

università delle

liberetà

di napoli

attività
2015 / 2016



SOMMARIO

arte^m

coordinamento editoriale

maria sapio

art director

enrica d'aguanno

finito di stampare

settembre 2015

stampa e allestimento

poligrafica industriale s.r.l., napoli

arte^m

è un marchio registrato

prismi

editrice politecnica napoli srl

certificazioni

qualità

ISO 9001: 2008

www.arte-m.net

stampato in italia

printed in italy

© copyright 2015 by

prismi

editrice politecnica napoli srl

tutti i diritti riservati

all rights reserved

4	EDITORIALE	25	ALIMENTAZIONE E CUCINA
4	chi siamo	27	BENESSERE
5	corsi	31	GIOCHI DI STRATEGIA
6	vantaggi ai soci	32	LABORATORI DEL CORPO
6	iscrizione e quote corsi	35	DANZA E BALLO
6	altre informazioni	37	LABORATORI
7	CURIOSITÀ CULTURALI	41	TRANSITI
11	WORKSHOP ITINERANTI	43	L'ORGANIZZAZIONE
13	MUSICA, CANTO, TEATRO	44	REGOLAMENTO DEGLI ISCRITTI
15	LINGUE E CIVILTÀ STRANIERE	45	ELENCO INSEGNANTI
22	INFORMATICA E FOTOGRAFIA DIGITALE		

EDITORIALE

Università delle Liberetà di Napoli

A distanza di un anno dall'apertura dell'Università delle Liberetà, possiamo certamente dire che la ricchezza di proposte e la collaborazione attiva dei docenti che ci hanno affiancato hanno dato ragione alle nostre speranze. La nostra multiforme città ha risposto positivamente all'offerta che proponiamo di apprendimento lungo l'arco della vita; e nei nostri locali giovani e meno giovani si sono ritrovati a frequentare insieme, ora alla scoperta di nuove conoscenze, ora al proseguimento di passioni precedentemente interrotte per i motivi più diversi, ora a soddisfare la curiosità di un corso "semplicemente" intrigante. Abbiamo visto passare studenti di tutte le nazionalità e permesso a rifugiati politici di frequentare corsi di lingua e di informatica gettando le basi per un'integrazione "informata". Sono stati organizzati eventi tra i quali ci piace ricordare la raccolta fondi, in collaborazione con l'associazione *Mani Tese*, per una *bimbulanza*, ambulanza allestita per accogliere bambini sofferenti.

Nei nostri locali è stato allestito *Liber-Art*, spazio per mostre che consenta ai meno conosciuti di esporre arte di ogni genere. Ci siamo insomma donati al territorio ricevendo in cambio la consapevolezza di essere riusciti a gettare le basi per diventare, sempre più, un punto di aggregazione culturale dove tutti possono dare spazio alla propria voglia di conoscenza. La stipula di convenzioni con enti e associazioni e la partecipazione a vari progetti nazionali ed europei, ci ha fatto inoltre fare il primo passo verso il percorso che ci siamo prefissi: fare in modo che Napoli diventi una "*Learning City*", e *Liberetà* il motore propulsore.

CHI SIAMO

L'Università delle Liberetà di Napoli è una cooperativa che si occupa di educazione permanente e formazione degli adulti (e dei ragazzi) secondo il metodo dell'apprendimento non-formale. Per frequentare i corsi non sono richiesti titoli di studio.

L'Università delle Liberetà di Napoli si propone i seguenti obiettivi:

essere una risorsa culturale e formativa per l'intera comunità; allargare gli orizzonti culturali, spaziando dalla cultura tradizionale a forme di saperi nuovi e alternativi; innovare le metodologie didattiche, puntando sul dato che la modificabilità cognitiva è possibile a qualsiasi età; diffondere, in Italia e in Europa, l'Educazione degli Adulti del sistema non formale.

CORSI

L'Università delle Liberetà di Napoli organizza corsi nei seguenti settori:

curiosità culturali corsi teorici e di cultura generale;

workshop itineranti percorsi tematici nel territorio;

laboratori (artistici e artigianali), di impostazione pratico-operativa per affinare la manualità e la creatività;

benessere corsi a carattere pratico-operativo, che non escludono una base teorica;

giochi di strategia;

cucina, corsi di cucina regionale, nazionale ed etnica;

laboratori del corpo, comprendono tutti i corsi di attività motoria;

danza, ballo;

musica, teatro, canto;

lingue e civiltà straniere, europee ed extra-europee;

informatica e fotografia, informatica: dalle conoscenze di base all'uso dei pacchetti applicativi più diffusi - Word, Excel, Access, ecc. (corsi di tipo teorico-pratico); fotografia: dalle tecniche ai reportage fotografici, e all'uso dei programmi di grafica e toritocco;

transiti corsi all'incrocio tra differenti discipline e saperi.

I corsi possono avere una durata annuale (25 lezioni), quadrimestrale (15 lezioni), bimestrali (8 lezioni) o di alcune settimane (corsi brevi, 4-6 lezioni), secondo i programmi stabiliti dagli insegnanti; le lezioni, della durata di una-tre ore ciascuna, secondo la tipologia, avranno cadenza settimanale, salvo alcuni corsi per cui è richiesta una diversa organizzazione.

Gli insegnanti predispongono un programma di massima concordato con la direzione. Alcuni rilasciano un programma più dettagliato disponibile in segreteria.

Orari e/o giorni dei corsi possono subire variazioni rispetto a quelli qui indicati.

È previsto, salvo casi specifici, un numero minimo di 10 iscritti. Nel caso in cui, all'inizio del corso, questo numero minimo non fosse raggiunto, i corsi saranno momentaneamente sospesi sino al raggiungimento del quorum, oppure nel caso di quadrimestrali quelli del primo quadrimestre saranno rinviati al secondo e quelli del secondo annullati. I corsi annuali saranno rinviati di un mese, alla fine del quale, se non si è ancora raggiunto il numero minimo, saranno annullati o, in via eccezionale, trasformati in quadrimestrali e rinviati al secondo quadrimestre. In ogni caso, prima di rinviare il corso, sarà tenuta la prima lezione, che sarà gratuita in caso di annullamento. È previsto anche un numero massimo, che dipende dalla tipologia del corso.

Per le lingue è ammesso, qualora il corso scelto si rivelasse non adeguato al livello del discente, trasferirsi ad altro di livello inferiore o superiore, previo accordo con l'insegnante e comunicazione in segreteria.

Talora è previsto l'uso di attrezzature speciali e di materiali specifici; l'Università delle Liberetà si fa carico della spesa delle attrezzature ad uso collettivo e che rimangono all'interno della struttura. Il costo del materiale di uso individuale sarà a carico del corsista stesso, e non è compreso nella quota.

VANTAGGI AI SOCI

Sconti: con l'iscrizione annuale all'Università delle Libertà di Napoli è previsto uno sconto del 25% sui corsi per bambini e ragazzi organizzati dalla libreria "Montelibrario" e con i seguenti enti ed esercizi commerciali Teatro Nuovo / Galleria Toledo / Ristorante Pizzeria "Lombardi" via Benedetto Croce. Pizzeria "Trianon", via Pietro Colletta.

- Compilazione della dichiarazione dei redditi (mod. 730), servendosi di professionisti abilitati previo appuntamento presso la nostra sede.

Le iscrizioni si ricevono presso gli uffici di segreteria dell'Università delle Libertà di Napoli siti all'interno di FoQus (Fondazione Quartieri Spagnoli) in via Portacarrese a Montecalvario 69, 2° piano. Ci si può iscrivere a tutti i corsi che interessino e in qualunque momento.

Per il 2015/2016 le quote di iscrizione sono così fissate:

.....

ISCRIZIONE E QUOTE CORSI

ISCRIZIONE € 30,00

CORSI ORDINARI

annuali (25 lezioni) € 100,00

bimestrali (8 lezioni) € 35,00

quadrimestrali (15 lezioni) € 70,00

brevi (4-6 lezioni) € 20,00

SPESE ACCESSORIE CORSI

Contributo attestato di frequenza € 3,00

CORSI SPECIALISTICI

Questi corsi adottano un insegnamento individualizzato e, per questa ragione, prevedono un numero ridotto di iscritti. È previsto un programma studiato ad hoc, da svolgersi in un monte ore indicato accanto ad ogni singolo corso.

Pianoforte (quadrimestrale, 22.5 h, max 8 iscritti) € 100,00

Cucina (4 lezioni, max 12 iscritti) € 50,00

Giardinaggio e orto urbano (annuale con quota mensile) € 40,00

ALTRE INFORMAZIONI

Restituzione delle quote: la quota d'iscrizione all'anno corrente non sarà in nessun caso restituita. I contributi per i corsi saranno restituiti solo per cause imputabili alla cooperativa.

L'eventuale rimborso della quota corso deve essere richiesto entro dieci giorni.

Attestati di frequenza: gli attestati di frequenza sono rilasciati su richiesta individuale ed espressamente motivata (per es. documenti da esibire al datore di lavoro o all'istituto scolastico per il credito formativo). Il corsista che lo richiede deve aver frequentato almeno il 70% delle lezioni.

Per motivi organizzativi non è garantito il rilascio di attestati relativi ad anni precedenti.

curiosità culturali

civiltà narrate:

UNO SGUARDO SU ALTRI MONDI E UNIVERSI SAPIENZIALI incontri per un approccio interculturale

Breve € 20

a cura di **Francesco Villano**

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-19.00

> Gli incontri approfondiscono i seguenti temi:

> L'Islam e le sue differenti articolazioni

Napoli ha sempre accolto con empatia tutti coloro che l'hanno scelta come loro dimora. Negli ultimi decenni è diventata, tra l'altro, luogo d'elezione di uomini e donne provenienti dal mondo arabo islamico. La conoscenza della loro religione è il primo indispensabile passo per avvicinare un mondo che ci è meno estraneo di quanto si pensi.

> Dalle origini del sionismo alle "Primavere arabe"

La conoscenza di ciò che ha caratterizzato le vicende storico-politiche degli ultimi due secoli è fondamentale per tentare di comprendere una delle aree più "turbolente" del pianeta a noi così vicina.

> Il dialogo interreligioso

Il Concilio Vaticano II ha restituito dignità agli altri percorsi sapienziali, inaugurando la stagione del dialogo interreligioso. Seguirne le origini e gli sviluppi ci porta a comprenderne l'estrema ricchezza e complessità.

> Religioni dell'India e dell'Estremo Oriente

Singalesi, indiani, cinesi, filippini sono i "nuovi" napoletani. È qui che si coglie l'urgenza e l'esigenza

di un approfondimento dei loro universi religiosi e culturali, per costruire ponti di solidarietà e di pace.

> Storia della Turchia Repubblicana

Il ruolo che questo grande Paese svolge tra occidente latino cristiano ed oriente islamico, è e sarà fondamentale per i nuovi equilibri del mondo multipolare.

Il corso prevede 2/3 incontri in aula e visite a una Moschea e/o a una Sinagoga, in giorno e orario da stabilirsi.

territori archeologici e storico-artistici

.....

L'ARCHEOLOGIA AL TEMPO DEI BORBONE E LA SCOPERTA DELLE CITTÀ VESUVIANE

Breve € 20

a cura di **Filippo Russo**

Dal 05/10/2015 | Lun. 17.00-18.00

La grande stagione delle ricerche archeologiche e delle iniziative culturali che, a partire da Carlo III, caratterizzarono il regno borbonico ed ebbero un ruolo decisivo nella cultura della civiltà europea. Una tappa fondamentale nella storia dell'archeologia moderna. Le esplorazioni delle città vesuviane e degli altri siti archeologici del Regno, il Museo nella Reggia di Portici e il Real Museo Borbonico di Napoli. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

VIAGGIO NELLA CAMPANIA ANTICA

Breve € 20

a cura di **Filippo Russo**

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.00-19.00

Un itinerario tra le genti che popolarono la Campania antica nella fase precedente la romanizzazione del territorio. Tra testimonianze archeologiche e fonti letterarie: il viaggio di Ulisse, la fondazione delle colonie greche, le comunità indigene e i grandi centri etruschi della Campania. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

.....

NAPOLI TRA ARCHEOLOGIA, MITO E RELIGIONE

Breve € 20

a cura di **Daniela Puddu**

Dal 06/10/2015 | Mar. 12.00-13.00

Parthenope, Neapolis, Napoli. Le testimonianze, i miti, i rituali e le loro rappresentazioni iconografiche nella città antica. Alla ricerca dei retaggi pagani in una comunità fortemente cristiana. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

ARCHEOLOGIA:

UN'INDAGINE SUL PASSATO

Breve € 20

a cura di **Daniela Puddu**

Dal 09/10/2015 | Ven. 10.00-11.00

Introduzione all'archeologia come indagine sul passato, attraverso le testimonianze materiali. Verranno poste le basi per analizzare le stratigrafie nei diversi contesti di abitato e necropoli, attraverso la lettura di reperti ceramici e metallici, fossili, materiale malacologico, ossa. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

.....

IMMAGINI DELL'INFANZIA NELL'ARTE ANTICA

Breve € 20

a cura di **Raffaella Bosso**

Dal 09/10/2015 | Ven. 17.00-18.00

È opinione diffusa che l'infanzia sia una "scoperta" del secolo scorso, e che nel mondo antico poco spazio fosse riservato alla riflessione su questa fase della vita. L'arte e la letteratura del mondo classico offrono però diverse immagini di bambini, attraverso le quali è possibile cogliere interessanti aspetti inerenti le percezioni emotive, affettive ed estetiche dei Greci e dei Romani. Seguendo questo *fil rouge* si attraverseranno le varie fasi dello sviluppo della cultura classica, dall'epoca arcaica al tardoantico. Particolare attenzione sarà dedicata alle evidenze presenti nelle collezioni e nei siti archeologici della Campania. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

ITINERARI DI STORIA DELL'ARTE

Breve € 20

a cura di **Daniela Scaella**

Dal 07/10/2015 | Mer. 17.00-18.00

Un affascinante percorso attraverso le epoche e i protagonisti della storia dell'arte, dalle prime testimonianze conosciute di manufatti fino all'epoca contemporanea. Storia dell'arte, del gusto, delle committenze e delle tecniche artistiche, con particolare riferimento al patrimonio della città di Napoli.

Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

.....

QUATTRO PASSI IN CITTÀ storie poco note da attraversare

Breve € 20

a cura di **Maria Grazia Gravina**

Dal 08/10/2015 | Gio. 16.00-17.00

Quattro passi in città, per apprezzare, attraversare e conoscere luoghi noti e poco noti dello splendido patrimonio storico-artistico napoletano. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi.

.....

