



CORSI DI EDUCAZIONE PER ADULTI

Programma attività 2018/2019

LINGUE STRANIERE
INFORMATICA
ARTE
PITTURA
CERAMICA
PSICOLOGIA

CUCINA
SPORT
DANZA
SCRITTURA
FOTOGRAFIA
TEATRO

FINANZA
GIARDINAGGIO
ERBORISTERIA
COSMESI
AMBIENTE
SARTORIA

CORSI DI EDUCAZIONE AGLI ADULTI

Programma attività 2018/2019

Le Amministrazioni comunali di Agliana e di Montale offrono ai cittadini l'opportunità di seguire corsi per adulti, consapevoli che ogni azione educativa e formativa rappresenta un momento essenziale per la crescita delle persone, specialmente per quelle che non frequentano più il sistema scolastico formale, ma intendono acquisire nuove conoscenze e competenze.

L'educazione degli adulti costituisce infatti un presidio sul territorio, a tutela della dignità dei cittadini che intendono vivere i loro ruoli con maggiore consapevolezza e responsabilità. Negli anni le proposte dei corsi sono divenute sempre più articolate e convincenti: i numeri parlano da soli e testimoniano l'interesse e il successo incontrati nei partecipanti.

Stiamo vivendo un difficile momento sociale ed economico, aggravato da tensioni fra popoli che stentano a percepire le reciproche diversità come opportunità per crescere nella collaborazione e nella solidarietà. Ma è proprio nei momenti di difficoltà che deve essere più pressante l'intervento sull'apprendimento lungo tutto il corso della vita, perché è con una conoscenza sempre aggiornata e trasversale che si superano le diffidenze, i pregiudizi, le preclusioni e i fondamentalismi.

Apprendere insieme, crescere nelle relazioni, approfondire i contenuti di interesse personale in ogni stagione della vita: questo è il programma per chi vuole mettersi in gioco con i corsi per adulti offerti dalle Amministrazioni comunali di Montale e Agliana.

Il Sindaco di Agliana
Giacomo Mangoni

Il Sindaco di Montale
Ferdinando Betti

INDICE DEI CORSI

AGO, FILO & NODO

SARTORIA	7
TOMBOLO E BASI DEL RAMMENDO	7

IN GIARDINO NON SI E' MAI SOLI

GIARDINAGGIO	8
POTATURA E CURA DELLE ROSE	8

I LINGUAGGI DEL SAPERE

ARTE – VI RACCONTO GLI UFFIZI	9
ARCHITETTURA IN TOSCANA NEL XX SECOLO	9
ATELIER DI PITTURA	9
CORSO BASE DI TROMPE L'OEIL, DECORAZIONE O STENCIL.....	10
SCOPRIAMO INSIEME L'ARTE DELLA CERAMICA	10
STORIA DEL COSTUME E DELLA MODA	11
LABORATORIO TEATRALE - CORSO BASE.....	11
LABORATORIO TEATRALE "RECITAZIONE E NARRAZIONE"	12
SCRITTURA CREATIVA. "Il cuore tra le dita"	12
BASI DI FOTOGRAFIA	13
LIBRETTO DI ISTRUZIONI PER IL TUO RISPARMIO:	13

LA TORRE DI BABELLE

INGLESE	14
INGLESE COMMERCIALE	15
FRANCESE BASE	15
FRANCESE COMMERCIALE.....	15
SPAGNOLO BASE LIVELLI A1/A2	16
SPAGNOLO INTERMEDIO	16
SPAGNOLO AVANZATO CON MADRELINGUA:	16
TEDESCO BASE	17
TEDESCO COMMERCIALE.....	17
CULTURA e LINGUA CINESE BASE	18
GIAPPONESE BASE	18



perCORSI GUSTOSI

CUCINA BASE	19
CUCINA VEGETARIANA.....	19
CUCINA VELOCE	19
LA VIA DELLE SPEZIE	20
PANE, SCHIACCIATE PIZZE CON LIEVITO MADRE	20
LE FORME DEL LATTE	20
A TUTTA BIRRA!	21
“ESSERE BARTENDER”	21
“VERSO BACCO”	22

