

INDICE

CORSO	PAG.
ALLENA-MENTE	7
BALLO CARAIBICO (2 LIVELLI)	8
FITOTERAPIA	1
FOTOGRAFIA AVANZATO	2
IL PIACERE DI SCOPRIRE SE STESSI	6
INFORMATICA AVANZATO (2 CORSI)	1
MEDICINA NON CONVENZIONALE	5
ORTHO-BIONOMY (2 CORSI)	4
TECNICA METAMORFICA	3

**SU RICHIESTA VERRA' RILASCIATO
L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AI CORSI**

INFORMAZIONI GENERALI

- **INIZIO LEZIONI: LUNEDI' 9 GENNAIO 2012**
- **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**
 - iscrizione € 40,00;
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 20,00;
 - corsi da 1.30 (10 lezioni) € 21,00;
 - corsi da 2 ore (10 lezioni) € 31,00;
 - corsi di Informatica € 50,00.

La quota di iscrizione vale per l'Anno Accademico; le persone che hanno frequentato un corso nel primo semestre non devono ripagarla ma pagano solo la quota del corso.

- **ISCRIZIONI DAL 06.12.2011 AL 22.12.2011 CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

24° ANNO ACCADEMICO 2011/2012

Programma dei corsi

2° semestre

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona)
tel. 045/6091286
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano)
tel. 045/514383

□ **INDIRIZZI DELLE SEDI:**

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)

FITOTERAPIA

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Malattie infiammatorie
- Malattie degenerative
- Malattie metaboliche
- Malattie tumorali
- Terapie con aminoacidi
- Micoterapia (terapia con i funghi)

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

INFORMATICA AVANZATO (2 gruppi)

Docenti: Prof. Michele Ceriani e Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00 Prof. Agostino Ferraro
mercoledì 20.30-22.00 Prof. Michele Ceriani

Inizio corsi: lunedì 9 gennaio 2012
mercoledì 11 gennaio 2012

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Internet e posta elettronica

Questo modulo riguarda l'uso delle reti informatiche con un duplice scopo, ossia cercare informazioni e comunicare.

Consta di due parti. La prima riguarda l'uso di Internet per la ricerca di dati e documenti nella rete: verrà spiegato l'utilizzo di un browser, di motori di ricerca, l'esecuzione di stampe e di salvataggi da web. Particolare attenzione sarà posta su protezione del proprio lavoro, virus informatici, privacy e sicurezza. La seconda parte riguarda invece la comunicazione per mezzo della posta elettronica: inviare e ricevere messaggi, allegare documenti ad un messaggio, organizzare e gestire cartelle di corrispondenza, mantenere i propri contatti.

Fogli di calcolo "Excel"

Il secondo modulo ha lo scopo di portare il partecipante alla conoscenza approfondita dei comandi di base del programma Microsoft Excel e di consentirgli quindi la produzione di semplici fogli di calcolo e di grafici dall'aspetto professionale. Al termine il partecipante sarà in grado di gestire fogli di calcolo, avvalendosi della semplice interfaccia grafica Windows, per pratiche operazioni di contabilità, statistica o archiviazione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 50,00

Partecipanti: massimo 10

FOTOGRAFIA AVANZATO

Docente: Prof. Giuseppe De Berti

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Obiettivi: loro uso e capacità narrativa.
- Luce: varie tipologie, uso corretto, uso del flash e luce mista, esposizione manuale e automatica, uso del treppiede.
- Macro fotografia, colore e b/n, analisi di fotografie di famosi fotografi.
- Cenno di filosofia della fotografia.
- Analisi e valutazioni delle foto degli allievi; vari argomenti sulla fotografia proposti dagli allievi.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

TECNICA METAMORFICA

Docente: Naturopata Rosanna Comai (con certificato rilasciato dal Director of the Metamorphic Association – London - England)

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

La Tecnica Metamorfica è un semplice approccio all'auto-guarigione e alla crescita creativa; la pratica consiste in un leggero sfioramento sui punti riflessi della colonna vertebrale sul piede, sulla mano e sulla testa che corrispondono al periodo prenatale, periodo in cui si formano tutte le nostre caratteristiche.