EGITTOMANIA

Breve € 20

a cura di **Sharon Day**

Dal 10/10/2015 | Sab. 11.00-12.00

Un affascinante viaggio attraverso la storia, la religione, l'arte e la lingua di una civiltà antica e misteriosa. Alla scoperta degli aspetti sociali e culturali che l'hanno caratterizzata e che, giunti nel Sud dell'Italia in epoca romana, ne hanno influenzato gli usi e i costumi, dando l'avvio a un particolare gusto per le "cose egiziane" e a un interesse irresistibile verso quei rituali ma-

gico-religiosi che divennero fonte di ispirazione in molti ambienti esoterici della Napoli Rinascimentale. Il corso prevede due incontri in aula in cui, con l'ausilio di supporti multimediali, si approfondiranno ambiti e contesti, anche propedeutici a un itinerario condiviso e a cura dei partecipanti, in giorno e orario da stabilirsi

altri territori

.....

A CHE SERVE LA FILOSOFIA?

Breve € 20

a cura di **Mariagrazia Gravina**

Dal 09/10/2015 | Ven. 16.00-17.00

Un percorso sugli affetti fondamentali: gioia, tristezza, odio, amore. Quattro conversazioni "filosofiche" su quattro parole chiave.

.....

LEGGERE CREA INDIPENDENZA

Breve € 20

a cura di **Grazia Ferrajoli**

Dal 08/10/2015 | Gio. 15.00-16.00

Le tecniche della lettura espressiva, per assaporare le molteplici potenzialità di un testo. Il gusto della lettura, per esplorare l'immaginario, il proprio e l'altrui mondo interiore. Esercizi e letture di brani attraverso cui si riconosceranno nelle parole, stimoli sensoriali ed emotivi, archetipi e tanto altro ancora.

.....

LA LETTURA ATTRAVERSO UN GESTO D'AMORE

come leggere per un bambino

Breve € 20

a cura di **Grazia Ferrajoli**

Dal 08/10/2015 | Gio. 11.00-12.00

La lettura espressiva per chi è genitore, nonno, educatore e per chiunque voglia trasmettere ad un bambino il gusto della lettura, aprendo le parentesi dell'immaginario e della fantasia, attraverso giochi e divertenti esercitazioni... per entrare nei personaggi e nelle loro storie.

CROMOTERAPIA DELLO SPAZIO USARE BENE I COLORI

Breve € 20

a cura di **Maria Irene Vairo**

Dal 09/10/2015 | Ven. 16.00-17.00

Il colore se usato bene può incidere positivamente sul benessere. Benessere legato, oltre che allo stato fisico, anche a fattori di ordine cromatico-spaziale. Uno studio che interpreta i colori nella loro unitarietà, nella combinazione, nella relazione con lo spazio in generale e con gli ambienti dell'uomo in particolare. Finalità del corso è sperimentare le possibilità d'uso dei colori, in relazione al benessere collettivo.

COMUNICARE CON LA LINGUA ITALIANA DEI SEGNI (LIS)

Breve € 20

a cura di **Barbara Rossetti**

Dal 07/10/2015 | Mer. 11.00-12.00

Viaggio nell'affascinante mondo della lingua dei sordi. Un percorso di scoperta, storia e cultura della Lingua dei Segni. Incontri aperti a chiunque lo desideri, nei quali imparare a dialogare con persone sorde e a frequentare la loro comunità. Incontri e conversazioni con sordomuti.

LA FOTOGRAFIA AL FEMMINILE

Breve € 20

a cura di **Antonella Padulano**

Dal 06/10/2015 | Mar. 17.30-19.00

Le mani come origini del mondo, la miseria come crimine. La storia scritta dai vincitori con il sangue dei vinti. La vita e le storie di Tina Modotti - colei che ha aperto il cammino al reportage sociale - e di Gerda Taro. Due donne, due forti personalità che hanno combattuto e documentato la miseria e le violenze cambiando la storia della fotografia contemporanea. Libri, foto e video saranno mostrati durante gli incontri per comprendere al meglio l'opera fotografica, la messa in scena, la loro restituzione di quella realtà alla realtà.

DONNE, LETTERATURA E RIVOLUZIONE

Breve € 20

a cura di **Anna Mazza**

Dal 06/10/2015 | Mar. 16.30-17.30

La Donna, Soggetto e Oggetto di percorsi narrativi e poetici, attraverso gli anni della Guerra Civile Spagnola. Da Pablo Neruda a Maria Teresa Leon. Gli anni cruenti di questa guerra attraverso gli occhi di donne in prima linea di fronte alla Storia. E delle stesse donne nei versi e nelle pagine di poeti e scrittori che ne hanno condiviso Ideali e Passione. Il corso si articolerà eventualmente in maniera interdisciplinare con il corso "La fotografia al femminile" di Antonella Padulano.

workshop itineranti

territori vulcanici

DIONISO E IL FIUME DI LAVA

min. 10 persone € 15

a cura di **Danilo Blaquier**

data da concordare | Sab. mattina

in partnership con **Associazione**

Vesuvio Natura da esplorare

Un'esperienza emozionale, in cui si intrecciano natura e piacere. Una passeggiata in cui sarà possibile vivere "il dionisiaco" inteso come conoscenza approfondita del mito nel corso dei secoli, ma anche come possibilità di sperimentare l'irrazionale, il godimento ed il piacere attraverso il gusto. Lungo il sentiero infatti, saranno offerti prodotti tipici del nostro territorio: vino, melata e prodotti della tradizione campana. Al piacere del gusto si unirà quello della vista, nella contemplazione di un meraviglioso panorama sul golfo di Napoli, lungo la distesa di lava del 1944.

Note tecniche: lunghezza: 3 Km a/r; tempi di percorrenza: 3 h a/r; difficoltà: bassa. Sentiero adatto a tutti e per tutte le età. In primavera inoltrata e in estate, si suggerisce di effettuare l'escursione al crepuscolo.

LA RISERVA DEL TIRONE

min. 12 persone € 12

a cura di **Danilo Blaquier**

data da concordare | Sab. mattina

in partnership con **Associazione**

Vesuvio Natura da esplorare

Il trekking attraversa il Piano delle Ginestre, dove sono insediate tre specie di Ginestre: la Ginestra dei Carbonai, la ginestra dell'Etna e quella Odorosa. Il sentiero, per lo più pianeggiante, attraversa pinete e leccete, alternando zone più umide e ombreggiate del bosco, a tratti aperti e aridi, entrambi sovrastati dal grande cono del Vesuvio. Lungo il percorso si attraversano bellissime formazioni vulcaniche, i tunnel lavici colonizzati da specie pioniere come la Romice rossa, la Valeriana rossa, l'Elicriso e l'Artemisia. Con un po' di fortuna, ci si può imbattere in una delle 23 specie di orchidee del Parco.

Note tecniche: lunghezza: 5 Km a/r; tempi di percorrenza: 3/4 h a/r; difficoltà: media.

LA VALLE DELL'INFERNO

min. 10 persone € 15

a cura di **Danilo Blaquier**

data da concordare | Sab. mattina

in partnership con **Associazione**

Vesuvio Natura da esplorare

Uno dei sentieri più suggestivi e interessanti del Parco del Vesuvio. Arrivati a quota mille, invece di inerparsi sulla vetta del Vulcano, si percorrerà un tracciato che ci permetterà di vivere dal basso la grandezza, l'imponenza e la maestosità del Vulcano. Approderemo in un anfiteatro naturale - in cui sarà l'antico edificio vulcanico, il monte Somma, a fare da scenografia - e dopo aver osservato alcuni fenomeni vulcanici - i dicchi - sarà possibile proseguire per arrivare fino alle "lave a corda", caratteristiche formazioni laviche, così denominate per la forma somigliante a corde attorcigliate.

Note tecniche: lunghezza: 6 Km a/r; tempi di percorrenza: 4/5 h a/r.

territori metropolitani

CAMMINARE

**passeggiate per un approccio
razionale alle culture occidentali
e orientali**

min. 10 persone € 15

a cura di **Carla Casapulla e Stefano Dati**
data da concordare | Sab. mattina

L'uomo nasce nomade e nel corso del tempo la sua evoluzione ne condiziona lo status fisico, mentale e organico. Riscoprire bioritmi, e potenzialità fisiche e mentali originarie attraverso la "camminata", offre e sviluppa benessere psico-fisico. Il "cammino" è inoltre uno strumento formativo in quanto è legato alla meditazione applicata al movimento. Il ripetersi di un passo dopo l'altro, la respirazione alternata, sono meccanismi molto simili alla recitazione di un mantra. Una camminata permette di riscoprire la bellezza e la funzione del silenzio. Permette la capacità di viverci dentro. Questo laboratorio lavora sulla respirazione, nella camminata presocratica, del Tai Chi Chuan, e nella camminata meditativa. Camminate nei boschi e nelle ville metropolitane, nei vicoli, negli anfratti e negli antichi palazzi, sulle rive e sulle coste.

musica, canto, teatro

CHITARRA 1

principianti

Quadrimestrale € 70

a cura di **Francesco Sansalone**

Dal 06/10/2015 | Mar. 18.30-19.30

Il corso è rivolto a chi si accosta per la prima volta allo studio della chitarra. Verranno analizzati i principali accordi in posizione aperta, gli accompagnamenti basilari e i primi giri armonici. Nozioni sulla Tablatura. È necessario essere in possesso di una chitarra acustica o classica.

CHITARRA 2

intermedio

Quadrimestrale € 70

a cura di **Francesco Sansalone**

Dal 06/10/2014 | Mar. 19.30-20.30

Laboratorio dedicato a chiunque voglia approfondire lo studio della chitarra. Verranno studiati i principali accordi in barrè, accompagnamenti articolati e si affronteranno le prime improvvisazioni su scala pentatonica. Prerequisito: essere in possesso di una chitarra acustica o classica, buona conoscenza degli accordi in posizione aperta.

CHITARRA BLUES

Quadrimestrale € 70

a cura di **Francesco Sansalone**

Dal 06/10/2015 | Mar. 20.30-21.30

Viaggio nel mondo della musica afroamericana per eccellenza: il Blues. Attraverso l'apprendimento di tecniche e stili chitarristici di musicisti che ne hanno fatto la storia. Il Blues acustico ed il fingerpicking.

PIANOFORTE

Quadrimestrale € 100

a cura di **Natalia Dyakonenco**

Dal 05/10/2015 | Lun. 16.30-18.00

Laboratorio musicale collettivo e creativo, per realizzare passioni e sogni nel cassetto. Suonare la musica, che è materia infinita, senza età. Attraverso una metodologia didattica divertente, si impareranno le basi di teoria musicale e semplici tecniche, per suonare brani classici e di musica popolare. Un laboratorio stimolante che attraverso il lavoro di gruppo, genera gioia, armonia e ritmo.

UNO PER TUTTI, TUTTI PER UNO NEL RITMO DELLE PERCUSSIONI

Quadrimestrale € 70

a cura di **Otello Maticena**

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.15-19.30

Teoria e pratica delle percussioni. Un laboratorio che comprende e vive il ritmo come elemento aggregante attraverso gli strumenti, anche i più vari. *Mission:* "suonare in una *ensemble* ritmica".

LA COSCIENZA DELL'ASCOLTO PER VIAGGIARE NEL LINGUAGGIO DELLA MUSICA

Bimestrale € 35

a cura di **Fabia De Luca**

Dal 07/10/2015 | Mer. 17.00-18.00

Un viaggio tra sinfonie e sonate, nell'ascolto di grandi opere e singspiel. Per imparare il linguaggio della musica, tra differenze e sfumature, conoscere i compositori e il loro tempo,

ascoltare e riconoscere un andante, un allegro, un largo. Un viaggio di conoscenza ed emozioni, che vi servirà e vi seguirà per tutta la vita.

VOLANDO SULLE NOTE

Quadrimestrale € 70

a cura di Italia Pergianni

Dal 06/10/2015 | Mar. 17.00-18.00

L'origine e la lettura delle note. Il "Solfeggio": da "SolFa", composto dalle note musicali *Sol* e *Fa*. Leggere uno spartito ad alta voce e a tempo, per interpretare la musica. Una pratica di lettura orale che prevede la scansione ritmica delle note e delle pause, che aiuta ad assimilare la suddivisione del tempo. Con il solfeggio, si arriva a suonare qualsiasi brano musicale, senza averlo mai ascoltato. Si acquisisce padronanza sul tempo, sul ritmo e sulle battute più complesse. E non è impossibile: si può anche provare a scrivere musica, seguendo l'immaginazione.

LA CANZONE POPOLARE

DEL SUD DELL'ITALIA

laboratorio di canto

Quadrimestrale € 70

a cura di Massimo Ferrante

Dal 08/10/2015 | Gio. 18.30-19.30

Apprendimento ed esecuzione delle canzoni popolari, con cenni sulle origini. Ascolto dei cantori tradizionali e di registrazioni sul campo. Respirazione e rudimenti di tecnica di impostazione vocale. Intonazione.

CHORUS

laboratorio di canto corale

Quadrimestrale € 70

a cura di Mariangela Baldoni

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.00-19.00

Elementi di tecnica vocale, nella scelta condiziva di un repertorio. Il canto corale è una delle forme artistiche tra le più antiche e evocative, bagaglio culturale di tutte le civiltà della Terra.

I Greci consideravano il canto corale parte fondamentale del percorso formativo di ogni essere umano. Cantare insieme mette in armonia, riduce lo stress e, con una giusta respirazione, ossigena i tessuti e sviluppa il tono dell'umore. Lo documenta tra l'altro una ricerca pubblicata sulla rivista *Frontiers in Neuroscience*, che dimostra come la musica abbia effetti calmanti sul cuore, e come questi effetti aumentino quando si canta all'unisono, con gli altri. Ecco perché cantare insieme fa bene ed è da provare.

IL CORPO DELL'ATTORE

Quadrimestrale € 70

a cura di Annalisa Arbolino

Dal 08/10/2015 | Gio. 17.00-18.00

Il lavoro proposto parte dalla conoscenza di sé, del proprio corpo, per approdare al collettivo e alla condivisione. Muovendo dalle proprie origini, ognuno imparerà a conoscersi, a tirar fuori le forme e le sostanze della sua creatività. E dalla consapevolezza del corpo si raggiungeranno le emozioni, che si trasformeranno in parole, azioni e immagini. Il laboratorio sarà il tempo e il luogo della conoscenza, del nutrimento, della fragilità. Quel luogo della cura e dell'allenamento che forma l'attore autentico.