VITA ON LINE: ISTRUZIONI PER L'USO

INFORMATICA, WEB E GRAFICA, GRAFICA BASE – PHOTOSHOP+ILLUSTRATOR	23
WEB MARKETING E SOCIAL MEDIA.....	23
COSTRUISCI IL TUO SITO WEB CON WORDPRESS	23
SOCIAL MEDIA MARKETING PER PICCOLI BUSINESS (Facebook e Instagram)	24
INTERNET PER ANZIANI.- Corso elementare di computer	24

MOVIMENTO & BENESSERE

YOGA DELLA RISATA	25
BONUS FOR LIFE - Ginnastica posturale	25
TAI CHI – KUNG FU...	26
TRAINING AUTOGENO	26
GINNASTICA CINESE E RILASSAMENTO PROFONDO	26
I FIORI DI BACH	27
ERBORISTERIA FITOTERAPICA	27
RINFORZA LA TUA MEMORIA. Come allenare la tua memoria a ricordare tutto	27
ATTACCAMENTO E AMORE. Conoscere e riconoscere la dipendenza affettiva.....	28
COUNTRY LINE DANCE	28
DANZE POPOLARI DEL SUD ITALIA	29
IMPARA IL TANGO ARGENTINO	29

ISCRIZIONI DAL 1 SETTEMBRE 2018

UFFICIO CULTURA DI VILLA CASTELLO SMILEA


Via Garibaldi, 2a - Montale

Aperto da lunedì a venerdì 8.30 - 13.30; sabato 8.30 - 11.30

Telefono: 0573 952265 – 34

Fax 0573 55001

e-mail: cultura@comune.montale.pt.it

 Corsi Comune di Montale

ONLINE www.comune.montale.pt.it cliccare "SERVIZI ONLINE PER I CITTADINI"

UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Piazza Resistenza 2 – Agliana

Aperto lunedì e mercoledì 8,30 13,30

martedì e giovedì 8,30 - 16,30 (continuato)

venerdì e sabato 8,30 - 12,00.

Telefono:0574 678952-953-954-9580 Numero verde 800131161

e-mail: urp@comune.agliana.pt.it

- Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un minimo di 15 partecipanti.
- Le sedi e gli orari possono subire delle modifiche che saranno comunicate prima dell'inizio di ogni corso.
- Ogni corso può essere riproposto più volte durante l'anno in base alle richieste degli iscritti .
- € 15,00 quota di iscrizione annua al complesso delle attività di educazione degli adulti, da versare al momento dell'iscrizione

MODALITA' DI PAGAMENTO

- Bancomat o carta di credito presso l'Ufficio Cultura di Villa Castello Smilea
- Bonifico bancario IBAN IT93H0626070450000000113C01 intestato a Comune di Montale
- Versamento su conto corrente postale n. 112516 intestato a Comune di Montale



CORSI DI EDUCAZIONE PER ADULTI

AGO, FILO & NODO

SARTORIA

LIVELLO UNO - 6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Gli allievi partiranno dal cartamodello. Verrà affrontato quello della gonna base, gonna pantalone, gonna a ruota. In seguito ogni studente sceglierà il capo da realizzare con le proprie misure e si procederà al taglio e la confezione dello stesso toccando le varie problematiche e soluzioni della sartoria. Verranno spiegati i meccanismi del taglio tessuto e rifiniture più basilari, inserimento zip e correzioni da eseguire sulla persona per realizzare un capo su misura.

LIVELLO DUE - 6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Gli allievi partiranno dal cartamodello. Verrà affrontato quello del pantalone e la geometria camicia sportiva (da cui si può ricavare l'abito). In seguito, come già nel livello 1, ogni studente sceglierà il capo da realizzare e si procederà al taglio e la confezione dello stesso toccando le varie problematiche e soluzioni di sartoria.