Il leggero sfioramento metamorfico presenta un modo rivoluzionario di guardare alla Vita ed è un mezzo per trasformarla; la nostra forza vitale ha un potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo.

Metamorfosi non comporta la cura dei sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da patologie d'antica data sia fisiche che psicologiche.

E' un movimento di evoluzione e di crescita.

Programma

- Cenni storici. La Metamorfica nel suo concetto.
- Trasformazione, vita. Definizione di Catalizzatore.
- Riflessologia: approccio fisico, energetico, psicologico.
- Prenatoterapia secondo Robert St. John.
- Schema prenatale, evoluzione parallela del corpo e della coscienza durante il periodo della gestazione.
- Lettura psicologia del piede e schemi della nascita.
- Principi: il distacco e il suo significato.
- Introduzione al concetto di schema.
- Natura dei blocchi energetici, accompagnati da esempi.
- Posizione della Tecnica Metamorfica rispetto alle altre tecniche.

Lo studio sarà accompagnato alla pratica: ciò permetterà ai partecipanti di praticare la Tecnica Metamorfica.

Verrà consegnata una dispensa sui contenuti principali del corso.

Le persone interessate ad approfondire questo approccio si possono documentare leggendo il libro "Il massaggio che trasforma" (Edizioni Mediterranee).

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

ORTHO – BIONOMY

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corsi: 11 gennaio 2012

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire di: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

Programma

Impariamo a sentire e ad ascoltare le nostre tensioni muscolari che determinano lo squilibrio della postura; le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore; in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi, utilizzando anche il metodo del Dr. Bates.

A livello degli organi viene effettuato un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico.

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: massimo 20

MEDICINA NON CONVENZIONALE: L'ALIMENTAZIONE E LE MALATTIE GRAVI

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 23 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Pochi conoscono il potere terapeutico di particolari cibi nelle malattie gravi.

Grazie alle ultime ricerche sulla nutrizione e sulla fitoterapia medica è possibile usare determinati cibi in una determinata combinazione, come una vera medicina anche nelle malattie pienamente conclamate. L'alimentazione non vista come misura di prevenzione ma come una autentica terapia. Un approccio che, in casi lievi, può sostituire validamente una cura convenzionale. In casi più pesanti, la nutrizione specifica asseconda molto bene una cura convenzionale necessaria, potenziando gli effetti benefici e riducendo gli effetti negativi.

Alcuni esempi di patologie trattate:

- ipertensione arteriosa
- ipertensione polmonare
- asma bronchiale e broncopneumopatia
- malattie infiammatorie/autoimmunitarie
- morbo di Crohn/rettocolite ulcerosa
- prima/durante/dopo la chemioterapia e la radioterapia
- prima/dopo un intervento chirurgico pesante
- stato dopo l'infarto miocardico
- stato dopo l'ictus cerebrale
- forme di demenza.

Le nozioni si basano sulle ricerche nutrizionali degli ultimi anni e sulla fitoterapia medica moderna. Il corso è rivolto a chi ha in famiglia problematiche di malattia da gestire e vorrebbe dare un concreto aiuto attraverso la nutrizione. E' rivolto anche a chi si interessa semplicemente di alimentazione per cultura personale.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

IL PIACERE DI SCOPRIRE SE STESSI: il corpo ci parla continuamente; impariamo il suo linguaggio per fare nostro il tesoro dei suoi consigli.

Docente: Dott. Maurizio Castellini

Corso semestrale: 7 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 16 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Saper "ascoltare" il linguaggio del nostro corpo equivale ad avere a disposizione una guida ed un aiuto formidabili. Nessuno ce lo ha insegnato; così i primi passi in questa nuova "lingua" non sono automatici. Serve una guida ed esercizio.