IL CAMMINO DELL'ATTORE

Quadrimestrale € 70

a cura di Roberto Errigo

Dal 08/10/2015 | Gio. 19.30-20.30

Il teatro è l'espressione suprema che connette anima, corpo e sensi. Attraverso il teatro, si riesce a comunicare e a trasmettere al pubblico le sensazioni interiori e recondite del personaggio che si interpreta. Questo laboratorio si propone di insegnare le nozioni fondamentali del teatro: la lettura del testo, l'impostazione della voce, il timbro e il volume, la gestualità del corpo e le espressioni mimiche facciali, la caratterizzazione del personaggio e la comunicazione interattiva con il pubblico.

lingue e civiltà straniere

Tutti i corsi di lingue sono a numero chiuso e con massimo 20 partecipanti, compresi quelli di conversazione.

Per frequentare un corso di conversazione è necessario essere già in possesso delle strutture grammaticali fondamentali. Nei corsi di conversazione verranno presi in esame letture, video o esercizi atti a stimolare le abilità orali.

I numeri accanto al nome della lingua indicano i livelli.

I programmi di massima, esposti nelle pagine seguenti, sono indicativi; a seconda dell'insegnante (e del gruppo classe) ci possono essere delle lievi variazioni: ulteriori

spiegazioni possono essere richieste all'atto dell'iscrizione.

La frequenza di un corso porta al raggiungimento di una competenza linguistica codificata dal Consiglio d'Europa in livelli A, B e C (illustrati nella pagina seguente). Se, nell'arco del primo mese, il corso scelto si rivelasse non adeguato al livello del discente, è possibile trasferirsi ad un altro di livello superiore o inferiore, previo accordo con l'insegnante e con la segreteria.

Le principali caratteristiche di questi corsi sono: numero massimo di iscritti: 20 (minimo 10 per l'attivazione); lezioni rigorosamente in lingua; programma specifico.

Livello del corso		livello di competenza linguistica	
▪ livello 1	principianti assoluti	livello elementare	A1
▪ livello 2	falsi principianti		A2
▪ livello 3	pre-intermedio	livello intermedio	A2/B1
▪ livello 4	intermedio		B1
▪ livello 4 superiore	intermedio superiore		B1/B2
▪ livello avanzato		livello avanzato	C1/C2
▪ conversazione 1° livello	livello intermedio		B1
▪ conversazione 2° livello	livello avanzato		B2/C1

INGLESE 1

Quadrimestrale € 70

a cura di Daniela Puddu

Dal 07/10/2015 | Mer. 10.30-12.00

Si apprendono le basi della lingua inglese. Il corso ha l'obiettivo di raggiungere, attraverso lo studio delle strutture grammaticali più semplici, una competenza comunicativa di base corrispondente al livello A2. Si imparerà a formare le prime frasi per descrivere sé stessi, la propria famiglia, il luogo in cui si vive, gli interessi, gli hobby, anche attraverso l'impiego di materiale audiovisivo e didattico di ausilio all'apprendimento della lingua. L'ultima parte della lezione sarà dedicata alla conversazione, applicata a diverse situazioni, nelle quali si metterà in pratica quanto appreso.

INGLESE 1

Quadrimestrale € 70

a cura di Annalisa Barone

Dal 06/10/2015 | Mar. 12.00-13.30

Dedicato a chi intende appropriarsi degli strumenti di base della lingua inglese, al fine di imparare le strutture grammaticali elementari e acquisire le competenze comunicative di base corrispondenti al livello A2, attraverso lezioni dedicate allo svolgimento di esercizi grammaticali e giochi, combinati alla conversazione. Il programma comprende lo studio dell'alfabeto, del tempo verbale Presente (semplice e continuato) e dei tempi passati.

L'INGLESE DI PRIMA MANO

Quadrimestrale € 70

a cura di Brunella Furfaro

Dal 07/10/2015 | Mer. 15.30-17.00

Laboratorio di primo contatto con la lingua inglese, finalizzato all'acquisizione di competenze grammaticali ed espressive di livello A2 (secondo il Quadro di Riferimento Europeo). Durante il corso verranno affrontati esercizi sulle strutture grammaticali più semplici e di approccio alla comunicazione attraverso la lettura di testi e "role play".

INGLESE 2

Quadrimestrale € 70

a cura di Daniela Puddu

Dal 07/10/2015 | Mer. 12.00-13.30

Indicato per chi possiede una conoscenza elementare dell'inglese e vuole potenziarne le competenze, per progredire nella lingua parlata e scritta. Il corso si propone di insegnare costrutti grammaticali di livello A2/B1 (Quadro di Riferimento Europeo), quali gli aggettivi qualificativi, gli avverbi di quantità, le parole composte con "some" e "any", le forme progressive del passato del presente e del passato, e i costrutti grammaticali per offrire e suggerire in lingua inglese. Per parteciparvi è sufficiente conoscere i pronomi personali, soggetto e oggetto, il presente semplice e progressivo, e il passato semplice. Le lezioni prevedono una fase di conversazione, con l'ausilio di filmati e di audio commentati in lingua.

INGLESE INTERMEDIO

Quadrimestrale € 70

a cura di Annalisa Barone

Dal 09/10/2015 | Ven. 16.30-18.00

Il corso è dedicato a coloro i quali padroneggiano già le strutture grammaticali e i costrutti lessicali di livello A2 del Quadro di Riferimento Europeo, come ad esempio il *present-simple* and *continuous* - ed il *Simple past*. Il corso - attraverso l'alternanza di lezioni dedicate alla conversazione, giochi ed esercizi grammaticali - si propone di consolidare questi argomenti e di analizzare, in un secondo momento, strutture di livello più avanzato.

INGLESE CONVERSAZIONE I LIVELLO

Quadrimestrale € 70

a cura di Ludovica Caniparoli

Dal 05/10/2015 | Lun. 10.30-11.30

Il laboratorio punta sull'idea che l'approccio alla lingua inglese parte dall'uso e arriva alla riflessione sulle strutture grammaticali, e non vice-

versa. Obiettivo del corso è dunque stimolare a pensare in Inglese, provando a non tradurre dall'Italiano. Strumenti utilizzati: conversazione, simulazioni e situazioni-tipo; canzoni - ascoltate, trascritte, cantate e stonate - testi letti, scritti, discussi insieme, giochi: di ruolo, di movimento, di velocità e di socializzazione.

WORLD TRAVELLING

conversation and multimedia

Bimestrale € 35

a cura di Celesta Bufano

Dal 08/10/2015 | Gio. 16.00-17.30

Laboratorio di livello intermedio/avanzato. Percorso multimediale che alla conversazione, integra supporti di video e green screen. Attraverso conversazioni in inglese, i partecipanti creeranno storie ambientate in città diverse. Successivamente saranno filmati mentre raccontano le storie e, grazie all'uso del green screen, queste narrazioni saranno ricollocate nello spazio fisico della città di cui narrano. Risultato finale del laboratorio saranno video in inglese, in cui gli allievi si raccontano, ognuno nella città che ha scelto, mentre sullo schermo scorrono le immagini della città protagonista della storia.

CANTA CHE TI PASSA

laboratorio canoro di lingua inglese

Quadrimestrale € 70

a cura di Fabia De Luca

Dal 07/10/2015 | Mer. 16.00-17.00

Imparare una lingua divertendosi, emozionandosi. Cantare è uno splendido modo per buttar fuori le emozioni. Cantare è quella cosa che quando si è giù, poi si sta bene, e quando si sta già bene, poi si sta meglio. Dunque impareremo l'inglese cantando, esercitandoci insieme nella comprensione e nella pronuncia, ripercorrendo il repertorio delle più belle melodie e canzoni del territorio musicale anglosassone.

INGLESE PER LA RISTORAZIONE

Bimestrale € 35

a richiesta intensivo

a cura di Annalisa Barone

Dal 12/10/2015 | da concordare in gruppi

Tutto quello che occorre conoscere per "ristorare" in lingua inglese. Frasi, modi di dire, lessico, pronuncia, per le conversazioni ai tavoli o al bar in inglese.

FRANCESE PRINCIPIANTI E CONVERSAZIONE

Leggere e parlare francese- lingua e Letteratura

Quadrimestrale € 70

a cura Marie-Thérèse Sitzia

Dal 05/10/2015 | Lun. 15.30-17.00

Il corso fonda la sua didattica su un metodo che sviluppa un approccio comunicativo alla lingua attraverso l'ascolto di musica, la visione di film e la lettura di poesie. Una scoperta accattivante e stimolante delle realtà linguistiche e culturali del francese. Dedicato ad adulti e adolescenti, inesperti o alla prima esperienza, che desiderano appropriarsi delle basi della lingua francese. Docente di madre lingua.

FRANCESE AVANZATO E CONVERSAZIONE

leggere e parlare francese – lingua e letteratura

Quadrimestrale € 70

a cura di Marie-Thérèse Sitzia

Dal 07/10/2015 | Mer. 16.30-18.00

Parlare, leggere e scrivere la lingua francese, distinguere la lingua parlata da quella scritta, la lingua francese dalle lingue francofone. Attraverso l'utilizzo di supporti audio, video e della letteratura, verranno approfondite le strutture grammaticali, sintattiche e fonetiche della lingua francese. Destinato a adulti e adolescenti che già possiedono una cono-

scienza elementare del francese, desiderosi di potenziarne le competenze. Docente di madre lingua.

CANTA CHE TI PASSA

laboratorio canoro di lingua francese

Quadrimestrale € 70

a cura di Fabia De Luca

Dal 09/10/2015 | Ven. 17.00-18.00

Imparare una lingua divertendosi, emozionandosi. Cantare è uno splendido modo per buttar fuori le emozioni. Cantare è quella cosa che quando si è giù, poi si sta bene, e quando si sta già bene, poi si sta meglio. Dunque imparare il francese cantando, esercitandosi insieme nella comprensione e nella pronuncia, ripercorrendo il repertorio delle più belle melodie e canzoni del territorio musicale francese. Docente di madre lingua.

TEDESCO PRINCIPIANTI

Quadrimestrale € 70

a cura di Claudia Moeller

Dal 05/10/2015 | Lun. 17.00-18.30

Attraverso l'apprendimento delle regole grammaticali di base, i partecipanti saranno in grado di formulare semplici frasi e di districarsi in varie situazioni quotidiane. Per principianti assoluti. Docente di madre lingua.

TEDESCO 1

Quadrimestrale € 70

a cura di Annalisa Barone

Dal 06/10/2015 | Mar. 10.30-12.00

Il corso è dedicato a tutti quelli che si cimentano per la prima volta nello studio della lingua tedesca. Attraverso l'alternanza di lezioni di conversazione e di grammatica, verranno affrontati gli argomenti di base del tedesco come il Presente ed il Preterito, e

verranno forniti gli strumenti per poter condurre una conversazione di base di livello A2 (secondo il Quadro di Riferimento Europeo).

TEDESCO INTERMEDIO

Quadrimestrale € 70

a cura di Claudia Moeller

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.30-20.00

Si arriverà a consolidare il livello di competenza linguistica A1. Attraverso il coinvolgimento attivo dei partecipanti, il percorso didattico consentirà di dare e ricevere informazioni di base relativamente alla persona e alla famiglia, e di comprendere informazioni in contesti legati a esigenze quotidiane. Prerequisiti: numeri, domande W, singolari e plurali, articoli determinativi e indeterminativi, verbi separabili e inseparabili, casi nominativo e accusativo. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO 1

livello base

Quadrimestrale € 70

a cura di Alba Gutiérrez Lobato

Dal 06/10/2015 | Mar. 17.00-18.30

Corso di spagnolo, grammatica e conversazione, livello base e livello elementare (A1-A2). Obiettivi: sviluppo della capacità di comprensione scritta e orale di testi con strutture elementari; descrizione di persone e luoghi, chiedere e dare informazioni, saper affrontare situazioni semplici e di uso quotidiano; interagire con un parlante di madrelingua in conversazioni semplici e quotidiane; utilizzare un vocabolario di uso frequente per soddisfare le necessità più utilizzate. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO 1

Quadrimestrale € 70

a cura di Maria Mercedes Pereira Arenas

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.30-20.00

Corso per imparare a interagire in situazioni

quotidiane molto semplici, utilizzando espressioni semplici e frequenti, per soddisfare necessità immediate. L'esercitazione in aula, individuale o in gruppo, permette di consolidare i contenuti didattici presentati, per la comprensione e l'espressione orale e scritta. Riferimento del livello di competenze nel quadro europeo A1. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO BASE

Quadrimestrale € 70

a cura di Conchita Capuano

Dal 05/10/2015 | Lun. 15.30-17.00

Il laboratorio lavora sulle strutture fondamentali della lingua per gestire situazioni di vita quotidiana, in diversi contesti, imparando alcune frasi ideomatiche e provandosi in semplici conversazioni. Tempi verbali: presente indicativo *regular* e *irregular*; differenza tra *ser* e *estar*; *gerundio*, *préterito perfecto*, *futuro simple* y *compuesto*. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO 2

livello intermedio e avanzato

Quadrimestrale € 70

a cura di Alba Gutiérrez Lobato

Dal 05/10/2015 | Lun 17.00-18.30

Corso di lingua spagnola, livello intermedio e livello avanzato (B1- B2). Si consolideranno i livelli di competenza linguistica A1-A2. Adeguato a chi ha già semplici conoscenze della lingua. Obiettivi: imparare a dare istruzioni e indicazioni, esprimere affettività, desiderio e dubbio, comprendere argomenti familiari, sapersi muovere facilmente in situazioni di viaggio, produrre testi semplici relativi ad argomenti che siano familiari o di interesse personale nel livello B1, e saper produrre testi chiari e dettagliati nel livello B2. Raccontare esperienze, sogni, ambizioni, problemi e progetti. Comprendere le idee principali di testi con argomenti concreti e astratti, anche discutendone con pro e contro (B2). Docente di madre lingua.

SPAGNOLO 2

Quadrimestrale € 70

a cura di Maria Mercedes Pereira Arenas

Dal 05/10/2015 | Lun. 18.30-20.00

Dedicato a chi ha già frequentato un corso di spagnolo o ha delle semplici conoscenze della lingua. Per rafforzare le abilità del livello di competenza del quadro europeo A1 e acquisire le competenze del livello A2. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO 3

livello superiore e di padronanza

Quadrimestrale € 70

a cura di Alba Gutiérrez Lobato

Dal 07/10/2015 | Mer 15.00-16.30

Corso di spagnolo, livello superiore e livello di padronanza. Obiettivi: sviluppare competenza linguistica e buon dominio della lingua spagnola, per esprimersi con chiarezza e senza nessun ostacolo. Usare la lingua in modo flessibile, professionale e accademico, mostrando un sicuro controllo della struttura testuale, dei connettori e degli elementi di coesione. Saper riassumere informazioni e ristrutturare gli argomenti in una presentazione coerente. Sapersi esprimere spontaneamente in situazioni complesse. Docente di madre lingua.