LIVELLO TRE - 6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Gli allievi partiranno dal cartamodello. Verrà affrontato quello della geometria per la camicia attillata, colletti, lavorazione cartamodello (inserimento pieghe, svasature, lavorazione varie). Anche in questo caso ogni partecipante sceglierà il capo da realizzare e si procederà al taglio e confezione dello stesso toccando le varie problematiche e soluzioni della sartoria. Verranno inoltre spiegate varie tecniche di rifinitura del capo, accortezze da avere durante la confezione e trucchi per velocizzare la cucitura del tutto.

Docente: Amanda Nesi

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

TOMBOLO E BASI DEL RAMMENDO

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Lezioni sull'arte del ricamo con la tecnica base del tombolo.

Vuoi imparare un'arte antica, bella e creativa?

Docente: Stefania Cinti

Dove: Biblioteca comunale La Smilea, via G. Garibaldi, 2/a, Montale

Quando: sabato ore 15.00

Costo: € 40

IN GIARDINO NON SI E' MAI SOLI

GIARDINAGGIO

“Quello che ti serve per gestire il tuo verde”

8 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Corso sulle basi di botanica e giardinaggio.

Docente: Stefano Chiavacci

Dove: Scuola secondaria di I grado “G. C. Melani”, via M.L. King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

POTATURA E CURA DELLE ROSE

Un unico incontro di un'ora e mezzo con prova pratica, dedicato alla potatura delle rose, regine del giardino.

Docente: Stefano Chiavacci

Dove: Scuola secondaria di I grado “G. C. Melani”, via M.L. King, Montale

Quando: febbraio - data da definire

Costo: € 10

I LINGUAGGI DEL SAPERE

ARCHITETTURA IN TOSCANA NEL XX SECOLO

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora, dedicati agli sviluppi dell'architettura in Toscana nel secolo scorso.

Programma:

- Il Liberty e l'Ecclettismo in Toscana: dalla Casa Paggi a Firenze alla Palazzina delle Officine San Giorgio a Pistoia, le figure di Giorgio Michelazzi e dei fratelli Coppedè.
- L'esperienza razionalista tra le due guerre: le colonie marine, gli impianti sportivi, le Case del Fascio e dei Balilla, gli edifici postali e le stazioni ferroviarie. Le figure di Angiolo Mazzoni, Pierluigi Nervi.
- La Stazione di Santa Maria Novella: il concorso, le polemiche, la vittoria del Gruppo Toscano. Il fabbricato viaggiatori, la Palazzina Reale, la Centrale Termica.
- Giovanni Michelucci. Dal Gruppo Toscano alle sue realizzazioni nel dopoguerra. La Borsa Merci a Pistoia, la sede centrale delle Poste a Firenze. Le architetture religiose, dalla Chiesa della Vergine alla Chiesa del Sacro Cuore nel Villaggio Belvedere, alla chiesa sull'Autostrada.
- Le Avanguardie e la Scuola Fiorentina: i gruppi Archizoom e Superstudio, la mostra "Superarchitettura" di Pistoia nel 1966. I maestri Leonardo Savioli, Leonardo Ricci, Edoardo Detti.

Docente: Salvador Righi

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

ARTE – VI RACCONTO GLI UFFIZI

3 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è finalizzato alla conoscenza delle opere più importanti del museo e dei rispettivi autori, nei vari periodi storici e si sviluppa come se fosse una visita alla Galleria degli Uffizi di Firenze: scopriremo le opere più famose e quelle un po' meno note, conosceremo gli artisti e le correnti a cui appartenevano nei relativi periodi storici, ma anche le caratteristiche e le curiosità nascoste nelle tele.

