



Città di Ivrea



**REGIONE
PIEMONTE**

Con il contributo della Regione
Piemonte - Assessorato alla Cultura -
Direzione Promozione attività
culturali, Istruzione e Spettacolo

Università Popolare della Terza Età e dell' Educazione Permanente

**PER UNA CONSULTAZIONE PIU' AGEVOLE
ASSICURARSI DI AVERE IL PANNELLO DEI
SEGNALIBRI APERTO**



*Anno
2009-2010*

*Programma giornaliero
delle attività*

Corso di Archeologia e Geografia: in giro per l'Italia e l'Europa

► a cura di Carlo Ceniti

Quest'anno il corso si propone, attraverso la visione di videocassette o DVD debitamente presentate, di offrire all'attenzione dei partecipanti:

- a) La scoperta di diverse città d'Europa con elementi di conoscenza di storia, di geografia, di archeologia;
- b) Alcuni angoli suggestivi della nostra bella Italia: le vallate... i laghi... i borghi medievali... i luoghi e le città d'arte con i relativi dintorni... le costiere dei nostri incantevoli mari.

RUSSIA

Alla scoperta di SANPIETROBURGO: la Venezia della Russia. Lasciatevi conquistare dal fascino orgoglioso di quella che un tempo fu la splendida residenza degli zar.

Alla scoperta dei dintorni di SANPIETROBURGO: Pavlovski, Tsarskoye Selo ed il meraviglioso festival delle fontane nella città di Petershof.

Mercoledì 14/10/2009 - h. 10-11,45

CONOSCERE L'ITALIA

Alla scoperta della VAL D'AOSTA

Alla scoperta dei BORGHI MEDIEVALI DELLA RIVIERA

Mercoledì 28/10/2009 - h. 10-11,45

OLANDA E IRLANDA

Alla scoperta di AMSTERDAM: il suo fascino, le sue intime contraddizioni, il suo coraggio e la sua grande lezione di tolleranza.

Alla scoperta di DUBLINO: giovane, colta, animata, ac-

cogliente, moderna e nello stesso tempo ancorata alla tradizione: questa è l'essenza di Dublino, la capitale della verde Irlanda.

Mercoledì 11/11/2009 - h. 10-11,45

CONOSCERE L'ITALIA

Alla scoperta dei LAGHI D'ORTA E MAGGIORE

Alla scoperta del LAGO DI GARDA

Mercoledì 25/11/2009 - h. 10-11,45

GERMANIA

Alla scoperta di BERLINO: il muro di Berlino è finalmente scomparso; nella nuova metropoli si vive da vicino la crescita dell'Europa verso l'unità

Alla scoperta di MONACO: centro della moda e capitale non solo economica ma anche del divertimento, nella migliore tradizione bavarese.

Mercoledì 09/12/2009 - h. 10-11,45

CONOSCERE L'ITALIA

Alla scoperta di FIRENZE E DINTORNI

Alla scoperta di SIENA E DI SAN GIMIGNANO

Mercoledì 17/03/2010 - h. 10-11,45

SPAGNA

Alla scoperta di MADRID: la capitale spagnola è una città che esalta la vita: venite a conoscere la gente, l'arte, la cucina e il folklore.

Alla scoperta di BARCELLONA: la capitale della Catalogna, sede dei Giochi Olimpici del 1992 è una città in equilibrio fra tradizione e iper-modernità.

Mercoledì 21/03/2010 - h. 10-11,45

CONOSCERE L'ITALIA

Alla scoperta del CIRCEO E DELLE ISOLE PONTINE

Alla scoperta della CALABRIA TIRRENICA

Mercoledì 31/03/2010 - h. 10-11,45

POLONIA E UNGHERIA:

Alla scoperta delle due capitali della Polonia: VARSAVIA E CRACOVIA: queste due città, sospese tra occidente e oriente, sono sempre state al centro della storia d'Europa.

Alla scoperta di BUDAPEST: la capitale dove vive un magiaro su cinque è una delle più belle metropoli d'Europa.

Mercoledì 05/05/2010 - h. 10-11,45

Corso Storia dell'Arte: Venezia tra sogno e realtà. Storia e cultura della Serenissima Repubblica

► a cura di *Barbara Manucci*

Il corso si propone di ribadire un concetto sostanziale: riconoscere all'arte veneta una sua peculiarità che la differenzia dai paralleli sviluppi dell'arte italiana. Nonostante il tema portante sia la pittura, quando se ne avvertirà la necessità, saranno affrontati e illustrati i legami con l'architettura, la scultura e le arti minori.

Nella seconda metà del Duecento la Repubblica di Venezia si afferma come potenza marittima e commerciale. La città è destinata a diventare punto di riferimento per i centri e le regioni che si affacciano lungo le coste nord-adriatiche, nei territori delle Marche, dell'Emilia Romagna, del Veneto e della Croazia Marittima. Il flusso mercantile, che parte e torna alla città lagunare, permette un meraviglioso contagio di stili e, in seguito, la formazione di un'arte veneziana "nostrana".

1. PAOLO VENEZIANO (ATTIVO 1310-1360) E LA PITTURA TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Diede un'interpretazione decisamente innovatrice alla pittura lagunare ed elaborò un linguaggio proprio e personale in equilibrio tra il mondo bizantino e i nuovi temi gotici, con una rinnovata vena neobizantina nella fase ultima della sua attività. Pala feriale 1345, Museo di San Marco.

Martedì 06/10/09 - h. 15,00 - 16,45

2. IL QUATTROCENTO. (ENTRATA IN CONTATTO CON LE NOVITÀ DELL'ARTE RINASCIMENTALE)

Jacopo Bellini, allievo di Gentile da Fabriano, traduce il suo attualissimo interesse per l'antichità in forme fantasiose e decorative, delineando architetture di fantasia in prospettive empiriche. Il tramonto del gotico internazionale.

Le grandi botteghe artistiche: i Vivarini e i Bellini dominano il mercato artistico con una produzione che si può definire "industriale".

Martedì 27/10/09 - h. 15,00 - 16,45

3. IL QUATTROCENTO: GIOVANNI BELLINI E LA SUA SCUOLA

La sua lunga vita artistica fu caratterizzata da una curiosità prensile e da una costante capacità di meditare e di rinnovare il linguaggio espressivo altrui. Questo gli consentì di dialogare alla pari con gli altri maestri del suo tempo: dal padre Jacopo, al cognato Andrea Mantegna, da Antonello da Messina alla scuola fiamminga, da Leonardo a Dürer, fino al suo allievo Giorgione, padre del tonalismo.

Per oltre sessant'anni, tra la seconda metà del '400 e il 1516 Giovanni Bellini, rielaborando il primo Rinascimento fiorentino e l'esperienza lombarda, fu autentico interprete del concetto di "rinascita" giungendo a inventare un idioma "italiano" ...R. Longhi.

Martedì 17/11/09 - h. 15,00 - 16,45

4. IL PIENO RINASCIMENTO (1500-1540)

La rivoluzione “luminista” (A. Chastel). Giorgione, una carriera breve e folgorante (1477-1510) I cicli narrativi di V. Carpaccio Tiziano e la genesi della pittura moderna. Lorenzo Lotto (1480-1556), temperamento anarchico, cupo, popolare e bizzarramente pensoso... grande artista: la sua opera complicata rappresenta una tappa verso il Barocco.

Martedì 12/01/10 - h. 15,00 - 16,45

5. IL PIENO RINASCIMENTO

La maturità di Tiziano, autorità nazionale e internazionale. Dotato di eccezionale vitalità, circondato da allievi, Tiziano organizza una scuola che trasfigura tutte le scene della favola e della Scrittura, in un'epopea piena di calore, ma controllata, potentemente ispirata, soggetta a un' “alchimia cromatica” (Lomazzo), intorno alla quale si raggruppano migliaia di tele. Il grande laboratorio artigiano: l'organizzazione delle botteghe. L'arte del vetro.

Martedì 02/02/10 - h. 15,00 - 16,45

6. IL TARDO RINASCIMENTO (1540-1600) J. TINTORETTO:

si aprono un ventaglio di nuove possibilità di espressione, impensabili all'inizio del secolo, come ad esempio la scelta di colori contrastanti, allungamenti iperbolic dei corpi, volumetrie esasperate, prospettive volutamente sfalsate e in ogni caso, tutto in contrasto con i canoni “assoluti” fissati dal Rinascimento. Le più famose “ultime cene”.

Paolo Veronese, originalissimo interprete delle esigenze di alcuni tra i più influenti patrizi veneziani del suo tempo, propone un rinnovamento radicale dei rapporti tra pittura, scultura e architettura all'insegna del classicismo della grande Maniera del Cinquecento... Una potente vena decorativa prelude alla futura complessità spaziale della civiltà pittorica seicentesca. **Jacopo Sansovino** e la ristrutturazione di piazza San Marco.

Martedì 02/03/10 - h. 15,00 - 16,45

7. NOVITÀ NELLA PITTURA VENETA DEL SEICENTO

Pluralità di tendenze: continuazione nella tradizione, novità tra classicismo e barocco, l'avanguardia dei “tenebrosi”. I Palazzi sul Canal Grande. Verso la fine del secolo: revival neoveronesiano e classicismo.

Martedì 23/03/10 - h. 15,00 - 16,45

8. Il Settecento

Il successo del G.B. Tiepolo. Sebastiano Ricci e i pittori del rocò. Museo del Settecento presso Cà Rezzonico. Il volo della mente: Canaletto, Bellotto e la veduta.

Martedì 30/03/10 - h. 15,00 - 16,45

9. Tra realtà, sogno e disincanto: malinconia di un epilogo

F. Guardi, G.D. Tiepolo, P. Longhi. Venezia si confronta con il mondo. Terraferma, laguna, e paesaggi nella pittura.

Martedì 20/04/10 - h. 15,00 - 16,45

Corso di Biologia: l'avvento della vita

► a cura di Sergio Musso

Il corso si propone di presentare il pensiero della comunità scientifica sul fenomeno più rimarchevole avvenuto sul nostro pianeta nei suoi 4,5 miliardi di vita. Un fenomeno che ci coinvolge tutti. Una sintesi notevole! Si affronta il problema di definire cos'è "vita" e come questa si è sviluppata sul pianeta Terra, con un approccio indipendente da ogni concezione filosofica e/o religiosa. Saranno presentate molte immagini del micro-mondo ottenute con gli attuali microscopi, che consentono di vedere tutto il "vivente" e là dove invano si cerca il confine con il non-vivente.

1. L'inizio di tutte le cose: lo scenario cosmico per lo sviluppo della vita. 4,5 miliardi di anni fa. Nasce la Terra. Com'era?

Giovedì 15/10/09 - h. 10 - 11,45

2. La vita: cos'è? Cosa caratterizza la vita?

Giovedì 22/10/09 - h. 10 - 11,45

3. Alla ricerca del confine tra vivente e non vivente.

Giovedì 29/10/09 - h. 10 - 11,45

4. La storia della vita sul nostro pianeta è scritta nel grande libro delle rocce.

Giovedì 05/11/09 - h. 10 - 11,45

5. La vita come non la vediamo. La tecnologia dei moderni microscopi.

Giovedì 12/11/09 - h. 10 - 11,45

6. La vita che non vediamo. La "polvere vitale"

Giovedì 19/11/09 - h. 10 - 11,45

7. Concetti base di chimica inorganica e di chimica organica. L'epoca della chimica.

Giovedì 26/11/09 - h. 10 - 11,45

8. L'epoca dell'informazione. L'epoca della protocellula. La struttura della cellula vivente.

Giovedì 03/12/09 - h. 10 - 11,45

9. La duplicazione delle cellule e dei virus. L'epoca della cellula.

Giovedì 10/12/09 - h. 10 - 11,45

10. L'epoca degli organismi pluricellulari. L'epoca della mente. L'epoca dell'ignoto.

Giovedì 17/12/09 - h. 10 - 11,45

Il corso sarà basato su presentazioni Power Point, opportunamente integrate da spiegazioni, e lascerà spazio per domande e risposte.

Corso di Cromoterapia e di Cromoutilizzo: il sentimento del colore

► *a cura di Lorena Bartoli*

Il corso aiuta a sviluppare il sentimento del colore e la sua traduzione pratica negli aspetti individuali della vita, riconoscendo nella storia della luce e del colore l'espressione vitale della creatività, dello spirito umano e delle emozioni.

1ª LEZIONE: ANALISI DEL COLORE:

Elementi di Fisica. Spettro Elettromagnetico. Il Colore nella Materia e nello Spirito. Colori primari, secondari, terziari e complementari. Sintesi additiva e luci spettrali.

Giovedì 08/10/09 - h. 15.00-16.45

2ª LEZIONE: LA TEORIA DEL COLORE:

Il colore nella filosofia antica: Pitagora, Democrito, Ippocrate. La teoria delle onde di Aristotele e quella di J.W. Goethe. Teoria della sensibilità alla luce di Hering. Il colore con Newton, Land, Helmholtz. L'essenza dei colori di Rudolf Steiner e lo spirituale nell'arte di Kandinsky.

Giovedì 29/10/09 - h. 15.00-16.45

3ª LEZIONE: SIMBOLOGIA DEL COLORE:

Simbologia dei singoli colori: i colori dell'arcobaleno. Relazione tra suono, forma e colore. Il linguaggio dei colori nello spirito, nella materia e nella psiche. Le forme psicologiche degli elementi: aria, acqua, terra, fuoco, etere. Interpretazione e terapia cromatica nel disegno.

Giovedì 19/11/09 - h. 15.00-16.45

4ª LEZIONE: L'EFFETTO DEL COLORE:

La conoscenza intuitiva del colore. L'aura ed i chakra. Caratteristiche di ogni colore ed effetti sull'essere umano. Cromoterapia Emozionale: i colori spirituali, riequilibrio energetico, respirazione del colore.

Giovedì 10/12/09 - h. 15.00-16.45

5ª LEZIONE: STORIA DEL COLORE

Colore e Cultura. Il Colore nella storia: Preistoria, Medioevo, Era Moderna. Le stoffe ed i colori. Le scuole di tessitura.

Giovedì 14/01/10 - h. 15.00-16.45

6ª Lezione: Antropologia del Colore:

Il tatuaggio. Mistica, Cosmologia, Arte, Tradizione del Colore in altri Popoli.

Giovedì 04/02/10 - h. 15.00-16.45

7ª Lezione: Cromoutilizzo:

Il colore nella moda, nel trucco e nell'abbigliamento. Il significato del colore nell'ambito sociale. La casa colorata. Il maschile ed il femminile. Situazioni luminose e reattività umana.

Giovedì 04/03/10 - h. 15.00-16.45

8ª Lezione: Cromoterapia:

I colori della salute. Il colore e la malattia. Il significato spirituale di malattia e salute nelle medicine naturali ed in cromoterapia. La vibrazione dei colori e la guarigione.

Giovedì 25/03/10 - h. 15.00-16.45

Corso: la cultura europea: itinerari tra arte, musica, letteratura e cinema

► a cura di *Chiara Pollino*

La tesi che sottende questo ciclo di lezioni è che la storia della musica e dell'arte ci consegnano un'enorme mole di opere tese a formulare linguaggi progressivamente precisati. Dal Rinascimento alle prime avanguardie storiche, mentre l'occhio diveniva sempre più esperto, l'orecchio perdeva abilità, nel senso che nella musica venivano a mancare quelle logiche parallele al linguaggio parlato che la grande stagione della composizione tonale ordinava in consonanze e dissonanze, stasi e moto. La ricerca di "un'arte totale" animerà molte avanguardie storiche e il desiderio di avere un linguaggio comune delle arti porterà a dimenticare ogni naturalismo per farsi linguaggio della spiritualità pura. Nel continuo rimbalzo tra segno e segnale, i suoni verranno considerati allegorie e simboli, fino a creare un gioco di scatole cinesi del senso, al punto di rendere possibile anche per la musica, così come per l'arte, una soglia tra figurazione e astrazione.

1. IL RINASCIMENTO E LA SCUOLA

FRANCO-FIAMMINGA

Musica colta attraverso il linguaggio letterario ed artistico

G. Duffay, *Vergene bella*

G. Pico della Mirandola, *Oratio de Hominis digitale*

Masaccio, *Cappella Brancacci*

Giovedì 15/10/09 - h. 15,00 - 16,45

2. IL BAROCCO E LE CORTI EUROPEE

Il movimento culturale costituito dalla letteratura, dalla filosofia, dall'arte e dalla musica legate all'estrosità e dalla fantasia

A. Scarlatti, *Arminio*

G.L. Bernini, *Estasi di Santa Teresa*

T. Campanella, *De sensu rerum et magia*

Giovedì 05/11/09 - h. 15,00 - 16,45

3. IL ROMANTICISMO EUROPEO ATTRAVERSO

LE FORME ARTISTICHE

Arte, musica, letteratura, Preludio, Romanza, Lied

R. Wagner, *Nibelungo*

E. Delacroix, *La Libertà che guida il popolo*

G. Verga, *Vita nei campi*

Giovedì 26/11/09 - h. 15,00 - 16,45

4. IL ROMANTICISMO EUROPEO ATTRAVERSO

LE FORME ARTISTICHE

Arte, musica, letteratura. Notturmo, improvviso, virtuosismo

C. Friedrich, *Viandante sul mare di nebbia*

S.T. Coleridge, *The Rime of the Ancient Mariner*

F. Chopin, *Notturmo*

Giovedì 17/12/09 - h. 15,00 - 16,45

5. L'IMPRESSIONISMO

La *vie moderne* vista con gli occhi degli artisti: arte, fotografia, musica, letteratura, cinema

E. Zola, *Nanà* J. Offenbach, *Orfeo all'inferno*

Lumière, *L'arrivo alla stazione di La Ciotat*

C. Monet, *Impression, soleil levant*

Giovedì 21/01/10 - h. 15,00 - 16,45

6. IL DECANDENTISMO E LA SECESSIONE

L'Art Nouveau e la sua diffusione in ambito letterario, teatrale e musicale

Klimt, *Fregio di Beethoven*

Beethoven, *Nona sinfonia*

Schiller, *Inno alla gioia*

Giovedì 18/02/10 - h. 15,00 - 16,45

7. L'ESPRESSIONISMO

L'arte totale agli inizi del '900

W. Kandinsky, *Quadri di un'esposizione*

Mussorskij, *Quadri di un'esposizione*

Murnau, *Nosferatu*, film

Giovedì 11/03/10 - h. 15,00 - 16,45

8. FUTURISMO

Arte, musica, cinema e letteratura. Dal manifesto di Marinetti agli sviluppi artistici

F.T. Marinetti, *Parole in libertà*

L. Russolo, *Intonarumori*

U. Boccioni, *La città che sale*

Giovedì 08/04/10 - h. 15,00 - 16,45

9. SURREALISMO

Arte che diventa cinema, letteratura che si trasforma in sceneggiatura

S. Dalì, *La persistenza della memoria*

L. Buñuel, *Un Chien Andalou*

A. Breton, *Manifesto*

Giovedì 29/04/10 - h. 15,00 - 16,45

Corso di Diritto: nozioni di diritto civile e processuale

► a cura degli Avvocati *Pietro Cecchin, Franca Vallino, Paola Faletto e Fabio Cecchin*

Quest'anno il corso è finalizzato a fornire nozioni di diritto sostanziale e processuale civile relativamente alle materie più frequentemente trattate avanti alla Autorità Giudiziaria Ordinaria.