SPAGNOLO CONVERSAZIONE

Quadrimestrale € 70

a cura di Maria Mercedes Pereira Arenas

Dal 09/10/2015 | Ven. 18.30-20.00

Rivolto a chi, pur avendo conoscenza della grammatica della lingua spagnola, ha difficoltà nella comunicazione e nella comprensione, o semplicemente voglia accrescere le competenze con l'esercitazione nell'ascolto, attraverso attività come canzoni, giochi, dibattiti, letture e altro. Docente di madre lingua.

BUENOS AIRES VISTA DE LEJOS

Quadrimestrale € 70

a cura di **Joaquin Mutchinick**

Dal 05/10/2015 | Lun. 19.00-20.30

Buenos Aires: così lontana, così vicina. Il corso offre, a chi già conosce la lingua, la possibilità di sviluppare le proprie competenze comunicative attraverso un percorso che attraversa ed esplora vari aspetti della città di Buenos Aires. Conosceremo la città, la sua storia, lo stretto rapporto che la lega a Napoli e al resto dell'Italia, le origini del ballo che ha sedotto mezzo mondo e gli sviluppi più moderni della musica che lo anima. Naturalmente, ci soffermeremo anche sul modo di parlare caratteristico dei *porteños*, sulle differenze che presenta rispetto allo spagnolo iberico e sulle interferenze in esso del *lunfardo*, l'*argot* nato dalla mescolanza delle diverse lingue degli immigrati.

APRENDER ACTUANDO

imparare recitando

Quadrimestrale € 70

a cura di **Annalisa Arbolino**

Dal 06/10/2015 | Mar. 19.00-20.30

Laboratorio di teatro in lingua spagnola. Attraverso il gioco del teatro, si imparerà a leggere e interpretare testi teatrali e poesie di autori spagnoli. Inoltre, con il supporto di audiovisivi, si vedranno film, serie tv e video musicali, così da apprendere al meglio i differenti suoni e i diversi modi interpretativi.

ARABO CONVERSAZIONE

Quadrimestrale € 70

a cura di **Isam Shamma**

Dal 05/10/2015 | Lun. 19.00-20.30

تجربة اللغة العربية Il corso si prefigge di avviare allo studio della lingua araba, così diversa come impostazione, sia nella scrittura (è una lingua semitica) che nei fonemi, da richiedere un tempo maggiore per acquisire anche solo i primi elementi di conversazione familiare.

Dopo aver verificato, da parte dei partecipanti al corso, la conoscenza scritta di un certo bagaglio di parole, si tratterà delle principali regole grammaticali. Tutto questo attraverso frasi arabe da tradurre in italiano. A mano a mano che si acquisisce la terminologia, le conversazioni verteranno su argomenti di tipo più complesso, utilizzando anche il giornale quotidiano nelle sue parti più semplici (titoli e sottotitoli). Docente di madre lingua.

LINGUA CINESE II

Quadrimestrale € 70

a cura di **Sabrina Merolla**

Dal 05/10/2015 | Lun. 15.00-16.30

Il corso mira al consolidamento delle competenze linguistiche elementari già acquisite. All'ulteriore ampliamento e consolidamento della conoscenza delle strutture di base della sintassi e della grammatica (preposizioni e avverbi di uso comune, verbi ed espressioni locative, espressioni di tempo, i complementi verbali, aspetto del verbo) si assoceranno costanti esercizi di conversazione, ascolto, lettura e traduzione. L'obiettivo primario sarà quello di sviluppare una disinvolta interazione con i parlanti di madrelingua in situazioni di vita quotidiana. Al termine del corso, lo studente avrà consolidato la conoscenza delle nozioni grammaticali di base della lingua cinese e sarà in grado di leggere e tradurre brevi brani di livello elementare, e di svolgere semplici conversazioni quotidiane.

ITALIANO PER STRANIERI

Bimestrale € 35

a cura di **Roberta D'Andrea**

Dal 09/10/2015 | Ven. 15.30-17.00

Dedicato a chi è appena arrivato e desidera imparare o migliorare la lingua italiana. Per consentire un livello base e una comunicazione efficace, utile nelle esperienze più comuni: pronuncia, norme grammaticali e sintattiche basilari, lessico più ricorrente nella vita quotidiana.

ITALIANO

livello intermedio/avanzato

Bimestrale € 35

a cura di **Roberta D'Andrea**

Dal 09/10/2015 | Ven 17.00-18.30

Elementi di grammatica italiana. Costruire un racconto del proprio percorso personale e professionale. Presentarsi e sostenere un colloquio di lavoro. Scrivere correttamente.

PICCOLO GLOSSARIO DEL MONDO CINESE

Quadrimestrale € 70

a cura di **Sabrina Merolla**

Dal 07/10/2015 | Mer. 20.00-21.00

È possibile spiegare la Cina in poche parole chiave? Assolutamente no. Non è mai davvero possibile ridurre una cultura, un sistema politico o di pensiero a un glossario di concetti. È però innegabile quanto nei diversi periodi storici ogni sistema socio-culturale assista attivamente al rinnovarsi del valore e del significato di alcune

percezioni centrali nell'organizzazione della sua visione del mondo. Dalle trasformazioni e rivoluzioni di questi concetti e degli ideogrammi che li esprimono, è possibile percepire alcuni aspetti caratterizzanti del mondo cinese. Partendo da ideogrammi e parole chiave del linguaggio corrente della Cina contemporanea, proveremo a svelare - ai neofiti e agli appassionati - alcune chiavi di lettura delle vicende politico-economiche, culturali e, soprattutto, umane della Cina di oggi; chiavi d'accesso per un modo di pensare, vedere e organizzare il mondo che spesso ci pare estraneo, stereotipato, freddo, incomprensibile, *lontano* - solo perché a noi sconosciuto. Il corso non richiede alcuna conoscenza pregressa della lingua o della cultura cinese; solo una sincera curiosità per tematiche teorico-filosofiche, d'attualità e per la questione dei diritti umani, così come per il teatro, la poesia, l'arte e la musica, per addentrarsi in uno spaccato poliedrico e affascinante della cultura cinese di oggi e di ieri.



informatica e fotografia digitale

ALFABETIZZAZIONE INFORMATICA

Quadrimestrale € 100

a cura di **Maurizio Nataloni**

Dal 06/10/2015 | Mar. 17.00 - 19.00

Informatica base per principianti: sistema operativo, gestione file, documenti di testo, fogli di calcolo, internet e posta elettronica.

INTERNET CONSAPEVOLE alla ricerca di informazioni e servizi on-line

Quadrimestrale € 100

a cura di **Maurizio Marvaso**

Dal 07/10/2015 | Mer. 16.00-18.00

Per utenti principianti, con dimestichezza minima nell'uso del computer, che desiderano conoscere e usare in sicurezza i servizi e le potenzialità di Internet. Dalla connessione, alla ricerca delle informazioni. Navigare in sicurezza evitando frodi e accedere ai servizi disponibili (conto on-line, comprare e pagare on-line). Comunicare attraverso posta elettronica, chat, videochiamate (Skype), social network (Facebook, Twitter). Valutare l'attendibilità delle informazioni e dei dati Internet. Divertirsi: leggere libri, ascoltare musica guardare film.

DIVERTIRSI CON IL COMPUTER

Quadrimestrale € 100

a cura di **Roberta Scorziello**

Dal 08/10/2015 | Gio. 10.00-12.00

Un percorso per apprendere in modo pratico, semplice, immediato e divertente tutti i con-

getti necessari per appropriarsi e sviluppare padronanza del computer.

FACEBOOK E L'UNIVERSO DEI SOCIAL NETWORK

Bimestrale € 50

a cura di **Bruno De Fazio**

Dal 06/10/2015 | Mar. 15.00-17.00

Aprire un account e gestirlo in sicurezza. Analisi dei comandi e implementazione dei contenuti. Organizzare i contatti e realizzare liste di amici, caricare immagini, le pagine fan. Aprire e gestire un gruppo, creare un evento, aprire una pagina dedicata. I valori da comunicare e gli atteggiamenti da mantenere. Dall'utilizzo amatoriale a quello professionale.

LABORATORIO DI SCRITTURA PER IL WEB

Quadrimestrale € 100

a cura di **Bruno De Fazio**

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-20.00

Guida alla creazione e alla gestione dei contenuti testuali, audio e video, destinati alla diffusione su internet. Alla scoperta degli strumenti alla base della comunicazione 2.0 che accomunano tanto l'appassionato di scrittura che si diletta nel tempo libero, quanto le figure professionali impegnate quotidianamente nel lavoro redazionale tipico delle testate giornalistiche online, degli uffici stampa, delle case editrici, delle società di consulenza editoriale e delle agenzie di comunicazione.

DALLE BASI DELLA FOTOGRAFIA DIGITALE ALL'ARTE DELLO "STILL LIFE"

Quadrimestrale € 70

a cura di **Giuseppe Carfora**

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-20.00

Un percorso rivolto a chi desidera apprendere le basi della fotografia digitale. In una prima fase si analizzano: funzionamento della reflex digitale, classificazione delle ottiche, lunghezza focale, angolo e profondità di campo, diaframma, tempo, sensibilità ISO, esposizione, luce naturale e flash, messa a fuoco. Il secondo momento del percorso ha come obiettivo la realizzazione di *Still Life* - natura morta - termine ripreso nel campo della fotografia per descrivere la tecnica fotografica di qualsiasi oggetto inanimato. Ciascuno sarà messo in condizione di realizzare il suo scatto "perfetto", sino alla fase di post-produzione.

VEDI NAPOLI E POI SCATTA FOTOGRAFIA DIGITALE

Quadrimestrale € 70

a cura di **Giuseppe Carfora**

Dal 07/10/2015 | Mar. 16.00 - 18.00

Laboratorio semi itinerante, che a momenti "teorici" sui fondamenti della fotografia, alterna escursioni con reportage fotografici sulla città di Napoli. 1. Il Vomero: elementi di paesaggio, inquadratura, posizione del sole e propria, settaggio manuale e automatico, cavalletto, ottiche. 2. Il Centro storico: osservazione dal basso, tra persone, vicoli e monumenti, luci e ombre, luce riflessa, flash, soggetti in movimento. 3. Il mare: fotografare l'acqua è certamente una delle esperienze più formative per un fotografo, l'imprevedibilità dei tempi lunghi e del costante movimento del soggetto rendono impossibile una previsione esatta dello scatto che si cercherà di domare e realizzare. A seguire una post-produzione con camera RAW di Photoshop. Si approfondiranno in particolare i seguenti contenuti: fotocamere compatte,

di cellulare, reflex digitali; classificazione delle ottiche; lunghezza focale, angolo e profondità di campo; diaframma, tempo di scatto; sensibilità ISO; esposizione: luce naturale, luce flash. Messa a fuoco, inquadratura; temperatura colore; uso del cavalletto; file RAW.

REPORTAGE EMOTIVI

Quattro lezioni € 35

a cura di **Egidio Massa**

Dal 07/10/2015 | Ven. 19.00-21.00

Quattro appuntamenti per chi ha già dimestichezza con la macchina fotografica. Esercizi sul campo, tecniche di approfondimento, addestramento alla creatività. Incontri: *Food Foto*, l'appetito vien fotografando; *Le espressioni del volto*, catturiamo stati d'animo; *Ricordo un'emozione*, scatti per emozioni; *Un giorno nella vita di...*, esercizi sul reportage d'autore.

LA COMPOSIZIONE FOTOGRAFICA NEL PROCESSO CREATIVO

Quadrimestrale € 70

a cura di **Cosimo Di Giacomo**

Dal 06/10/2015 | Gio. 19.00-21.00

Perché alcune foto riescono più di altre a incantarci, a sorprenderci e immediatamente rapiscono la nostra attenzione? La risposta è legata alla conoscenza approfondita delle tecniche di realizzazione del progetto compositivo. Il corso si propone di fornire la competenza necessaria per riconoscere e eseguire le diverse fasi che compongono il progetto fotografico, alternando sessioni teoriche e pratiche. Dagli schemi compositivi, alla loro diretta applicabilità nella città, per capire poi come il lavoro di post produzione con Lightroom può definire il campo dell'attenzione dei nostri followers.

GRAFICA APPLICATA ALLA FOTOGRAFIA E AL FOTORITOCICO

Quadrimestrale € 70

a cura di Fulvia Festaù

Dal 06/10/2015 | Mar. 10.00-12.00

Laboratorio rivolto a chi ama la fotografia e intende migliorare la conoscenza del programma Adobe Photoshop, applicato alla fotografia e al fotoritocco. Si apprenderà l'utilizzo dei tracciati applicati allo scontorno di un soggetto, lavorando su più livelli. Questo permetterà di trattare il fotomontaggio per renderlo più veritiero possibile e di ricostruire o restaurare fotografie antiche, anche fortemente danneggiate.

.....

COME LAVORARE CON 3DSMAX

Quadrimestrale € 70

a cura di Cosimo Di Giacomo

Dal 07/10/2015 | Mer. 19.30 -21.00

Dal 2D al 3D, per comprendere come la terza dimensione sia importante per la realizzazione di render fotorealistici e relativi fotoinserti, nella progettazione architettonica e in quella scenografica. Sono previsti richiami da software per la creazione di oggetti bidimensionali e fotoritocco, e l'uso di 3dsmax per la creazione di modelli tridimensionali. Dagli oggetti alle loro proprietà, per realizzare e perfezionare i render. Il corso prevede la messa in potenza e la produzione di piccoli e grandi progetti virtuali.

MOBILE PHOTOGRAPHY

fotografare con lo smartphone

Quadrimestrale € 70

a cura di Sabrina Merolla

Dal 05/10/2015 | Lun. 12.00 -13.30

Ancora oggi c'è chi considera la mobile photography come una "fotografia di serie B", un mero fenomeno di massa che nulla ha a che fare con LA FOTOGRAFIA. La liberalizzazione dell'accesso ai mezzi tecnici va invece vista anche come

un estremo atto di democratizzazione e dis-sacrazione della fotografia, che non sarà più la stessa. Ben Lowy è stato il primo grande fotografo americano a vedere pubblicata sulla prima pagina del New York Times una sua istantanea iPhone raffigurante le devastazioni provocate dall'uragano Sandy; e, già dal 2008, tra i primi fotoreporter a rendersi conto di non avere più bisogno della sua reflex professionale ma semplicemente del diabolico marchingegno nelle sue tasche, per promuovere ulteriormente l'audacia e il valore della sua attività professionale. Il suo cellulare gli è servito a documentare le guerre in Medio Oriente e la vita quotidiana in Afghanistan. Lungi dal pretendere di diventare tutti dei piccoli Ben Lowy in pochi mesi, con questo corso per neofiti, ci proponiamo di affrontare tutte le tematiche fondamentali (inquadratura, messa a fuoco, post-produzione, storytelling, diffusione) di un comune corso di fotografia, focalizzandoci esclusivamente su un unico mezzo: il cellulare; prendendolo sul serio. Al termine del corso si prevede l'allestimento di una mostra collettiva.

alimentazione e cucina

DIETA E ALIMENTAZIONE NATURALE

Quadrimestrale € 70

a cura di Vincenzo Dina

Dal 09/10/2015 | Gio. 17.00-19.00

Percorso/laboratorio di dietologia e alimentazione naturale, condotto da Vincenzo Dina, tecnico dietologo ad indirizzo olistico. Per conoscere le basi della nutrizione secondo la medicina naturale e imparare ad applicarle al proprio stile di vita.