Programma:

- Introduzione: storia degli Uffizi, del Corridoio Vasariano e loro architettura;
- La pittura del '200 fino al Gotico Internazionale (da Giotto, Cimabue e Duccio, Boninsegna, fino a Masaccio e Gentile da Fabriano)
- I capolavori del Rinascimento: Leonardo da Vinci, Sandro Botticelli, Filippo Lippi e non solo.
- Il '500 e i suoi artisti: Raffaello, Michelangelo, Tiziano e Caravaggio, senza dimenticare Andrea del Sarto e i suoi amici Pontormo e Rosso Fiorentino.

Docente: Ilaria Gorgeri

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40



ATELIER DI PITTURA

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il programma è incentrato sull'apprendimento della tecnica ad olio, con lezioni pratico-teoriche che porteranno all'apprendimento necessario per creare un quadro ad olio. Le tecniche: elementi e proprietà dei leganti, i diluenti, le vernici ed i medium. Ricette per la corretta preparazione dei supporti. Applicazione dei colori secondo vari procedimenti.

Docente: Silvia Bini

Dove : locali ex Babaluba – Stazione, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

CORSO BASE DI TROMPE L'OEIL, DECORAZIONE O STENCIL

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 3 ore.

Trompe l'oeil è una tecnica pittorica che consiste nel dipingere un soggetto in modo sufficientemente realistico da far sparire alla vista la parete o il supporto su cui è dipinto. Il corso, rivolto a chi ha già qualche nozione di disegno e di pittura, è finalizzato alla realizzazione di una pittura murale e di un soggetto realistico scelto dall'utente.

Docente: Silvia Santanni

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

SCOPRIAMO INSIEME L'ARTE DELLA CERAMICA

Il corso è rivolto a chiunque sia interessato al mondo dell'arte e abbia desiderio di esprimere la propria creatività con il disegno e la scultura nella convinzione che chiunque può svolgere le attività nell'ambito delle arti figurative anche se privo delle più elementari regole di base.

Programma:

Il programma del corso è incentrato soprattutto sulla scultura applicata all'argilla (plastica), ceramica (maiolica e terraglia) pittura, decorazione e disegno. Durante l'anno vengono inoltre forniti elementi di storia dell'arte e vengono programmate visite guidate a città d'arte, musei, mostre.

Ogni corsista ha piena libertà di esprimersi seguendo le proprie aspirazioni e le lezioni sono spesso individualizzate.

Docente: Prof. Vanni Melani

Dove: Laboratorio Officinae via Vittorio Bellini n. 4, San Niccolò - Agliana

Quando: lunedì e giovedì ore 20,30

Costo: € 35 euro mensile, € 90 trimestrale, € 220 nove mesi

Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno presso la sede

Per informazioni è sempre disponibile il tel. 347 5109206 dell'operatore Vanni Melani



STORIA DEL COSTUME E DELLA MODA

“La moda è fatta per andare fuori moda!” Coco Chanel

3 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Cambiare fogge, accessori, colori non è una necessità degli ultimi secoli, è un bisogno che gli uomini e le donne hanno sempre cercato di soddisfare, riflettendo nei loro abiti usi e costumi della propria società. Si può infatti capire molto di un periodo se si guarda agli abiti e alle mode del tempo.

In questi tre appuntamenti faremo una carrellata di mode dal Medioevo al XX secolo, scoprendone le particolarità, le caratteristiche essenziali e le curiosità, immergendoci in un mondo, quello della moda, che affascina e incuriosisce da secoli!

Programma:

- Il Medioevo: dalle fogge originali dei “secoli bui” a come il Medioevo veniva sognato e rievocato nell’800, per terminare con l’attualissimo stile “Fantasy”.
- Dal Rinascimento al Barocco: dai capolavori rinascimentali agli eccessi del Barocco, passando attraverso il morigerato XVI secolo.
- Dallo “Stile Impero” di Napoleone alla minigonna: storie di rivoluzioni civili e sociali.