PROCESSO CIVILE

Rito ordinario - onere della prova.

Mercoledì 14/10/2009 h. 15:00 - 16:45

PROCESSO CIVILE

Riti speciali.

Mercoledì 04/11/2009 h. 15:00 - 16:45

SUCCESSIONI

Successione legittima e testamentaria.

Mercoledì 25/11/2009 h. 15:00 - 16:45

SUCCESSIONI E DONAZIONI

Collazione - riduzione per lesioni di legittima.

Mercoledì 16/12/2009 h. 15:00 - 16:45

CONTRATTI IN GENERALE

Requisiti e risoluzione del contratto.

Mercoledì 20/01/2009 h. 15:00 - 16:45

CODICE DEL CONSUMATORE

Televendita, contratti porta a porta, contratti stipulati fuori dai locali commerciali, ecc.

Mercoledì 10/02/2010 h. 15:00 - 16:45

DIRITTI REALI

Proprietà e possesso.

Mercoledì 10/03/2010 h. 15:00 - 16:45

DIRITTI REALI MINORI

In particolare usufrutto, uso, abitazione e servitù.

Mercoledì 31/03/2010 h. 15:00 - 16:45

SEPARAZIONE - DIVORZIO - FAMIGLIA DI FATTO

Mercoledì 28/4/2010 h. 15:00 - 16:45

Corso di Erboristeria... Il verde amico. Erbe della nostra terra, utilizzabili non solo in fitoterapia, ma anche in cucina

► a cura di *Marisa Bertarione*

Nelle lezioni si presenteranno piante aromatiche, piante di boschi e di prati; per ognuna si indicheranno origini, leggende, luoghi di crescita, l'utilizzo nell'antichità, le malattie a cui sono soggette. Sempre per ognuna si offriranno ricette culinarie molto semplici, alla portata di tutti, anche delle casalinghe meno esperte e delle applicazioni in campo fitoterapico. Per illustrare i vari argomenti si proietterà materiale iconografico ad hoc.

Le prime due lezioni avranno un carattere introduttivo.

Storia delle erbe dalle origini ai giorni nostri: varie teorie, scuola Salernitana, orti botanici, influenza delle scoperte geografiche, decadenza dell'utilizzo delle erbe in medicina e relativa ripresa

Venerdì 16/10/09 - h. 14.45-16.30

Raccolta, conservazione, utilizzo, dosi e tempi per un uso corretto delle erbe

Venerdì 06/11/09 - h. 14.45-16.30

Erbe aromatiche: rosmarino, salvia e ruta

Venerdì 27/11/09 - h. 14.45-16.30

Erbe aromatiche: basilico, origano, prezzemolo e timo

Venerdì 18/12/09 - h. 14.45-16.30

Erbe aromatiche: cumino, santoreggia e alloro

Venerdì 22/01/10 - h. 14.45-16.30

Erbe di prati e boschi: menta, tarassaco e asparago

Venerdì 19/02/10 - h. 14.45-16.30

Erbe di prati e boschi: edera, bardana e ortica

Venerdì 12/03/10 - h. 14.45-16.30

Erbe di prati e boschi: parietaria, achillea, rovo e rosa

Venerdì 09/04/10 - h. 14.45-16.30

Corso di Fisica: l'Elettricità - Electric Blue

► a cura di *Ferruccio Lugari*

Il titolo del corso si riferisce a quel colore che si nota quando scocca una scintilla elettrica: l'elettricità fa parte della natura, come l'aria, l'acqua, ed il fuoco.

Ed anche il magnetismo che è solo un altro modo con cui l'elettricità si manifesta.

Il corso sarà un fantastico viaggio alla scoperta della storia e delle conoscenze scientifiche sull'elettricità, dalle origini ai giorni nostri. Le lezioni si avvarranno di oltre 500 immagini. Per la frequenza non è necessaria alcuna preparazione specifica.

1^a LEZIONE

Elettricità e magnetismo nell'antichità e medioevo

I fenomeni naturali: fulmini, aurore boreali

La bussola: la prima applicazione

Lunedì 12/10/09 - h. 15.00-16.45

2^a LEZIONE

I primi fisici che nei secoli XVII-XVIII si interessarono di elettricità

L'invenzione della "bottiglia di Leida"

Franklin ed il parafulmine

Lunedì 02/11/09 - h. 15.00-16.45

3^a LEZIONE

Sviluppo scientifico, Interazione tra elettricità e magnetismo,

Galvani, Volta, Coulomb, Dalton, Oersted, Ampere, Maxwell

Lunedì 23/11/09 - h. 15.00-16.45

4^a LEZIONE

Corrente continua ed alternata

Pile e batterie

Le macchine elettriche: Dinamo, Alternatore, Motore,

Trasformatore

Lunedì 14/12/09 - h. 15.00-16.45

5^a LEZIONE

Meucci ed il telefono, Graham Bell

Guglielmo Marconi, il telefono senza fili

Gli episodi del Titanic (1912) e della tenda rossa (1928)

Lunedì 18/01/10 - h. 15.00-16.45

6^a LEZIONE

Tesla ed Edison: la battaglia delle correnti

Proiezione di un filmato su Nikola Tesla

Lunedì 08/02/10 - h. 15.00-16.45

7^a LEZIONE

Applicazioni moderne: Radio, Televisione, Computer, Cellulare

Lunedì 08/03/10 - h. 15.00-16.45

8^a LEZIONE

I metodi di produzione e distribuzione dell'energia elettrica

Salute umana, Campi elettrici, Rischi di folgorazione

Lunedì 29/03/10 - h. 15.00-16.45

Corso di Geografia: viaggi per il mondo Impressioni, descrizioni, immagini di visitatori con proiezioni di diapositive digitali sonorizzate

► a cura della *Direzione dei Corsi*

1. TOGNETTI GIANCARLO: VIAGGIO IN AFRICA:

- Alla scoperta del SAHARA: Azalai, la Carovana del Sale nel Mali. Da Timbouctu a Taudenni (indimenticabile esperienza di viaggio).
- Alla scoperta dell'ALGERIA: Da Tamanrasset a Djanet - il Tassili a 360°: incisioni rupestri risalenti a 6000-7000 anni fa (durante l'intervallo sarà offerto a tutti i partecipanti il thè dei beduini con assaggio dei datteri del deserto)

Martedì 20/10/09 - h. 15 - 16,45

2. MALUSARDI GABRIELLA: VIAGGIO ATTRAVERSO I MERCATINI DEL NATALE:

- Carrellata di immagini dei caratteristici mercatini natalizi, da quelli altoatesini a quelli austriaci e dell'Alsazia

Martedì 10/11/09 - h. 15 - 16,45

3-BRUNETTI Alberto: Viaggio in PORTOGALLO: "PORTUS CALE" TERRA QUASI DIMENTICATA:

- Il Portogallo oggi, con la "saudade" del glorioso passato che emerge nelle malinconiche melodie del "fado".

Martedì 01/12/09 - h. 15 - 16,45

4-CIGLIANA Arturo: Viaggio in INDIA del SUD: il TAMIL NADU: una terra quasi dimenticata:

- Alla scoperta di questi villaggi quasi scomparsi. I templi frequentati dalla popolazione locale per motivi religiosi: i "gopuran"(enormi costruzioni ricoperte di innumerevoli sculture) nelle malinconiche melodie del "fado"

Martedì 22/12/09 - h. 15 - 16,45

5. BRUNETTI ALBERTO: VIAGGIO IN SIRIA:

- Siria: una regione stata nata intorno alla città di EBLA fondata circa 3000 anni prima dell'era cristiana

Martedì 26/01/10 - h. 15 - 16,45

6. CAPPELLA CESARE: VIAGGIO NELLA GERMANIA DELLE CITTÀ ANSEATICHE

Martedì 23/02/10 - h. 15 - 16,45

7. MALUSARDI GABRIELLA: VIAGGIO NELLA SPAGNA: EXTREMADURA

- Incantevole viaggio nel paese dei grifoni

Martedì 16/03/10 - h. 15 - 16,45

8- CAPPELLA Cesare: Viaggio in MAROCCO ISOLE NEI CARAIBI

- Tour del Marocco attraverso le città imperiali ciera

Martedì 13/04/10 - h. 15 - 16,45

9. LAMMA Mauro: Viaggio ai CARAIBI: QUATTRO ISOLE NEI CARAIBI

- Racconto per immagini, suoni e parole di una crociera

Martedì 04/05/10 - h. 15 - 16,45

Corso di Grafo-Psicologia - 1° livello

► a cura di *Annie Vivier*

Gli anziani credevano che gli dei avessero marcato sul viso e sulle mani degli uomini i segni rivelatori delle loro personalità. Infatti ogni uomo la fa percepire dalla sua scrittura, dal suo viso, così come dalla forma delle sue mani ecc. Si dice, a giusta ragione, che l'uomo dispone di soli due mezzi per farsi capire dai suoi simili e per manifestare la propria personalità: la parola ed il gesto. La scrittura è un gesto, un mezzo di espressione, indipendentemente dal significato del testo propriamente scritto. Come tutti i gesti essa è sotto la dipendenza del cervello, ma rimane il gesto più complesso ed anche il più preciso. La Grafo-Psicologia non è altro che lo studio di questa scrittura, con lo scopo di ricercare le caratteristiche psicologiche dello scrivente ed anche, in una certa misura, le caratteristiche biologiche e fisiologiche di esso. Svela in gran parte la nostra personalità. Il corso è composto da 11 lezioni. Ad ogni lezione si effettueranno degli esercizi pratici che permetteranno, al termine del corso, di interpretare in maniera succinta una scrittura. Rilevare cioè i tratti predominanti della personalità dello scrivente, in modo da redigerne il profilo psicologico e caratteriale.

1. Storia della Grafologia

Il Simbolismo dello Spazio

Il metodo di Crepieux-Jamin

Giovedì 08/10/09 - h. 15.00-16.45

2. Valutazione del livello generale della scrittura secondo il grado di organizzazione (Combinazione).

Armonia, Dinamismo, Ritmo e Libido (energia psichica)

Giovedì 15/10/09 - h. 15.00-16.45

3. Metodo di Crepieux-Jamin.

Classificazione in 7 generi:

Impostazione, Dimensione, Direzione, Forma, Pressione, Continuità e Velocità

Genere: **Impostazione**. La carta utilizzata, la penna, il colore dell'inchiostro, l'aspetto generale della scrittura. La firma

Giovedì 22/10/09 - h. 15.00-16.45

4. Genere: **Dimensione** della scrittura

Giovedì 29/10/09 - h. 15.00-16.45

5. Genere: **Direzione** della scrittura

Giovedì 05/11/09 - h. 15.00-16.45

6. Genere: **Forma** della scrittura

Giovedì 12/11/09 - h. 15.00-16.45

7. Genere **Forma** (Tipo di scrittura a fattura contemporanea)

Giovedì 19/11/09 - h. 15.00-16.45

8. Genere: **Pressione** della scrittura

Giovedì 26/11/09 - h. 15.00-16.45

9. Genere: **Continuità** della scrittura

Giovedì 03/12/09 - h. 15.00-16.45

10. Genere: **Velocità** della scrittura

Giovedì 10/12/09 - h. 15.00-16.45

11. a) Scrittura d'artista (poeta, musicista, ecc.)

b) Scrittura di psicopatici

c) Scrittura anima-animus

Giovedì 17/12/09 - h. 15.00-16.45

Corso di Lettura e Letteratura

► a cura di *Luisa Serena e Lisa Gino*

La famiglia: nido o prigione.

In una società in cui la famiglia tradizionale sempre più spesso lascia il posto ad altre forme di convivenza, cerchiamo nei testi letterari la rappresentazione di esperienze da cui emergono le problematiche, ora positive ora negative, della vita familiare.

MAMMINA CARA

Alcott, Nemirowsky
a cura di Lisa Gino

Mercoledì 14/10/2009 - h. 15-16,45

VIAGGIO DI NOZZE

Maupassant, Alvaro
a cura di Luisa Serena

Mercoledì 04/11/2009 - h. 15-16,45

LA FAMIGLIA: RIPARO E PRIGIONE

Pirandello, Ozick
a cura di Lisa Gino

Mercoledì 25/11/2009 - h. 15-16,45

ADULTERIO

Boito, Serao
a cura di Lisa Gino

Mercoledì 16/12/2009 - h. 15-16,45

MARITI E SEGRETI

Glasspell, Marias
a cura di Lisa Gino

Mercoledì 20/01/2010 - h. 15-16,45

MEMORIA

Parise, Meneghello
a cura di Luisa Serena

Mercoledì 10/02/2010 - h. 15-16,45

VOCI DEL SUD

Marquez, Camus
a cura di Luisa Gino

Mercoledì 10/03/2010 - h. 15-16,45

CONFLITTI E INTERESSI

Balzac, Mauriac
a cura di Luisa Gino

Mercoledì 31/03/2010 - h. 15-16,45

Corso di storia ed estetica della Musica: la voce, la parola, la musica

► *a cura di Bernardino Streito*

LA MUSICA È UN LINGUAGGIO?

mercoledì 07/10/09 h. 15 - 16.45

L'ORIGINE EVOLUTIVA DELLA MUSICA

mercoledì 28/10/09 h. 15 - 16.45

LE MODALITÀ DELL'ASCOLTO

mercoledì 18/11/09 h. 15 - 16.45

MUSICA E NUMERO

mercoledì 09/12/09 h. 15 - 16.45

MUSICA, MENTE, CERVELLO

mercoledì 13/01/10 h. 15 - 16.45

VEDERE LA MUSICA

mercoledì 03/02/10 h. 15 - 16.45

LA MUSICA REGISTRATA

mercoledì 03/03/10 h. 15 - 16.45

LA MUSICA E LE ALTRE ARTI

mercoledì 24/03/10 h. 15 - 16.45

CHE COSA CI INSEGNA LA MUSICA

mercoledì 21/04/10 h. 15 - 16.45

Come di consueto, le lezioni verranno integrate con l'ascolto parallelo di un ricco repertorio antologico opportunamente predisposto.

Corso di Omeopatia

► *a cura di Luigi Barbasio*

L'omeopatia è una metodica clinico-terapeutica che si serve, in dosi infinitesimali, di sostanze tratte dai tre regni della natura (minerale, animale, vegetale) allo scopo di curare il paziente e non solo le malattie.

**SAMUEL HAHNEMANN (1755-1843),
IL FONDATORE DELL'OMEOPATIA: SUA VITA E OPERE**
Lunedì 19/10/09 - h. 15.00-16.45

PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'OMEOPATIA
Lunedì 09/11/09 - h. 15.00-16.45

CONCETTI DI SALUTE, MALATTIA E FORZA VITALE
Lunedì 30/11/09 - h. 15.00-16.45

**SEGNI E SINTOMI NELLA MEDICINA
TRADIZIONALE (ALLOPATIA) E IN OMEOPATIA**
Lunedì 21/12/09 - h. 15.00-16.45

**LE PREDISPOSIZIONI AD AMMALARE
(I "MIASMI")**
Lunedì 25/01/10 - h. 15.00-16.45

**IL COLLOQUIO OMEOPATICO - RACCOLTA,
VALORIZZAZIONE E GERARCHIZZAZIONE DEI SINTOMI**
Lunedì 22/02/10 - h. 15.00-16.45

**FORMAZIONE DEL MEDICO OMEOPATICO
MATERIA MEDICA E REPERTORIO**
Lunedì 15/03/10 - h. 15.00-16.45

**IL RIMEDIO OMEOPATICO - SPERIMENTAZIONE OMEOPATICA
PREPARAZIONE DEI FARMACI**
Lunedì 12/04/10 - h. 15.00-16.45

**ESEMPLIFICAZIONI CLINICHE
L'OMEOPATIA OGGI E SUE PROSPETTIVE**
Lunedì 03/05/10 - h. 15.00-16.45

Corso di Psicologia

► *a cura di Paola Lenzetti*

**1° - L'AMORE COME MALATTIA - PAZZI D'AMORE:
AH! L'AMOUR FOU!!**

Mercoledì 21/10/09 - h. 15-16,45

2° - LA GELOSIA OVVERO IAGO V/S OTELLO

Mercoledì 11/11/09 - h. 15-16,45

**3° - TERAPIE DI GRUPPO: UNO PER TUTTI? TUTTI
PER UNO? O...**

Mercoledì 02/12/09 - h. 15-16,45

**4° - INCONTRARE LA MORTE: “LA GRANDE
CONSOLATRICE” O “LA SEVERA SIGNORA”?**

Mercoledì 23/12/09 - h. 15-16,45

**5° - CAPIRE I SENTIMENTI: ... L'INESPLORATO DEI
CONTINENTI**

Mercoledì 27/01/10 - h. 15-16,45

**6° - LA DIAGNOSI CLINICA IN PSICOLOGIA,
OVVERO L'INCONTRO/SCONTRO TRA TERAPEUTA
E PAZIENTE**

Mercoledì 24/02/10 - h. 15-16,45

7° - NONNI E BAMBINI: INCONTRI NEL TEMPO

Mercoledì 17/03/10 - h. 15-16,45

**8° - ANSIE QUOTIDIANE: IL NOSTRO PANE DI TUTTI
I GIORNI**

Mercoledì 14/04/10 - h. 15-16,45

**9° - TRA PSICHE E CULTURE: VIAGGIO IN UNIVERSI
SCONOSCIUTI**

Mercoledì 05/05/10 - h. 15-16,45

Corso di Religione: ancora sulla laicità. Le encicliche sociali

► a cura di *Mons. Luigi Bettazzi*

“ IN DIALOGO CON I LONTANI” DI UN VESCOVO “UN PO’ LAICO”

Venerdì 16/10/09 - h. 10,00 - 11,45

LA PRIMA ENCICLICA “LAICA”: “PACEM IN TERRIS”

Venerdì 23/10/09 - h. 10,00 - 11,45

UNA COSTITUZIONE CONCILIARE “LAICA”: “GAUDIUM ET SPES”

Venerdì 06/11/09 - h. 10,00 - 11,45

LA “POPULORUM PROGRESSIO” (PAOLO VI)

Venerdì 13/11/09 - h. 10,00 - 11,45

LA “SOLLECITUDO REI SOCIALIS” (GIOVANNI PAOLO II)

Venerdì 20/11/09 - h. 10,00 - 11,45

LA “CENTESIMUS ANNUS” (GIOVANNI PAOLO II)

Venerdì 04/12/09 - h. 10,00 - 11,45

LA “CARITAS IN VERITATE” (BENEDETTO XVI)

Venerdì 11/12/09 - h. 10,00 - 11,45

Corso di Storia antica: il Canavese tra età Romana e Medioevo

► a cura di *Marco Cima*

I ROMANI IN CISALPINA

- La conquista del territorio occidentale tra viabilità transalpina e oro della Bessa
- La fondazione della colonia di Eporedia e l'appoderamento dei territori a E e W dell'Orco
- *Per pagos vicosque*, il decollo dell'insediamento diffuso nella campagna
- Il Canavese crocevia dell'Impero
- Le terre occidentali tra crisi e decadenza