.....

IL GUSTO DEL MONDO laboratorio di cucina interculturale

Cucina € 50

a cura di Less

Impresa sociale Onlus 4 lezioni

Dal 03/11/2015 | Mar 18.00-20.00

Un percorso di dialogo interculturale che attraversa la tradizione culinaria di due diverse regioni del Mondo di volta in volta messe a confronto. Si realizzeranno piatti delle tradizioni di molti paesi con la guida sapiente di due beneficiari del progetto I.A.R.A. (Integrazione e Accoglienza Rifugiati e Richiedenti Asilo). Un laboratorio per imparare ricette semplici, speziate e colorate, e per conoscere la cultura di paesi africani e del Mediterraneo, attraverso le immagini e le testimonianze di cittadini stranieri.

PREPARIAMO IL PANE

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno 4 lezioni

Dal 08/10/2015 | Gio. 17.00-19.00

Come preparare il lievito madre, come custodirlo. L'arte della panificazione, ovvero degli impasti base per pizza e torte salate: briséé, frolla, pasta all'uovo, paste ripiene e tortelli. Si preparano ricette e si gode insieme dei frutti delle proprie fatiche.

.....

LA CUCINA MEDITERRANEA

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno 4 lezioni

Dal 09/10/2015 | Ven. 17.00-19.00

Dalle ricette più semplici, il segreto della longevità. Antipasti, primi e secondi piatti, contorni e dolci, utilizzando le ricchezze della terra e del mare della nostra regione.

.....

LA CUCINA VEGETARIANA

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno 4 lezioni

Dal 09/10/2015 | Ven. 19.30-21.30

Ricette gustose e menù variegati, con la verdura e gli ortaggi biologici del nostro territorio. Come preparare *cous cous*, *taboulè*, crocchette vegetariane, riso, risotti e mantecature. Dolci senza uova, né latte e burro. Guida alla cucina macrobiotica.

LA CUCINA CLASSICA E ARISTOCRATICA NAPOLETANA

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno

4 lezioni dal 12/10/2015

Lun. 18.00-20.00

I piatti della tradizione partenopea, i suoi capolavori: ragù, genovese, sartù di riso, *gateau* di patate, parmigiana di melanzane. La cucina aristocratica napoletana, raffinate ricette dei Monzù, timballi, arrosti e selvaggina. Si gusteranno insieme le preparazioni, e perché no? anche invitando i nostri familiari e amici in una serata conviviale.

SOLO PESCE FRESCO

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno

4 lezioni dal 14/10/2015

Mer 18.30-20.30

Impariamo a riconoscerlo, pulirlo, sfilettarlo e cucinarlo. Per esaltarne la qualità. Pesce azzurro e baccalà, le marinature e gli immancabili fritti nelle ricette classiche e contemporanee.

SIAMO TUTTI PASTICCERI

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno

4 lezioni dal 06/10/2015

Mar. 18.00-20.00

Realizzeremo torte classiche utilizzando impasti base: pan di Spagna, pasta frolla, sfoglia, pasta *choux*. Crostate alla frutta e marmellate fatte in casa, caprese, torte al limone, o di carote, zucca e castagne. Crema pasticcera, biscotti, mousse al cioccolato, bavarese e sorbetti.

CORSI SPECIALI

I MENÙ DI NATALE

Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno

4 lezioni dal 12/11/2015

Gio. 18.00-20.00

Tutto quello che non può mancare sulla tavola delle feste natalizie, dalla vigilia a capodanno. La pizza di scarole, il capitone, il baccalà, l'insalata di rinforzo, le zeppoline fritte, la minestra maritata, l'insalata russa e gli struffoli.

RICETTE PASQUALINE

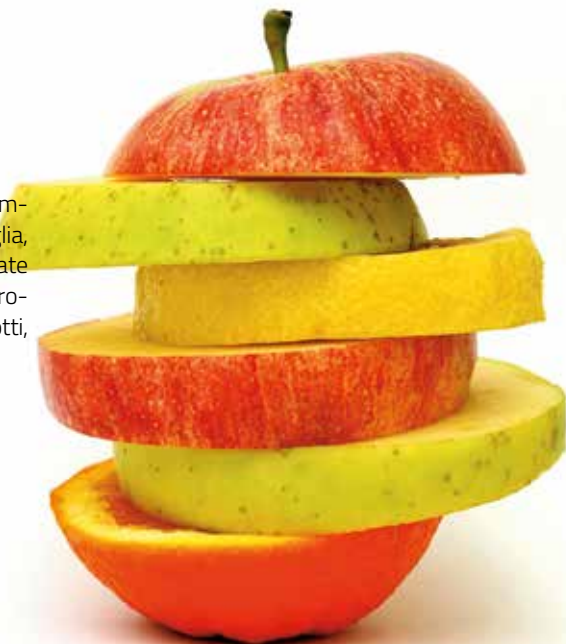
Cucina € 50

a cura di Maria Ingegno

4 lezioni dal 23/02/2016

Mar. 18.00-20.00

Tutte le delizie e i manicaretti della tradizione che avreste sempre voluto preparare e non avete mai osato fare.



benessere

“PRIMA DELLE PAROLE” un percorso di musicoterapia per adulti

Quadrimestrale € 70

a cura di Mariangela Baldoni

Dal 06/10/2015 | Mar. 19.30-20.30

Riscoprire la musicalità, elemento comune a tutti gli esseri umani, al di là della cultura da cui si proviene. La musicalità è un elemento comunicativo, archetipico e primordiale, che si perde con la scoperta della parola mentalizzata. Il laboratorio ha come obiettivo l'esplorazione del proprio modo di rapportarsi al suono, attraverso l'uso della musica, degli strumenti musicali e della voce. Gli strumenti musicali e la voce sono infatti il mezzo di comunicazione con cui è possibile entrare in contatto con il proprio vissuto, con emozioni e modalità espressive. Per espandere la consapevolezza e lo spazio espressivo, per esplorare la relazione con il proprio suono e con quello dell'altro. Per sviluppare creatività, acquisire benessere e migliorare la qualità della nostra vita. Il laboratorio sarà esclusivamente esperienziale e saranno proposte attività di ascolto e di improvvisazione. Sarà il luogo in cui sperimentarsi senza vincoli e canoni estetici, senza giudizio, nella massima libertà di saggiare nuove modalità comunicative e ritrovare una musicalità perduta.

CANTO PRENATALE un percorso per vivere al meglio la gravidanza

Quadrimestrale € 70

a cura di Mariangela Baldoni

Dal 07/10/2015 | Mer. 10.30-11.30

Laboratorio dedicato alle future mamme che, già dal secondo mese di gravidanza, desiderano intraprendere un percorso di contatto con la vita intrauterina del bambino, attraverso il canale comunicativo della musica. La musicoterapia prenatale, prevede una serie di attività, volte oltre che alla gestante, anche a stimolare il piccolo, favorendo la comunicazione mamma-bambino. La musica durante l'attesa è il canale privilegiato di questa comunicazione, e le attività ritmico-sonore permettono di preparare una relazione affettiva equilibrata e serena, e di stimolare adeguatamente lo sviluppo strutturale e funzionale del sistema nervoso del feto. Infatti, tutti gli stimoli presenti nell'ambiente entro il quale cresce (suoni interni ed esterni alla madre), contribuiscono allo sviluppo delle vie sensoriali acustiche, favorendo anche il processo di maturazione strutturale e funzionale del sistema nervoso. Questo percorso ha l'obiettivo di rilassare la futura madre, prima e durante il parto, e stimolare le capacità psicofisiche e il rilassamento del feto e del neonato.

“MUSICAMENTE” progetto di musicoterapia per disabili adulti

Quadrimestrale € 70

a cura di Mariangela Baldoni

Dal 08/10/2015 | Gio. 15.00-16.00

“Musicamente” è un percorso di Musicoterapia che vuole creare un luogo d'interazione ed espressività, per promuovere il benessere e la riabilitazione delle persone diversamente abili, usando un canale privilegiato: la musica, intesa come mezzo fisico-acustico che contribuisce

allo sviluppo della personalità, della creatività e della relazione. La musicoterapia si propone come *obiettivi principali* di: dare nuove modalità espressive, promuovere rapporti interpersonali e permettere al paziente di scaricare le tensioni emotive. All'interno del confine della disabilità, è possibile lavorare sul benessere, sulla socializzazione e sull'integrazione, attraverso diversi *ambiti di intervento*. 1. La creazione: produrre attraverso la musica contesti e spazi di individualità e collettività. 2. La stimolazione sensoriale: la musica stimola non solo l'udito ma tutto il corpo, attraverso l'onda sonora. 3. La comunicazione: la musica è un ponte comunicativo, laddove il linguaggio ordinario è insufficiente. 4. L'incentivazione motoria: il fare musica crea motilità, ma anche l'ascolto di musica produce una risposta motoria riflessa. 5. Il miglioramento della qualità della vita: la musica, come spazio individuale, è in grado di contenere ansie e dare armonia psicofisica al soggetto in ascolto, creando un contenitore emotivo e relazionale.

.....

LIFE COACH

Bimestrale € 35

a cura di Massimiliano Iliano

Dal 09/10/2015 | Ven. 19.30-20.30

Tecniche di base per ridisegnare, sviluppare e raggiungere in maniera creativa i propri obiettivi, personali e professionali. Percorsi di motivazione e autostima. Il coaching può aiutare a sbloccare le resistenze, a migliorare la qualità della vita. Si approfondiscono strategie, semplici ma efficaci, per sviluppare comportamenti e atteggiamenti che conducono al successo.

.....

CIBO PER LA MENTE

la posizione mentale

per un sano approccio al cibo

Bimestrale € 35

a cura di Stefano Dati

Dal 09/10/2014 | Ven. 18.00-19.00

Il benessere nelle connessioni tra salute, po-

stura fisica e fisiologia del metabolismo attraverso il cibo. Un'analisi approfondita su come acquisire consapevolezza della relazione positiva tra mente e postura, dal "sedersi" al "masticare", per il raggiungimento di un equilibrio tra la fame e l'estremo del digiuno, in un percorso alla scoperta di sé. Laboratorio all'incrocio tra Yoga, Gi Gong, Zen e Meditazione. Esercizi, tecniche e conoscenze mirate su postura, masticazione, scelta e cottura di cibi naturali.

.....

CINEMATOGRAFIA, DINAMICHE RELAZIONALI E COMUNICATIVE

Bimestrale € 35

a cura di Danilo Blaquier

Dal 07/10/2015 | Mer. 19.00-20.00

Dalle scene dei film di Lynch, Kubrick, Inarritu, Van Sant, Garrone e Haneke, alla comunicazione, alla psicologia e alla psicoterapia sistemica. Un *brain-storming* sulle modalità comunicative e relazionali messe in campo dai protagonisti dei film. E insieme una riflessione di gruppo, condizionata dai mondi e dagli immaginari di ciascuno dei presenti. Ma anche chiarificatrice rispetto a ciò che le teorie della comunicazione, della psicologia e della psicoterapia sistemica ci suggeriscono.

.....

LABORATORIO DI POESIA

Bimestrale € 35

a cura di Fulvia Festa

Dal 08/10/2015 | Gio. 10.00-12.00

Dedicato a chi ha voglia di mettere su carta pensieri e stati d'animo, rendendoli armonicamente poetici. Un percorso in forma di dialogo, da creare insieme, di scambio e condivisione di pensieri uniti dalla "sensibilità", elemento distintivo dell'animo poetico.

CURARSI CON I RIMEDI

DELLA NONNA

Quadrimestrale € 70

a cura di Italia Pergiani

Dal 09/10/2015 | Ven. 16.00-17.00

La medicina popolare attribuiva molta importanza alle piante e al loro potere curativo. Era chiamata "scienza dei poveri" e la gente curava tutte le malattie con rimedi naturali, spesso efficaci. A quei tempi i medici erano "i santoni", e non c'erano i farmaci di cui disponiamo oggi. Eppure questi rimedi conservano ancora una valenza terapeutica. In caso di mal di testa, ad esempio, sono ottime le applicazioni con foglie di cavolo o fettine di patate sulle tempie. Questo laboratorio offre brevi approfondimenti teorici sui rimedi naturali per il benessere e per la salute, e lezioni di pratica dove insieme si realizzeranno i prodotti.

.....

SELF MAKE UP: L'ARTE DELLA BELLEZZA

Bimestrale € 35

a cura di Marcella Iliano

Dal 08/10/2015 | Gio. 18.30-20.00

Prendersi cura di sé, imparare a truccarsi di giorno, di sera, per un evento. Tecniche di base per valorizzare le proprie caratteristiche morfologiche. Esaltare i punti di forza e correggere le imperfezioni. Scelta dei colori in funzione delle tonalità di pelle, occhi, capelli, labbra.

.....

IL PORTAMENTO

laboratorio al femminile

e al maschile

bimestrale € 35

a cura di Danila Dubuà

Dal 10/2015 | Mar. 18.00-19.00

Camminare bene, come saper sfilare, una componente essenziale per suscitare interesse ed emanare fascino e seduzione. Non è rilevante diventare modelli, conta tantissimo invece frequentare questo laboratorio, per superare timi-

dezze e insicurezze, e migliorare il nostro aspetto. Il cambiamento non passerà inosservato!

.....

UNO STILE AL TOP

laboratorio al femminile

Quadrimestrale € 70

a cura di Danila Dubuà

Dal 06/10/2015 | Mar. 19.30-20.30

Corso per migliorare o trasformare stile e look. Attraverso lezioni particolari e divertenti, la docente, stilista e già conduttrice della rubrica radiofonica "Consigli di Stile", vi insegnerà a cambiare look e a migliorare il vostro stile. E vi darà consigli sugli abbinamenti e su come diventare stiliste e fashion blogger.

.....

LABORATORIO PER ASIPRANTI FOTODELLE E FOTODELLI

Quadrimestrale € 70

a cura di Danila Dubuà

Dal 09/10/2015 | Ven. 19.30-20.30

La docente, stilista e modella, vi insegnerà a mettervi in posa davanti all'obiettivo e a essere disinvolti davanti alle telecamere. Illustrerà personalmente, con video e riviste di moda, come posare in studio e in outdoor. I migliori avranno la possibilità di un inserimento reale nel campo della moda.

