



COMUNE DI LORETO
ASSESSORATO ALLA CULTURA



LIBERA UNIVERSITA' LAURETANA DELLA TERZA ETA'

XXXVIII ANNO ACCADEMICO 2026/2027

PROGRAMMA DEI CORSI



Libera Università Lauretana per la Terza Età

A.A. 2026/2027
Elenco corsi, docenti e programmi

1. Acquerello - Disegno dal vero

Docente: Elisa Moretti

Programma del corso

Materiali di base (matite, fogli, cancelline.....);
Tecniche di base per disegnare prospettive senza misurazioni;
Composizioni strutturali di un disegno;
Disegno dal vero di composizioni in aula;
Tecniche miste da associare al disegno.

2. L'arte di scrivere e di ascoltare "L'Eunoè" (lettura e commento di alcuni canti del Paradiso dantesco)

Docente: Marianna Alvaro

Programma del corso

Lezione 1 - 2 ore: Riepilogo sulla struttura dell'opera. La preparazione di Dante all'ascesa in Paradiso (canti finali Purgatorio)
Lezione 2 - 2 ore: Difficoltà di rappresentazione del Paradiso. Lettura e commento di passi scelti Par. I, III
Lezione 3 - 2 ore: Evoluzione di Beatrice dalla Vita Nova al Convivio alla Commedia. Lettura e commento di passi scelti Par. VIII, IX
Lezione 4 - 2 ore: San Francesco e San Domenico. Lettura e commento di passi scelti Par. XI, XII
Lezione 5 - 2 ore: Cacciaguida e l'identità di Dante. Lettura e commento di passi scelti Par. XV, XVI, XVII
Lezione 6 - 2 ore: Preghiera e Liturgia. Lettura e commento di passi scelti Par. XXI, XXII, XXIII
Lezione 7 - 2 ore: Le virtù Teologali. Lettura e commento di passi scelti Par. XXV, XXVI

Lezione 8 - 2 ore: Contemplazione del cosmo; invettiva contro la corruzione ecclesiastica. Lettura e commento di passi scelti Par. XXVII, XXIX

Lezione 9 - 2 ore: Il congedo da Beatrice e l'incontro con Bernardo: alle soglie della visione. Lettura e commento di passi scelti Par. XXX - XXXII

Lezione 10 - 2 ore: La visio Dei e l'epilogo del viaggio. Lettura e commento di passi scelti Par. XXXIII

Contenuti e tematiche: Riepilogo sulla struttura dell'opera; la preparazione di Dante all'ascesa in Paradiso; selezione di passi dai canti del Paradiso 1, 3, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 33; dall'incontro alla contemplazione di Beatrice: Vita Nova, Convivio e Commedia; profezia, liturgia e preghiera nel Paradiso; epilogo del viaggio dantesco e Visio Dei.

Obiettivi: Alla luce di un riepilogo della struttura dell'opera, approfondimento della conoscenza della terza cantica dantesca attraverso la figura di Beatrice con puntuali riferimenti alla Vita Nova ed alle precedenti cantiche. Lettura e commento dei passi scelti tra i canti indicati e conoscenza di alcuni saggi.

Metodologie: Introduzioni metadidattiche. Lezioni frontali dialogate introduttive e di commento. Lettura ad alta voce.

3. Astronomia

Docente: Giuliano Menghini

Programma del corso

- Il sistema solare (meccanica celeste)
- Oggetti dell'universo
- Stelle e costellazioni
- Osservazione del cielo all'aperto

4. Balli di Gruppo

Docente: Karol Campoli

Programma del corso

Apprendimento delle tecniche dei vari balli di gruppo, con inserimento di passi base delle danze latino americane; è una attività che oltre ad allenare tutte le parti del corpo, migliora l'umore, riduce lo stress, migliora la coordinazione, migliora quindi il benessere psico-fisico divertendosi.

5. Burraco

Docente: Giuliana Peponi

Programma del corso

dall'insegnamento del gioco al perfezionamento delle tecniche, dalle piccole sfide ai tornei: tutto con grande divertimento.

6. Cantiamo insieme

Docente: Aurelia Cret

Programma del corso

La musica è l'arte che stimola l'emotività e la socializzazione, è un linguaggio universale che appartiene a tutte le epoche e tutte le culture. Faremo un viaggio attraverso luoghi immaginari di musica e parole per dar voce a storie e vissuti tra terre e culture diverse. Racconteremo la pace, la libertà, la natura, l'amore, il rispetto per la Madre Terra. Si impareranno le regole basilari del canto d'insieme attraverso lo studio di canti popolari e tradizionali di musica sacra e profana.

7. Ceramica

Docenti: L.Pantella, G.Falleroni, F.Fazzini

Programma del corso

Foggiatura degli oggetti con varie tecniche di manipolazione. Cotture 1° e 2° fuoco. Decorazione e smaltatura oggetti. Decorazione con ingobbi.

8. Cineforum

Docente: Lorenzo Scalzo

Programma del corso

Il cineforum si propone come spazio di condivisione ed apprendimento. Attraverso la

proiezione di vari film di genere e datazione differente, i partecipanti avranno modo di dibattere su e comprendere come le suddette pellicole siano il tramite attraverso cui gli autori scelgono di rappresentare il proprio tempo, dimostrando come il cinema, nelle sue innumerevoli sfaccettature, possa essere una finestra sul mondo eternamente attuale. Il cineforum sarà gestito dal regista Lorenzo Scalzo, regista e sceneggiatore loretano.

9. Collage

Docente: Marina Marchiori

Programma del corso

Un percorso creativo dove scoprire ed approfondire l'arte del collage attraverso un approccio sia teorico che pratico, affrontando la tecnica del collage dal punto di vista metodologico e concettuale.

Gli strumenti: riviste come strumento di ricerca; il taglio come spunto di riflessione; l'incollaggio come fase di chiusura.

Fase compositiva: individuare un tema attraverso l'accostamento di immagini; seguire un tema e/o un argomento già definito.

10. Conoscere Loreto

Docente: Laura Falasco

Programma del corso

OBIETTIVI DEL CORSO: Valorizzazione del territorio attraverso la riscoperta delle radici storiche, artistiche e urbanistiche della città di Loreto - Approfondimento di usi e costumi - Promozione della socialità favorendo lo scambio culturale e la condivisione.

METODOLOGIE DIDATTICHE: Lezioni frontali - Esplorazione sul campo con visite guidate.

ANALISI DELLE FONTI: immagini d'epoca e testimonianze orali.