Venerdì 16/10/09 - h. 16.45-18.30

L'ALTO MEDIOEVO

- Romani e Germani - Le invasioni barbariche e l'insediamento dei Longobardi
- L'affermazione del cristianesimo e il ruolo sociale della chiesa
- L'affermazione dei *domini loci* all'ombra delle istituzioni nel contesto del Canavese rurale
- Il ruolo della metallurgia
- L'affermazione del modello carolingio

Venerdì 06/11/09 - h. 16.45-18.30

IL FEUDALISMO E L'AVVENTURA ARDUINICA

- Assetto territoriale del Canavese nel X secolo: un tentativo di sintesi topografica
- Il progetto politico arduinico e l'avvio dell'incastellamento canavesano
- I potenti sistemi economici delle abbazie e il primato di Fruttuaria
- Oltre il castello: le case forti rurali come elemento di presidio del territorio
- *Domini loci* e casati d'alto lignaggio in Canavese

Venerdì 27/11/09 - h. 16.45-18.30

LA TERRA DELLE PICCOLE PATRIE

- I *de Canavise* questi sconosciuti e l'affermazione dei casati dominanti di Valperga e San Martino
- Il ruolo delle grandi istituzioni monastiche nella formazione delle nascenti signorie
- I fenomeni del XII e XIII secolo tra eresia e lacerazioni politiche
- Tra *curtis* e *plebs* un nuovo assetto territoriale
- Ronchi nella foresta: la ricerca di spazi economici

Venerdì 18/12/09 - h. 16.45-18.30

GLI ANTAGONISTI POLITICI E LA GUERRA

- La crisi delle signorie canavesane prive di una dimensione per poter contare
- Il terribile XIV secolo e le interferenze esterne tra Monferrato, Savoia e Acaja
- *De bello canepiciano*, ovvero il suicidio di una terra
- Tra carestia e peste nera
- Una terra senza futuro

Venerdì 22/01/10 - h. 16.45-18.30

TUCHINAGIUM

- Le premesse storiche e politiche della grande rivolta contadina
- La *longa manu* di Savoia e il ruolo politico di Ibleto di Challant
- La montagna e la pianura, diverse strategie di lotta
- Monferrato o Savoia?
- La marginalizzazione del Canavese

Venerdì 19/02/10 - h. 16.45-18.30

GITA

- Il ciclo di lezioni si concluderà con la visita a un sito poco noto: l'insediamento e chiesa rupestre della Balma di Bardanzano a Tavagnasco associandolo al battistero di San Lorenzo a Settimo Vittone e alla casa degli Ugoni a Carema

Venerdì 12/03/10 - h. 14.30-19.00

Corso di Storia contemporanea: il novecento, secolo degli estremi

► *A cura di Gianni Cimalando*

L'obiettivo del corso è quello di indagare gli aspetti "barbari" del '900 al fine di comprendere come sia stato possibile che proprio nel secolo in cui sono avvenuti progressi impreveduti ed imprevedibili e che ha visto una accelerazione esponenziale delle conoscenze e della integrazione tra le diverse aree del pianeta, si siano, parallelamente, potute verificare le atrocità che in gran parte conosciamo.

Il dubbio è che i progressi della scienza non comportino necessariamente una evoluzione della natura umana tale da imbrigliare gli istinti più bestiali di questa. Sorge anzi il dubbio che le pulsioni alla violenza trovino nella tecnica un mezzo per commettere azioni sempre più atroci.

Altro obiettivo del corso è quello di avvicinare i partecipanti alla realtà concentrazionaria.

A tal fine sarà anche organizzata, intorno al 5 maggio 2010 (data di liberazione del campo), una visita guidata al campo di Mauthausen ed ai sottocampi che da questo dipendevano (in particolare Ebensee).

L'adesione a tale viaggio è ovviamente libera e non inficia la partecipazione al corso.

1. Panoramica del secolo: gli aspetti caratterizzanti

Gli elementi di progresso: la scienza, il benessere diffuso, la parità uomo-donna, la coscienza ecologica...

Gli aspetti della barbarie: genocidi, massacri, totalitarismi, povertà, pandemie

martedì 13/10/09 - h.15-16,45

2. Il concetto di genocidio e la sua applicazione nella lettura della storia del '900.

Un tentativo di definizione del termine - La posizione ONU Il dibattito attuale

Le radici ideologiche dei genocidi - La "pulizia di classe" nel sistema sovietico

martedì 03/11/09 - h.15-16,45

3. Il rapporto genocidio/regimi totalitari nel xx secolo

Il concetto di Nazione e quello di Nazionalismo - Etnia, razza
Diritto di autodeterminazione

martedì 24/11/09 - h.15-16,45

4 I genocidi in europa: elementi di identità e differenze

Gli Armeni - L'Olocausto - Holodomor, Kulaki - Bosnia

martedì 15/12/09 - h.15-16,45

5. Le realtà extra-europee

Asia, Africa, America latina

martedì 19/01/10 - h.15-16,45

6. La mappa dei campi di concentramento europei

Presentazione di filmati su Mauthausen e Auschwitz

martedì 09/02/10 - h.15-16,45

7. La parola ai testimoni: dialogo

Intervista con un deportato

martedì 09/03/10 - h.15-16,45

Corso di Storia medievale: la donna

► a cura di *Clara Gennaro*

In questo corso vengono proposti degli incontri con donne di diversa condizione sociale vissute nel Medioevo. Il medioevo è un lungo e vivacissimo periodo che va dal 476 d. C: anno della caduta dell'Impero Romano d'Occidente al 1492... data della scoperta dell'America.

Le donne, che incontreremo e con cui dialogheremo, occupano nella società medievale ruoli molto diversi: sono regine o donne di alto lignaggio, donne di grande cultura o donne semplici, monache o donne che vivono la loro vita immerse nei problemi della casa e della famiglia. Raramente su di loro si soffermano i riflettori della grande storia; vivono generalmente - come capita spesso alle donne - piuttosto nell'ombra, ma ciascuna a modo suo ha cercato di vivere una vita significativa e si è sforzata di trovare vie di libertà per esprimere la propria personalità.

1. Le donne nel Medioevo: linee generali

Come venivano considerate le donne nel Medioevo, cosa si diceva di loro, quali spazi avevano nella famiglia, nella chiesa, nella vita pubblica e sociale

Venerdì 09/10/09 - h. 15.00-16.45

2. Ritratto di una donna di famiglia imperiale vissuta nel IX secolo

Storia di una donna, Dhuoda, che vive la propria vita familiare con grande difficoltà: il marito è sempre in guerra e i figli seguono il padre nelle sue vicende politiche e militari. Dhuoda esce dall'oscurità in cui vivono tante donne del suo lignaggio grazie ad un libro da lei scritto in cui parla della sua concezione della vita e in cui cerca di educare il figlio minore lontano

Venerdì 30/10/09 - h. 15.00-16.45

3. Elisabetta d'Ungheria una vita d'amore vissuta alla corte di uno stato dell'Impero tedesco, la Turingia

Elisabetta vissuta nel XIII secolo è moglie felice ed amata del langravio di Turingia. Dopo la morte del marito Elisabetta cerca una sua strada. Consapevole delle grandi ingiustizie sociali del suo tempo, cerca una condizione di vita che allevi l'esistenza dei poveri e di coloro che vivono una vita di disagio

Venerdì 20/11/09 - h. 15.00-16.45

4. Eloisa ed Abelardo. Una grande storia d'amore nel XII secolo

Una donna assetata di curiosità intellettuale s'innamora, contraccambiata, del suo maestro Abelardo. Come vive questa storia d'amore Eloisa e come la vive Abelardo? Seguiremo le vicende travagliate del loro amore

Venerdì 11/12/09 - h. 15.00-16.45

5. Ancora su Eloisa ed Abelardo

Abelardo nel suo libro "Storia delle mie disgrazie", un libro straordinario e vivacissimo, racconta la sua versione dei fatti, Eloisa, che viene costretta a farsi monaca, dal monastero scrive ad Abelardo appassionate lettere d'amore. Eloisa è amata e stimata da un grande monaco, Pietro il Venerabile

Venerdi 15/01/10 - h. 15.00-16.45

7. Le beghine

Donne che cercano di vivere una vita religiosa fuori di conventi e monasteri. Una di loro Margherita Porete sarà condannata e bruciata sul rogo

VENERDI' 05/03/2010 - h. 15.00-16.45

9. Giovanna d'Arco, una contadina al capo di un esercito salva la Francia dalla disfatta.

VENERDI' 23/04/2010 - H. 15.00-16.45

6. La donna nella vita religiosa: la monaca

Come vivevano generalmente le monache nel Medioevo? In particolare ci soffermeremo su una monaca, Ildegarda di Bingen, vissuta nel XII secolo, donna di grande sapienza, musicista, scienziata che si rivolge ai papi e ad imperatori con audacia e libertà

Venerdi 05/02/10 - h. 15.00-16.45

8. La donna che vive una vita in casa e nella famiglia.

Alcune figure di donne di casa come vengono ritratte dalle ricordanze familiari dei mercanti fiorentini del XIV secolo

VENERDI' 26/03/2010 - h. 15.00-16.45

Corso di Storia Militare (X): il secondo dopoguerra

► a cura di *Alessandro Caresana*

Quando finalmente il Mondo uscì dalla più terribile guerra dell'umanità, tutto era cambiato. Nuove potenze e nuovi protagonisti si imposero sulla scena della Storia, mentre i paesi maggiormente coinvolti, lentamente, procedevano nella ricostruzione. Si passò ad un nuovo tipo di guerra, mai combattuta tra le maggiori potenze, ma nella "periferia" del mondo, con armi sempre più sofisticate e distruttive. Il corso di quest'anno, vedrà spesso intrecciarsi le vicende militari con quelle politico-economiche.

1. Il mondo dopo la Seconda Guerra Mondiale. Il nuovo equilibrio mondiale - La creazione dei blocchi - La denazificazione. I Trattati di Pace. Il Patto Atlantico - La fuga dei criminali di guerra - *Ratlines* e Sommergibili - L'Argentina di Peron - Gehlen: il grande inganno

Lunedì 05/10/09 - h. 15.00-16.45

2. L'Asia dopo la Seconda Guerra Mondiale. Cause ed effetti del nazionalismo asiatico - India e altre questioni coloniali - La resa dei conti cinese - Mao e il Comunismo cinese - Nascita del problema coreano

Lunedì 26/10/09 - h. 15.00-16.45

3. Gli "eredi" della Turchia. L'eredità dell'Impero Ottomano - Un dopoguerra di piccole guerre - Lo Stato d'Israele - La guerra di Suez e la Prima Guerra Arabo-Israeliana

Lunedì 16/11/09 - h. 15.00-16.45

4. La Guerra di Corea. Cina, nuova potenza mondiale - L'intervento americano - La Guerra Fredda nel mondo

Lunedì 07/12/09 - h. 15.00-16.45

5. 1950-1955: il Mondo in trasformazione. La corsa atomica - Europa ed europeismo - Morte di Stalin e sua pesante eredità: Nikita Chruscëv - Nasser e l'Egitto - Il Vietnam all'attenzione del mondo - Dien Bien Phu: la Francia umiliata

Lunedì 11/01/10 - h. 15.00-16.45

6. 1956: l'anno terribile. Suez, il Sinai e la crisi israelo-egiziana - L'intervento anglo-francese - Ungheria: un sogno infranto - L'Armata Rossa in Europa orientale - Il pericolo comunista in Indocina

Lunedì 01/02/10 - h. 15.00-16.45

7. L'Africa agli africani. Le grandi crisi africane - Crollo dei domini coloniali - Algeria - Kenya e Rhodesia - Congo - Il Fronte bianco: Francia e Portogallo

L'America centro-meridionale

Una nuova dottrina Monroe - Argentina - Cuba: *Revolución* e Fidel Castro

Lunedì 01/03/10 - h. 15.00-16.45

8. "La banalità del male". Fantasma del passato - Caccia ai criminali nazisti - Eichmann e altre storie - Il processo Eichmann

Lunedì 22/03/10 - h. 15.00-16.45

9. L'America Kennedyana. La crisi di Berlino - La crisi dei missili - Gli Stati Uniti in Vietnam - Parentesi asiatiche: la guerra indo-pakistana e la guerra indo-cinese

Lunedì 19/04/10 - h. 15.00-16.45

Corso: “La Via Francigena di Sigerico” in Canavese

► *a cura di W. Anselmo e L. Tamburelli*

1^a: Inquadramento storico: le vie in Europa e verso la Terra Santa, la via di Santiago de Compostela, la Via Francigena e le altre strade dei pellegrini; gli ostelli e la vita dei Pellegrini, le problematiche medioevali e il sistema politico-sociale europeo; le difficoltà di spostamento, i riti di iniziazione del pellegrino e i simboli.

Giovedì 22/10/09 - h. 15,00 - 16,45

2^a: Sigerico e il suo itinerario attraverso l'Europa, il percorso da Roma a Canterbury, dettagli sul tratto Italiano da Roma al passo del Gran San Bernardo. Le varianti più importanti, la Valle di Susa e le altre vie minori in Piemonte.

Giovedì 12/11/09 - h. 15,00 - 16,45

3^a: Presentazione dettagliata del tratto Morenico Canavesano con proiezione di fotografie e commenti storico-ambientali, descrizione dei monumenti presenti sul percorso nel tratto da Pont Saint Martin a Ivrea.

Giovedì 03/12/09 - h. 15,00 - 16,45

4^a: Inquadramento del periodo medioevale di Ivrea e presentazione fotografica dei monumenti presenti sul percorso prescelto per l'attraversamento della città.

Giovedì 07/01/10 - h. 15,00 - 16,45

5^a: Presentazione dettagliata del tratto Montalto-Chiaverano-Bollengo-Piverone. Il quale passando sulla Serra non toccava Ivrea collegando direttamente Montalto Dora con Bollengo, attraverso Chiaverano.

Giovedì 28/01/10 - h. 15,00 - 16,45

6^a: Presentazione dettagliata del tratto Piverone-Cavaglia-Santheta e della variazione di aspetto orografico con l'entrata del percorso nella Pianura Padana.

Giovedì 25/02/10 - h. 15,00 - 16,45

7^a: Varianti importanti sul versante sud del Lago di Viverone, Alice Castello, Santheta, e del collegamento con la Città di Torino attraverso la zona del Lago di Candia, Caluso, Mazzè e la pianura.

Giovedì 18/03/10 - h. 15,00 - 16,45

Il corso prevede alcune uscite sul percorso con la percorrenza di tratti della Via Francigena a piedi allo scopo di consentire osservazioni dei luoghi relative alla presenza di costruzioni storiche e di particolari situazioni ambientali dovute all'interesse umano e altre relative alla morfologia del territorio.

Queste uscite verranno programmate nel corso del ciclo di lezioni e proposte di volta in volta in funzione dell'interesse dei partecipanti e delle situazioni stagionali

Laboratorio di Alfabetizzazione Informatica - Livello A

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro*

Al fine di assicurare una sempre maggiore aderenza tra le aspettative dei partecipanti ai laboratori di informatica e i risultati ottenuti, è stato deciso di articolare in maniera più analitica i laboratori suddividendoli in 4 livelli (A, B, C, D).

Il livello A è dedicato a coloro che intendono accedere all'uso del computer senza particolari conoscenze. Si tratterà delle risorse, dei primi elementi di accesso ad Internet, dell'uso base del programma Word. Momenti successivi potranno essere affrontati alla luce dei risultati.

| | | | | | |
|---------|------------|------------------|---------|------------|------------------|
| martedì | 13/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 12/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 20/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 19/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 27/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 26/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 03/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 02/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 10/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 09/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 17/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 23/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 24/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 02/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 01/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 09/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 15/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 16/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 22/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 23/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Laboratorio di Alfabetizzazione Informatica - Livello B

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro*

Il livello B presuppone la capacità di usare il computer e le conoscenze dei metodi di salvataggio, uso di base di Word e degli elementi per la navigazione in Internet nonché l'uso dei motori di ricerca. Si tratteranno nozioni avanzate di Word e i primi elementi del programma Excel. Dai risultati conseguiti si valuterà la possibilità di iniziare la conoscenza di Power Point. Momenti successivi potranno essere affrontati alla luce dei risultati conseguiti dopo le prime 10 lezioni.

| | | | | | |
|---------|------------|------------------|---------|------------|------------------|
| martedì | 13/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 12/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 20/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 19/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 27/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 26/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 03/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 02/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 10/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 09/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 17/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 23/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 24/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 02/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 01/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 09/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 15/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 16/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| martedì | 22/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 | martedì | 23/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Laboratorio di Alfabetizzazione Informatica - Livello C

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro*

Il livello C presuppone le conoscenze già descritte nei livelli A e B. Si approfondiranno i programmi Word, Excel e Power Point. Momenti successivi potranno essere affrontati alla luce dei risultati conseguiti dopo le prime 10 lezioni.

| | | |
|-----------|------------|------------------|
| mercoledì | 14/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 21/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 28/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 04/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 11/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 18/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 25/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 02/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 09/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 16/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |

| | | |
|-----------|------------|------------------|
| mercoledì | 23/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 13/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 20/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 27/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 03/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 10/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 24/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 03/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 10/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 17/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Laboratorio di Alfabetizzazione Informatica - Livello D

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro*

Il livello D consiste nell'approfondimento di Power Point e dell'uso di Internet, nonché della gestione dell'hardware: accessori, rapporto PC/telefono/antivirus ecc. Verranno introdotti alcuni elementi sul programma Access. Momenti successivi potranno essere affrontati alla luce dei risultati conseguiti dopo le prime 10 lezioni.

| | | |
|-----------|------------|------------------|
| mercoledì | 14/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 21/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 28/10/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 04/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 11/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 18/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 25/11/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 02/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 09/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 16/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |

| | | |
|-----------|------------|------------------|
| mercoledì | 23/12/2009 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 13/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 20/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 27/01/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 03/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 10/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 24/02/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 03/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 10/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |
| mercoledì | 17/03/2010 | h. 17.15 - 19.15 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Laboratorio di alfabetizzazione musicale “A” e “B”

► a cura di *Magda Szekeres*

Obiettivo del laboratorio è quello di apprendere (o rinfrescare) le nozioni fondamentali della notazione musicale corrente ed acquisire una certa pratica nella lettura scrittura musicale in funzione anche di un'eventuale attività vocale e/o corale. L'approccio è di tipo attivo con riferimento alle metodologie più avanzate ed in particolare al metodo Kodaly ed è imperniato su esercitazioni, la lettura ritmica e cantata con esempi tratti dalla letteratura musicale antica e moderna, lasciando in disparte del tutto il solfeggio parlato tradizionale.

Livello A per principianti. Per primi, elementi di notazione e di grammatica musicale con esercitazioni monodiche e semplici forme polivocali.