Docenti: Veronica Bartoletti

Dove : Scuola secondaria di I grado “G.C.Melani” via M.L.King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

LABORATORIO TEATRALE

Corso Base

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è finalizzato alla conoscenza delle tecniche teatrali, dello studio del personaggio, dell’improvvisazione e ha come obiettivi:

- prendere coscienza del proprio corpo e della propria voce
- grande spazio alla creatività e all’improvvisazione, creazione di personaggi teatrali
- creazione di un gruppo di lavoro capace di confrontarsi e dare spazio all’identità del singolo
- scrivere i propri monologhi e portarli in scena

Docente: Silvia Todesca

Dove: Scuola secondaria di I grado “G. C. Melani”, via M. L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

LABORATORIO TEATRALE "Recitazione e narrazione"

28 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore e mezzo.

Il corso "Recitazione e Narrazione" è rivolto a chi ha partecipato al primo corso.

L'idea è quella di costruire un gruppo che, operando soprattutto nel Comune e per il Comune di Montale, sia in grado di evidenziare gli aspetti più importanti e singolari della città.

Docente: Gianni Voltan

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 100

SCRITTURA CREATIVA "Il cuore tra le dita"

8 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore e mezzo.

Chi ama la scrittura usa la penna come un'arma, come un rifugio, come il luogo dove poter sviluppare i propri pensieri e emozioni. In questo per-corso non si parla solo delle tecniche di scrittura creativa, ma si vuole andare ben oltre, si vogliono aiutare le persone a stare meglio con se stessi e a considerare la propria vita speciale.

Gli argomenti:

- Le 4 difficoltà principali del neo-scrittore;
- Conoscere i propri pregiudizi per non "tipizzare i personaggi";
- Recuperare le vere emozioni per saperle trasmettere al lettore;
- Come ritrovare la spontaneità del bambino;
- Eliminare il giudice attivo e severo dentro di noi;
- La dissociazione;
- Metodi per liberare la mente;
- Tecniche e materiali indispensabili.

Docente: Lucia Padovani

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio – Montale

Quando: sabato ore 15.00

Costo: € 40

BASI DI FOTOGRAFIA

7 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Corso su fotocamera, obiettivi, profondità di campo e rapporto tempo diaframma, composizione, classificazione delle fotografie: ritratto, figura ambientata, paesaggio, still life e reportage.

Docente: Fotoclub Misericordia Pistoia

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40



LIBRETTO DI ISTRUZIONI PER IL TUO RISPARMIO

Come costruire il tuo futuro e realizzare i sogni della tua vita

3 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Corso alla finalizzato a capire concetti fondamentali della finanza senza necessariamente parlare di finanza.

Gli incontri prevedono una modalità innovativa di apprendimento attraverso la proiezione di slide di personaggi famosi e immagini tratte dalla vita di tutti i giorni.

Docente: Claudia Nieri

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: La partecipazione è gratuita per l'intero ciclo di lezioni.

LA TORRE DI BABELLE

INGLESE

Livello Base

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è rivolto a principianti della lingua, che, a fine corso, saranno in grado di presentarsi, salutare, farsi comprendere in modo semplice in eventuali situazioni di necessità.

La conoscenza della lingua inglese partirà quindi dalle strutture base della frase inglese, affermativa, negativa e interrogativa, per arrivare a singolari, plurali, verbi to be (essere) e to have (avere). I partecipanti saranno ovviamente avviati sia alla comprensione che alla produzione orale e scritta

Livello pre intermedio

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è rivolto a chi non è più un beginner, ma avrà acquisito i meccanismi e le strutture basilari almeno del verbo to be, to have nonché dei singolari e plurali. Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di affrontare situazione più complesse, riuscendo a capire e farsi capire ad un livello almeno A1. Sarà possibile acquisire la conoscenza del verbo can, dei presenti simple e continuous, nonché del passato -past simple- e di forme della lingua più complesse. Le lezioni saranno il più possibile interattive, cercando di coinvolgere i partecipanti sia nell'ascolto che nella produzione orale.

Livello Intermedio

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è indirizzato a chi ha una buona conoscenza delle strutture della lingua. Saranno approfonditi argomenti grammaticali e lessicali, come ad esempio phrasal verbs, idiomatic expressions, tempi verbali più complessi. Saranno proposti sia momenti di listening che momenti di speaking, allo scopo di rafforzare le capacità di interazione dei partecipanti.