CONTENUTI: Continuiamo il nostro viaggio dentro la storia di Loreto dedicandoci all'energia travolgente e aggregativa della MUSICA e dello SPORT. Un incontro sarà dedicato alla Banda Musicale "Città di Loreto" in occasione dei suoi 160 anni. Seguiremo la via dell'ACQUA: un percorso dedicato alla storia dell'acquedotto e al fascino antico delle Fonti e Fontane, che si andranno anche a visitare. Il viaggio alla scoperta del TERRITORIO entro cui è incastonata Loreto inizia con la città limitrofa di

Castelfidardo unita alla nostra città da legami che hanno modellato l'identità rurale e culturale, rievocando la celebre battaglia risorgimentale, la genialità artigiana della fisarmonica, il patrimonio naturalistico della Selva, la secolare operosità dell'agricoltura praticata sui terreni gestiti dall'Amministrazione delle Sante Case. Incontri dedicati alle straordinarie Personalità della cultura come la poetessa loretana Anna Maria Cocozza Anconetani... si effettueranno visite guidate e passeggiate in notturna.

11. Cucito Creativo

Docente: Mirella Giaconi

Programma del corso

Creare con la propria fantasia oggetti vari con vari materiali per lo più tessuti, usando determinate metodologie.

12. Diritto

Docente: Fabrizio Belfiore

Programma del corso

- 1 diritto civile e diritto penale
- 2 particolare percorso sul diritto vigente con temi di attualità
- 3 corso in aula con possibilità di slide o altro materiale utile per seguire le lezioni

13. Fotografia: "I Volti del Paese"

Docente: Luana Morresi

Programma del corso

Corso-esperienza di fotografia e narrazione del territorio

"Prima di fotografare una persona, impariamo a conoscerla. Perché ogni ritratto nasce da un incontro e ogni immagine da una storia."

Dopo l'interesse e la partecipazione della prima edizione torna "I Volti del Paese", un percorso dedicato alla fotografia come strumento di osservazione, ascolto e racconto

del territorio.

Il progetto nasce con l'obiettivo di valorizzare Loreto attraverso le persone che ogni giorno ne custodiscono l'identità: commercianti, artigiani, professionisti e attività locali che, con il loro lavoro e la loro presenza, contribuiscono a rendere vivo il tessuto della comunità.

Attraverso il ritratto ambientato, i partecipanti saranno accompagnati nella realizzazione di immagini capaci di raccontare non solo una persona, ma anche il luogo in cui vive o lavora. L'ambiente diventa così parte integrante della fotografia, contribuendo a descrivere la storia, il percorso e l'identità del soggetto ritratto.

Ogni fotografia nasce da un incontro. Prima dello scatto sarà dedicato spazio all'ascolto e al dialogo con le persone coinvolte, attraverso brevi interviste e conversazioni dalle quali emergeranno racconti, ricordi e parole significative che accompagneranno le immagini finali.

Il corso prevede uscite fotografiche nei quartieri e nelle diverse realtà del territorio di Loreto, offrendo ai partecipanti l'opportunità di conoscere il paese attraverso uno sguardo nuovo, attento alle persone, alle loro storie e alle relazioni che costruiscono ogni giorno la comunità.

Al termine del percorso sarà realizzata una mostra composta da fotografie e parole, nella quale verranno presentati i lavori realizzati dai partecipanti: un racconto corale del territorio attraverso i volti, le attività e le testimonianze delle persone che lo vivono.

Obiettivi del corso

Il progetto si propone di:

- avvicinare i partecipanti alla fotografia come strumento di narrazione;
- approfondire il linguaggio del ritratto ambientato;
- sviluppare capacità di osservazione, ascolto e relazione con il soggetto fotografato;
- imparare a costruire un racconto attraverso immagini e parole;
- valorizzare le attività e le realtà locali del territorio;
- rafforzare il senso di comunità e appartenenza attraverso la fotografia.

Programma del percorso

Il corso prevede:

- presentazione del progetto e introduzione alla fotografia narrativa;
- il ritratto ambientato: come raccontare una persona attraverso il proprio ambiente;
- elementi essenziali di composizione fotografica e utilizzo della luce naturale, finalizzati alla realizzazione del ritratto;
- preparazione dell'incontro con il soggetto: l'importanza dell'ascolto, del dialogo e

- della relazione prima dello scatto;
- uscite fotografiche nei quartieri e nelle attività del territorio, con incontri diretti con le persone e realizzazione dei ritratti ambientati;
- raccolta delle testimonianze e individuazione delle parole più significative emerse dai racconti;
- selezione delle immagini e preparazione dell'esposizione finale.

Mostra finale

Il percorso si concluderà con la mostra "I Volti del Paese", un'esposizione composta da immagini e parole attraverso la quale verranno raccontate storie, esperienze e identità del territorio. Un progetto che vuole diventare, anno dopo anno, un'occasione per valorizzare Loreto, custodire la memoria delle sue persone e delle sue attività e rafforzare quel senso di comunità che rappresenta il cuore dell'iniziativa.

14. Ginnastica:

Docente: Lorena Righetto

Programma del corso

L'attività fisica ha diverse finalità:

- 1) Miglioramento della flessibilità e mobilità articolare;
- 2) Miglioramento dell'equilibrio e della coordinazione;
- 3) Miglioramento della postura;
- 4) Controllo del corpo e consapevolezza;
- 5) Riduzione dello stress e miglioramento del benessere generale.

Gli esercizi sono adatti a tutte le età e possono essere adattati alle singole esigenze.

15. Informatica 1° Livello

Docente: Domenico Bellini

Programma del corso

- Funzionamento del PC
- Hardware e software
- I sistemi operativi
- Gestione del file system
- Navigazione in internet
- Posta elettronica

Le lezioni si terranno in modo frontale con l'utilizzo dei PC personali o messi a disposizione della scuola per esercitarsi correttamente.

16. Informatica 2° e 3° Livello

Docente: Domenico Bellini

Programma del corso

- Utilizzo del programma Word
- Utilizzo del programma Excel
- Utilizzo del programma Power Point

Le lezioni si terranno in modo frontale con l'utilizzo dei PC personali o messi a disposizione della scuola per esercitarsi correttamente.

17. Inglese Base e Avanzato (Lingua Inglese 1° e 2° livello)

Docente: Laura Bartolini

Programma del corso

Il corso base si fonda sull'apprendimento dei primi rudimenti della lingua inglese. Alfabeto, tempi verbali e vocabolario.

Il corso avanzato si propone di consolidare le basi mettendo lo studente in condizione di potersi esprimere correttamente.

Potremmo avvalerci di un libro di testo.