Livello B per coloro che hanno frequentato il laboratorio negli anni precedenti: consolidamento, continuazione, ampliamento ed approfondimento degli argomenti precedentemente affrontati. Esercitazioni in prevalenza polivocali. Il laboratorio sarà suddiviso a due livelli: i frequentanti che lo desiderano, possono frequentarli entrambi, a condizione di adeguarsi alla specifica programmazione di ciascuno di essi.

| | Livello A | Livello B |
|------------------|-----------------|------------------|
| martedì 06/10/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 13/10/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 20/10/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 27/10/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 03/11/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 10/11/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 17/11/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 24/11/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 01/12/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 15/12/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 22/12/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 12/01/09 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 19/01/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |

| | Livello A | Livello B |
|------------------|-----------------|------------------|
| martedì 26/01/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 02/02/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 09/02/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 23/02/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 02/03/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 09/03/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 16/03/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 23/03/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 30/03/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 13/04/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 20/04/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 27/04/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |
| martedì 04/05/10 | h. 9,00 - 10,00 | h. 10.00 - 11.00 |

Laboratorio di lingua araba - Livello elementare A

► a cura di *Thanaa Yazbek*

Un corso dedicato a coloro che attraverso la conoscenza della lingua araba vogliono venire a contatto, comprendere e apprezzare una grande civiltà e una grande cultura con la quale si può e si deve dialogare.

يسعدنا أن نقوم بالإعداد لتجهيز دورة جديدة مخصصة لتعلم اللغة العربية
تسمح للذين يريدون أن يتعلموا لغة "جديدة" وثقافة "مختلفة" بتلبية حاجاتهم
ومتطلباتهم سواء على الصعيد الثقافي أو العلاقات العامة المختلفة ...

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 06/10/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 13/10/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 20/10/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 27/10/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 03/11/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 10/11/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 17/11/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 24/11/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 01/12/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 15/12/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 22/12/09 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 12/01/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 19/01/10 | h. 11,00 - 12,00 |

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 26/01/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 02/02/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 09/01/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 23/02/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 02/03/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 09/03/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 16/03/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 23/03/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 30/03/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 13/04/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 20/04/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 27/04/10 | h. 11,00 - 12,00 |
| martedì 04/05/10 | h. 11,00 - 12,00 |

Laboratorio di lingua araba - Livello avanzato B

► a cura di *Thanaa Yazbek*

Il corso è indicato per coloro che sono già in possesso delle conoscenze di base e intendono continuare ad approfondire l'apprendimento della lingua araba.

يسعدنا أن نقوم بالإعداد لتجهيز دورة جديدة مخصصة لتعلم اللغة العربية
تسمح للذين يريدون أن يتعلموا لغة "جديدة" وثقافة "مختلفة" بتلبية حاجاتهم
ومتطلباتهم سواء على الصعيد الثقافي أو العلاقات العامة المختلفة ...

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 06/10/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 13/10/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 20/10/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 27/10/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 03/11/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 10/11/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 17/11/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 24/11/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 01/12/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 15/12/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 22/12/09 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 12/01/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 19/01/10 | h. 12,00 - 13,00 |

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 26/01/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 02/02/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 09/01/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 23/02/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 02/03/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 09/03/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 16/03/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 23/03/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 30/03/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 13/04/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 20/04/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 27/04/10 | h. 12,00 - 13,00 |
| martedì 04/05/10 | h. 12,00 - 13,00 |

Laboratorio di lingua araba - Livello avanzato C

► a cura di *Thanaa Yazbek*

Per chi ha provato i primi due passi e ha ancora voglia di sapere e imparare l'arte della scrittura araba.

إلى من قام بالخطوات الأولى لتعلم اللغة العربية وما زال لديه الرغبة في معرفة المزيد عن فن

هذه الكتابة

martedì 06/10/09 h. 9.30 - 11

martedì 13/10/09 h. 9.30 - 11

martedì 20/10/09 h. 9.30 - 11

martedì 27/10/09 h. 9.30 - 11

martedì 03/11/09 h. 9.30 - 11

martedì 10/11/09 h. 9.30 - 11

martedì 17/11/09 h. 9.30 - 11

martedì 24/11/09 h. 9.30 - 11

martedì 01/12/09 h. 9.30 - 11

martedì 15/12/09 h. 9.30 - 11

martedì 22/12/09 h. 9.30 - 11

martedì 12/12/10 h. 9.30 - 11

martedì 19/01/10 h. 9.30 - 11

martedì 26/01/10 h. 9.30 - 11

martedì 02/02/10 h. 9.30 - 11

martedì 09/01/10 h. 9.30 - 11

martedì 23/02/10 h. 9.30 - 11

martedì 02/03/10 h. 9.30 - 11

martedì 09/03/10 h. 9.30 - 11

martedì 16/03/10 h. 9.30 - 11

martedì 23/03/10 h. 9.30 - 11

martedì 30/03/10 h. 9.30 - 11

martedì 13/04/10 h. 9.30 - 11

martedì 20/04/10 h. 9.30 - 11

martedì 27/04/10 h. 9.30 - 11

martedì 04/05/10 h. 9.30 - 11

Laboratorio Attività motoria - apprendimento somatico

► a cura di *Silvia Conte e Daniele Salino*

In questo corso si insegneranno delle lezioni di consapevolezza attraverso il movimento; un approccio innovativo al movimento che aiuta a sciogliere le tensioni, migliorare la postura, attenuare i dolori, rendere il movimento nella vita quotidiana facile e piacevole, migliorare prestazioni artistiche e sportive. Ci sono gesti quotidiani che sembrano semplici, ma a volte vengono eseguiti con tensioni che li rendono disagiati o difficili.

In queste lezioni le persone potranno imparare a eliminare le tensioni e trovare il piacere di muoversi.

In tutte le lezioni sono proposti movimenti da eseguire in modo semplice e senza sforzi, per questo sono adatti a tutti.

| Modulo 1° | A | B | Modulo 2° | A | B |
|----------------------|------------|------------|----------------------|------------|------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 27/01/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 03/02/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 10/02/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 28/11/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 24/02/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 03/03/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 10/03/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 17/03/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 24/03/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 31/03/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 14/04/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 21/04/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 28/04/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 | mercoledì 05/05/2010 | h. 16 - 17 | h. 17 - 18 |

Laboratorio di Bridge - Livello A

► *a cura di Stefano Barachini*

Cenni generali sul gioco, il mazzo di carte, il tavolo, la distribuzione.

lunedì 05/10/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La presa, regole generali, l'atout, la scala dei colori.

lunedì 12/10/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licitazione, le convenzioni, la forza di una mano.

lunedì 19/10/2009 - h. 15,00 - 17,00.

Punteggi e penalità.

lunedì 26/10/2009 - h. 15,00 - 17,00.

Pratica di gioco.

lunedì 02/11/2009 - h. 15,00 - 17,00.

Pratica di gioco.

lunedì 09/11/2009 - h. 15,00 - 17,00.

Contro o surcontro, le perdenti e le vincenti.

lunedì 16/11/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 23/11/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 30/11/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 07/12/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 14/12/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 21/12/2009 - h. 15,00 - 17,00.

La licita - il naturale lungo corto.

lunedì 11/01/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Il gioco.

lunedì 18/01/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Il piano del gioco.

lunedì 25/01/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Il gioco a senza atout.

lunedì 01/02/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Il gioco ad atout.

lunedì 08/02/2010 - h. 15,00 - 17,00.

L'attacco e i segnali di preferenza.

lunedì 22/02/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 01/03/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 08/03/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 15/03/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 22/03/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 29/03/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 12/04/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 19/04/2010 - h. 15,00 - 17,00.

Tecnica del gioco della carta.

lunedì 26/04/2010 - h. 15,00 - 17,00.

AVVERTENZA:

Eventuali modifiche ai corsi potranno essere stabilite con i frequentanti secondo l'interesse degli argomenti

Laboratorio di Bridge - Livello B

► a cura di *Stefano Baracchini*

Il naturale lungo corto - ripasso

Giovedì 08/10/09 - h. 15,00 - 17,00

Osservazioni sulla licita

Giovedì 15/10/09 - h. 15,00 - 17,00

Varianti sulle aperture di 1 a colore e relative risposte

Giovedì 22/10/09 - h. 15,00 - 17,00

Seconda licita dell'apertore e del rispondente

Giovedì 29/10/09 - h. 15,00 - 17,00

Avvicinamento allo slam

Richiesta di assi - re Josephine.

Richiesta di onori maggiori di atout

Giovedì 05/11/09 - h. 15,00 - 17,00

Avvicinamento allo slam - le cue bid

Giovedì 12/11/09 - h. 15,00 - 17,00

Convenzioni non scritte de gioco della carta

Giovedì 19/11/09 - h. 15,00 - 17,00

Il piano di gioco

Giovedì 26/11/09 - h. 15,00 - 17,00

Giochi di probabilità e giochi di sicurezza

Giovedì 03/12/09 - h. 15,00 - 17,00

Il conto della mano

Giovedì 10/12/09 - h. 15,00 - 17,00

Giocare e contare tutto

Giovedì 17/12/09 - h. 15,00 - 17,00

Contratti a colore uso degli Atout

Giovedì 07/01/10 - h. 15,00 - 17,00

Il gioco a senza Atout

Giovedì 14/01/10 - h. 15,00 - 17,00

Il gioco della difesa nei contratti a colore

Giovedì 21/01/10 - h. 15,00 - 17,00

Il gioco della difesa nei contratti a senza atout

Giovedì 28/01/10 - h. 15,00 - 17,00

Il timing

Giovedì 04/02/10 - h. 15,00 - 17,00

Prendere o lasciar passare

Giovedì 18/02/10 - h. 15,00 - 17,00

Affrancamento

Giovedì 25/02/10 - h. 15,00 - 17,00

Affrancamento

Giovedì 04/03/10 - h. 15,00 - 17,00

La logica

Giovedì 11/03/10 - h. 15,00 - 17,00

La logica

Giovedì 18/03/10 - h. 15,00 - 17,00

Saper ascoltare

Giovedì 25/03/10 - h. 15,00 - 17,00

Dalla parte del gioco

Giovedì 08/04/10 - h. 15,00 - 15,00

Dalla parte del gioco

Giovedì 15/04/10 - h. 15,00 - 17,00

Dalla parte del gioco

Giovedì 22/04/10 - h. 15,00 - 17,00

Mercoledì ore 20,45 torneo a coppie/squadre/individuale

Avvertenza: Eventuali modifiche ai corsi potranno essere stabilite con i frequentanti secondo l'interesse degli argomenti

Laboratorio di Bridge - Livello C

► a cura di *Stefano Baracchini*

Completare il corso C con la licita richiede molto tempo e non può essere svolto nello stesso anno didattico. Pertanto negli anni dispari (2009-2011 ecc.) sarà trattata la parte relativa alle interferenze mentre negli anni pari (2010-2012 ecc.) sarà trattata la parte relativa al comportamento del dichiarante in caso di interferenza.

SEZIONE A - LICITA (anni dispari)

Mani sbagliate - le perdenti

Giovedì 08/10/09 - h. 17,00 - 19,00

Come, quando e con le mani interferire

Giovedì 15/10/09 - h. 17,00 - 19,00

Le interferenze

Giovedì 22/10/09 - h. 17,00 - 19,00

Gli intervalli a livello

Giovedì 29/10/09 - h. 17,00 - 19,00

Risposte sugli intervalli a livello

Giovedì 05/11/09 - h. 17,00 - 19,00

La surlicita e gli interventi a salto

Giovedì 12/11/09 - h. 17,00 - 19,00

Il contro e le risposte relative

Giovedì 19/11/09 - h. 17,00 - 19,00

Intervento di ISA

Giovedì 26/11/09 - h. 17,00 - 19,00

Interventi su aperture forti

Giovedì 03/12/09 - h. 17,00 - 19,00

Interventi su aperture convenzionali

Giovedì 10/12/09 - h. 17,00 - 19,00

Le riaperture

Giovedì 17/12/09 - h. 17,00 - 19,00

SEZIONE B - GIOCO DELLA CARTA

Il piano del gioco

Giovedì 07/01/10 - h. 17,00 - 19,00

Conto della mano

Giovedì 14/01/10 - h. 17,00 - 19,00

Conto della mano

Giovedì 21/01/10 - h. 17,00 - 19,00

Perdente su perdente

Giovedì 28/01/10 - h. 17,00 - 19,00

Gioco a morto rovesciato

Giovedì 04/02/10 - h. 17,00 - 19,00

Blocco e sblocco

Giovedì 18/02/10 - h. 17,00 - 19,00

L'uppercut

Giovedì 25/02/10 - h. 17,00 - 19,00

Il cavatappi

Giovedì 04/03/10 - h. 17,00 - 19,00

L'eliminazione e la messa in mano

Giovedì 11/03/10 - h. 17,00 - 19,00

L'eliminazione e la messa in mano

Giovedì 18/03/10 - h. 17,00 - 19,00

La compressione

Giovedì 25/03/10 - h. 17,00 - 19,00

La compressione

Giovedì 08/04/10 - h. 17,00 - 19,00

La difesa contro i giochi di fine mano

Giovedì 15/04/10 - h. 17,00 - 19,00

La difesa contro i giochi di fine mano

Giovedì 22/04/10 - h. 17,00 - 19,00

Revisione critica degli argomenti trattati

Giovedì 29/04/10 - h. 17,00 - 19,00

Mercoledì ore 20,45 torneo
a coppie/squadre/individuale

Laboratorio di impostazione al canto e tecnica vocale

► a cura di *Stefania Bongioanni*

La consapevolezza che le proprie corde vocali sono continuamente soggette a sforzi e ad inutili tensioni durante un canto “non impostato” e cosiddetto “amatoriale” è il giusto stimolo ad iniziare un percorso di studio che punti alla salvaguardia della propria salute da un lato e all’opportunità di sviluppare ed arricchire le proprie potenzialità dall’altro.

Le lezioni prevedono una serie di esercizi mirati, un controllo personalizzato della propria postura, emissione di fiato, dei difetti più comuni e deleteri che vengono ad essere efficacemente corretti dall’insegnante e dall’impegno costante dell’allievo.

Durante il laboratorio verranno trattati i seguenti punti:

Gli organi della fonazione e gli organi della risonanza - La respirazione diaframmatica-intercostale - La postura - La voce parlata - L’emissione vocale - L’appoggio - La risonanza - I registri vocali - La risonanza - I colori del suono (petto/bocca/naso/testa, ecc...)

martedì 06/10/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 13/10/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 20/10/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 27/10/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 03/11/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 10/11/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 17/11/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 14/11/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 01/12/09 h. 11.00 - 12,30

martedì 08/12/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 15/12/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 22/12/09 h. 11.00 - 12,30
martedì 12/01/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 19/01/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 26/01/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 02/02/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 09/02/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 23/02/10 h. 11.00 - 12,30

martedì 02/03/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 09/03/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 16/03/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 23/03/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 30/03/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 13/04/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 20/04/10 h. 11.00 - 12,30
martedì 27/04/10 h. 11.00 - 12,30

Laboratorio di Canto Popolare

► *a cura di Rosa Ventura*

Ci piace definire “laboratorio” il nostro complesso corale perché tutti gli elementi del gruppo partecipano attivamente, con proposte ed idee, alla ricerca, sperimentazione e approfondimento dei canti popolari.

Crediamo infatti che far conoscere, conservare, tramandare e riportare alla luce dei canti talvolta dimenticati sia per tutti un vero arricchimento culturale.

I nostri sono “canti della memoria” di tradizione orale, che ci aiutano a riscoprire e valorizzare temi come l'amore, l'amicizia, il dolore, comuni a tutti gli uomini.

martedì 06/10/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 13/10/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 20/10/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 27/10/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 03/11/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 10/11/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 17/11/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 24/11/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 01/12/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 15/12/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 22/12/2009 h. 14.45 - 16.45

martedì 12/01/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 19/01/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 26/01/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 02/02/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 09/02/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 23/02/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 02/03/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 09/03/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 16/03/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 23/03/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 30/03/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 13/04/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 20/04/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 27/04/2010 h. 14.45 - 16.45

martedì 04/05/2010 h. 14.45 - 16.45

Laboratorio di ceramica e decorazione su ceramica per principianti “A”

► *a cura di Margherita Malavenda*

Il laboratorio è rivolto a chi desidera avere un primo approccio alla ceramica, ovvero a conoscere la differenza tra i vari tipi di argilla e del loro utilizzo, delle principali tecniche di costruzione manuale e le relative possibilità di decorazione dei manufatti, delle cotture del biscotto, del secondo e terzo fuoco.

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 15 - 16.30 |

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 27/01/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 03/02/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 10/02/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 24/02/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 03/03/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 10/03/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 17/03/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 24/03/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 31/03/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 14/04/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 21/04/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 28/04/2010 | h. 15 - 16.30 |
| mercoledì 05/05/2010 | h. 15 - 16.30 |

Laboratorio di ceramica e decorazione su ceramica per principianti livello “B”

► *a cura di Margherita Malavenda*

Il laboratorio è rivolto a chi ha già iniziato a lavorare e decorare l'argilla e vuole approfondire aspetti particolari della materia, sviluppando un proprio linguaggio autonomo e originale.

| | |
|----------------------|------------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 16.30 - 18.00 |

| | |
|----------------------|------------------|
| mercoledì 27/01/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 03/02/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 10/02/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 24/02/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 03/03/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 10/03/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 17/03/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 24/03/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 31/03/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 14/04/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 21/04/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 28/04/2010 | h. 16.30 - 18.00 |
| mercoledì 05/05/2010 | h. 16.30 - 18.00 |

Laboratorio di chitarra - “A” principianti

► *a cura di Gino Borio*

La chitarra, strumento tra i più conosciuti, ha la caratteristica di poter essere usata in tutti i generi musicali. Il suo repertorio partendo dal Rinascimento arriva fino alla musica Contemporanea. Nello stesso tempo può essere usata per accompagnare le canzoni e trova largo spazio nella musica country, jazz, rock.

Il corso di chitarra nel suo secondo anno di programmazione è suddiviso in tre livelli.

Livello per Principianti: per tutti coloro i quali si vogliono avvicinare allo strumento iniziando uno studio che li porterà a conoscerlo nei suoi vari aspetti storico culturali e li avvierà allo studio di accordi, ritmi e tecniche di base per accompagnare facili canzoni.

Per i principianti è bene ricordare che non è necessario avere una conoscenza di base della notazione musicale perché i rudimenti necessari verranno forniti durante il corso. Per coloro che non possiedono uno strumento è bene iniziare senza, per poi decidere con l'insegnante un eventuale acquisto.

| | |
|--------------------|-----------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 8.30 - 10.30 |

| | |
|--------------------|-----------------|
| giovedì 03/12/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 21/02/2010 | h. 8.30 - 10.30 |
| giovedì 28/02/2010 | h. 8.30 - 10.30 |

Laboratorio di chitarra - “B” intermedio

► *a cura di Gino Borio*

Per tutti coloro i quali, avendo già appreso gli accordi di base, i ritmi e le prime formule di arpeggio necessari per poter accompagnare correttamente facili canzoni, inizieranno uno studio della tecnica della chitarra classica attraverso l'apprendimento della lettura ritmica della musica e la pratica della metodologia classica.

| | |
|--------------------|------------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 10.30 - 12.30 |

| | |
|--------------------|------------------|
| giovedì 03/12/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 21/01/2010 | h. 10.30 - 12.30 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 10.30 - 12.30 |

Laboratorio di chitarra - “C” avanzato

► *a cura di Gino Borio*

Livello per chi ha già frequentato il secondo corso: per tutti coloro i quali, avendo seguito il corso di solfeggio e il primo corso di chitarra classica, continueranno con lo studio del solfeggio, inizieranno lo studio più approfondito della teoria musicale e continueranno ad approfondire la conoscenza della chitarra con un programma basato su scale, arpeggi, legature e studi di autori classici del primo Ottocento. Contemporaneamente verrà ampliata la conoscenza di altri generi quali il Blues ecc.

venerdì 09/10/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 16/10/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 30/10/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 06/11/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 20/11/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 27/11/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 11/12/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 18/12/2009 h. 8.30 - 12.30

venerdì 15/01/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 22/01/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 07/02/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 19/02/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 05/03/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 12/03/2010 h. 8.30 - 12.30

venerdì 26/03/2010 h. 8.30 - 12.30

Corale polifonica

► a cura di *Bernardino Streito*

Il laboratorio intende promuovere sperimentalmente l'approfondimento cognitivo del rapporto persona/voce: in particolare si propone di scoprire e di verificare, attraverso l'attività di gruppo, alcune potenzialità dell'espressione vocale a livello di integrazione socio-culturale, di comunicazione e di esperienza artistica.