Questi sette incontri saranno soprattutto di esperienza pratica: come a scuola guida, si imparerà a riconoscere ed utilizzare istantaneamente le indicazioni che il corpo offre nei bisogni alimentari, nelle relazioni con il nostro ambiente e con le persone, nella vita di coppia e familiare, per il benessere della "persona intera".

- Il mio corpo come maestro

Il corpo parla il linguaggio simbolico dell'inconscio. Ha una capacità di elaborare milioni di volte superiore a quella della mente ed è a contatto con i nostri bisogni, con le nostre vere capacità, in vista del nostro benessere personale. Così è in grado di guidarci verso la nostra realizzazione qui ed ora, in questa nostra terra.

- "Tu sei una folla": scopro ed imparo a gestire la mia complessità

Con l'aiuto del corpo andremo a scoprire la complessità da cui siamo costituiti e vedremo le strategie per armonizzare quella folla di nostre parti o personaggi (es: madre /moglie /lavoratrice /sportiva /artista...) che hanno richieste /bisogni /valori in conflitto permanente tra loro; questo provoca stress, toglie energia, fino alla malattia e ai traumi.

- Le storie mi "prendono" e mi aiutano a crescere

Sperimenteremo il potere dell'immedesimazione. La legge di similitudine - i simili attraggono i simili e li fanno reagire - che è anche la base dell'omeopatia medicinale, è continuamente presente nella nostra vita in mille modi che scopriremo assieme, in modo da farne una risorsa formidabile per star bene con gli altri.

- Riaccendo le mie relazioni

Le emozioni non risolte determinano il declino delle relazioni. Anche non riconosciute, tendono ad accumularsi, tanto più la relazione è importante. Così, nella vita di coppia, i "detriti" diventano spesso montagne, mentre la relazione perde vitalità fino a morire. Il corpo, oltre a mostrare continuamente lo stato di tutte le nostre relazioni, può sciogliere direttamente quei depositi, riportando nuova vita allo stare assieme.

Curriculum relatore www.mauriziocastellini.it

Sui temi proposti vedi i video Youtube digitando "Maurizio Castellini":

- "coscienza del corpo - cos'è?"
- "coscienza del corpo - riaccendere la relazione"
- "coscienza del corpo - testimonianze"
- "coscienza del corpo - coscienza della terra"

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

ALLENA-MENTE: MANTENIAMO ATTIVO IL NOSTRO CERVELLO! (2° MODULO)

Una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano l'invecchiamento è quella di "perdere la memoria" e, in generale, di sperimentare il progressivo declino della propria efficienza cognitiva. Durante questa fase della vita, in effetti, si assiste ad un generale indebolimento delle funzioni cognitive (come la memoria, per esempio), dovuto ad una parziale riduzione di numero e volume sia delle cellule nervose (i neuroni) che delle connessioni tra queste (le sinapsi). Tuttavia queste naturali modificazioni fisiologiche non rendono inevitabile, incurabile e irreversibile il peggioramento delle proprie funzioni cognitive. Al contrario sappiamo che queste possono continuare a funzionare bene se vengono esercitate: come fa un atleta in palestra con i propri muscoli, allo stesso modo è importante mantenere in forma il proprio cervello attraverso esercizi che potenzino e contribuiscano a conservare le abilità cognitive.

La "ginnastica mentale" consente di mantenere ad un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello. Il bisogno di mantenere in forma le funzioni cognitive si inserisce all'interno del bisogno di affrontare la terza età in modo attivo e autonomo e della necessità di ricercare tutto ciò che può favorire un "sano" invecchiamento.