18. Inglese Speaking

Docente: Angelica Gambini

Programma del corso

Modulo di 25 ore, svolto in 25 lezioni della durata di un'ora. Verranno affrontate tematiche di attualità e vita quotidiana al fine di allenare ed espandere le competenze linguistiche nel dialogo, approfondendo dove necessario gli aspetti grammaticali, focalizzandosi sul vocabolario tematico e fissando le strutture della lingua fondamentali per interagire fluentemente. Il corso è rivolto a utenti con capacità di interazione e competenze della grammatica della lingua inglese di base già consolidate.

19. Invito alla lettura

Docente: Berardina Marta

Programma del corso

Presentazione, con cadenza mensile, di un romanzo moderno.

20. Letteratura Greca: "Le Radici del Pensiero Occidentale. Viaggio nella Letteratura Greca tra Miti, Eroi e Parole"

Docente: Sara Serenelli

Programma del corso

Il corso propone un viaggio sintetico ma intenso nei capisaldi della letteratura greca antica, pensati come specchi per riflettere sulle grandi domande dell'uomo contemporaneo. Ogni incontro di un'ora sarà una "monografia" focalizzata su un autore, un'opera o un genere specifico. Il filo conduttore sarà l'analisi di una parola greca chiave dotata di un significato profondo e universale, accompagnata dalla lettura e dal commento di brani significativi.

Durata: 10 ore (10 incontri da 1 ora)

Incontro 1 | L'inizio di tutto: L'Iliade e l'ira degli dèi — Contenuto: l'ideale dell'eroe omerico e la nascita della letteratura occidentale. Parola chiave: Mēnis – l'ira cosmica e distruttiva. Lettura: il Proemio dell'Iliade e lo scontro tra Achille e Agamennone.

Incontro 2 | Il dovere e gli affetti: L'umanità nell'Iliade — Contenuto: il conflitto interiore tra il ruolo sociale del guerriero e l'amore familiare. Parola chiave: Aidōs – il senso dell'onore, della vergogna e del rispetto. Lettura: l'addio tra Ettore e Andromaca (Iliade, Libro VI).

Incontro 3 | Il viaggio e l'ingegno: L'Odissea — Contenuto: l'uomo moderno impersonato da Odisseo: il viaggio come conoscenza e ritorno. Parola chiave: Metis – l'intelligenza scaltra, flessibile e l'astuzia. Lettura: l'incontro tra Odisseo e Nausicaa o l'inganno di Polifemo.

Incontro 4 | La nostalgia e l'identità: Il ritorno a casa — Contenuto: il valore della propria terra e degli affetti ritrovati dopo la tempesta. Parola chiave: Nostos – il viaggio di ritorno (radice della parola "nostalgia"). Lettura: il riconoscimento tra Odisseo e Penelope (Odissea, Libro XXIII).

Incontro 5 | La scoperta dell'io: La poesia d'amore di Saffo — Contenuto: la nascita della lirica: la voce dei sentimenti privati che si contrappone all'epica. Parola chiave: Eros – la forza travolgente e divina del desiderio. Lettura: l'"Ode alla gelosia" (Frammento 31) e l'Inno ad Afrodite.

Incontro 6 | Il tempo e la fragilità umana: Archiloco e Mimnermo — Contenuto: la poesia esistenziale, l'accettazione del destino e il rimpianto della giovinezza. Parola chiave: Kairos – il momento opportuno, il tempo interiore. Lettura: frammenti scelti sulla caducità della vita e sulla fermezza dell'animo davanti alle avversità.

Incontro 7 | La legge degli dèi e la legge degli uomini: L'Antigone di Sofocle — Contenuto: il teatro greco come dibattito civile: il conflitto tra la coscienza e il potere politico. Parola chiave: Hybris – la tracotanza di chi supera i limiti e sfida le leggi divine. Lettura: il celebre "Inno all'uomo" e il confronto serrato tra Antigone e Creonte.

Incontro 8 | La passione che distrugge: La Medea di Euripide — Contenuto: il tramonto dei miti eroici e l'indagine spietata della psicologia femminile e dello straniero. Parola chiave: Pathos – la sofferenza profonda che genera passione e conoscenza. Lettura: il grande monologo di Medea prima del compimento della sua tragedia.

Incontro 9 | Il potere della risata: La commedia di Aristofane — Contenuto: la satira politica e la fantasia come strumenti per criticare la società e invocare la pace. Parola chiave: Parrhesia – la libertà assoluta di dire la verità, il "parlar chiaro". Lettura: brani scelti da Le Nuvole (la critica ai sofisti) o da La Pace.

Incontro 10 | Il racconto dell'uomo: Il dialogo e la storia con Platone e Tucidide — Contenuto: come la prosa greca ha fondato la filosofia e il metodo storico moderni. Parola chiave: Logos – parola, ragione, discorso strutturato. Lettura: il "Mito della Caverna" di Platone o l'Epitaffio di Pericle di Tucidide sulla democrazia.

Strategie Didattiche e Metodologia (adattate alla formula dell'ora singola e al target dell'Università della Terza Età): Lezione "Focus" (Flipped & Lean) — data la durata di 60 minuti, si eviteranno lunghe premesse storiche, partendo subito dal "cuore" del tema (15-20 minuti di inquadramento); La Parola al Centro — la parola chiave greca presentata come un "enigma" da sciogliere, filo conduttore delle letture; Lettura Condivisa e Immediata — 20-25 minuti dedicati alla lettura espressiva dei brani e al loro commento; Dibattito Guidato (ultimi 15 minuti) — spazio per riflessioni, parallelismi con l'attualità e domande; Uso di Supporti Visivi Mirati — proiezione di singole immagini d'impatto per fissare i concetti senza appesantire la lezione.

Obiettivi del Corso: riscoprire i classici con un linguaggio chiaro e coinvolgente; comprendere le parole profonde della cultura greca come chiavi di lettura di significati universali; stimolare il pensiero critico e il confronto tra passato e sensibilità contemporanea; promuovere l'ascolto e il piacere della lettura di brani in traduzione italiana.

Tematiche Generali: l'Eroe e il Senso del Limite (onore, fragilità e dovere nell'epica omerica); il Viaggio, l'Ingegno e il Ritorno (Odisseo e il nostos); l'Espressione dell'Io e delle Passioni (la lirica, Eros e Kairos); il Conflitto Etico e la Politica nel Teatro (tragedia e commedia ateniese); la Ricerca della Verità e la Nascita del Pensiero Occidentale (dal mito al Logos).

21. Letteratura Russa (5 incontri) - "Il male assoluto"

Docente: Barbara Bottaluscio

Programma del corso

Uno spaccato sulla vita, al di là dello spazio e del tempo, attraverso le opere di F.M. Dostoevskij e L.N. Tolstoj. Si amplia quanto introdotto lo scorso anno con Dostoevskij per poi passare all'affresco umano ritratto da Tolstoj. Un viaggio in cui il buio si fa luce e il lettore/corsista scopre lo splendore nella polvere.