Livello Conversazione

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore, per chi intende migliorare la padronanza e fluidità della lingua

Keep fit! Potrebbe essere il titolo di questa serie di incontri, che manterranno in forma non tanto il fisico quanto il nostro inglese. Tali serate sono rivolte a chi intende solamente esercitare la produzione orale e l'ascolto della lingua. Saranno serate a tema, durante le quali si cercherà di migliorare il lessico e soprattutto la fluency. Le serate saranno interattive e sempre diverse, incentrate su argomenti che andranno dai viaggi ai film alla lettura al cibo all'arte. L'obiettivo finale sarà dunque una maggiore prontezza nell'uso della lingua parlata e la consapevolezza delle proprie capacità espressive.

Docente: Catia Valentini

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: base lunedì ore 21.00

Preintermedio martedì ore 21.00

Intermedio mercoledì ore 21.00

Conversazione giovedì ore 21.00

Costo: € 40

INGLESE COMMERCIALE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Business English è un corso di lingua inglese per il commercio che si rivolge a coloro che desiderano acquisire o migliorare le competenze linguistiche dell'inglese legate al proprio settore o mestiere, a coloro che lavorano o intendono lavorare in un contesto di affari. Il corso si pone l'obiettivo di sviluppare le competenze e abilità linguistiche dell'inglese del commercio, attraverso l'utilizzo di materiale didattico settoriale e lo sviluppo delle quattro abilità linguistiche, con particolare focus sulla fluidità della lingua parlata per portare i corsisti a comprendere il funzionamento della lingua attraverso compiti e situazioni reali. Durante il corso verranno affrontate le seguenti aree tematiche: stesura di lettere, rapporti, fax e memo, comunicare al telefono, descrizione delle responsabilità del lavoro e organizzazione dell'azienda; socializzazione, viaggi e congressi, presentazione dell'azienda, dei prodotti e dei servizi, partecipazione a riunioni di lavoro, etc. Al termine del corso i corsisti saranno in grado di comunicare in lingua inglese commerciale in modo soddisfacente, sia da un punto di vista orale che per quanto riguarda la produzione scritta.

Docente: Eleonora Potenza

Dove: Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

FRANCESE BASE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Français du quotidien pour débutants (A1-A2) è un corso di lingua francese per principianti che si pone l'obiettivo di incontrare le vere esigenze dei corsisti, fornendogli gli strumenti essenziali per muovere i primi passi in un contesto di comunicazione quotidiana. L'approccio sarà pratico e diretto volto a costruire le basi grammaticali per una comunicazione che privilegia l'aspetto orale/espressivo. Al termine del corso lo studente sarà in grado di comprendere e organizzare frasi semplici ed espressioni quotidiane orientate al soddisfacimento di bisogni concreti; sarà in grado di presentarsi e presentare altre persone; districarsi in modo elementare in ambienti a carattere internazionale e multiculturale come aeroporti, stazioni, alberghi etc.

Il corso seguirà le direttive del Quadro Comune Europeo di Riferimento, affinché i corsisti possano raggiungere le competenze basilari nelle quattro abilità linguistiche di riferimento: écouter, parler, lire, écrire.

Docente: Eleonora Potenza

Dove: Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

FRANCESE COMMERCIALE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Français pour les affaires è un corso di lingua francese per il commercio che si rivolge a coloro che desiderano acquisire o migliorare le competenze linguistiche del francese legate al proprio settore o mestiere, a coloro che lavorano o intendono lavorare in un contesto di affari. Il corso si pone l'obiettivo di sviluppare le competenze e abilità linguistiche del francese commerciale, attraverso