Si pone inoltre l'obiettivo di inserire i nuovi iscritti nel Coro dell'Università Popolare e nel contempo di preparare e di perfezionare il programma di concerto.

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 23/12/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 17 - 18.30 |

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 20/01/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 27/01/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 03/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 10/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 24/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 03/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 10/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 17/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 24/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 31/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 14/04/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 21/04/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 28/04/2010 | h. 17 - 18.30 |

Laboratorio di danza popolare

► a cura di *Roberto Masseroni*

Nelle prime lezioni saranno valutate le capacità individuali e valutati i nuovi iscritti in modo da individuare nei partecipanti ai diversi corsi una omogeneità di potenzialità ed esperienze.

I laboratori si porranno l'obiettivo di fare apprendere danze popolari collettive e tradizionali di diverse tradizioni, dalle più semplici a quelle più elaborate; di fare acquisire sicurezza di movimenti e di favorire il miglioramento psico-fisico attraverso il piacere della partecipazione collettiva all'iniziativa.

| | A principianti | B intermedio | C avanzato |
|--------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |

| | A principianti | B intermedio | C avanzato |
|--------------------|-------------------|-----------------|---------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | h. 11 - 12 |

AVVERTENZA: È richiesto il certificato medico.

Laboratorio di decoupage

► a cura di *Ornella Biancolli*

Il laboratorio si propone di fornire le capacità e le sensibilità riferentesi all'arte del decoupage, tecnica che consiste nel ritagliare immagini, disegni, riproduzioni ed applicarli con modalità diverse su materiali vari.

Si inizia con le tecniche fondamentali su supporti diversi (carta, legno, vetro ecc...)

| | |
|-------------------|------------------|
| lunedì 05/10/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 12/10/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 21/12/2009 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 11/01/2010 | h. 14.30 - 15.30 |

| | |
|-------------------|------------------|
| lunedì 18/01/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 25/01/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 01/02/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 08/02/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 22/02/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 01/03/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 08/03/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 15/03/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 22/03/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 29/03/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 12/04/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 19/04/2010 | h. 14.30 - 15.30 |
| lunedì 26/04/2010 | h. 14.30 - 15.30 |

Laboratorio di enologia: piacevole bere ma più piacevole capendo

► a cura di *Daniela Morbelli*

1. Introduzione al mondo del vino
2. Nozioni tecniche sulla coltivazione della vite e sulla chimica che porta al vino
3. Vitigno, clima e terreno
4. Classificazione dei vini
5. Leggere e capire l'etichetta. Come scegliere ed acquistare prodotti enologici in modo pratico ed economico.
6. Le tipicità regionali italiane rappresentano la più variegata cultura enologica al mondo: una ricchezza oltre che un impegno da preservare.
7. Cibo e Vino: Beviamo per mangiare
8. Cucinare con il vino. Chiusura del corso

Tutte le lezioni si concluderanno con una degustazione di 2 o più vini di qualità.

mercoledì 07/10/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 14/10/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 21/10/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 28/10/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 04/11/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 11/11/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 18/11/09 h. 17.00 - 19,00

mercoledì 25/11/09 h. 17.00 - 19,00

POSTI DISPONIBILI: 30

Laboratorio di Flauto dolce - Principianti A

► *a cura di Magda Szekeres*

Il flauto dolce, strumento dal suono soave e seducente, in voga in particolar modo nel Rinascimento e nella prima fase dell'età barocca (Handel, Bach), cadde in disuso completo fino all' inizio del Novecento quando, per merito soprattutto di Arnold Dolmetsch, è stato ampiamente recuperato. Oggi (oltre che per l'educazione musicale nelle scuole) viene utilizzato dai musicisti nell'esecuzione della musica antica, allo stesso tempo è anche lo strumento preferito di molti amatori che per suo tramite scoprono il gusto e il piacere del fare musica d'insieme. Obiettivo del laboratorio è di appropriarsi della tecnica di base del flauto dolce e avvicinarsi al suo repertorio (dal Medioevo al Novecento) tramite semplici brani a una, due, tre e quattro voci.

Il laboratorio è rivolto a chi si avvicina per la prima volta allo strumento e prevede lo studio dei primi elementi della tecnica base quali respirazione, articolazione con il colpo di lingua, diteggio barocco delle note della prima ottava e sincronizzazione tra colpo di lingua e diteggio. Il repertorio proposto è formato da piccoli brani a una e due voci.

Non è richiesta la conoscenza preliminare della notazione musicale, essa verrà affrontata, se necessario, nel corso dello studio dei brani. Al primo incontro verranno fornite informazioni generali sullo strumento (flauto dolce soprano barocco). I partecipanti sono pregati di portare con sé lo strumento se lo possiedono, in caso contrario si consiglia di consultare l'insegnante prima dell'acquisto.

| | | | | | | | | |
|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| mercoledì | 07/10/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 09/12/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 03/03/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 14/10/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 16/12/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 10/03/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 21/10/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 23/12/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 17/03/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 28/10/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 13/01/10 | h. 9 - 10 | mercoledì | 24/03/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 04/11/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 20/01/10 | h. 9 - 10 | mercoledì | 31/03/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 11/11/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 27/01/10 | h. 9 - 10 | mercoledì | 14/04/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 18/11/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 03/02/10 | h. 9 - 10 | mercoledì | 21/04/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 25/11/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 10/02/10 | h. 9 - 10 | mercoledì | 28/04/10 | h. 9 - 10 |
| mercoledì | 02/12/09 | h. 9 - 10 | mercoledì | 24/02/10 | h. 9 - 10 | | | |

Laboratorio di Flauto dolce - Intermedio “B”

► a cura di *Magda Szekeres*

Il laboratorio è rivolto a chi ha già frequentato il corso “A” o comunque abbia una conoscenza dello strumento. Si propone il consolidamento delle abilità precedentemente acquisite nonché la continuazione dello studio con il diteggio delle note della seconda ottava e delle note alterate. Verranno affrontati brani prevalentemente a due e talvolta a tre voci.

| | |
|--------------------|------------------|
| mercoledì 07/10/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 14/10/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 21/10/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 28/10/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 04/11/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 11/11/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 18/11/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 25/11/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 02/12/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 09/12/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 16/12/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 23/12/09 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 13/01/10 | h. 10.00 - 11.00 |

| | |
|--------------------|------------------|
| mercoledì 20/01/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 27/01/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 03/02/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 10/02/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 24/02/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 03/03/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 10/03/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 17/03/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 24/03/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 31/03/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 14/04/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 21/04/10 | h. 10.00 - 11.00 |
| mercoledì 28/04/10 | h. 10.00 - 11.00 |

Laboratorio di Flauto dolce - Avanzato C

► *a cura di Magda Szekeres*

Il laboratorio è rivolto a chi ha già frequentato i corsi precedenti e abbia una buona conoscenza dello strumento. Si proseguirà con l'affinamento tecnico seguendo il Metodo Monkemeyer e si affronteranno brani del repertorio flautistico a due, tre, quattro voci.

Gli ultimi 30 minuti di ciascun incontro verranno dedicati allo studio (con relativo diteggio) del flauto dolce Contralto.

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| mercoledì 07/10/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 20/01/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 14/10/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 27/01/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 21/10/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 03/02/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 28/10/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 10/02/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 04/11/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 24/02/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 11/11/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 03/03/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 18/11/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 10/03/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 25/11/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 17/03/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 02/12/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 24/03/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 09/12/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 31/03/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 16/12/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 14/04/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 23/12/09 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 21/04/10 | h. 11.00 - 12.30 |
| mercoledì 13/01/10 | h. 11.00 - 12.30 | mercoledì 28/04/10 | h. 11.00 - 12.30 |

Laboratorio di Fotografia “A” base

► a cura di *Elisabetta Minucci*

Il corso è dedicato a chiunque voglia avvicinarsi per la prima volta alla fotografia. Esso si struttura in lezioni di storia della fotografia, teoria e tecnica fotografica, laboratori pratici al fine di imparare l'uso della macchina fotografica. Sono previste uscite didattiche e proiezioni da concordarsi con i partecipanti.

| | | |
|--------------------|------------|--|
| Venerdì 09/10/2009 | h. 9-10,30 | PRESENTAZIONE CORSO. BREVE STORIA DELLA FOTOGRAFIA. TECNICA FOTOGRAFICA: I VARI FORMATI FOTOGRAFICI |
| Venerdì 16/10/2009 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: LA RIPRESA |
| Venerdì 30/10/2009 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: LA LUCE |
| Venerdì 06/11/2009 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA. L'INQUADRATURA |
| Venerdì 20/11/2009 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: LA PELLICOLA E IL SENSORE |
| Venerdì 27/11/2009 | h. 9-10,30 | LABORATORIO DI RIPRESA FOTOGRAFICA |
| Venerdì 11/12/2009 | h. 9-10,30 | VISIONE DELLE FOTOGRAFIE |
| Venerdì 18/12/2009 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: GLI OBIETTIVI |
| Venerdì 15/01/2010 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: I SUPPORTI FOTOGRAFICI |
| Venerdì 22/01/2010 | h. 9-10,30 | TECNICA FOTOGRAFICA: I PROGRAMMI |
| Venerdì 05/02/2010 | h. 9-10,30 | USCITA DIDATTICA |
| Venerdì 19/02/2010 | h. 9-10,30 | VISIONE DELLE FOTOGRAFIE |
| Venerdì 05/03/2010 | h. 9-10,30 | I GENERI FOTOGRAFICI: IL RITRATTO |
| Venerdì 12/03/2010 | h. 9-10,30 | LABORATORIO FOTOGRAFICO |
| Venerdì 26/03/2010 | h. 9-10,30 | I GENERI FOTOGRAFICI: IL PAESAGGIO |
| Venerdì 09/04/2010 | h. 9-10,30 | LABORATORIO FOTOGRAFICO |
| Venerdì 23/04/2010 | h. 9-10,30 | I GENERI FOTOGRAFICI: STILL LIFE E MACRO |

A seconda della disponibilità di tempo per ogni lezione ci sarà lo spazio per gli approfondimenti tematici da concordarsi con gli allievi.

Laboratorio di Fotografia “B” avanzato

► a cura di *Elisabetta Minucci*

Il corso si rivolge a chi è già appassionato di fotografia e vuole approfondire il suoi molteplici aspetti. Si struttura in lezioni di tecnica applicata al mezzo fotografico, teoria dell’immagine e laboratori pratici. Verranno approfondite le più importanti tematiche della fotografia attraverso proiezioni e dibattiti. Sono previste lezioni pratiche in uscita e partecipazione ai concorsi fotografici da decidersi con i partecipanti.

| | | |
|--------------------|-------------|--|
| Venerdì 09/10/2009 | h. 10,30-12 | PRESENTAZIONE CORSO |
| Venerdì 16/10/2009 | h. 10,30-12 | BREVE RIPASSO DI TECNICA E TECNOLOGIA FOTOGRAFICA |
| Venerdì 30/10/2009 | h. 10,30-12 | PROIEZIONE DELLE FOTOGRAFIE DEGLI ALLIEVI |
| Venerdì 06/11/2009 | h. 10,30-12 | PROGETTO FOTOGRAFICO 1: I QUATTRO ELEMENTI, TERRA, ARIA, ACQUA E FUOCO |
| Venerdì 20/11/2009 | h. 10,30-12 | LABORATORIO FOTOGRAFICO |
| Venerdì 27/11/2009 | h. 10,30-12 | GRANDI TEMI DELLA FOTOGRAFIA: “la fotografia è l’azione immediata, il disegno è la meditazione” (Boccioni) FOTOGRAFIA E PITTURA |
| Venerdì 11/12/2009 | h. 10,30-12 | ESERCITAZIONE SUL TEMA PITTURA E FOTOGRAFIA |
| Venerdì 18/12/2009 | h. 10,30-12 | USCITA DIDATTICA |
| Venerdì 15/01/2010 | h. 10,30-12 | VISIONE DELLE FOTOGRAFIE |
| Venerdì 22/01/2010 | h. 10,30-12 | CONCLUSIONE DEL PROGETTO 1 E VISIONE DEGLI ELABORATI |
| Venerdì 05/02/2010 | h. 10,30-12 | LABORATORIO DI FOTOGRAFIA IN INTERNO: STILL LIFE |
| Venerdì 19/02/2010 | h. 10,30-12 | LABORATORIO DI FOTOGRAFIA IN INTERNO: IL RITRATTO |
| Venerdì 05/03/2010 | h. 10,30-12 | PROGETTO FOTOGRAFICO 2: “Non esiste la fotografia artistica. Nella fotografia esistono, come in tutte le altre cose, delle persone che sanno vedere e altre che non sanno nemmeno guardare” (Nadar) LA FOTOGRAFIA DEI LUOGHI NOTI |
| Venerdì 12/03/2010 | h. 10,30-12 | GRANDI TEMI DELLA FOTOGRAFIA: “La fotografia non mostra la realtà, mostra l’idea che se ne ha” (H. Cartier-Bresson) FOTOGRAFIA E REALTÀ |
| Venerdì 26/03/2010 | h. 10,30-12 | USCITA DIDATTICA |
| Venerdì 09/04/2010 | h. 10,30-12 | VISIONE DELLE FOTOGRAFIE |
| Venerdì 23/04/2010 | h. 10,30-12 | CONCLUSIONE DEL PROGETTO 2 E VISIONE DEGLI ELABORATI |

A seconda della disponibilità di tempo per ogni lezione sarà possibile visionare i lavori personali e scegliere di partecipare ai concorsi fotografici

Laboratorio di Fotografia in bianco e nero

► a cura di *Pino La Monica*

Il laboratorio si prefigge da una parte di fornire una prima introduzione all'estetica della fotografia in bianco e nero ed in seguito affronterà le seguenti tematiche:

- Conoscenza dei materiali e trattamento della pellicola
- Tecniche di sviluppo
- Conoscenza delle attrezzature per la stampa (sviluppo, arresto e fissaggio, essiccazione)
- Ritocco

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 14/10/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 10.30 - 12 |

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 09/12/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 27/01/2010 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 03/02/2010 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 10/02/2010 | h. 10.30 - 12 |
| mercoledì 24/02/2010 | h. 10.30 - 12 |

Laboratorio di Francese “A” per principianti “débutants”

► a cura di *Elisabeth Lefebvre*

Il laboratorio si prefigge l'obiettivo di far acquisire ai frequentanti una comprensione del francese che permetta la lettura di libri e giornali e l'affrontare conversazioni in lingua francese. Sin dall'inizio, il laboratorio è tenuto in francese dall'insegnante (di madrelingua francese), comprese le lezioni di grammatica. I frequentanti vengono invitati ad uno sforzo quotidiano per arricchire costantemente con parole e verbi il vocabolario e le frasi idiomatiche. Tale sforzo permetterà loro di utilizzare velocemente quanto appreso durante le lezioni e di partecipare attivamente alle attività del laboratorio. Il libro di testo scelto è un metodo moderno per adulti, che fa qualche confronto con l'italiano e che tratta in modo “attivo” gli aspetti della vita quotidiana in Francia.

giovedì 08/10/2009 h. 9 - 10

giovedì 15/10/2009 h. 9 - 10

giovedì 22/10/2009 h. 9 - 10

giovedì 29/10/2009 h. 9 - 10

giovedì 05/11/2009 h. 9 - 10

giovedì 12/11/2009 h. 9 - 10

giovedì 19/11/2009 h. 9 - 10

giovedì 26/11/2009 h. 9 - 10

giovedì 03/12/2009 h. 9 - 10

giovedì 10/12/2009 h. 9 - 10

giovedì 17/12/2009 h. 9 - 10

giovedì 07/01/2010 h. 9 - 10

giovedì 14/01/2010 h. 9 - 10

giovedì 21/01/2010 h. 9 - 10

giovedì 28/01/2010 h. 9 - 10

giovedì 04/02/2010 h. 9 - 10

giovedì 18/02/2010 h. 9 - 10

giovedì 25/02/2010 h. 9 - 10

giovedì 04/03/2010 h. 9 - 10

giovedì 11/03/2010 h. 9 - 10

giovedì 18/03/2010 h. 9 - 10

giovedì 25/03/2010 h. 9 - 10

giovedì 08/04/2010 h. 9 - 10

giovedì 15/04/2010 h. 9 - 10

giovedì 22/04/2010 h. 9 - 10

giovedì 29/04/2010 h. 9 - 10

Ai partecipanti al laboratorio di francese l'insegnante consiglierà il testo all'inizio del corso

Laboratorio di Francese “B”

► a cura di *Elisabeth Lefebvre*

Nous continuons notre étude mi-sérieuse (vocabulaire et grammaire de base - phonétique), mi-plaisante (poésies faciles - chansons - articles de journal) du français parlé et écrit.

Ce cours est particulièrement destiné aux personnes qui sont venues l'année dernière ou qui ont une connaissance suffisante de la langue.

Les vrais amateurs se muniront d'un dictionnaire de langue (par exemple le Robert Mini) et du Bescherelle - “La conjugaison des verbes” (Hatier).

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 10 - 11 |

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 10 - 11 |

Ai partecipanti al laboratorio di francese l'insegnante consiglierà il testo all'inizio del corso

Laboratorio di Francese “C”

► a cura di *Elisabeth Lefebvre*

Une troisième année pour vous permettre de mieux maîtriser vos connaissances et pour compléter notre étude de la grammaire du français de base.

Ceux qui ne se sentent pas très à leur aise dans l'expression écrite et orale et qui se plaignent que “ça va trop vite” ont intérêt à venir au cours “B”.

Les vrais amateurs se muniront d'un dictionnaire de langue (par exemple le Robert Mini) et du Bescherelle - “La conjugaison des verbes” (Hatier).

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 11 - 12 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 11 - 12 |

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 11 - 12 |

Ai partecipanti al laboratorio di francese l'insegnante consiglierà il testo all'inizio del corso

Laboratorio di Francese “D” - Conversation

► a cura di *Elisabeth Lefebvre*

Afin d'utiliser les notions grammaticales et lexicales étudiées dans les trois niveaux A, B, C, du cours de français, nous vous proposons un cours de conversation. Des sujets concernant la vie quotidienne, la littérature et la société seront choisis pour vous entraîner à l'expression orale dans un climat de liberté et d'ouverture.