Il corso si propone di favorire un approccio alla letteratura russa secondo uno stile divulgativo, capace di raggiungere un'utenza variegata, mossa da interessi comuni, ma inevitabilmente caratterizzata da appartenenze e conoscenze diverse.

Il modello discorsivo di tipo frontale non esclude la valorizzazione del patrimonio culturale del singolo; per questo si prevede per ogni modulo una durata di 45 minuti circa, in modo da lasciare spazio al dibattito o approfondimenti che nascono da curiosità, interessi personali, o più semplicemente per sintetizzare insieme quanto introdotto.

22. Lettura e Dizione

Docente: Andrea Anconetani

Programma del corso

Durata: 10 lezioni – 1 ora ciascuna

1. La voce come strumento: presentazione del corso, respirazione diaframmatica, postura, rilassamento del corpo e della mandibola, prima lettura individuale. Obiettivo: prendere consapevolezza della propria voce e individuare punti di forza e criticità.
2. Articolazione e dizione: esercizi su vocali e consonanti, scioglilingua, articolazione delle parole, introduzione alla pronuncia dell'italiano standard. Obiettivo: migliorare chiarezza e precisione nell'articolazione.
3. Respirazione e ritmo: tecniche di respirazione applicate alla lettura, pause sintattiche ed espressive, gestione del fiato. Obiettivo: leggere con fluidità senza affanno e valorizzare il testo attraverso il ritmo.
4. Accento e musicalità della lingua: accento tonico, parole omografe, intonazione, melodia della frase, esercizi pratici. Obiettivo: evitare errori di pronuncia e rendere la lettura naturale.
5. La punteggiatura come guida: funzione espressiva della punteggiatura, pause, sospensioni, cambi di intenzione, lettura di racconti brevi. Obiettivo: comprendere come la punteggiatura influenzi il significato e l'ascolto.
6. L'espressività della voce: volume, timbro, intensità, velocità e colore vocale, letture con differenti intenzioni emotive. Obiettivo: sviluppare una lettura coinvolgente e comunicativa.
7. Interpretare un testo: analisi del testo (significato, immagini, sottotesto e destinatario), lettura di poesie e brani narrativi. Obiettivo: passare dalla semplice lettura all'interpretazione consapevole.
8. Dialoghi e cambi di voce: lettura di dialoghi, differenziazione dei personaggi, uso della voce narrativa. Obiettivo: acquisire flessibilità vocale e capacità interpretativa.
9. Preparazione della lettura finale: scelta del brano personale, analisi, prove individuali con feedback del docente e del gruppo. Obiettivo: applicare tutte le competenze acquisite nella preparazione di una performance.
10. Restituzione finale: lettura pubblica dei brani scelti, valutazione condivisa, confronto finale e suggerimenti per proseguire il lavoro. Obiettivo: consolidare le competenze e sviluppare sicurezza nella lettura ad alta voce.

Metodologia: esercizi pratici di respirazione e rilassamento; tecniche di dizione e articolazione; letture guidate individuali e di gruppo; ascolto e autocorrezione; feedback personalizzato; utilizzo di testi narrativi, poetici e teatrali.

Obiettivi formativi: al termine del corso i partecipanti saranno in grado di leggere ad alta voce con chiarezza e naturalezza; migliorare pronuncia, articolazione e

respirazione; utilizzare correttamente pause, ritmo e intonazione; interpretare un testo valorizzandone significato ed emozioni; acquisire maggiore sicurezza nell'esposizione orale.

23. Maglia e Ricamo Merletto Uncinetto

Docente: Stefania Politi

Programma del corso

Uncinetto-Ferri: varie tecniche di lavoro di uncinetto e lavoro a ferri (avvio delle maglie, vari punti di lavorazione). Piccoli progetti da realizzare, fino alla strutturazione di lavori più complicati, compresa la rifinitura finale.

Ricamo: punti base, impostazione e realizzazione su tessuto o sulla maglia del disegno, che verrà poi lavorato con vari punti da scegliere a piacere dalle interessate.

Merletto: esercizi basici di lavori semplici a mano o con uncinetto.

24. Medicina

Docente: Fulvio Borromei e altri relatori

Programma del corso

- Le attuali frontiere della Neurologia - Prof.ssa Maria Grazia Ceravolo (neurologa)
- La missione dell'Oncologia oggi - Prof.ssa Rossana Berardi (oncologa)
- Fragilità cliniche-sociali in odontoiatria - Dr. Marco Messi (odontoiatra)
- La chirurgia vascolare oggi - Dr. Gabriele Pagliariccio (chirurgo vascolare)
- La chirurgia addominale - Dr. Alessio Maniscalco (chirurgo generale)
- Ipoacusia ed Acufeni - Dr. Cesare Carlucci (otorino)

Anche in questo anno accademico si continua ad informare i discenti della LULTE su grandi tematiche mediche e chirurgiche, con l'obiettivo di diffondere un'informazione corretta che dia fiducia e senso di comunità.

25. Percorsi di cultura, estetica e letteratura giapponese - "Il mondo fluttuante: impermanenza e bellezza da Hokusai a Kawabata e Mishima"

Docente: Tiziana Sampaolesi

Programma del corso

Presentazione: il ciclo di lezioni propone un viaggio nella cultura giapponese attraverso alcuni dei suoi temi più significativi: il rapporto tra uomo e natura, la percezione del tempo, il sentimento dell'effimero e la ricerca della bellezza. A partire dall'immaginario del mondo fluttuante (ukiyo), dalle celebri vedute del Monte Fuji di Hokusai e dai concetti estetici di mujō (impermanenza), mono no aware (il sentimento delle cose) e wabi-sabi (la bellezza dell'imperfetto e del transitorio), il percorso condurrà i partecipanti alla scoperta di alcune tra le più importanti opere della letteratura giapponese moderna. Le lezioni offriranno un'occasione per comprendere come arte, letteratura e pensiero abbiano elaborato nel corso dei secoli una peculiare sensibilità nei confronti del tempo, della natura e della condizione umana, fino alle opere di Yasunari Kawabata e Yukio Mishima, tra i maggiori interpreti della cultura giapponese del Novecento.