Il corso è consigliato alle persone che hanno un'età pari o superiore ai 55-60 anni, e prevede 2 moduli, ognuno di 10 incontri di 2 ore ciascuno. Gli incontri saranno principalmente pratici e, attraverso esercizi interattivi individuali e di gruppo, coinvolgeranno l'allenamento di funzioni cognitive, diverse nei due moduli.

Le persone che hanno già partecipato al corso l'anno scorso possono iscriversi indifferentemente al modulo base (primo semestre) o al modulo avanzato (secondo semestre). Per frequentare il modulo avanzato è invece necessario aver partecipato al modulo base o al corso dell'anno scorso.

Obiettivi:

- Stimolare la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive.
- Esercitare le funzioni cognitive e potenziarle, mantenendole attive.
- Favorire la socializzazione.
- Soddisfare specifiche curiosità sulle neuroscienze che potranno emergere durante il corso

CORSO AVANZATO: SECONDO SEMESTRE

Docenti: Dott.sse Giulia Sandri e Paola Spera

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2012

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

- Memoria: approfondimento di ulteriori strategie e tecniche.
- Attenzione e concentrazione: come stare più concentrati?
- Creatività e pensiero laterale.
- Linguaggio e comunicazione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 31,00

Partecipanti: massimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 13 gennaio 2012

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso base di merengue, bachata e rudimenti di salsa.

Il programma del corso prevede l'insegnamento della SALSA a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre.

Poi a seguire verranno proposte le prime figure in coppia: il "giro a otto", "l'apertura cubana", il "dile que no", "l'enchufla", "il setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le nozioni più importanti relativamente alla struttura ritmica della salsa, cioè gli strumenti tipici della musica salsa, le loro caratteristiche musicali ed il modo di sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio dei ballerini.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 2

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 13 gennaio 2012

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del percorso naturale per chi ha seguito nel primo trimestre il corso di salsa cubana intermedio 1 oppure per chi ha una conoscenza della salsa di livello intermedio.

A partire dalle conoscenze di salsa cubana intermedio si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti.

Non ci si dovrà più accontentare di eseguire le figure "solo" in maniera corretta.

Sarà necessaria una maggiore padronanza della ritmica della salsa che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire e che deve diventare naturale per chi lo esegue.

Questo obiettivo da raggiungere faciliterà anche l'apprendimento della gestualità maschile e femminile e soprattutto l'acquisizione della sicurezza necessaria per poi ripetere in pista quello che si impara

durante le lezioni.

La RUEDA, interpretazione molto divertente ma anche strumento didattico molto utile del ballo salsa eseguito in gruppo, potrà costituire, a discrezione del maestro in relazione al ritmo di apprendimento del gruppo, non solo il momento di verifica ed esercizio delle figure spiegate, ma, a partire da quanto già appreso nel primo trimestre, potrà sviluppare figure e specifiche coreografie sempre più complesse, appassionanti e divertenti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

In definitiva i corsi di ballo caraibico previsti per l'anno 2011 - 2012, pur conservando una loro valenza individuale, sono strutturati in modo da costituire due percorsi paralleli gradualmente di apprendimento, differenziati in funzione del livello di partenza degli allievi iscritti.

Il **percorso 1** (lezioni il **venerdì** ore **20.00 - 21.30**), caratterizzato dai corsi **BASE + SALSA PRINCIPIANTI**, è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo dei balli caraibici ed è caratterizzato dall'apprendimento di bachata, merengue e rudimenti di salsa nel primo trimestre e delle figure iniziali della salsa cubana nel secondo trimestre.

Il **percorso 2** (lezioni il **venerdì** ore **21.30 - 23.00**), caratterizzato dai corsi **SALSA INTERMEDIO 1 + SALSA INTERMEDIO 2**, è rivolto a coloro che sono già in grado di eseguire figure di salsa di livello principiante e vogliono migliorare il loro livello tecnico, imparando figure nuove più complesse ed inserendo nel proprio stile di ballo anche elementi di gestualità con cui arricchire il proprio bagaglio tecnico.