Nous lirons le roman “Le Petit Prince” de Antoine Saint-Exupéry ed. Folio Gallimard.

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 12 - 13 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 12 - 13 |

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 12 - 13 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 12 - 13 |

Laboratorio di Ginnastica “A”

► *a cura di Paola Sommacal e Ludovica Nardi*

Il corso ha caratteristiche “dolci”, di tono moderato, per poter realizzare la conoscenza del proprio corpo e della propria personalità all’interno del gruppo, al fine di mantenere attiva la propria persona su contenuti igienici, sportivi e motori. Gli esercizi proposti saranno specifici per mobilizzare le articolazioni e mantenere attivi i distretti muscolari più importanti.

La frequenza è di un’ora settimanale. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute attestante la possibilità di dedicarsi alle attività proposte. In mancanza del documento non potranno essere ammessi ai corsi.

| | |
|--------------------|------------------|
| martedì 06/10/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 13/10/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 20/10/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 27/10/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 03/11/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 10/11/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 17/11/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 24/11/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 01/12/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 15/12/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 22/12/2009 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 12/01/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 19/01/2010 | h. 10.45 - 11.45 |

| | |
|--------------------|------------------|
| martedì 26/01/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 02/02/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 09/02/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 23/02/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 02/03/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 09/03/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 16/03/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 23/03/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 30/03/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 13/04/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 20/04/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 27/04/2010 | h. 10.45 - 11.45 |
| martedì 04/05/2010 | h. 10.45 - 11.45 |

AVVERTENZA: qualora le iscrizioni al laboratorio di Yoga risultino superiori al numero previsto per i diversi gruppi, verrà ripristinata la norma secondo la quale è possibile scegliere ginnastica o yoga, ma non entrambi i laboratori. Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti.

Laboratorio di Ginnastica “B1” e “C1”

► a cura di Paola Sommacal e Ludovica Nardi

Questo corso è stato introdotto per permettere alle persone più “giovani” di muoversi a ritmi più sostenuti e più intensi. Gli esercizi saranno finalizzati a mantenere e potenziare le capacità motorie di base e affinare le tecniche di esecuzione dei movimenti attraverso elementi di preatletica e ginnastica.

La frequenza è di un'ora settimanale. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute attestante la possibilità di dedicarsi alle attività proposte. In mancanza del documento non potranno essere ammessi ai corsi.

| | B1 | C1 | | B1 | C1 |
|--------------------|----------------|-----------------|--------------------|----------------|-----------------|
| martedì 06/10/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 26/01/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 13/10/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 02/02/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 20/10/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 09/02/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 27/10/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 23/02/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 03/11/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 02/03/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 10/11/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 09/03/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 17/11/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 16/03/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 24/11/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 23/03/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 01/12/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 30/03/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 15/12/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 13/04/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 22/12/2009 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 20/04/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 12/01/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 27/04/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |
| martedì 19/01/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 | martedì 04/04/2010 | h. 8,45 - 9,45 | h. 9,45 - 10,45 |

AVVERTENZA: qualora le iscrizioni al laboratorio di Yoga risultino superiori al numero previsto per i diversi gruppi, verrà ripristinata la norma secondo la quale è possibile scegliere ginnastica o yoga, ma non entrambi i laboratori. Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti.

Laboratorio di Ginnastica “B2”

► *a cura di Paola Sommacal e Ludovica Nardi*

Questo corso è rivolto a chi ha già svolto attività fisica in passato e si sente in grado di affrontare un'ora di educazione motoria più impegnativa e sostenuta con incontri di natura pratico teorica. Le lezioni hanno il fine di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi per la conoscenza del proprio corpo.

La frequenza è di un'ora settimanale. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute attestante la possibilità di dedicarsi alle attività proposte. In mancanza del documento non potranno essere ammessi ai corsi.

| | | | |
|----------------------|------------------|----------------------|------------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 27/01/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 03/02/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 10/02/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 24/02/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 03/03/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 10/03/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 17/03/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 24/03/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 31/03/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 14/04/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 21/04/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 28/04/2010 | h. 10.15 - 11.15 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 10.15 - 11.15 | mercoledì 05/05/2010 | h. 10.15 - 11.15 |

AVVERTENZA: qualora le iscrizioni al laboratorio di Yoga risultino superiori al numero previsto per i diversi gruppi, verrà ripristinata la norma secondo la quale è possibile scegliere ginnastica o yoga, ma non entrambi i laboratori. Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti.

Laboratorio di Ginnastica “C2” e “C3”

► a cura di Paola Sommacal e Ludovica Nardi

Questo corso è stato introdotto per permettere alle persone più “giovani” di muoversi a ritmi più sostenuti e più intensi. Gli esercizi saranno finalizzati a mantenere e potenziare le capacità motorie di base e affinare le tecniche di esecuzione dei movimenti attraverso elementi di preatletica e ginnastica.

La frequenza è di un'ora settimanale. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute attestante la possibilità di dedicarsi alle attività proposte. In mancanza del documento non potranno essere ammessi ai corsi.

| | C2 | C3 | | C2 | C3 |
|----------------------|----------------|-----------------|----------------------|----------------|-----------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 27/01/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 03/02/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 10/02/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 24/02/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 03/03/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 10/03/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 17/03/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 24/03/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 31/03/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 14/04/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 16/12/2009 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 21/04/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 13/01/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 28/04/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |
| mercoledì 20/01/2010 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 | mercoledì 05/05/10 | h. 8.15 - 9.15 | h. 9.15 - 10.15 |

AVVERTENZA: qualora le iscrizioni al laboratorio di Yoga risultino superiori al numero previsto per i diversi gruppi, verrà ripristinata la norma secondo la quale è possibile scegliere ginnastica o yoga, ma non entrambi i laboratori. Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti.

Laboratorio di Ginnastica Pilates

► a cura di Paola Sommacal e Ludovica Nardi

Pilates è un programma di allenamento dolce per il corpo e per la mente ideato da Hubertus Pilates oltre ottant'anni fa e oggi riscoperto e diffuso in tutto il mondo. La semplicità degli esercizi consentono a donne e uomini di ogni età e con potenzialità fisiche differenti di avvicinarsi a questa disciplina. A differenza di molti altri programmi di fitness, il Pilates si focalizza sul rafforzamento e l'interazione armonica di tutti i muscoli, dello scheletro e della mente, che lavorano insieme per creare la base del benessere fisico.

I fondamenti del Metodo Pilates sono: **concentrazione** (La mente è attenta e collabora per intensificare il lavoro del fisico) - **respirazione** (profonda e fluida) - **controllo** (non c'è forzatura nell'esecuzione dei movimenti, che sono lenti e senza scatti) - **ricerca del centro** (gli esercizi partono dal centro del corpo cioè dai muscoli addominali, lombari e dai glutei per poi fluire all'estremità) - **fluidità e precisione** (l'efficacia dei singoli esercizi dipende dalla calma e dalla precisione dei movimenti).

Il metodo Pilates pertanto aiuta a rinforzare i muscoli, a dare tono ai "punti critici", a migliorare la postura, a ossigenare tutto il corpo e a ridurre le tensioni.

| MODULO A | | Venerdì 18/12/09 | h. 8,45 - 9,45 | MODULO B | | Venerdì 18/12/09 | h. 9,45 - 10,45 |
|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|
| Venerdì 09/10/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 15/01/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 09/10/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 15/01/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 16/10/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 22/01/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 16/10/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 22/01/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 30-10/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 05/02/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 30/10/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 05/02/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 06/11/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 19/02/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 06/11/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 19/02/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 20/11/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 05/03/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 20/11/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 05/03/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 27/11/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 12/03/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 27/11/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 12/03/10 | h. 9,45 - 10,45 |
| Venerdì 11/12/09 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 26/03/10 | h. 8,45 - 9,45 | Venerdì 11/12/09 | h. 9,45 - 10,45 | Venerdì 26/03/10 | h. 9,45 - 10,45 |

Avvertenza: È richiesto il certificato medico. Posti disponibili 25 per modulo.

Laboratorio di Informatica Grafica Base (Photoshop CS2)

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro, Renzo Melan*

Il laboratorio intende fornire agli utenti interessati le competenze circa l'uso del programma Photoshop CS2, di cui saranno trattati i seguenti argomenti: gli strumenti di lavoro, impostazione dell'ambiente di lavoro, acquisizione delle immagini, nozioni di base sull'immagine (file estensione), ritagliare e raddrizzare un'immagine, nozioni di correzione tonale: Livelli e Curve, strumenti di controllo colore: tonalità/saturazione, bilanciamento colore ecc., le selezioni, il menù Selezione, la Maschera Veloce, scontorno delle immagini; metodi di scontorno, i livelli, cenni sulle maschere di livello, applicazione di alcuni filtri.

| | | | |
|-------------------|---------------|-------------------|---------------|
| lunedì 12/10/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 21/12/2009 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 11/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 18/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 25/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 01/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 08/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 22/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 01/03/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 08/03/2010 | h. 17.30 - 19 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 17.30 - 19 | lunedì 15/03/2010 | h. 17.30 - 19 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Per frequentare proficuamente il Laboratorio di Grafica, occorre disporre di hardware adeguato ed aver acquisito le competenze descritte per i corsi A, B, C e D.

Laboratorio di Informatica

Corso di Grafica Avanzata (Photoshop CS2)

► a cura di *Loris Melano, Ester Ferrino, Piero De Meco, Giuseppe Doro, Renzo Melan*

Il laboratorio si propone di fornire strumenti avanzati dell'uso del programma Photoshop CS2. Tratteremo i seguenti argomenti: personalizzazione delle sfumature, personalizzazione dello strumento pennello, generazione dei pattern (tewture ripetibili), gli stili di livello, i livelli Forma, il comando Estrai, forme vettoriali, tecniche di fotomontaggio, il contrasto: la maschera di contrasto, le tecniche avanzate di contrasto, tecniche di correzione non distruttive: i livelli di regolazione, metodi di fusione tra livelli, maschere di ritaglio su livello, tecniche di composizione e uso del testo. Testo su tracciato, i primi approcci con l'animazione.

| | | | |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| giovedì 15/10/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 07/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 14/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 21/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 28/01/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 04/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 18/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 25/02/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 04/03/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 11/03/2010 | h. 17.30 - 19 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 17.30 - 19 | giovedì 18/03/2010 | h. 17.30 - 19 |

POSTI DISPONIBILI 16

Coloro che intendono iscriversi al corso devono compilare un apposito questionario al fine di una corretta informazione circa le proprie conoscenze informatiche e quindi l'inserimento nel corso adatto.

Per frequentare proficuamente il Laboratorio di Grafica, occorre disporre di hardware adeguato ed aver acquisito le competenze descritte per i corsi A, B, C e D.

Laboratorio di inglese “A1” “beginners” per principianti

► *a cura di Last Dawn*

In questo primo laboratorio le lezioni verteranno soprattutto sullo studio delle funzioni e della struttura di base della lingua per rendere possibile la lettura di testi ed un primo approccio comunicativo

martedì 06/10/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 13/10/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 20/10/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 27/10/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 03/11/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 10/11/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 17/11/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 24/11/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 01/12/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 15/12/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 22/12/2009 h. 9.30 – 10.30

martedì 12/01/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 19/01/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 26/01/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 02/02/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 09/02/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 23/02/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 02/03/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 09/03/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 16/03/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 23/03/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 30/03/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 13/04/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 20/04/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 27/04/2010 h. 9.30 – 10.30

martedì 04/05/2010 h. 9.30 – 10.30

Il docente, all'inizio del corso, consiglierà ai partecipanti i testi più idonei al programma.

Laboratorio di inglese “A2” “beginners” per principianti

► *a cura di Last Dawn*

In questo primo laboratorio le lezioni verteranno soprattutto sullo studio delle funzioni e della struttura di base della lingua per rendere possibile la lettura di testi ed un primo approccio comunicativo. Questo corso sarà la continuazione del Laboratorio di inglese “A1”.

| | |
|--------------------|------------------|
| martedì 06/10/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 13/10/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 20/10/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 27/10/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 03/11/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 10/11/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 17/11/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 24/11/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 01/12/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 15/12/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 22/12/2009 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 12/01/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 19/01/2010 | h. 10.30 – 11.30 |

| | |
|--------------------|------------------|
| martedì 26/01/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 02/02/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 09/02/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 23/02/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 02/03/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 09/03/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 16/03/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 23/03/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 30/03/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 13/04/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 20/04/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 27/04/2010 | h. 10.30 – 11.30 |
| martedì 04/05/2010 | h. 10.30 – 11.30 |

Il docente, all’inizio del corso, consiglierà ai partecipanti i testi più idonei al programma.

Laboratorio di inglese “B” “intermediate”

► *a cura di Last Dawn*

In questo laboratorio si approfondiranno le strutture grammaticali e si procederà con lo studio della lingua ampliando il bagaglio lessicale con esercizi di scrittura e di comunicazione ad un livello di autonomia turistica

martedì 06/10/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 13/10/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 20/10/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 27/10/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 03/11/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 10/11/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 17/11/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 24/11/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 01/12/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 15/12/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 22/12/2009 h. 11.30 – 12.30

martedì 12/01/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 19/01/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 26/01/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 02/02/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 09/02/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 23/02/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 02/03/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 09/03/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 16/03/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 23/03/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 30/03/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 13/04/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 20/04/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 27/04/2010 h. 11.30 – 12.30

martedì 04/05/2010 h. 11.30 – 12.30

Il docente, all'inizio del corso, consiglierà ai partecipanti i testi più idonei al programma.

Laboratorio di inglese “C”

► a cura di *Last Dawn*

Questo laboratorio verterà su uno studio approfondito delle strutture studiate e del lessico incontrato nei primi due corsi, per un mantenimento soprattutto a livello orale e comunicativo.

| | |
|--------------------|---------------|
| martedì 06/10/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 13/10/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 20/10/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 27/10/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 03/11/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 10/11/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 17/11/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 24/11/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 01/12/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 15/12/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 22/12/2009 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 12/01/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 19/01/2010 | h. 8.30- 9.30 |

| | |
|--------------------|---------------|
| martedì 26/01/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 02/02/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 09/02/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 23/02/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 02/03/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 09/03/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 16/03/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 23/03/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 30/03/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 13/04/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 20/04/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 27/04/2010 | h. 8.30- 9.30 |
| martedì 04/05/2010 | h. 8.30- 9.30 |

Il docente, all'inizio del corso, consiglierà ai partecipanti i testi più idonei al programma.

Il laboratorio sarà attivato solo se si raggiungerà un congruo numero di iscrizioni.

Laboratorio di Judo

► a cura di *Antonio Pilo*

Elementi di Judo.

Esercizi finalizzati alla conoscenza delle tecniche di base, inserendo gradualmente esercizi di approccio compatibili con le capacità dei partecipanti: semplici cadute, rotolamenti e movimenti di controllo ed educazione del corpo.

Si fa presente che non è necessario, per l'approccio alla disciplina, il kimono, è sufficiente una tuta.

Si ricorda che l'attività viene svolta a piedi nudi sul tatami.

lunedì 05/10/2009 10.00 - 11.00

lunedì 12/10/2009 10.00 - 11.00

lunedì 19/10/2009 10.00 - 11.00

lunedì 26/10/2008 10.00 - 11.00

lunedì 02/11/2009 10.00 - 11.00

lunedì 09/11/2009 10.00 - 11.00

lunedì 16/11/2009 10.00 - 11.00

lunedì 23/11/2009 10.00 - 11.00

lunedì 30/11/2009 10.00 - 11.00

lunedì 07/12/2009 10.00 - 11.00

lunedì 14/12/2009 10.00 - 11.00

lunedì 21/12/2009 10.00 - 11.00

Laboratorio: le maschere

► a cura di *Elisa Bressan*

Le maschere sono facce che si possono indossare, il genere di travestimento più immediato e diffuso, consentendo alla gente di giocare con la propria identità. La maschera (dall'arabo "mascharà, scherno, satira") è sempre stata, fin dalla notte dei tempi, uno degli elementi caratteristici e indispensabili nel costume degli attori. Originariamente, dapprima nel teatro greco, successivamente in quello romano, la maschera venne usata regolarmente dagli attori per sottolineare la personalità e il carattere del personaggio messo in scena. Ma a partire dal 1500 l'uso della maschera in teatro diventa specchio della società e di una comicità popolare che è nata in Italia e che, nel corso dei secoli, si identifica presso gli altri paesi europei. Il corso si prospetta come illustrazione di una parabola tutta italiana lunga quattro secoli che è compresa tra le figure "maschere" di Arlecchino e Totò. Una parabola che inizia con la nascita della Commedia dell'Arte e che tramonta con la fine della comicità popolare del Novecento, analizzando caratteristiche e tratti delle maschere utilizzate in scena. Uno studio sulle maschere personaggio che sono riconosciute come rappresentanti e portatrici delle tradizioni domestiche, della parlata popolare, dello spirito delle antiche cose e che ancora oggi continuano a rallegrare i nostri Carnevali. **Il laboratorio, inoltre, propone successivamente ad ogni analisi dei periodi e delle maschere prese in considerazione, un'esperienza pratica-manuale, attraverso l'esecuzione di personali maschere mediante l'utilizzo di materiali eterogenei e comuni.**

Temi trattati durante gli incontri:

Le origini della maschera comica - Il Seicento e la maschera di Arlecchino - Il Settecento. La maschera di Pantalone o l'età della gobba - L'Ottocento. La maschera di Pulcinella o l'età del naso - Il Novecento con la figura di Totò

mercoledì 07/10/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 14/10/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 21/10/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 28/10/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 04/11/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 11/11/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 18/11/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 25/11/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 02/12/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 09/12/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 16/12/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 23/12/09 h. 15 - 16,30

mercoledì 13/01/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 20/01/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 27/01/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 03/02/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 10/02/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 24/02/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 03/03/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 10/03/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 17/03/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 24/03/10 h. 15 - 16,30

mercoledì 31/03/10 h. 15 - 16,30

Laboratorio di nuoto

► a cura di *Giovanna Garberi, Bruno Mastromarino, Silver Noro*

Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico che autorizzi specificatamente la pratica natatoria in piscina. L'attività si svolgerà sempre in piscina coperta e riscaldata e si articolerà su 4 livelli:

Livello A: Iniziazione al nuoto

Livello B: Dal galleggiamento alla propulsione e quindi al nuotare

Livello C: Razionalizzazione della conoscenza dei singoli in riferimento alla pratica natatoria.

Livello D: Perfezionamento delle pratiche natatorie

Il laboratorio si svolgerà dalle ore 9 alle 11 avendo a disposizione l'intera piscina e l'assistenza di tre istruttori. Pertanto nella prima ora si attiveranno i corsi C e D; nella seconda ora i corsi A e B. Dato l'alto numero di iscritti degli ultimi anni il corso verrà suddiviso in 3 moduli.

N.B. A) chi rinunciasse per qualsiasi motivo a frequentare il laboratorio di nuoto sarà tenuto ad avvisare tempestivamente i docenti e la segreteria, al fine di permettere la frequenza ad altri in lista d'attesa.