1. Il mondo fluttuante: immagini e immaginario del Giappone - Hokusai e le vedute del Monte Fuji; l'arte dell'ukiyo-e e la rappresentazione della natura; paesaggio, quotidianità e visione del mondo.
2. Impermanenza e bellezza - il concetto di mujō nella cultura giapponese; mono no aware: il sentimento dell'effimero; wabi-sabi: la bellezza dell'imperfetto; yūgen: profondità e mistero; natura, stagioni e ciclicità del tempo.
3. Yasunari Kawabata: il silenzio e la memoria - vita e opere (Il paese delle nevi, Mille gru, La casa delle belle addormentate); il paesaggio come esperienza interiore; il mono no aware nella narrativa di Kawabata.
4. Yukio Mishima: il corpo, la bellezza, il destino - vita e opere (Confessioni di una maschera, La voce delle onde, Il padiglione d'oro, Neve di primavera); estetica del corpo e ricerca dell'assoluto.

Obiettivi: fornire una conoscenza di base della cultura e dell'immaginario giapponese; introdurre i principali concetti dell'estetica tradizionale giapponese; comprendere il significato culturale e filosofico dell'impermanenza (mujō); analizzare il rapporto tra arte, natura e letteratura; conoscere le opere e il pensiero di Hokusai, Kawabata e Mishima; promuovere una riflessione interculturale sui temi della bellezza, del tempo e della memoria.

Metodologia: gli incontri alterneranno esposizioni introduttive, letture guidate di testi letterari, analisi di immagini e opere d'arte, approfondimenti storico-culturali e momenti di confronto con i partecipanti. L'approccio sarà interdisciplinare e divulgativo, volto a rendere accessibili temi complessi senza rinunciare al rigore culturale, favorendo il dialogo tra letteratura, arti figurative, filosofia ed estetica.

Destinatari: il corso è rivolto a tutti gli interessati alla cultura giapponese e non richiede conoscenze preliminari.

26. Il piacere di creare

Docente: Mirella Giaconi

Programma del corso

Creazione con stoffa o pannolenci di oggetti per la casa: segnaposti, decorazioni, addobbi natalizi e pasquali, ghirlande, pupazzetti.

27. Proprietà e segreti del vino

Docente: Francesco Quercetti

Programma del corso

IL PIACERE DEL VINO: le emozioni e il bere consapevole!

Cinque incontri per avvicinare al vino un pubblico sempre più attento.

Dall'esame organolettico, alla conoscenza dei principi di vinificazione e affinamento per i vini bianchi, rosati e rossi, fino ai vini spumanti e dolci: un ciclo di appuntamenti che permette di approcciare il mondo del vino con maggiore consapevolezza e piacere.

1^ LEZIONE

Il primo approccio con il calice.

Esame organolettico: la vista e l'olfatto.

Degustazione tecnica di alcuni vini

2^ LEZIONE

L'essenza della degustazione.

Esame organolettico: il gusto.

Degustazione tecnica di alcuni vini

3^ LEZIONE

Come si producono i vini Bianchi:

la vinificazione, la maturazione, l'affinamento.

Degustazione tecnica di alcuni vini

4^ LEZIONE

Come si producono i vini Rosati e Rossi:

la vinificazione, la maturazione, l'affinamento.

Degustazione tecnica di alcuni vini

5^ LEZIONE

Le Bollicine: vini frizzanti e spumanti.

Le tecniche di produzione, la classificazione, i territori.

Vini Dolci: le diverse tipologie.

Degustazione tecnica di alcuni vini

Eventuali opzioni che nel caso si vogliano aggiungere a scelta, una o due lezioni, in base alle disponibilità di ore.

LEZIONE

Il vino e il cibo: i principi dell'abbinamento.

Come accostare il vino ai piatti in tavola.

LEZIONE

Visita in cantina

Osserviamo dal vivo come nasce un vino, i mezzi di lavorazione, le botti.

28. Psicologia - "Il tempo che arricchisce: Evoluzione, Risorse e Trasformazioni"

Docente: Patrizia Sgolastra

Programma del corso

Ciclo di 6 lezioni da 90 minuti ciascuna, con l'obiettivo di stimolare la partecipazione attiva, valorizzare l'esperienza dei partecipanti e promuovere una riflessione positiva sui cambiamenti del ciclo di vita.

Titolo del corso: Il tempo che arricchisce: Evoluzione, Risorse e Trasformazioni.

Struttura generale: 30 minuti di introduzione teorica e stimolo (dati, citazioni, letture); 40 minuti di attività d'aula, dibattito guidato o esercizio di riflessione in piccolo gruppo; 20 minuti di restituzione in plenaria, sintesi e spunto per la lezione successiva.

Lezione 1: L'evoluzione della prospettiva di vita

Obiettivo: ridefinire il concetto di invecchiamento, superando gli stereotipi socio-culturali e valorizzando la psicologia dello sviluppo nell'arco della vita.

Contenuti: dal modello della decadenza al modello della continuità e dell'evoluzione; l'invecchiamento attivo e la longevità felice.

Attività pratica: "La linea della mia storia" - esercizio individuale o a coppie in cui tracciare i momenti di svolta significativi della propria vita e condividere una risorsa appresa da ciascuno.

Lezione 2: La plasticità emotiva - Riconoscere e gestire le emozioni che cambiano

Obiettivo: comprendere l'importanza del benessere emotivo nell'età adulta.

Contenuti: perché col tempo selezioniamo relazioni più significative; elaborare i cambiamenti e le perdite; coltivare la gratitudine e la resilienza emotiva.

Attività pratica: "La mappa degli affetti e delle priorità" - lavoro di gruppo per identificare le relazioni significative e riflettere su come dedichiamo le nostre risorse emotive oggi rispetto al passato.

Lezione 3: La mente flessibile - Risorse cognitive, memoria e apprendimento continuo

Obiettivo: identificare i cambiamenti cognitivi naturali e promuovere strategie di stimolazione e flessibilità mentale.

Contenuti: intelligenza fluida vs intelligenza cristallizzata (perché la saggezza compensa i cambiamenti); la neuroplasticità nell'anziano - il cervello continua ad imparare; riserve cognitive e stili di vita che proteggono la mente.

Attività pratica: "L'officina delle idee" - esercizi di ginnastica mentale guidata applicata alla vita quotidiana.

Lezione 4: L'identità sociale e i ruoli che si trasformano

Obiettivo: analizzare il passaggio di ruolo nella famiglia, nella comunità e nelle relazioni intergenerazionali.

Contenuti: il passaggio da lavoratore/genitore a nuovi ruoli (nonni, volontari, mentor, ecc.); il dialogo intergenerazionale - cosa possiamo offrire ai giovani e cosa ricevere da loro; solitudine subita vs solitudine scelta - costruire nuove reti sociali.

Attività pratica: "Il ponte tra generazioni" - discussione in piccoli gruppi: "Qual è il messaggio o l'insegnamento più importante che vorrei trasmettere alle nuove generazioni?".