CORSI SPECIALI

FOCUSING 5 INCONTRI

QUINDICINALI:

LA PAUSA RIVOLUZIONARIA

il primo di 2h e i successivi di 3h

a cura di **Maria Teresa Belgenio**

Dal 08/10/2015 | Gio. 10.00-13.00

Il "Focusing" è un metodo fondato sull'ascolto del corpo, che supporta le persone nelle scelte e nel cambiamento di cui hanno bisogno, oltre le convinzioni e i ragionamenti. E' un metodo efficace e gentile, diverso da ogni altro, rivolto a chi desidera migliorare la crescita personale e le relazioni, a chi si accinge a prendere decisioni o avviare nuovi progetti. Il corso è esperienziale, consente di conoscere, sperimentare e praticare il processo di Focusing a un livello iniziale.

AGRICOLTURA NATURALE

Trimestrale (10 incontri)

€ 40.00

a cura di **Vincenzo Dina**

Dal 08/10/2015

6 incontri Gio. 9.30-12.30

4 incontri Sab. 9.00-15.00

Percorso pratico che, attraverso la realizzazione e la cura di un piccolo orto e la cura degli alberi, vuole istruire sulle pratiche e sulla filosofia dell'agricoltura naturale. Il corso si svolge presso il centro per la cultura ecologica *Piedi per la Terra*, alla Vigna di San Martino.

giochi di strategia

IL GIOCO DEGLI SCACCHI

Quadrimestrale € 70

a cura di **Franco Sansalone**

Dal 08/10/2015 | Gio. 19.00-20.00

Corso di alfabetizzazione scacchistica di I livello. Un percorso di lucidità e equilibrio che attraversa il gioco da tavolo di strategia per eccellenza, uno dei giochi più famosi al mondo.

IL GIOCO DEL BURRACO

Quadrimestrale € 70

a cura di **Aurora Aspide**

Dal 08/10/2015 | Gio. 16.00-17.00

Dal 09/10/2015 | Ven. 12.30-13.30

Un corso che diverte, fa socializzare e allena la mente. Rivolto a chi sa già giocare, ma anche a chi è principiante assoluto.



laboratori del corpo

GINNASTICA DOLCE la colazione del corpo

Quadrimestrale € 70

a cura di Marie-Thérèse Sitzia

Dal 06/10/2015 | Lun. 10.30-12.00

Il lavoro indaga le varie circolazioni del corpo: un ascolto che separa l'espiazione dall'inspirazione attraverso l'allungamento per armonizzare i punti di tensione e tonificare i punti di depressione, favorendo l'integrazione di mente e corpo, una via che ripulisce gli organi riequilibrandoli. Esercizi di ginnastica dolce al fine di manifestare un benessere psicofisico permettendo un dimagrimento anche nei punti più difficili con naturalezza. Partendo dalle fondamenta per una perfetta forma fisica: flessibilità, forza ed equilibrio. Il corso è rivolto a tutti, anche a gestanti, post-parto e anziani. Una prima parte del lavoro si basa sull'approfondimento di un rilassamento in posizione supina, si consiglia di portarsi una copertina. La seconda parte del lavoro è più attiva.

TAIJIQUAN E QI GONG

Quadrimestrale € 70

a cura di Romina Russo

Dal 08/10/2015 | Gio. 18.00-19.00

Il Taijiquan è un' antichissima arte marziale cinese che serve a espandere l'equilibrio psicofisico di giovani e anziani, e a mantenere il corpo in forma e in salute, in modo che possa autocurarsi, giorno dopo giorno. Il Taijiquan svolge una straordinaria azione rigeneratrice dei sistemi nervoso e endocrino, del metabolismo, della pressione sanguigna, della sessualità e dell'e-

quilibrio psicofisico. Il Qi Gong si basa sullo sviluppo dell'energia, attraverso la respirazione, il movimento e la meditazione. Anche questa pratica ha poteri curativi e di miglioramento della salute, fino a portarci ad uno stato duraturo di benessere psicofisico. Questo laboratorio è una contaminazione tra le due discipline.

YOGA DELLA RISATA

Quadrimestrale € 70

a cura di Rodolfo Matto

Dal 08/10/2015 | Gio 18.00-19.00

Lo Yoga della risata, ideato dal medico indiano Dr. Kataria, è un metodo unico, che combina esercizi di risate e respirazione Yoga (Pranayama). Crea energia, nel favorire l'apporto di più ossigeno al corpo e al cervello. Produce benessere fisico, mentale e emozionale. I componenti del gruppo sono guidati nella simulazione di risate, eseguite come esercizio fisico, stimulate dal contatto visivo e dalla giocosità che è in ognuno di noi. E la risata diventa contagiosa e spontanea. Lo Yoga della Risata insegna a mantenere alto il morale, anche di fronte alle sfide della vita. È pura energia positiva, che unisce le persone rapidamente. Rafforza il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, controlla la glicemia e mantiene il cuore sano. È un potente antidoto contro la depressione.

YOGA

sapere attraverso l'ascolto del corpo

Quadrimestrale € 70

a cura di Patrizia Di Schiavi

Dal 06/10/2015 | Mar. 18.00-19.00

Millenaria filosofia di vita, lo Yoga propone posizioni (Asana), movimenti (Mudra) e tecniche di respiro (Pranayama), attraverso le quali essere nel presente "consapevolmente". Per conoscersi e rilassarsi a livello fisico, emotivo e mentale. Diventando "sapianti" di ciò che siamo e che possiamo essere.

YOGA INTEGRALE

Quadrimestrale € 70

a cura di Maria Concetta Capuano

Dal 07/10/2015 | Lun. 17.00-18.00

Impariamo a "staccare la spina" e ad ascoltare i nostri bisogni reali, dando spazio alla parte profonda, al Sé. Attraverso la pratica di posizioni yoga, le tecniche di respirazione, le tecniche di rilassamento e un'introduzione alla meditazione. Per trovare l'equilibrio tra le energie di corpo e mente.

INTRODUZIONE

ALLA MEDITAZIONE una chiave di lettura che trasforma la vita

Bimestrale € 35

a cura di Chiara Pozzi

Dal 07/10/2015 | Mer. 19.00-20.00

La meditazione è una tecnica per mettere a frutto quello che abbiamo dentro. Parte da noi, dal concreto. Non occorrono doti particolari, non prevede sforzi estenuanti. Semplicemente partire dal nostro respiro. È un'esperienza che trasforma la vita, perché ci offre una chiave di lettura di quello che ci accade, e sottrae e allontana da noi il peso di tante ansie e paure.

RIO ABIERTO

movimento con la musica per il riequilibrio energetico

Quadrimestrale € 70

a cura di Marina Martone

Dal 07/10/2015 | Mer. 17.00-18.00

Muoversi con la musica rappresenta un viaggio interiore, di scoperta di sé e delle proprie potenzialità. Il Rio Abierto mira al raggiungimento dello sviluppo armonico dell'essere umano. Attraverso una pratica che associa il movimento ritmico alla musica, al rilassamento e alla meditazione.

SHIATSU, CON-TATTO & VITA

per il riequilibrio di corpo, mente, emozioni, spirito

Quadrimestrale € 70

a cura di Massimo Elia

Dal 09/10/2015 | Ven. 18.00-19.00

Corso teorico-pratico in cui si apprenderanno i principi alla base di questa tecnica, rappresentati dall'equilibrio e dall'avvicinarsi dei cinque Movimenti - Acqua, Legno, Fuoco, Terra, Metallo - all'interno del concetto di *Yin e Yang* della filosofia taoista e dei principi dell'antica Medicina Tradizionale Cinese. Conosceremo come gli elementi agiscono attraverso le funzioni di organi e meridiani, per poi applicarli alla pratica di trattamento. Lo Shiatsu è annoverato tra le discipline per il benessere globale dell'individuo, in cui il livello fisico, quello mentale e psichico, sono interconnessi e si influenzano a vicenda. Una vera e propria disciplina psicosomatica. Già imparando un semplice trattamento base, possiamo riequilibrare l'energia della persona, ottenendo un miglioramento generale su vari livelli. Con la pratica e lo studio più approfondito, possiamo successivamente agire migliorando disturbi più importanti. Lo Shiatsu consiste in pressioni esercitate con i palmi delle mani e punta delle dita principalmente, fino a metodi e tecniche via via più ampie. Utile in casi di stress vari, cervicalgie, lombalgie, disturbi digestivi e disfunzioni varie.

CLOWNTERAPIA

quadrimestrale € 70

a cura di **Rodolfo Matto**

Dal 08/10/2015 | Gio. 19.00-20.00

Laboratorio teorico-pratico di Clownterapia e comicità sociale per genitori, nonni, educatori, animatori, insegnanti. E quanti si trovano ad agire con bambini e ragazzi che provano con fatica ad essere grandi. La clownterapia, più comunemente chiamata comicità sociale, è una disciplina che studia le proprietà benefiche del sorriso e la relazione tra il fenomeno del ridere e il benessere. Il Clown non usa solo tecnica, ma opera con l'anima. Per chi lavora con il mondo dell'infanzia, costruire la traccia su cui far muovere il proprio clown significa creare un rapporto più sereno e importante, attraverso l'uso dell'immaginazione, del potenziamento e della riscoperta delle capacità espressive. Significa scoprire competenze comunicative e relazionali attraverso la messa in gioco delle parti "leggere" di sé.

DIFESA PERSONALE

prevenzione e tecniche marziali

Quadrimestrale € 70

a cura di **Massimo Mongelluzzi**

e Pasquale Scognamiglio

Dal 06/10/2015 | Lun. 16.00-17.00

La difesa personale è anzitutto sicurezza personale, oltre che un insieme di tecniche marziali per neutralizzare un avversario. In quest'ottica, il percorso dà molta importanza all'analisi e alla pratica delle modalità comportamentali per evitare lo scontro. Nella consapevolezza che la prevenzione è un habitus mentale che caratterizza la personalità dell'individuo. Poiché ogni scontro, voluto o non voluto, porta con sé forti conseguenze fisiche, psicologiche e morali. Anche se si è il vincitore.

DIFESA PERSONALE

antibullismo

Quadrimestrale € 70

a cura di **Massimo Mongelluzzi**

e Pasquale Scognamiglio

Dal 09/10/2015 | Ven. 17.00-18.00

Dedicato agli adulti, ma soprattutto alle ragazze e ai ragazzi a rischio di prepotenze "bullistiche", nelle scuole e nelle strade. Il bullismo è un fenomeno sempre più diffuso, che colpisce un ragazzo su sei. E questo fenomeno, induce a lavorare sulla difesa – e non sull'offesa – e in particolare sullo sviluppo e sul potenziamento di sicurezza psicologica. Attacco e difesa, azione e reazione, sono studiati "sentendo" il contatto con l'avversario, inizialmente con le braccia e progressivamente con tutto il corpo. In questo laboratorio è auspicabile la partecipazione di figli e genitori insieme. Una condivisione, come compagni di un allenamento, che contribuisca anche a consolidare l'armonia familiare.

CAPOEIRA REGIONAL

Quadrimestrale € 70

a cura di **Fernando Alves**

Dal 09/10/2015 | Ven 16.00-17.00

Tecniche, movimenti e ritmi della Capoeira Regional. Un'antica disciplina di autodifesa, simbolo della lotta per la libertà, nata in Brasile dagli schiavi africani tra il XVI e XVII secolo. Con la fine della schiavitù, questa pratica fu considerata illegale e cominciò a scomparire, fino a quando, negli anni '20, Manoel Dos Reis Machado (Mestre Bimba) crea la metodologia di insegnamento della Capoeira Regional, recuperando tradizioni e essenza della Capoeira e contaminandola con alcuni movimenti di una lotta africana chiamata Batuque, sviluppando nuove tecniche e ritmi. La Capoeira diventa così disciplina riconosciuta dallo Stato Brasiliano, quale parte integrante della cultura afro-brasiliana, oggi praticata in tutto il mondo.

danza e ballo

DANZA CONTEMPORANEA E COREOGRAFIA

Quadrimestrale bisettimanale € 140

a cura di **Marie-Thérèse Sitzia**

Dal 05/10/2015

Lun. 18.00-19.30 | Ven. 18.00-19.30

Danza contemporanea, con approfondimenti sullo studio della coreografia. Il laboratorio concentra la prima parte della lezione sulla formazione del corpo, con esercizi base, anche di yoga, per poi passare alla danza, ricercando la differenza tra improvvisazione e composizione. Si indaga la coreografia nelle sue varie cifre: solo, duo, terzetto, quartetto, quintetto.

BIODANZA

Quadrimestrale € 70

a cura di **Rossana Mignosi**

Dal 06/10/2015 | Mar. 20.00-21.30

Biodanza porta, in modo progressivo e piacevole, a sviluppare il proprio potenziale umano: autostima, gioia, creatività, ottimismo, scioltezza, fiducia, audacia e sensibilità. Non è solo una danza. È un sorprendente percorso di crescita e di evoluzione personale, creato dallo psicologo e antropologo cileno Rolando Toro. Cominciare a fare Biodanza significa innanzitutto decidere di partecipare ad un'entusiasmante esperienza di gruppo e di umanità. Per praticarla non occorre saper danzare. Ciò che conta è avere voglia di coinvolgersi. Si vivono centinaia di esperienze diverse, con la musica e in gruppo. È un esercizio di libertà, è sentirsi vivi, un momento in cui ci si esprime, una condivisione senza giudizio. È una scoperta: non

è soltanto ballare, è comunicare. È benessere.

DANZE POPOLARI

Quadrimestrale € 70

a cura di **Enzo Stendardo**

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-19.00

Un'esplorazione musicale intorno alla danza e ai suoni della tradizione popolare e contadina. In un viaggio di andata e ritorno, che dall'Italia del Sud arriva ai Balcani.

LE DANZE COLLETTIVE un itinerario di musica- movimento

Quadrimestrale € 70

a cura di **Diana Silvestri**

Dal 05/10/2015 | Lun. 15.00-16.00

Le danze collettive di tradizione popolare traggono origine da una serie pressoché infinita di brani, di epoche e culture diverse - *polonaises, gighe, hora, les squares* - nati all'interno del tessuto sociale di gruppi e in contesti caratteristici. Obiettivo del corso non è riprodurre tali contesti, con il rischio di eccessive semplificazioni e di stereotipi culturali, bensì "lavorare" su sé stessi: vivere il fatto comunitario, rispondere alla ricchezza e varietà delle abilità motorie e corporee richieste, sentire la relazione, scoprire modi "altri" di comunicare, interiorizzare ritmi e melodie di diverso carattere.