B) L'assenza immotivata per 2 lezioni consecutive non darà più il diritto a partecipare al corso.

C) La partecipazione al 1° Modulo del laboratorio di nuoto esclude la possibilità di frequentare il 2° Modulo.

| 1° Modulo | C e D | A e B | 2° Modulo | C e D | A e B | 3° Modulo | C e D | A e B |
|--------------|-----------|------------|--------------|-----------|------------|--------------|-----------|------------|
| lun 05/10/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 14/12/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 08/03/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 12/10/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 21/12/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 15/03/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 19/10/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 11/01/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 22/03/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 26/10/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 18/01/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 29/03/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 02/11/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 25/01/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 12/04/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 09/11/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 01/02/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 19/04/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 16/11/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 08/02/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 26/04/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 23/11/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 22/02/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 03/05/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |
| lun 30/11/09 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | lun 01/03/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 | LUN 10/05/10 | h. 9 - 10 | h. 10 - 11 |

Posti disponibili: per i tre moduli n°20 per corso A - n°25 per il corso B - N°25 per il corso C - n°25 per il corso D.

Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti

Laboratorio di pittura - Modulo A tecniche di base

► a cura di *Nella Piantà*

Verranno trattate le tecniche tradizionali quali: pittura ad olio, tempera, acrilico, pastelli morbidi (gessetti) con lezioni teoriche sul colore. Il corso è indirizzato a chi ha già le nozioni base di disegno.

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 15 - 17 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 15 - 17 |

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 15 - 17 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 15 - 17 |

Laboratorio di pittura - Modulo B avanzato

► a cura di *Nella Piantà*

Verranno trattate tecniche pittoriche avanzate utilizzando materiali diversi e non convenzionali con particolare attenzione allo sviluppo dell'immaginazione e della creatività.

Il corso è rivolto a chi ha già acquisito le tecniche pittoriche tradizionali.

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 17 - 19 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 17 - 19 |

| | |
|--------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 17 - 19 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 17 - 19 |

Laboratorio di pittura su carta: acquerello e disegno A

► a cura di *Margherita Malavenda*

Il laboratorio intende trasmettere una prima conoscenza della composizione del disegno, delle proporzioni, della prospettiva intuitiva, dei volumi, dei colori, delle forme arrivando poi all'esercizio della pittura ad acqua, in particolare dell'acquerello.

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 06/10/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 13/10/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 20/10/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 27/10/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 03/11/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 10/11/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 17/11/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 24/11/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 01/12/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 15/12/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 22/12/09 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 12/01/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 19/01/10 | h. 15,00 - 16,30 |

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 26/01/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 02/02/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 09/02/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 23/02/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 02/03/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 09/03/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 16/03/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 23/03/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 30/03/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 13/04/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 20/04/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 27/04/10 | h. 15,00 - 16,30 |
| martedì 04/05/10 | h. 15,00 - 16,30 |

Laboratorio di pittura su carta: acquerello e disegno B

► a cura di *Margherita Malavenda*

Il laboratorio intende approfondire le conoscenze di chi ha già avuto un primo approccio con il disegno e l'acquerello e vuole sviluppare un proprio linguaggio pittorico originale ed autonomo, anche eventualmente sperimentando altre tecniche di pittura su carta.

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 06/10/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 13/10/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 20/10/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 27/10/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 03/11/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 10/11/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 17/11/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 24/11/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 01/12/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 15/12/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 22/12/09 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 12/01/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 19/01/10 | h. 16,30 - 18,00 |

| | |
|------------------|------------------|
| martedì 26/01/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 02/02/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 09/02/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 23/02/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 02/03/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 09/03/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 16/03/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 23/03/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 30/03/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 13/04/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 20/04/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 27/04/10 | h. 16,30 - 18,00 |
| martedì 04/05/10 | h. 16,30 - 18,00 |

Laboratorio di pittura su vetro - livello A

► a cura di *Ornella Biancolli*

Su schemi preordinati, l'uso dei colori da vetro crea effetti di grande impatto. Una tecnica di facile esecuzione che utilizza materiali a basso costo.

| | | |
|--------|------------|------------------|
| lunedì | 05/10/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 12/10/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 19/10/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 26/10/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 02/11/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 09/11/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 16/11/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 23/11/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 30/11/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 07/12/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 14/12/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 21/12/2009 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 11/01/2010 | h. 15.30 - 17.00 |

| | | |
|--------|------------|------------------|
| lunedì | 18/01/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 25/01/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 01/02/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 08/02/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 22/02/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 01/03/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 08/03/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 15/03/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 22/03/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 29/03/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 12/04/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 19/04/2010 | h. 15.30 - 17.00 |
| lunedì | 26/04/2010 | h. 15.30 - 17.00 |

Laboratorio di pittura su vetro - livello B

► a cura di *Ornella Biancolli*

i partecipanti al livello B creeranno oggetti nei quali il colore e l'esecuzione saranno simili al rifrangersi della luce nelle cattedrali gotiche.

| | | |
|--------|------------|------------------|
| lunedì | 12/10/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 19/10/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 26/10/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 02/11/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 09/11/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 16/11/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 23/11/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 30/11/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 07/12/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 14/12/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 21/12/2009 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 11/01/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 18/01/2010 | h. 17.00 - 18.30 |

| | | |
|--------|------------|------------------|
| lunedì | 25/01/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 01/02/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 08/02/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 22/02/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 01/03/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 08/03/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 15/03/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 22/03/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 29/03/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 12/04/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 19/04/2010 | h. 17.00 - 18.30 |
| lunedì | 26/04/2010 | h. 17.00 - 18.30 |

Laboratorio di lingua russa - Modulo A principianti

► a cura di *Maria Poukha*

Il laboratorio ha lo scopo di far conoscere e comprendere i principi fondamentali della lingua russa.

Le lezioni porteranno ad una comprensione di base del linguaggio scritto e parlato. Si potranno acquisire conoscenze ed abilità iniziali della lingua e muovere i primi passi nello studio e nella comunicazione.

La prima mezz'ora sarà dedicata alla conoscenza ed all'apprendimento dei caratteri cirillici.

| | | | | | |
|---------|------------|-------------|---------|------------|-------------|
| martedì | 06/10/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 26/01/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 13/10/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 02/02/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 20/10/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 09/02/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 27/10/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 23/02/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 03/11/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 02/03/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 10/11/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 09/03/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 17/11/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 16/03/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 24/11/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 23/03/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 01/12/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 30/03/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 15/12/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 13/04/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 22/12/2009 | h. 17-18.30 | martedì | 20/04/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 12/01/2010 | h. 17-18.30 | martedì | 27/04/2010 | h. 17-18.30 |
| martedì | 19/01/2010 | h. 17-18.30 | martedì | 04/05/2010 | h. 17-18.30 |

Laboratorio di lingua russa - Modulo B avanzato

► a cura di *Maria Poukha*

Quest'anno continueremo ad approfondire lo studio della lingua russa ampliando il bagaglio lessicale; inoltre arricchiremo le conoscenze conversando e leggendo testi in lingua originale.

| | | |
|---------|------------|----------------|
| martedì | 06/10/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 13/10/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 20/10/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 27/10/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 03/11/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 10/11/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 17/11/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 24/11/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 01/12/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 15/12/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 22/12/2009 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 12/01/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 19/01/2010 | h. 18.30-19.30 |

| | | |
|---------|------------|----------------|
| martedì | 26/01/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 02/02/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 09/02/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 23/02/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 02/03/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 09/03/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 16/03/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 23/03/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 30/03/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 13/04/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 20/04/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 27/04/2010 | h. 18.30-19.30 |
| martedì | 04/05/2010 | h. 18.30-19.30 |

Laboratorio: “gli scacchi sistema in parallelo”

► a cura di *Alessandro Caresana*

Il laboratorio verrà organizzato in due fasi ben distinte.

Nella prima fase sono previsti due gruppi di lavoro, per suddividere chi già è a conoscenza del regolamento base del gioco da chi si avvicina agli scacchi per la prima volta o intende rivedere i semplici movimenti dei pezzi.

Nella seconda fase, i due gruppi saranno riuniti ed il corso procederà in parallelo, dando la possibilità ai fruitori di confrontarsi con differenti tematiche, pur prevedendo, comunque, una certa suddivisione all'interno di ciascuna lezione.

Da Ottobre a Dicembre

| CORSO A | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 07/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 14/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 21/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 28/10/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 04/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 11/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 18/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 25/11/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 02/12/2009 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 09/12/2009 | h. 17 - 18.30 |

CORSO B

| | |
|--------------------|---------------|
| venerdì 09/10/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 16/10/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 30/10/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 06/11/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 20/11/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 27/11/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 11/12/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 18/12/2009 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 15/01/2010 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì 22/01/2010 | h. 17 - 18,30 |

Da Gennaio a Marzo

CORSO UNIFICATO

| | |
|----------------------|---------------|
| mercoledì 27/01/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 03/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 10/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 24/02/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 03/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 10/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 17/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 24/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 31/03/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 14/04/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 21/04/2010 | h. 17 - 18.30 |
| mercoledì 28/04/2010 | h. 17 - 18.30 |

Laboratorio di Scrittura creativa

► a cura di *Giuse Lazzari*

Nel corso, che si articolerà in dieci lezioni, si approfondiranno, attraverso esempi tratti da scrittori noti e meno noti, situazioni narrative quali: l'uso appropriato di avverbi e di aggettivi, le scritture dell'intimità, le invenzioni assurde o paradossali, le parodie.

Nella seconda parte della lezione si leggeranno e commenteranno i lavori dei partecipanti al corso. Il quale non ha lo scopo di farci diventare grandi scrittori ma di rendere forse più facile qualche lavoro difficile che si è già intrapreso o che si vuole intraprendere, facendoci anche, possibilmente divertire.

I Lezione

Martedì 13/10/2009 - h. 15-17

II Lezione

Martedì 27/10/2009 - h. 15-17

III Lezione

Martedì 10/11/2009 - h. 15-17

IV Lezione

Martedì 24/11/2009 - h. 15-17

V Lezione

Martedì 15/12/2009 - h. 15-17

VI Lezione

Martedì 12/01/2010 - h. 15-17

VII Lezione

Martedì 26/01/2010 - h. 15-17

VIII Lezione

Martedì 09/02/2010 - h. 15-17

IX Lezione

Martedì 02/03/2010 - h. 15-17

X Lezione

Martedì 16/03/2010 - h. 15-17

Laboratorio di Scultura su legno e pietra

► *a cura di Umberto Righero*

Il Laboratorio prevede corsi di:

- modellato (su creta e plastilina) - basso rilievo - tutto tondo.

Durante l'anno si terranno alcune brevi lezioni di storia dell'arte orientata alla comprensione dell'evoluzione della scultura dal figurativo al contemporaneo.

Le attività verranno svolte, a scelta dall'iscritto, su legno o pietra.

| | | | | | | | | |
|---------|----------|---------------|---------|----------|---------------|---------|----------|---------------|
| lunedì | 05/10/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 07/12/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 01/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 09/10/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 11/12/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 05/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 12/10/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 14/12/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 08/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 16/10/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 18/12/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 12/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 19/10/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 21/12/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 15/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 26/10/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 11/01/10 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 22/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 30/10/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 15/01/10 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 26/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 02/11/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 18/01/10 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 29/03/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 06/11/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 22/01/10 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 09/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 09/11/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 25/01/10 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 12/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 16/11/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 01/02/10 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 19/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 20/11/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 05/02/10 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 23/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 23/11/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 08/02/10 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 26/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| venerdì | 27/11/09 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 19/02/10 | h. 17 - 18,30 | venerdì | 30/04/10 | h. 17 - 18,30 |
| lunedì | 30/11/09 | h. 17 - 18,30 | lunedì | 22/02/10 | h. 17 - 18,30 | | | |

Laboratorio di Shiatsu - “A” principianti

► a cura di *Teresa Mascolo e Antonio Sapone*

Lo Shiatsu è un'antichissima tecnica di manipolazione corporea di origine giapponese, il cui nome deriva da “shi” dita e “atsu” pressione. Esso consiste in pressioni applicate sui punti dell'agopuntura, finalizzate a equilibrare l'energia corporea e a migliorarne la salute. Lo Shiatsu come le altre arti terapeutiche orientali, si basa su una teoria olistica della salute: la convinzione che tutte le parti e le funzioni del corpo siano intimamente correlate ossia ciò che colpisce una parte influenza il tutto. Lo Shiatsu dona una maggior flessibilità muscolare ed articolare, è in grado di rafforzare il sistema immunitario, tonifica, riattiva la circolazione sanguigna e dà benessere generale psico-fisico. L'obiettivo principale del corso è accrescere la consapevolezza di sé e degli altri mediante l'uso di movimenti ed esercizi fisici (Do-In, Makko Ho) e tecniche di contatto basate sulla filosofia orientale della cura, aumentando e sfruttando le proprie potenzialità. La relazione tra chi pratica e chi riceve è reciprocamente benefica al fine di mantenere uno stato di equilibrio e completa armonia. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute.

Livello A - I modulo

| | |
|--------------------|-----------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 9 - 10 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 9 - 10 |

Livello A - II modulo

| | |
|--------------------|-----------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 9 - 10 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 9 - 10 |

AVVERTENZA: qualora si verificasse la possibilità di disporre di posti liberi per il secondo modulo di shiatsu verrà stilato un apposito elenco di coloro che intendono partecipare al secondo modulo e si procederà al sorteggio.

► **Chi rinunciasse per qualsiasi motivo a frequentare il laboratorio di shiatsu sarà tenuto ad avvisare tempestivamente i docenti e la segreteria, al fine di permettere la frequenza ad altri in lista d'attesa.**

► **L'assenza immotivata per 2 lezioni consecutive non darà più il diritto a partecipare al corso.**

Laboratorio di Shiatsu - “B” avanzato

► a cura di *Teresa Mascolo e Antonio Sapone*

Il corso prosegue al fine di migliorare ed affinare le tecniche acquisite nel primo corso, aiutando a sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza della propria energia, ricordando sempre, che è questo stato di equilibrio ed armonia a favorire e mantenere salute e benessere al nostro corpo. Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute.

| Livello B - I modulo | |
|----------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 10 - 11 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 10 - 11 |

| Livello B - II modulo | |
|-----------------------|------------|
| giovedì 21/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 28/01/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 04/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 18/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 25/02/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 04/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 11/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 18/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 25/03/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 08/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 15/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 22/04/2010 | h. 10 - 11 |
| giovedì 29/04/2010 | h. 10 - 11 |

AVVERTENZA: qualora si verificasse la possibilità di disporre di posti liberi per il secondo modulo di shiatsu verrà stilato un apposito elenco di coloro che intendono partecipare al secondo modulo e si procederà al sorteggio.

➤ **Chi rinunciasse per qualsiasi motivo a frequentare il laboratorio di shiatsu sarà tenuto ad avvisare tempestivamente i docenti e la segreteria , al fine di permettere la frequenza ad altri in lista d’attesa.** ➤ **L’assenza immotivata per 2 lezioni consecutive non darà più il diritto a partecipare al corso.**

Laboratorio di Shiatsu - “C” perfezionamento

► a cura di *Teresa Mascolo e Antonio Sapone*

Riservato agli allievi che hanno frequentato per almeno 5 anni consecutivi i suddetti corsi. (posti disponibili n° 16 per modulo) Oltre al normale svolgimento del corso avanzato, saranno sviluppate in modo appropriato il lavoro della schiena in posizione laterale (Meridiano di Vescica). Elementi base sul massaggio del collo. Tecniche di rilassamento.

Gli iscritti dovranno munirsi di certificato medico di buona salute.

| livello C avanzato I modulo | | livello C avanzato II modulo | |
|-----------------------------|------------|------------------------------|------------|
| giovedì 08/10/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 21/01/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 15/10/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 28/01/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 22/10/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 04/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 29/10/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 18/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 05/11/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 25/02/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 12/11/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 04/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 19/11/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 11/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 26/11/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 18/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 03/12/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 25/03/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 10/12/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 08/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 17/12/2009 | h. 11 - 12 | giovedì 15/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 07/01/2010 | h. 11 - 12 | giovedì 22/04/2010 | h. 11 - 12 |
| giovedì 14/01/2010 | h. 11 - 12 | giovedì 29/04/2010 | h. 11 - 12 |

AVVERTENZA: qualora si verificasse la possibilità di disporre di posti liberi per il II° modulo di shiatsu verrà stilato un apposito elenco di coloro che intendono partecipare al I° modulo e si procederà al sorteggio.

- **Chi rinunciasse per qualsiasi motivo a frequentare il laboratorio di shiatsu sarà tenuto ad avvisare tempestivamente i docenti e la segreteria , al fine di permettere la frequenza ad altri in lista d’attesa.**
- **L’assenza immotivata per 2 lezioni consecutive non darà più il diritto a partecipare al corso.**

Laboratorio di lingua spagnola “A”

► a cura di *Annamaria Crosazzo*

Il laboratorio di lingua spagnola nel primo livello di apprendimento si propone l'obiettivo di fornire ai partecipanti una competenza linguistica atta a rendere possibile la comunicazione interpersonale in spagnolo ai livelli essenziali. Il corso è articolato sullo sviluppo integrato delle abilità linguistiche (capire, parlare, leggere, e in forme più ridotte, scrivere). Sono introdotte le funzioni minime della lingua allo scopo di fare acquisire scioltezza e sicurezza su: dare informazioni personali - capire e fornire spiegazioni - chiedere informazioni - raccontare avvenimenti al presente e futuro. La metodologia usata è quella attiva, con l'uso di materiale autentico tratto dalla vita reale, al fine di facilitare l'uso della lingua come reale ed efficace strumento di comunicazione quotidiana. Ai frequentanti il laboratorio si consiglia di rivolgersi al docente per l'acquisto del libro di testo.

lunedì 05/10/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 12/10/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 19/10/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 26/10/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 02/11/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 09/11/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 16/11/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 23/11/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 30/11/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 07/12/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 14/12/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 21/12/2009 h. 8,30 - 9,30

lunedì 11/01/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 18/01/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 25/01/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 01/02/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 08/02/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 22/02/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 01/03/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 08/03/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 15/03/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 22/03/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 29/03/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 12/04/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 19/04/2010 h. 8,30 - 9,30

lunedì 26/04/2010 h. 8,30 - 9,30

Laboratorio di lingua spagnola “B”

► a cura di *Annamaria Crosazzo*

El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo el de posibilitar la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y aprofundizar los contenidos adquiridos por el estudiante en el primer nivel de aprendizaje, para ir luego incrementando el énfasis en el lenguaje escrito en las siguientes etapas del aprendizaje. El material de estudio, que se seleccionará dando prioridad al idioma de la comunicación diaria - diálogos de la vida real, comunicaciones telefónicas, periódicos, canciones, etc. - constituye la base para adquirir, completar, consolidar y aprofundizar el estudio de las estructuras gramaticales, sintácticas e idiomáticas de la lengua.

