro, di cereali e di riso per chi ha problemi di glutine, dalle basi classiche alla versione croccante, friabile, sofficcissima, alta e sottile.

7 - Menù ospiti – Ci costruiamo un menù per i nostri ospiti, ma, perché no, anche per i mariti esigenti. Dall'antipasto al dolce, ceniamo insieme per concludere da vero piccolo ristorante di casa. Realizzeremo qualche segnaposto culinario e la tavola preparata per la vostra occasione.

Per tale corso è prevista una spesa aggiuntiva di circa euro 35,00 da versare la prima lezione.

Massimo 15 iscritti

Costo euro 35,00

Sede: Scuola Primaria C. Collodi

Durata: 7 lezioni, martedì dalle 20.00 alle 22.30, dal 14/11/217

45. VALORIZZAZIONE DELLA PROPRIA IMMAGINE CON IL MAKEUP

Docente: Roberto Grandotto

L'obiettivo del corso è quello di fornire alle donne di qualsiasi età le informazioni e gli strumenti tecnici per migliorare il proprio aspetto con le tecniche base del makeup.

PROGRAMMA:

- Conoscere la propria pelle e come prendersene cura (teoria e pratica).
- Le formulazioni dei vari cosmetici, la tecnica del chiaro-scuro e la preparazione della base del trucco (teoria e pratica).
- La bordura dell'occhio e ombre scure (teoria e pratica)
- Il trucco completo dell'occhio e corretta forma delle sopracciglia (teoria e pratica).
- Applicazione del fard e del trucco della bocca (teoria e pratica).
- Trucchi per occasioni speciali e ripasso generale.

Le allieve sono invitate a portare uno specchio da appoggio e il materiale da trucco che utilizzano abitualmente senza acquistarne di nuovo in quanto durante il corso verranno fornite tutte le spiegazioni sulla scelta dei cosmetici più appropriati.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 25,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni, lunedì dalle 20.00 alle 22.00, dal 13/11/2017