Lezione 5: Curiosità e Nuovi Interessi - Coltivare le proprie passioni

Focus: interessi, creatività e apprendimento d'impatto.

Contenuti: il concetto di Lifelong Curiosity - riscoprire sogni o passioni accantonate in gioventù per mancanza di tempo; il valore del viaggio, della cultura, dell'arte e delle nuove tecnologie come finestre sul mondo; superare la paura del giudizio e della prestazione ("Alla mia età dove vado?", "Non fa per me").

Attività pratica: "La Lista delle Prime Volte" - stesura di un'agenda personale di esperienze inedite da provare (un nuovo hobby, un corso, un luogo da visitare, un libro fuori dagli schemi).

Lezione 6: Il progetto di sé - Progettare il futuro con consapevolezza

Obiettivo: orientare i partecipanti verso una visione aperta e progettuale del futuro, inteso come fase di scoperta e autorealizzazione.

Contenuti: il concetto di self-efficacy (auto-efficacia) e il senso di efficacia personale a ogni età; trovare o ridefinire il proprio Ikigai (il motivo per cui alzarsi al mattino); sintesi del percorso e valorizzazione delle risorse emerse nelle lezioni precedenti.

Attività pratica: "La lettera al mio futuro" - scrittura di un desiderio/progetto da realizzare nei mesi successivi (un corso, una lettura, una relazione da riallacciare).

29. Recitazione e Laboratorio Teatrale Anno II

Docente: Antonella Pelloni

Programma del corso

Introduzione: Presentazione del corso; conoscenza reciproca tra i partecipanti e condivisione delle aspettative.

Primi esercizi: Migliorare la dizione, l'emissione vocale e l'uso dello spazio; esercizi per l'espressione chiara e fluida; approccio alla costruzione consapevole del personaggio.

Lavoro teatrale: Relazione d'ascolto con il partner di scena; gestione delle dinamiche drammatiche; interpretazione guidata di scene a due o più personaggi.

Verso la messa in scena: Monitoraggio delle scene selezionate e passaggio dal testo al movimento; affinamento interpretativo; prove della performance elaborata.

Esercizi con l'utilizzo di testi teatrali: Lettura analitica "a tavolino"; immedesimazione; creazione della memoria emotiva.

Considerazioni aggiuntive: Il programma potrà essere adattato in base alle esigenze dei partecipanti. Saranno previsti momenti di pausa e convivialità per favorire il benessere e la socializzazione. L'obiettivo finale è creare un'esperienza piacevole e stimolante per scoprire o riscoprire il piacere della recitazione.

30. Scacchi 1° Livello

Docente: Vincenzo Bondanese

Programma del corso

Livello 1: Principianti (Scacchi 1° livello)

Obiettivi:

- Introduzione al gioco: Regole di base, movimento dei pezzi, scacco, scacco matto, patta.
- Sviluppo delle abilità di base: Posizionamento dei pezzi, mosse iniziali, controllo del centro, sviluppo dei pezzi.
- Comprensione dei concetti fondamentali: Valore dei pezzi, tattiche elementari (forchette, scoperte), nozioni di strategia di base.
- Stimolazione dell'interesse: Creare un ambiente stimolante e divertente per avvicinare gli alunni al gioco degli scacchi.

Contenuti:

- Lezioni teoriche:
- Spiegazioni chiare e semplici delle regole e dei concetti fondamentali.
- Utilizzo di materiale didattico visivo (scacchiere, pezzi, diagrammi).
- Esercizi individuali e di gruppo per consolidare le conoscenze.
- Partite pratiche:
- Partite tra pari per applicare le nozioni apprese.
- Tornei interni per creare un clima competitivo sano.
- Analisi delle partite per individuare errori e migliorare.
- Problemi tattici:
- Esercizi di matti semplici e combinazioni di base.
- Risoluzione di problemi tattici per sviluppare il pensiero critico.

Metodologia:

- Approccio ludico: Utilizzare giochi e attività divertenti per rendere l'apprendimento più piacevole.
- Differenziazione didattica: Adattare i contenuti e i metodi di insegnamento alle diverse esigenze degli allievi.
- Feedback costanti: Fornire feedback costruttivi agli allievi per aiutarli a migliorare.
- Utilizzo di strumenti didattici: Scacchiere magnetiche, orologi digitali, software di scacchi, libri per principianti.

31. Scacchi 2° Livello

Docente: Vincenzo Bondanese

Programma del corso

Livello 2: Intermedio (Scacchi 2° livello)

Obiettivi: L'obiettivo finale del livello 2 è formare giocatori in grado di competere in tornei amatoriali e federali, acquisendo una buona base tecnica e strategica. Questo risultato lo si persegue con i seguenti obiettivi formativi.

- Affinamento Tecnico:
- Aperture: Studio di alcune aperture specifiche, costruzione di un repertorio base personalizzato, comprensione delle idee strategiche dietro le diverse linee.
- Mediogioco: Sviluppo di piani strategici, calcolo variazionale, riconoscimento di motivi tattici.
- Finali: Studio dei finali più comuni (re e due pedoni, re e torre contro re e pedone), comprensione delle tecniche di conversione di un vantaggio.
- Sviluppo del Pensiero Critico:
- Analisi di partite: Studio dettagliato di partite di grandi maestri per comprendere i loro processi decisionali e le loro strategie.
- Risoluzione di studi e problemi: Affrontare posizioni complesse e studi per migliorare la capacità di calcolo e di valutazione.

Contenuti:

- Aperture:
- Studio di aperture specifiche (es. Ruy Lopez, Siciliana, Francese) a livello teorico e pratico.
- Comprensione delle idee strategiche e tattiche dietro le diverse linee.
- Mediogioco:
- Sviluppo di piani strategici a lungo termine.
- Calcolo variazionale profondo.
- Riconoscimento di motivi tattici (combinazioni, sacrifici).
- Comprensione dei concetti di dinamismo e equilibrio.
- Finali:
- Studio dei finali più comuni (re e pedone, re e torre, re e due pedoni).
- Tecniche di conversione di un vantaggio.
- Psicologia degli scacchi:
- Gestione dello stress e dell'ansia in competizione.
- Concentrazione e visualizzazione.
- Analisi delle proprie partite per individuare punti di forza e debolezza.

Metodologia:

- Analisi: Analisi di partite.
- Risoluzione di problemi: Proposte di esercizi e problemi sempre più complessi

per stimolare il pensiero critico e la capacità di calcolo.

- Simulazione di tornei: Organizzazione di piccoli tornei interni per simulare l'atmosfera competitiva.
- Utilizzo di strumenti tecnologici: Utilizzo di software di scacchi, basi di dati e motori di analisi per migliorare l'apprendimento.