Ai frequentanti si consiglia di rivolgersi al docente per l'acquisto del libro di testo.

| | |
|-------------------|-----------------|
| lunedì 05/10/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 12/10/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 21/12/2009 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 11/01/2010 | h. 9,30 - 10,30 |

| | |
|-------------------|-----------------|
| lunedì 18/01/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 25/01/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 01/02/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 08/02/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 22/02/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 01/03/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 08/03/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 15/03/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 22/03/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 29/03/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 12/04/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 19/04/2010 | h. 9,30 - 10,30 |
| lunedì 26/04/2010 | h. 9,30 - 10,30 |

Laboratorio di lingua spagnola “C”

► a cura di *Annamaria Crosazzo*

La tercera etapa de aprendizaje del curso de lengua española se propone completar, consolidar y profundizar el estudio de las estructuras gramaticales, sintácticas y lexicales de base del idioma, poniendo el énfasis no sólo en el lenguaje de la comunicación diaria y coloquial, sino también en las formas expresivas literarias y poéticas del mismo. Objeto y material de estudio, serán artículos de periódicos sobre asuntos de interés general o de actualidad, así como textos poéticos y literarios elegidas entre los autores más populares o destacados de la literatura española e hispano-americana...

Ai frequentanti si consiglia di rivolgersi al docente per l'acquisto del libro di testo.

lunedì 05/10/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 12/10/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 19/10/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 26/10/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 02/11/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 09/11/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 16/11/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 23/11/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 30/11/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 07/12/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 14/12/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 21/12/2009 h. 10,30 - 11,30

lunedì 11/01/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 18/01/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 25/01/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 01/02/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 08/02/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 22/02/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 01/03/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 08/03/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 15/03/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 22/03/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 29/03/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 12/04/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 19/04/2010 h. 10,30 - 11,30

lunedì 26/04/2010 h. 10,30 - 11,30

Laboratorio di lingua spagnola “D”

► a cura di *Annamaria Crosazzo*

Este curso está dedicado a estudiantes que ya hayan cursado los precedentes tres niveles de aprendizaje de español básico, que quieran enriquecer sus conocimientos de español, I para aquéllos de nivel superior que deseen dar un repaso a los suyos.

La base de estudio será una selección de textos de España y de Hispanoamérica interesantes y representativos de la lengua española actual; esta selección puede comprender fragmentos de narrativa, ensayo, teatro etc. que ofrecen la oportunidad de practicar la comprensión global del texto, seguida luego de la comprensión detallada, a la que se llega mediante ejercicios variados de léxico y estructuras sintácticas, tanto escritos como hablados.

Se darán también ejercicios específicos de conversación que estimulen coloquios entre los estudiantes del grupo y les den la oportunidad de aportar sus propias ideas y experiencias, expresándola en lengua española.

El alumno medio - avanzado debe saber redactar, por lo que se le proporcionarán ejercicios escritos adecuados, como resumir el texto, contestar por escrito a unas preguntas sobre el mismo, o escribir sobre un tema relacionado con el texto seleccionado.

Para el uso del libro de texto, se ruega consultar a la profesora.

| | | | | | | | | |
|--------|------------|---------------|--------|------------|---------------|--------|------------|---------------|
| lunedì | 05/10/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 07/12/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 01/03/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 12/10/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 14/12/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 08/03/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 19/10/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 21/12/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 15/03/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 26/10/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 11/01/2010 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 22/03/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 02/11/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 18/01/2010 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 29/03/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 09/11/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 25/01/2010 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 12/04/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 16/11/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 01/02/2010 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 19/04/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 23/11/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 08/02/2010 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 26/04/2010 | 11.30 - 12.30 |
| lunedì | 30/11/2009 | 11.30 - 12.30 | lunedì | 22/02/2010 | 11.30 - 12.30 | | | |

Laboratorio di Teatro in italiano

► a cura di *Lisa Gino*

Il laboratorio è finalizzato all'apprendimento/miglioramento delle tecniche di recitazione mirate alla realizzazione di un'esibizione. Particolare attenzione verrà data allo studio dei generi teatrali, dalla tragedia alla commedia, relativamente all'osservazione delle diversità di ritmo e tempo, al fine di elaborare uno spettacolo articolato che tenga conto dei differenti mezzi espressivi: la voce, il corpo, lo spazio, la parola e il silenzio. Il programma dettagliato del laboratorio verrà esposto nel corso della prima lezione.

| | | | | | | | | |
|---------|----------|---------------|---------|----------|---------------|---------|----------|---------------|
| martedì | 06/10/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 10/12/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 04/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 08/10/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 15/12/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 09/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 13/10/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 07/12/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 11/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 15/10/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 22/12/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 16/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 20/10/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 07/01/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 18/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 22/10/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 12/01/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 23/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 27/10/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 14/01/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 25/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 29/10/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 19/01/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 30/03/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 03/11/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 21/01/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 08/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 05/11/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 26/01/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 13/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 10/11/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 28/02/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 15/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 12/11/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 02/02/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 20/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 17/11/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 04/02/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 22/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 19/11/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 09/02/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 27/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 24/11/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 18/02/10 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 29/04/10 | h. 17 - 19,00 |
| giovedì | 26/11/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 23/02/10 | h. 17 - 19,00 | martedì | 04/05/10 | h. 17 - 19,00 |
| martedì | 01/12/09 | h. 17 - 19,00 | giovedì | 25/02/10 | h. 17 - 19,00 | | | |
| giovedì | 03/12/09 | h. 17 - 19,00 | martedì | 02/03/10 | h. 17 - 19,00 | | | |

Laboratori teatral an piemontèis

► a cura di Ardissono M. Grazia

Il laboratorio si propone di mantenere viva la parlata e la cultura piemontese attraverso la pratica teatrale con particolare attenzione alla recitazione e al comportamento sul palcoscenico con la messa in scena di alcune *pièces* del repertorio classico piemontese.

| | | |
|-----------|----------|------------|
| lunedì | 05/10/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 07/10/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 12/10/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 14/10/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 19/10/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 21/10/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 26/10/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 28/10/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 02/11/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 04/11/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 09/11/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 11/11/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 16/11/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 18/11/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 23/11/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 25/11/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 30/11/09 | h. 17 - 19 |

| | | |
|-----------|----------|------------|
| mercoledì | 02/12/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 07/12/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 09/12/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 14/12/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 16/12/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 21/12/09 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 23/12/09 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 11/01/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 13/01/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 18/01/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 20/01/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 25/01/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 27/01/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 01/02/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 03/02/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 08/02/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 10/02/10 | h. 17 - 19 |

| | | |
|-----------|----------|------------|
| lunedì | 22/02/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 24/02/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 01/03/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 03/03/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 08/03/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 10/03/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 15/03/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 17/03/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 22/03/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 24/03/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 29/03/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 31/03/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 12/04/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 14/04/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 19/04/10 | h. 17 - 19 |
| mercoledì | 21/04/10 | h. 17 - 19 |
| lunedì | 26/04/10 | h. 17 - 19 |

Laboratorio di lingua tedesca “A”

► *a cura di Franke Maria Anna*

All'inizio dello studio della lingua tedesca ci occuperemo soprattutto della fonetica e della grammatica. Dedicando un po' di tempo libero a memorizzare un vocabolario di base, presto potremo tentare le prime semplici conversazioni. Materiale didattico utilizzato durante questo corso:

“alles klar! - A” - Kursbuch und Arbeitsbuch, editore Hoepli.

| | |
|-------------------|-----------------|
| lunedì 05/10/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 12/10/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 21/01/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 11/01/2010 | h. 9.30 - 10.30 |

| | |
|-------------------|-----------------|
| lunedì 18/01/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 25/01/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 01/02/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 08/02/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 22/02/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 01/03/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 08/03/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 15/03/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 22/03/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 29/03/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 12/04/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 19/04/2010 | h. 9.30 - 10.30 |
| lunedì 26/05/2010 | h. 9.30 - 10.30 |

Laboratorio di lingua tedesca “B”

► a cura di *Franke Maria Anna*

Proseguiremo i nostri studi della lingua tedesca arricchendo il vocabolario ed approfondendo le nozioni grammaticali con il supporto del materiale didattico già in uso: **“alles klar! - A” - Kursbuch und Arbeitsbuch**, editore **Hoepli** e ci eserciteremo nella conversazione.

Auf Wiedersehen!

| | |
|-------------------|------------------|
| lunedì 05/10/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 12/10/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 21/12/2009 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 11/01/2010 | h. 10.30 - 11.30 |

| | |
|-------------------|------------------|
| lunedì 18/01/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 25/02/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 01/02/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 08/02/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 22/02/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 01/03/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 08/03/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 15/03/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 22/03/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 29/03/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 12/04/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 19/04/2010 | h. 10.30 - 11.30 |
| lunedì 26/04/2010 | h. 10.30 - 11.30 |

Laboratorio di lingua tedesca “C”

► a cura di *Franke Maria Anna*

Quest'anno daremo più spazio alla conversazione ed alla letteratura. Naturalmente non trascureremo del tutto la grammatica, che studieremo ancora seguendo il materiale didattico già in uso: **“alles klar! - B” - Kursbuch und Arbeitsbuch, editore Hoepli.**

Auf Wiedersehen!

| | | | |
|-------------------|------------------|-------------------|------------------|
| lunedì 05/10/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 18/01/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 12/10/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 25/01/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 19/10/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 01/02/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 26/10/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 08/02/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 02/11/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 22/02/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 09/11/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 01/03/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 16/11/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 08/03/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 23/11/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 15/03/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 30/11/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 22/03/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 07/12/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 29/03/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 14/12/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 12/04/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 21/12/2009 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 19/04/2010 | h. 11.30 - 12.30 |
| lunedì 11/01/2010 | h. 11.30 - 12.30 | lunedì 26/04/2010 | h. 11.30 - 12.30 |

Laboratorio di relax e di training autogeno “A” corso di base

► a cura di *Carla Marucco*

Il rilassamento è l'antidoto naturale allo stress. L'obiettivo è quello di riarmonizzare le funzioni del corpo e della mente, di donare sensazioni di calma e di benessere interiore e di rinforzare le difese psicofisiche.

In questo laboratorio verranno proposte varie tecniche: il rilassamento rapido, il rilassamento anatomico, il training autogeno, affinché i partecipanti trovino quella più idonea da praticare quotidianamente.

Particolare attenzione verrà rivolta alla respirazione per le note proprietà terapeutiche e calmanti. Verranno considerate e praticate: la respirazione consapevole e la respirazione diaframmatica.

1° Modulo

martedì 06/10/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 13/10/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 20/10/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 27/10/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 03/11/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 10/11/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 17/11/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 24/11/09 h. 9,00 - 10,00

2° Modulo

martedì 01/12/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 15/12/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 22/12/09 h. 9,00 - 10,00

martedì 12/01/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 19/01/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 26/01/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 02/02/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 09/02/10 h. 9,00 - 10,00

3° Modulo

martedì 23/02/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 02/03/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 09/03/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 16/03/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 23/03/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 30/03/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 13/04/10 h. 9,00 - 10,00

martedì 20/04/10 h. 9,00 - 10,00

AVVERTENZE: È richiesto il certificato medico. Presentarsi muniti di asciugamano in spugna da bagno e plaid

- La partecipazione ad un modulo esclude la possibilità di frequentarne un altro.

- Posti disponibili: circa 20 partecipanti per ogni gruppo.

- Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti

Laboratorio di relax e di training autogeno “B”

► a cura di *Carla Marucco*

Questo laboratorio è rivolto a coloro che hanno già frequentato il corso di base negli anni precedenti, o che conoscono e praticano tecniche di rilassamento. Lo scopo è quello di raggiungere uno stato di distensione sempre più profonda attraverso esercizi specifici e visualizzazioni.

| 1° Modulo | 2° Modulo | 3° Modulo |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| martedì 06/10/09 h. 10 - 11 | martedì 01/12/09 h. 10 - 11 | martedì 23/02/10 h. 10 - 11 |
| martedì 13/10/09 h. 10 - 11 | martedì 15/12/09 h. 10 - 11 | martedì 02/03/10 h. 10 - 11 |
| martedì 20/10/09 h. 10 - 11 | martedì 22/12/09 h. 10 - 11 | martedì 09/03/10 h. 10 - 11 |
| martedì 27/11/09 h. 10 - 11 | martedì 12/01/10 h. 10 - 11 | martedì 16/03/10 h. 10 - 11 |
| martedì 03/11/09 h. 10 - 11 | martedì 19/01/10 h. 10 - 11 | martedì 23/03/10 h. 10 - 11 |
| martedì 10/11/09 h. 10 - 11 | martedì 26/01/10 h. 10 - 11 | martedì 30/03/10 h. 10 - 11 |
| martedì 17/11/09 h. 10 - 11 | martedì 02/02/10 h. 10 - 11 | martedì 13/04/10 h. 10 - 11 |
| martedì 24/11/09 h. 10 - 11 | martedì 09/02/10 h. 10 - 11 | martedì 20/04/10 h. 10 - 11 |

AVVERTENZE: È richiesto il certificato medico

- Presentarsi muniti asciugamano in spugna da bagno, plaid
- La partecipazione ad un modulo esclude la possibilità di frequentarne un altro.
- Posti disponibili: circa 20 partecipanti per ogni gruppo.

- Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti

Laboratorio di relax e di training autogeno “C”

► a cura di *Carla Marucco*

In questo corso, oltre il rilassamento di inizio e fine lezione, si propongono una serie di movimenti semplici ma sistematici, atti a rendere flessibili le articolazioni del corpo. È particolarmente indicato a coloro che soffrono di rigidità alle giunture e di disturbi artro - reumatici.

1° Modulo

martedì 06/10/09 h. 11 - 12

martedì 13/10/09 h. 11 - 12

martedì 20/10/09 h. 11 - 12

martedì 27/10/09 h. 11 - 12

martedì 03/11/09 h. 11 - 12

martedì 10/11/09 h. 11 - 12

martedì 17/11/09 h. 11 - 12

martedì 24/11/09 h. 11 - 12

2° Modulo

martedì 01/12/09 h. 11 - 12

martedì 15/12/09 h. 11 - 12

martedì 22/12/09 h. 11 - 12

martedì 12/01/10 h. 11 - 12

martedì 19/01/10 h. 11 - 12

martedì 26/01/10 h. 11 - 12

martedì 02/02/10 h. 11 - 12

martedì 09/02/10 h. 11 - 12

3° Modulo

martedì 23/02/10 h. 11 - 12

martedì 02/03/10 h. 11 - 12

martedì 09/07/10 h. 11 - 12

martedì 16/03/10 h. 11 - 12

martedì 23/03/10 h. 11 - 12

martedì 30/03/10 h. 11 - 12

martedì 13/04/10 h. 11 - 12

martedì 20/04/10 h. 11 - 12

AVVERTENZE:

È richiesto il certificato medico

- Presentarsi muniti asciugamano in spugna da bagno, plaid
- La partecipazione ad un modulo esclude la possibilità di frequentarne un altro.

- Posti disponibili: circa 20 partecipanti per ogni gruppo.
- Il 25% dei posti è riservato ai nuovi iscritti

Laboratorio di yoga e rilassamento per la terza età

► a cura di *Annamaria Crosazzo*

Il significato del termine sanscrito yoga è unione, unione della mente con il corpo, del cielo con la terra, del maschile col femminile, e nel suo significato più profondo è armonizzazione dell'uomo con l'universo. Il rilassamento psicofisico mira a liberare il corpo dai blocchi e dalle tensioni muscolari croniche, riportandolo ad una condizione di equilibrio ed a raggiungere uno stato fisico-mentale-emozionale di quiete, di calma e di armonia. Nella pratica ogni sessione sarà articolata nel modo seguente: introduzione alla consapevolezza del corpo attraverso il movimento, esercizi di armonizzazione fisica e mentale (àsanas, prànyama, matra yoga), tecniche di rilassamento psico-fisico.

| 1° Modulo | A | B | C |
|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Merc. 07/10/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 14/10/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 21/10/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 28/10/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 04/11/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 11/11/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 18/11/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 25/11/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 02/12/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 09/12/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 16/12/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 23/12/09 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 13/01/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |

| 2° Modulo | A | B | C |
|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Merc. 20/01/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 27/01/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 03/02/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 10/02/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 24/02/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 03/03/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 10/03/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 17/03/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 24/03/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 31/03/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 14/04/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 21/04/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |
| Merc. 28/04/10 | h. 8,30-9,30 | h. 9,30-10,30 | h. 10,30-11,30 |

AVVERTENZA: qualora si verificasse la possibilità di disporre di posti liberi per il secondo modulo di yoga verrà stilato un apposito elenco di coloro che intendono partecipare al secondo modulo e si procederà al sorteggio.

➤ **Chi rinunciasse per qualsiasi motivo a frequentare il laboratorio di yoga sarà tenuto ad avvisare tempestivamente i docenti e la segreteria, al fine di permettere la frequenza ad altri in lista d'attesa.**

➤ **L'assenza immotivata per 2 lezioni consecutive non darà più il diritto a partecipare al corso.**

Posti disponibili circa 30 partecipanti per ogni gruppo

| LABORATORI | pag. |
|--------------------------------------|-------------|
| alfabetizzazione informatica A,B,C,D | 27-30 |
| alfabetizzazione musicale A,B | 31 |
| arabo A,B,C | 32-34 |
| attività motoria-metodo Feldenkrais | 35 |
| bridge A,B,C | 36-38 |
| canto e tecnica vocale | 39 |
| canto popolare | 40 |
| ceramica A,B | 41-42 |
| chitarra A,B,C | 43-45 |
| corale polifonica | 46 |
| danza popolare | 47 |
| decoupage | 48 |
| enologia | 49 |
| flauto dolce A,B,C | 50-52 |
| fotografia A,B | 53-54 |
| fotografia bianco e nero | 55 |
| francese A,B,C,D | 56-59 |
| ginnastica A, B1,B2,C1,C2,C3 | 60-63 |
| ginnastica pilates | 64 |
| informatica-grafica di base/avanzata | 65-66 |
| inglese A1,A2,B,C | 67-70 |
| judo | 71 |
| maschere | 72 |
| nuoto | 73 |
| pittura ad olio A,B | 74-75 |
| pittura su carta A,B | 76-77 |
| pittura su vetro A,B | 78-79 |
| russo A,B | 80-81 |
| scacchi | 82 |
| scrittura creativa | 83 |
| scultura su legno e pietra | 84 |
| shiatsu A,B,C | 85-87 |
| spagnolo A,B,C,D | 88-91 |
| teatro italiano | 92 |
| teatro piemontese | 93 |
| tedesco A,B,C | 94-96 |
| training autogeno A,B,C | 97-99 |
| yoga | 100 |

| CORSI DI APPRENDIMENTO | |
|---------------------------------------|----|
| archeologia e geografia | 1 |
| arte - Venezia tra sogno e realtà | 3 |
| biologia | 5 |
| cromoterapia e cromoutilizzo | 6 |
| cultura europea | 7 |
| diritto | 9 |
| erboristeria | 10 |
| fisica - l'elettricità | 11 |
| geografia | 12 |
| grafo-psicologia | 14 |
| lettura e letteratura | 15 |
| musica | 16 |
| omeopatia | 17 |
| psicologia | 18 |
| religione | 19 |
| storia antica - il Canavese | 20 |
| storia contemporanea - il 900 | 22 |
| storia medievale - la donna | 23 |
| storia militare - secondo dopo guerra | 25 |
| via francigena in Canavese | 26 |