Per queste motivazioni il corso è indirizzato, sia a docenti di scuola dell'infanzia e di scuola primaria, che a genitori, educatori e operatori del tempo libero. Ma soprattutto a chiunque sia interessato

a riflettere sul rapporto tra musica e movimento, tra corpo e spazio, tra individuo e comunità e, in ogni caso, a chi voglia regalarsi uno spazio di benessere, energia e armonia.

.....
RAQS SHARQI
danza orientale

Quadrimestrale € 70

a cura di Sharon Day

Dal 06/10/2015 | Mar. 10.30-11.30

Espressione della cultura medio-orientale, conosciuta nel mondo occidentale come danza del ventre, la danza orientale è una raffinata e sensuale forma artistica che consente di esprimere gioia e libertà. Adatta a tutte le donne, indipendentemente dall'età e dalla corporatura.

.....
FLAMENCO

Trimestrale € 70

a cura di Mirta Rempicci

Dal 07/10/2015 | Mer. 20.00 - 21.30

Lezioni di tecnica di mani, braccia e piedi. Apprendimento dei diversi stili coreografici del Flamenco, con realizzazione di coreografie. Ad accompagnamento dell'esecuzione del ballo, una volta al mese, nel corso saranno inseriti canto e chitarra dal vivo. Abbigliamento consigliato: scarpe da ballo flamenco e gonne lunghe.

.....
AHI NA MAS
ritmi caraibici

Trimestrale € 70

a cura di Maurizio Nataloni

Dal 07/10/2015 | Mer 20.00 - 21.30

Impara a ballare sui ritmi caraibici della Salsa Cubana, *Bachata* e *Merengue*. Dai passi base alle figure in coppia. Scoprirai che muoverti a ritmo e con stile, sui caldi e ritmati suoni della musica latina, è più semplice di quello che pensi. Il corso prevede l'apprendimento di tre discipline: salsa cubana, *bachata*, *merengue*. Ogni lezione è divisa in tre fasi: una prima parte dedicata ai passi

base fronte specchio, una parte di studio delle figure e una parte di ballo in coppia.

.....
ZONATON FITNESS

Quadrimestrale € 70

a cura di Fernando Alves

Dal 07/10/2015 | Mer. 16.00-17.00

Zonaton nasce dalla fantasia di due parole *zona* e *ton*. Con la prima si intende "ogni zona del corpo", la seconda invece è l'abbreviazione di altri due termini "tonificazione" e "Reggaeton". Dunque "tonificazione di ogni zona del corpo attraverso il Reggaeton". È molto più di un ballo, è una nuova disciplina di fitness che, attraverso la cultura delle travolgenti musiche afro-latino-americane - *Rumba* (poliritmia di tamburi), *Afro*, *Salsa*, *Ciclo Bantu*, *Bachata*, *Carabali*, *Cha Cha Cha*, *Franco aitano*, *Merengue* e soprattutto *Reggaeton* - permette di dimagrire e rassodare ogni singola parte del corpo, facendo costantemente attenzione a una postura corretta. Ciascuna lezione è strutturata in modo da creare un crescendo di intensità del ritmo, permettendo così al corpo di bruciare una grande quantità di calorie. Lascia l'allievo senza fiato, ma divertito e soddisfatto. E la concentrazione è tale, che al termine della lezione la mente risulta completamente rilassata.

.....
ZUMBA

Quadrimestrale € 70

a cura di Fernando Alves

Dal 07/10/2015 | Mer. 19.00-20.00

È una danza fitness, di ispirazione latina, che include musica e movimenti di danza latina e internazionale, creando un sistema di fitness dinamico e entusiasmante. Combina ritmi veloci e lenti che tonificano e scolpiscono il corpo, usando un approccio aerobico/fitness. Per raggiungere un equilibrio unico, di benefici cardiaci e rinforzo dei muscoli. È divertente, diverso, facile e efficace.

laboratori

.....
LA CURA

restauro e conservazione

di opere d'arte - sezione legno

Quadrimestrale € 70

a cura di Francesco Manes

Dal 06/10/2015 | Mar. 18.30-19.30

Spazio sull'opera d'arte, dal punto di vista del restauratore. Un percorso che parte dal Rinascimento e arriva al contemporaneo. La storia e le tecniche di restauro e conservazione delle opere d'arte. Attraverso applicazioni pratiche dei metodi, se ne prendono sistemi e tecniche di esecuzione: trattamento antitarlo; eliminazione di vecchie vernici; rigenerazione delle fibre lignee; integrazione plastica; stuccature; trattamento a cera; lucidatura finale.

.....
BOTTEGA ARTISTICA DI
DISEGNO, PITTURA E SCULTURA

Quadrimestrale € 70

a cura di Maria Elena Stellato

Dal 05/10/2015 | Lun 10.00-11.30

Dal 07/10/2015 | Mer 16.30-18.00

Bottega artistica "a tutto tondo", multidisciplinare, per lo sviluppo delle abilità manuali attraverso l'educazione visiva e la pratica artistica diretta. Impareremo a guardare il mondo intorno e dentro di noi, a riprodurlo, a comunicare e comunicarlo. Con il disegno: linea, movimento e staticità; modulazione dei toni, teoria delle luci e delle ombre; costruzione di forme e spazio, la prospettiva; proporzioni e anatomia artistica. Con la pittura: teoria del colore, l'acquerello, la tempera, l'olio, i materiali. Con la scultura:

bassorilievo e modellato artistico tutt'otondo, oggettistica (bomboniere, tazze, scatole, vasi).

.....
ESPRIMERSI ATTRAVERSO

LA PITTURA CONTEMPORANEA

Quadrimestrale € 70

a cura di Francesco Manes

Dal 09/10/2015 | Gio. 19.00-20.30

Laboratorio sui contesti storico-artistici, sulle espressioni e sulle possibilità dell'arte contemporanea. Un apprendistato emotivo di pigmenti, vernici e resine. Una "bottega" sull'uso di pennello e spatola. Sulle tecniche per stendere il colore su tela, carta, vetro, legno e plexiglas. Per contaminare materiali e creare opere prime.

.....
CONFRONTO CON I PITTORI
MODERNI

laboratorio pittorico

Bimestrale € 35

a cura di Maria Irene Vairo

Dal 09/10/2015 | Ven. 17.00-18.00

Corso pratico di pittura in cui vengono selezionati pittori storici da prendere come riferimento per esercitarsi e sviluppare un proprio stile. Finalità del laboratorio è imparare dalle tecniche degli artisti confermati, prendendoli come base per un possibile sviluppo personale dell'interesse per la pittura.

OFFICINA DELLA CARTAPESTA **creatività di riciclo**

Quadrimestrale € 70

a cura di **Maria Elena Stellato**

Dal 05/10/2015 | Lun. 11.30-13.00

Dal 07/10/2015 | Mer. 15.00-16.30

Officina per produrre sculture in cartapesta e imparare a riprodurre oggetti, maschere e manufatti di ogni genere. Progettazione e costruzione delle strutture portanti per le sculture, rifinitura, decorazione, riparazioni e restauri. Calchi in gesso, cenni di teoria e uso del colore per la decorazione.

.....

BOTTEGA DI ARTIGIANATO **E OGGETTISTICA**

il fimo, il cernit e le paste fai da te

Quadrimestrale € 70

a cura di **Maria Elena Stellato**

Dal 05/10/2015 | Lun. 15.00-16.30

Dal 06/10/2015 | Mer. 17.00-18.30

Creare coloratissimi ciondoli, collane, lampade e lumini, bomboniere e bambole. Con il Fimo, il Cernit, la pasta di pane e altre resine che impareremo ad autoprodurre con materiali di uso comune. Come organizzare il lavoro in serie e ottimizzare la produzione con l'uso dei calchi. Come sfruttare al meglio le potenzialità dei colori. Impareremo inoltre l'arte delle "Murrine" veneziane, per la costruzione di splendide lampade multicolori. Conosceremo il "Millefioré", la tecnica dei disegni floreali e geometrici all'interno degli oggetti, praticata dai Fenici e resa celebre come "Murrina" nel XIX secolo, grazie al lavoro e all'interpretazione raffinata che ne diedero i Maestri Vetrai di Murano.

ATTIVITA' ARTISTICHE

Quadrimestrale € 70

a cura di **Romina Russo**

Dal 06/10/2015 | Mar. 16.00-17.00

Laboratorio artistico per imparare a realizzare incisioni, sculture, ceramiche artistiche e lavori di carta.

.....

PITTURA E DECORAZIONE **SU VETRO E CERAMICA**

Quadrimestrale € 70

a cura di **Aurora Aspide**

Dal 09/10/2015 | Ven. 10.00-11.30

La pittura su vetro e ceramica, basata sull'uso di smalti "a freddo" è una pratica decorativa di semplice esecuzione. Non richiede procedimenti complessi o grandi spazi, ma il risultato è di grande effetto. Ognuno ha in casa oggetti particolari in vetro, piatti, bicchieri, tazze e bottiglie dalle strane forme. Tutte queste superfici sono ideali per creare oggetti artistici.

.....

CURA E ALLESTIMENTO **DI UNA MOSTRA**

Bimestrale € 35

a cura di **Maria Irene Vairo**

Dal 07/10/2015 | Mer. 19.00-20.00

Come si individua una tematica e come la si comunica. Come impostare il rapporto con gli artisti, provando a dialogare, a entrare nelle loro motivazioni. Come scegliere le opere per una mostra. Disporre gli oggetti nello spazio, per comunicare la tematica in maniera efficace, alla ricerca del linguaggio più adatto, in relazione agli spazi ed alla leggibilità dell'esposizione. Finalità del corso/laboratorio è costruire uno spazio in cui realmente mettere in mostra, in un lavoro di gruppo in cui si differenziano e si integrano i vari apporti.

ECODESIGN ARTIGIANALE **progetto e modellismo**

Bimestrale € 35

a cura di **Maria Irene Vairo**

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-19.00

Avvicinarsi al design: materiali e suggestioni, forme. Un design non industriale, più prossimo all'artigianato, nell'uso di materiali vivi e di scarto, materiali tessili e di tutti quei media che di volta in volta sembrano più adatti, nella scoperta di nuove potenzialità. Finalità del laboratorio è arrivare a produrre oggetti emozionali, ma anche utili, e nel rispetto dell'ambiente.

.....

ARTE IN LANA **un incontro tra quadri e lana**

Bimestrale € 35

a cura di **Aurora Aspide**

Dal 09/10/2015 | Ven. 11.30-12.30

Creatività e manualità del fare ad uncinetto per realizzare quadri astratti con la lana. Scopriamo il mondo fantastico che è in noi! Il corso è aperto anche a coloro che si avvicinano per la prima volta a questo strumento, semplice e antico.

.....

ECO-BOTTEGA DI CUCITO **E RICICLO CREATIVO**

Quadrimestrale € 70

a cura di **Francesca Sannino**

Dal 05/10/2015 | Lun 15.30-17.00

Dal 06/10/2015 | Mar 10.30-12.00

Laboratorio sartoriale che raccoglie, seleziona, ripara, crea e adatta capi di abbigliamento e accessori. Per eseguire facili riparazioni di sartoria e arrivare a personalizzare capi semplici, seguendo il proprio gusto e la propria creatività. Le competenze fornite permetteranno di esercitare micro-attività di riparazione, modifica, di personalizzazione di capi di abbigliamento dismessi.

ECO-LABORATORIO **DI RICICLO ARTISTICO**

Bimestrale € 35

a cura di **Francesca Sannino**

Dal 07/10/2015 | Mer. 10.30-12.00

Se non usi più un oggetto non vuol dire che devi eliminarlo. Può rinascere proprio in fase di dismissione, vivere una "seconda vita". Una nuova possibilità. Diventare protagonista di un ciclo di riuso ecologico dei materiali. Nuova vita a giornali, carta riciclata, bottiglie di plastica, da trasformare in piatti, portaoggetti, ciotole e bi-giotteria. Nuove opportunità per tessuti di scarto, da tramutare in accessori moda e per la casa.

.....

L'ARTE DI DECORARE **CON IL DÉCOUPAGE**

Quadrimestrale € 70

a cura di **Francesca Sannino**

Dal 08/10/2015 | Gio. 15.00-16.30

Il *décollage* è una tecnica decorativa che consente di recuperare e rendere artistici oggetti "anonimi", di qualsiasi tipo e materiale, prolungandone così il ciclo di vita. Non c'è oggetto che non possa fare da supporto al *décollage* e le opportunità di raccogliere materiale sono tantissime: vecchi calendari, riviste, poster, carte da regalo, spartiti musicali, carte geografiche, inserti pubblicitari, biglietti di auguri e cartoline. Supporti che offrono soggetti interessanti, con cui sperimentare collage e strategie composite di immagini, stimolando la creatività e la sensibilità cromatica. Imparare a rendere speciale un oggetto semplice, realizzando e utilizzando materiale usato e riciclato.

BIGIOTTERIA & DINTORNI

corso base

Quadrimestrale € 70

a cura di Rita Esposito

Dal 06/10/2015 | Mar. 10.30-11.30

Mar. 16.00-17.00

Laboratorio per *bigiottari*, un'officina di tecnica, passione e creatività. Impareremo a distinguere gli attrezzi e a farne un uso corretto. Si apprenderanno le tecniche di base, l'infilatura delle perle, l'uso e la manipolazione dei metalli e tanto altro ancora.

BIGIOTTERIA & DINTORNI

corso intermedio

Quadrimestrale € 70

a cura di Rita Esposito

Dal 08/10/2015 | Gio. 17.00-18.30

Laboratorio per *bigiottari*, rivolto agli allievi che hanno concluso il corso di base di bigiotteria e a tutti quelli che hanno già una competenza minima in materia. Si affronteranno elaborati più complicati e si useranno tecniche miste.

OLD TECH NEW ART

Bimestrale € 35

a cura di Giuseppina Saccone

e Dmitrij Anatolievic Musella

Dal 07/10/2015 | Mer. 18.00-19.00

Laboratorio di riutilizzo eco-creativo di componenti elettronici di tastiere, mouse, pc, cellulari ecc. Per creare gioielli e accessori, sculture e

oggettistica. Dalle basi del disassemblaggio, alla lavorazione e all'accostamento visivo dei componenti, con particolare attenzione alla cura dei dettagli e alla decorazione degli oggetti. Un percorso che vuole essere un contributo a un futuro più sostenibile, anche nel sensibilizzare alle tematiche ambientali. Pensato al contempo per stimolare la fantasia, affinché si impari a riconoscere negli oggetti, la possibilità di riutilizzarli, dando a ciascuno una forma e un uso diverso. Nel segno della bellezza.