32. Spagnolo 1

Docente: Emanuela Ancona

Programma del corso

L'obiettivo principale è soprattutto quello facilitare l'apprendimento dei primi rudimenti della lingua spagnola affinché gli studenti possano comprendere e farsi comprendere nel caso di conversazioni con un nativo abituato a parlare con persone di lingue differenti alla propria a proposito di argomenti riguardanti la sfera personale (professionale, familiare...).

Contenuti comunicativi:

Descrivere una stanza

Descrivere l'aspetto fisico

Grammatica;

Attività:

Differenti attività (individuali, in coppia, in piccoli gruppi o in plenaria) in cui gli studenti sono chiamati a partecipare attivamente attraverso dinamiche che mirano allo sviluppo e al miglioramento delle loro abilità di produzione e comprensione scritta e orale.

Si cercherà di prediligere il metodo induttivo accompagnato da quello funzionale comunicativo, in cui ogni studente sarà guidato a esplorare la lingua attraverso le funzioni principali di un livello basico.

33. Spagnolo 2

Docente: Emanuela Ancona

Programma del corso

L'obiettivo principale è soprattutto quello di facilitare l'apprendimento dei primi rudimenti della lingua spagnola affinché gli studenti possano comprendere e farsi comprendere nel caso di conversazioni con un nativo abituato a parlare con persone di lingue differenti alla propria a proposito di argomenti riguardanti la sfera personale (professionale, familiare...)

A differenza del livello 1, il secondo livello si cercherà di introdurre almeno una tipologia di passato, affinché gli studenti possano raccontare eventi del passato legati alla propria sfera personale.

Contenuti comunicativi:

Raccontare eventi al passato

Descrizioni del passato

Grammatica;

Attività:

Differenti attività (individuali, in coppia, in piccoli gruppi o in plenaria) in cui gli studenti saranno

Invitati a partecipare attivamente attraverso dinamiche che mirano allo sviluppo ed al miglioramento delle loro abilità di produzione comprensione scritta e orale.

Si cercherà di prediligere il metodo induttivo accompagnato da quello funzionale comunicativo, in cui ogni studente sarà guidato a esplorare la lingua attraverso le funzioni principali di un livello basico.

34. Storia dell'arte: Leggere l'opera d'arte - dall'iconografia all'iconologia tra mito, storia e patrimonio culturale

Docente: Elisa Flamini

Programma del corso

Il corso propone un percorso dedicato alla comprensione dell'opera d'arte come documento storico, culturale e simbolico, fornendo agli studenti gli strumenti metodologici necessari per analizzare il linguaggio, il significato e il contesto di produzione. Attraverso l'approccio iconografico e iconologico sarà possibile sviluppare una lettura critica delle immagini, comprendendo come l'opera d'arte rappresenti non soltanto un manufatto estetico, ma anche l'espressione della cultura, della religione, della politica e della società che l'ha prodotta.

Il percorso prenderà avvio dall'analisi del metodo di Erwin Panofsky, approfondendo la distinzione tra descrizione preiconografica, analisi iconografica e interpretazione iconologica.

Attraverso alcuni tra i più significativi capolavori dell'arte antica verranno analizzati i

principali modelli figurativi del mondo classico. Il Discobolo, attribuito a Mirone, consentirà di riflettere sul concetto di ideale di bellezza, equilibrio e movimento nella scultura greca, mentre la Tomba del Tuffatore di Paestum offrirà l'occasione per approfondire il valore simbolico dell'immagine, il significato del rito funerario e il rapporto tra arte e spiritualità nel mondo greco.

Un ulteriore approfondimento sarà dedicato alle Metamorfosi di Ovidio, una delle principali fonti iconografiche della storia dell'arte europea. Attraverso il racconto dei miti classici sarà possibile comprendere come artisti di epoche diverse abbiano interpretato temi quali la trasformazione, l'amore, la punizione e il rapporto tra uomo e natura, dando origine ad alcuni dei più celebri soggetti della pittura e della scultura occidentale.

Saranno inoltre presentati gli studi di Aby Warburg, con particolare attenzione al concetto di sopravvivenza dell'antico (Nachleben der Antike) e alla permanenza delle immagini e dei simboli nella cultura occidentale.

Particolare attenzione sarà riservata ai grandi programmi iconografici del Rinascimento. Il Salone dei Mesi di Palazzo Schifanoia sarà analizzato alla luce degli studi di Aby Warburg, mettendo in evidenza il complesso sistema simbolico che intreccia astrologia, mitologia classica e propaganda politica della corte estense. Analogamente, i soffitti delle Stanze Vaticane permetteranno di comprendere la costruzione di un articolato programma decorativo nel quale pittura, architettura e potere papale concorrono alla definizione di un preciso messaggio politico e culturale.

Il corso approfondirà inoltre la straordinaria pavimentazione del Duomo di Siena, considerata uno dei più complessi programmi iconografici del Rinascimento italiano, nella quale il percorso del fedele si sviluppa attraverso figure bibliche, sibille, allegorie, filosofi e personaggi dell'antichità, costruendo un itinerario simbolico di elevazione spirituale e conoscenza.

Una parte del programma sarà dedicata al patrimonio storico-artistico delle Marche. Attraverso la figura di Federico Barocci saranno analizzate le innovazioni pittoriche della stagione della Controriforma, con particolare attenzione agli aspetti emotivi, cromatici e devozionali della sua produzione. Il percorso sarà completato dalla visita al Museo Pontificio Santa Casa di Loreto, quale occasione di approfondimento delle opere e del contesto storico nel quale esse sono conservate.

All'interno del percorso dedicato al patrimonio culturale sarà approfondita anche l'Antica Spezieria della Santa Casa di Loreto, testimonianza dell'incontro tra arte, scienza e assistenza ai pellegrini. L'analisi delle maioliche istoriate, degli arredi e degli antichi strumenti consentirà di comprendere il valore storico e artistico di uno dei più importanti esempi di farmacia storica italiana.

L'ultima parte del percorso sarà dedicata al tema del collezionismo, della museologia e della valorizzazione del patrimonio, attraverso l'esempio di Peggy Guggenheim, figura fondamentale nella diffusione dell'arte contemporanea e nella definizione del ruolo del collezionista e del curatore. Il contributo delle donne alla tutela, alla conservazione e alla promozione del patrimonio culturale sarà analizzato anche attraverso altre significative esperienze del panorama museale internazionale.

L'intero percorso mira a fornire agli studenti strumenti teorici e metodologici per leggere criticamente le opere d'arte, interpretare i significati iconografici e iconologici e comprenderne il valore storico, culturale e identitario, sviluppando una visione integrata della storia dell'arte che coniuga ricerca, conservazione e valorizzazione del patrimonio.