LABORATORIO DI UNCINETTO

Quadrimestrale € 35

a cura di Francesca Nostroso Operato

Dal 05/10/2015 | Lun. 10.00-12.00

Il corso porta alla conoscenza dell'uso dell'uncinetto nelle sue svariate applicazioni. Con questo piccolo e semplice strumento possiamo: creare, con le nostre mani, oggetti unici e particolari che possono anche essere eleganti soluzioni da regalo; realizzare i classici prodotti (centrini, tovaglie, ricami...), oppure provare a far galoppare la fantasia, proponendo la realizzazione di oggetti inediti (bomboniere, segna posto...) che permettono di abbinare al divertimento la soddisfazione di creare oggetti di buon gusto. Proviamo a pensare a tante bellissime cose, diamo sfogo alla nostra creatività!

transiti

PER CHI ASPIRA A UN VIAGGIO DI CONOSCENZA E DI CONTAMINAZIONE DELL'ANIMA

Con questa formula si propone un'esperienza. Percorsi di contaminazione, attraverso i quali è possibile "transitare" in discipline, tematiche e creatività differenti. Laboratori di quattro incontri di due ore ciascuno, da vivere come passaggi che varcano e approcciano saperi, immaginari e mondi culturali, contigui o distanti.

CIBO E CULTURE DAL MONDO

Cucina e cultura della civiltà

arabo-islamica

Mensile € 40

a cura di Less Impresa sociale Onlus

e Francesco Villano

Dal 07/10/2015 | Lun. 16.30-18.30

Un viaggio fatto di cultura, spezie, profumi e sapori che attraversa la civiltà arabo-islamica. Un'esperienza suggestiva, che nasce dall'incontro tra un rifugiato del progetto I.A.R.A. (Integrazione e Accoglienza Rifugiati e Richiedenti Asilo) - programma di accoglienza del Comune di Napoli, gestito da Less Onlus - e un esperto di storia e cultura del Mediterraneo.

LA VIA DELLA CARTA

Sculture in cartapesta e civiltà

e religioni dell'Estremo Oriente

Mensile € 40

a cura di Maria Elena Stellato

e Francesco Villano

Dal 08/10/2015 | Gio. 09.00-11.00

Alla scoperta dell'arte antica della cartapesta e delle culture dell'Estremo Oriente. Percorrendo il continente per una via fantastica, fatta di fragili e leggere sculture di carta, che da secoli abitano gli immaginari dei nostri popoli e delle lontanissime civiltà cinesi.

YOGA, RISATE E RISO **cucina e yoga della risata**

Mensile € 40

a cura di **Rodolfo Matto e Maria Ingegno**

Dal 08/10/2015 | Gio. 19.00-21.00

Mantecare e inventarsi risate. Respirare, mescolare. Creare pura energia. Ridere a crepelle. Godere. Godere della risata contagiosa, del colore, del profumo, del sapore. Emozionarsi in questo viaggio di Yoga, risate e riso.

.....

VITA, AMORE E PROSPERITÀ **arte di pane e impasti di pane,** **pizze e focacce**

Mensile € 40

a cura di **Maria Ingegno**
e Maria Elena Stellato

Dal 07/10/2015 | Mer. 16.30-18.30

Transito tattile che attraversa l'impasto, e dal mondo antico, recupera un simbolo che esprime vita, amore e prosperità. L'impasto di acqua e di sale, un sapere arcaico fatto con le mani. Un percorso che lavora impasti di pane, focacce, impasti di pizze. E crea una "nuova forma artistica", fatta di piccole sculture in pasta di pane.

.....

L'ESPRESSIONE DEL MARE **fotografia e pittura contemporanea**

Mensile € 40

a cura di **Giuseppe Carfora**
e Francesco Manes

Dal 05/10/2015 | Lun. 19.00-21.00

Due sguardi contemporanei impegnati nella ricerca dell'espressione del mare. Un viaggio emotivo e passionale, in compagnia di un pittore e di un fotografo. Tra pigmenti, obiettivi e diaframmi, vernici, resine, angoli e profondità di campo.

LA BELLEZZA E IL RITRATTO **self make up e fotografia**

Mensile € 40

a cura di **Marcella Iliano e Egidio Massa**

Dal 09/10/2015 | Ven. 18.00-20.00

Transito visivo in cui si incrociano bellezza, sguardi e caratteri, personalità. Luci e ombre, colori, ciprie. Bianco e nero. Matite, rossetti e immagini. Un percorso di ricerca sullo sguardo, sull'attimo e sul ritratto perfetti.

L'ORGANIZZAZIONE

Presidente

Furfaro Ornella
presidente@liberetanapoli.it
ornella.furfaro@liberetanapoli.it

Segreteria organizzativa

Crisafo Gloria, Parisi Marilù
segreteria@liberetanapoli.it

Segreteria amministrativa

Di Tommaso Gilda
gilda.ditommaso@liberetanapoli.it

Responsabile organizzazione

*corsi e rapporti con
gli insegnanti*
Guarnaccia Uliana
uliana.guarnaccia@liberetanapoli.it

Responsabile comunicazione e Progettazione

Parisi Marilù
comunicazione@liberetanapoli.it
marilu.parisi@liberetanapoli.it

Responsabile ufficio iscrizioni

e rapporti con il pubblico
Crisafo Gloria
gloria.crisafo@liberetanapoli.it

recapiti

e-mail: info@liberetanapoli.it
tel. 081 19530093
[facebook.com/liberetanapoli](https://www.facebook.com/liberetanapoli)
www.liberetanapoli.it

REGOLAMENTO DEGLI ISCRITTI

- 1. Si pregano i signori corsisti di non chiedere il subentro al loro posto nei corsi di parenti o conoscenti.** L'iscrizione è strettamente nominale.
- 2. È possibile trasferirsi da un corso all'altro:** per ogni spostamento è fatto obbligo di rivolgersi in segreteria che ne verificherà la fattibilità e il consenso dell'insegnante.
- 3. I soldi versati non possono essere restituiti se non per cause imputabili all'Università:** le richieste di rimborso per motivi personali (famiglia, salute, lavoro etc...) non possono essere soddisfatte. Per cause imputabili all'università **(annullamento del corso o errore da parte dell'associazione)** il rimborso potrà essere effettuato solo se richiesto **entro e non oltre 30 giorni dalla comunicazione.**
- 4. Il costo della tessera d'iscrizione non verrà rimborsato in nessun caso.**
5. Il cambiamento dell'insegnante durante l'anno di studi non è motivo di richiesta di rimborso.
6. I soci sono pregati di tenersi informati in prima persona dell'inizio dei corsi a cui si sono iscritti. La segreteria avviserà gli iscritti ai corsi solo nel caso in cui questi dovessero partire con data diversa o orario diverso dal previsto.
7. Per alcuni corsi di attività motoria è obbligatorio il **certificato medico.**
8. La prima settimana di iscrizioni è riservata agli iscritti dell'anno appena concluso. Al termine di questa settimana non sarà possibile far valere alcun diritto di precedenza. Tutti coloro che desiderano proseguire un corso e/o inserirsi al livello successivo, devono versare regolarmente la quota per garantirsi il posto.

ELENCO DEGLI INSEGNANTI

Fernando Alves

Capoeira Regional; Zonaton fitness; Zumba

Aurora Aspide

Il gioco del Burraco; Arte in lana: un incontro tra quadri e lana

Annalisa Arbolino

Apprender actuando (imparare recitando); Il corpo dell'attore

Mariangela Baldoni

Chorus: laboratorio di canto corale; Prima delle parole: un percorso di musicoterapia per adulti; Canto prenatale: un percorso per vivere al meglio la gravidanza; Musicamente: progetto di musicoterapia per disabili adulti

Annalisa Barone

Inglese per principianti; Inglese intermedio; Inglese per la ristorazione; Tedesco 1

Maria Teresa Belgenio

Focusing: la pausa rivoluzionaria

Danilo Blaquier

Dioniso e il Fiume di lava; La riserva del Tirone; La Valle dell'Inferno; Cinematografia, dinamiche relazionali e comunicative

Raffaella Bosso

Immagini dell'infanzia nell'arte antica

Celesta Bufano

World travelling: conversation and multimedia

Ludovica Caniparoli

Inglese conversazione base

Conchita Capuano

Spagnolo 1, 2, 3

Conchita Capuano

Yoga integrale

Giuseppe Carfora

Dalle basi della fotografia digitale all'arte dello "Still Life"; Fotografia digitale: "vedi Napoli e poi... scatta"; L'espressione del mare

Roberta D'Andrea

Italiano per stranieri; Italiano intermedio/avanzato

Sharon Day

Egittomania, *Raqs sharqi*: danza orientale

Bruno De Fazio

Facebook e l'universo dei social network; Laboratorio di scrittura per il web

Fabia De Luca

La coscienza dell'ascolto: per viaggiare nel linguaggio della musica; "Canta che ti passa": laboratorio canoro di lingua inglese; "Canta che ti passa": laboratorio canoro di lingua francese

Cosimo Di Giacomo

La composizione fotografica nel processo creativo; Come lavorare con 3dsmax

Vincenzo Dina

Dieta e alimentazione naturale; Agricoltura naturale

Patrizia Di Schiavi

Yoga: sapere attraverso l'ascolto del corpo

Danila Dubuà

Il portamento: laboratorio al femminile e al maschile;

Uno stile al top: laboratorio al femminile; Laboratodio per aspiranti fotomodelle e fotomodelli

Natalia Dyakonenco
Pianoforte

Massimio Elia
Shiatsu, Con-tatto & Vita: per il riequilibrio di corpo, mente, emozioni, spirito

Roberto Errigo
Il cammino dell'attore

Rita Esposito
Bigiotteria e dintorni: corso base; Bigiotteria e dintorni: corso intermedio

Grazia Ferrajoli
Leggere crea indipendenza; La lettura attraverso un gesto d'amore: come leggere per un bambino

Massimo Ferrante
La canzone popolare del Sud dell'Italia: laboratorio di canto

Fulvia Festa
Laboratorio di poesia; Grafica applicata alla fotografia e al fotoritocco

Brunella Furfaro
Inglese di prima mano

Maria Grazia Gravina
Quattro passi in città: storie poco note da attraversare; A che serve la filosofia?

Alba Gutiérrez Lobato
Spagnolo 1: livello base; Spagnolo 2: livello intermedio e avanzato; Spagnolo 3: livello superiore e di padronanza

Marcella Iliano
Self Make Up: l'arte della bellezza; La bellezza e il ritratto

Massimiliano Iliano
Life coach

Maria Ingegno
Prepariamo il pane; La cucina mediterranea; La cucina classica e aristocratica napoletana; Solo pesce fresco; Siamo tutti pasticceri; I menù di natale; Ricette pasqualine; Yoga, risate e riso; Vita, amore e prosperità

Francesco Manes
Esprimersi attraverso la pittura contemporanea; "La cura": restauro e conservazione di opere d'arte - sezione legno; L'espressione del mare

Marina Martone
Rio Abierto: movimento con la musica per il riequilibrio energetico

Maurizio Marvaso
Internet consapevole: alla ricerca di informazioni e servizi on-line

Egidio Massa
Reportage emotivi; La bellezza e il ritratto

Otello Maticena
Uno per tutti, tutti per uno: nel ritmo delle percussioni

Rodolfo Matto
Yoga della risata; Clownterapia; Yoga, risate e riso

Anna Mazza
Donne, letteratura e rivoluzione

Sabrina Merolla
Cinese II; Piccolo glossario cinese; Mobile photography

Rossana Mignosi
Biodanza

Claudia Moeller
Tedesco principianti; Tedesco intermedio

Massimo Mongelluzzi
Difesa personale: prevenzione e tecniche marziali; Difesa personale: antibullismo

Dmitrij Musella
Old tech new art

Joaquin Mutchinick
Buenos Aires vista *de lejos*

Maurizio Nataloni
Alfabetizzazione informatica; "Ahi na mas": ritmi caraibici

Antonella Padulano
La fotografia al femminile

Maria Mercedes Pereira Arenas
Spagnolo 1; Spagnolo 2; Spagnolo conversazione

Italia Pergiani
Volando sulle note; Curarsi con i rimedi della nonna

Chiara Pozzi
Introduzione alla meditazione: una chiave di lettura che trasforma la vita

Daniela Puddu
Inglese 1; Inglese 2
Archeologia: un'indagine sul passato; Napoli tra archeologia, mito e religione

Mirta Rempicci
Flamenco

Barbara Rossetti
Comunicare con la Lingua Italiana dei Segni (LIS)

Filippo Russo
L'archeologia al tempo dei borbone e la scoperta delle città vesuviane; Viaggio nella Campania antica

Giuseppina Saccone
Old tech new art

Francesca Sannino
Eco-bottega di cucito e riciclo creativo; Eco-laboratorio di riciclo

artistico; L'arte di decorare con il découpage

Francesco Sansalone
Chitarra 1; Chitarra 2; Chitarra Blues; Il gioco degli Scacchi

Daniela Scaella
Itinerari di Storia dell'arte

Pasquale Scognamiglio
Difesa personale: prevenzione e tecniche marziali; Difesa personale: antibullismo

Roberta Scorziello
Divertirsi con il computer

Isam Shamma
Arabo conversazione

Diana Silvestri
Le danze collettive: un itinerario di musica-movimento


Marie-Thérèse Sitzia
Ginnastica dolce: "la colazione del corpo"; Danza contemporanea e coreografia
Francese principianti e conversazione: leggere e parlare francese - lingua e letteratura; Francese avanzato e conversazione: leggere e parlare francese - lingua e letteratura

Maria Elena Stellato
Bottega artistica di disegno, pittura e scultura; Officina della cartapesta: creatività di riciclo; Bottega di artigianato e oggettistica: il fimo, il cernit e le paste fai da te; La via della carta; Vita, amore e prosperità

Enzo Stentardo
Danze popolari

Maria Irene Vairo
Cromoterapia dello spazio: usare bene i colori; Confronto con i pittori moderni: laboratorio pittorico; Cura e allestimento di una mostra; Ecodesign artigianale: progetto e modellismo

Francesco Villano
Uno sguardo su altri mondi e universi sapienziali: incontri per un approccio interculturale; Cibo e culture dal mondo; La via della carta

 **liberetà** è lo spazio della comunità
che apprende e condivide competenze,
saperi, culture e creatività.
il luogo dove riprendersi il proprio
tempo, tra discipline sportive, officine
di creatività, laboratori linguistici e
informatici, cucine, workshop e inedite
contaminazioni culturali...

Università delle **Liberetà** di Napoli
c/o FoQus
via Portacarrese a Montecalvario 69
081 19530093
info@liberetanapoli.it
www.liberetanapoli.it