35. Storia della Musica

Docente: Alessandro Fabbri

Programma del corso

Obiettivi: conoscere le principali opere dei compositori della musica classica occidentale, riconoscendone gli stili e i significati fondamentali all'interno del contesto e del profilo storico-culturale del compositore.

Metodologie didattiche: lezioni frontali partecipate con ascolto di video musicali.

Tematica e struttura del corso: Ludwig van Beethoven

1. Introduzione: Classicismo e Romanticismo, l'influenza di Mozart
2. Le sinfonie 1 e 2
3. La sordità e il testamento di Heiligenstadt; l'inizio del periodo eroico
4. La trasformazione della sonata: analisi delle principali sonate per pianoforte
5. Sinfonia n. 3 "Eroica": una rivoluzione della musica
6. Sinfonia n. 5: il destino che bussa alla porta
7. Beethoven e la Natura: Sinfonia n. 6 "Pastorale"; messa in Do minore
8. Sinfonia n. 9 (Inno alla gioia)
9. L'ultimo Beethoven

36. Storia: Storia Romana e primi elementi di lingua latina - "Echi dall'antica Roma"

Docente: Mariasilvia Possanzini

Programma del corso

Unità di contenuto storico: l'ascesa di Roma: dalla Roma arcaica all'incontro con l'ellenismo; crisi e tramonto della Roma repubblicana; l'affermazione del Principato e l'apogeo dell'Impero; la crisi del terzo secolo; Costantino e la fine dell'Impero d'Occidente.

Unità di contenuto linguistico: la lingua latina e la sua evoluzione in prospettiva diacronica, riflessioni sul lessico.

Numero di lezioni: 10

Metodologia: le lezioni saranno interattive e coniugheranno un approccio frontale, indispensabile ai fini dell'acquisizione di conoscenze base, e un approccio dialogico e di peer tutoring funzionale alla ritenzione in memoria e alla rielaborazione dei contenuti appresi. Sarà condiviso il materiale di lavoro in forma cartacea e/o multimediale.

Obiettivi e finalità: conoscere elementi imprescindibili della storia romana e della

lingua dei nostri avi; attualizzare problematiche antiche; acquisire conoscenze funzionali alla lettura dell'oggi.

37. Tecniche che conducono al rilassamento mentale e fisico

Docente: Sara Camilletti

Programma del corso

Scoprire le tecniche che condurranno al rilassamento mentale e fisico.

Nella pratica delle sessioni si sarà vigili e attenti a ciò che accade dentro di noi per riuscire a disinserire il "pilota automatico" che la società impone h24 e vivere appieno ogni istante.

Un percorso di questo genere porta infiniti benefici: rende consapevoli di sé stessi e del proprio corpo; riduce lo stress e l'ansia; aiuta a concentrarsi; rafforza il sistema immunitario; migliora il sonno e la sua qualità; incrementa la tollerabilità al dolore; permette di evitare incresciosi incidenti quotidiani.

Si conosceranno le tecniche durante la pratica, guidando il gruppo verso la consapevolezza del respiro; ogni sessione sarà un arricchimento per gestire, giorno dopo giorno, ciò che accade, accogliendolo con gentilezza amorevole e ritrovando la natura autentica di sé stessi.

38. Uso di tablet e smartphone

Docente: Domenico Bellini

Programma del corso

- Introduzione alla conoscenza dei computers
- Hardware e Software
- Caratteristiche del Tablet e dello smartphone
- Applicazioni principali
- Sicurezza di utilizzo
- Generalità sui social network
- Esercitazioni di navigazione in internet
- La posta elettronica ed il suo utilizzo
- Cenni sull'intelligenza artificiale

Lo svolgimento delle lezioni sarà di tipo frontale con esercitazioni pratiche.

39. Il verde crea benessere

Docente: Lucia De Marco

Programma del corso

Un percorso per conoscere i benefici delle piante (in casa e fuori casa). Si imparerà a capire quali sono le piante più adatte ad ogni spazio della casa e del giardino: piante rilassanti, energizzanti, purificanti. Si scopriranno le proprietà degli olii essenziali da esse ricavate e alcuni rimedi naturali utili nella quotidianità. Sarà possibile toccare con mano queste piante, saperle riconoscere e alla fine del corso avere una nuova consapevolezza della natura che ci circonda.

40. Yoga - "Hatha Yoga per il benessere e la salute"

Docente: Giulia Melonari

Programma del corso

Obiettivi: introdurre gli studenti ai principi fondamentali dello Hatha Yoga; migliorare la flessibilità, la forza e l'equilibrio; ridurre lo stress e migliorare la qualità del sonno; promuovere la consapevolezza del corpo e della respirazione; creare un ambiente di apprendimento e di condivisione.

Programma: introduzione allo Hatha Yoga e ai suoi benefici; tecniche di respirazione e di rilassamento; posizioni per migliorare la flessibilità e la forza muscolare; tecniche di allineamento; respirazione e rilassamento finale; posizioni per migliorare l'equilibrio e la coordinazione; tecniche di concentrazione e focalizzazione; tecniche di rilassamento profondo; meditazione e consapevolezza; posizioni per la salute della colonna vertebrale e delle articolazioni; tecniche di allineamento e correzione; tecniche di respirazione profonda.

Metodo di insegnamento: Le lezioni saranno principalmente pratiche, verranno sempre citati benefici e controindicazioni di ogni posizione. Se alcuni allievi non potranno eseguire determinate posture, verranno sempre date delle varianti, in modo

tale da non lasciare indietro nessuno, in quanto le lezioni sono calate sul singolo individuo. Svolgerò sempre le dimostrazioni di ogni posizione e, laddove necessario, effettuerò delle correzioni individuali. Il mio approccio è graduale, quindi effettuerò una prima analisi dei partecipanti e a partire da questa strutturerò l'intero corso, che potrà subire delle variazioni in itinere, proprio perché verrà adattato alle esigenze individuali degli studenti, prendendo in considerazione le loro condizioni di salute e le loro limitazioni fisiche, oltre che le loro necessità. Ogni lezione comincerà con un riscaldamento guidato per preparare gli allievi alla pratica; per ogni posizione ci saranno delle indicazioni chiare e precise, seguite dalla dimostrazione delle stesse; al termine di ogni pratica, è prevista una sessione di rilassamento guidato. Solitamente, per creare un ambiente rilassante e piacevole, sono solita utilizzare musica rilassante, incensi e luci soffuse, per aiutare gli allievi a concentrarsi sulla loro pratica.