l'utilizzo di materiale didattico settoriale e lo sviluppo delle quattro abilità linguistiche, con particolare focus sulla fluidità della lingua parlata portando i corsisti a comprendere il funzionamento della lingua attraverso compiti e situazioni reali. Durante il corso verranno affrontate le seguenti aree tematiche: stesura di lettere, rapporti, fax e memo, comunicare al telefono, descrizione delle responsabilità del lavoro e organizzazione dell'azienda, socializzazione, viaggi e congressi, presentazione dell'azienda, dei prodotti e dei servizi, partecipazione a riunioni di lavoro, etc. Al termine del corso i corsisti saranno in grado di comunicare in lingua francese commerciale in modo soddisfacente, sia da un punto di vista orale che per quanto riguarda la produzione scritta.

Docente: Eleonora Potenza

Dove : Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

SPAGNOLO BASE LIVELLI A1/A2

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è finalizzato al raggiungimento del livello A1 e A2 di lingua spagnola.

Docenti: Prof.ssa Maria Dolores Bolivar Medina

Dove: Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

SPAGNOLO INTERMEDIO

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso si rivolge a chi abbia già una conoscenza base della lingua e voglia proseguire il viaggio nelle meraviglie della Spagna e dell'America Latina. Si consolideranno le conoscenze pregresse e si formeranno i corsisti nella comprensione e produzione, orale e scritta, al presente, passato e futuro dell'indicativo. Attraverso supporti multimediali e cartacei si forniranno conoscenze inerenti alla cultura ispana tenendo in considerazione gli interessi dei corsisti e le loro esigenze di utilizzo della lingua.

Docenti: Laura Spagnesi

Dove: Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

SPAGNOLO AVANZATO CON MADRELINGUA: Un giro per la cultura spagnola e ispano americana

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Un corso di approfondimento, a partire dal corso intermedio o di conoscenze e abilità a esso equi-



valenti, del livello di conoscenza della lingua spagnola: grammatica, fonetica, lessico, funzioni linguistiche, abilità e testi, regole di conversazione

Obiettivi:

- Fornire ai corsisti le conoscenze per comprendere in modo efficace la cultura spagnola e ispano-americana.
- Conoscere le diverse fasi della storia spagnola e ispanoamericana e le differenze e particolarità della lingua spagnola in Spagna e America.
- Introdurre i corsisti nella società spagnola e ispanoamericana attuale.

Docente: Sabrina Isabel Visconti

Dove: Scuola secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

TEDESCO BASE

11 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Corso finalizzato alla conoscenza quanto più elevata e qualificata possibile della lingua tedesca che allo stesso tempo, attraverso un'offerta formativa semplice, si apre alla cultura della Germania nel panorama odierno. Il tedesco è la lingua della scienza, della ricerca, dell'economia e dell'innovazione!

Docente: Sara Raimondo

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L .King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

TEDESCO COMMERCIALE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Deutsch für Geschäft è un corso di lingua tedesca per il commercio che si rivolge a coloro che desiderano acquisire o migliorare le competenze linguistiche del tedesco legate al proprio settore o mestiere, a coloro che lavorano o intendono lavorare in un contesto di affari. Il corso si pone l'obiettivo di sviluppare le competenze e abilità linguistiche del tedesco commerciale, attraverso l'utilizzo di materiale didattico settoriale e lo sviluppo delle quattro abilità linguistiche, con particolare focus sulla fluidità della lingua parlata per portare i corsisti a comprendere il funzionamento della lingua attraverso compiti e situazioni reali.

Verranno affrontate le seguenti aree tematiche; stesura di lettere, rapporti, fax e memo, comunicare al telefono, descrizione delle responsabilità del lavoro e organizzazione dell'azienda, socializzazione, viaggi e congressi, presentazione dell'azienda, dei prodotti e dei servizi, partecipazione a riunioni di lavoro, etc. Al termine del corso i corsisti saranno in grado di comunicare in lingua tedesca commerciale in modo soddisfacente, sia da un punto di vista orale che per quanto riguarda la produzione scritta.

Docente: Eleonora Potenza

Dove: Scuola Secondaria di I grado "G.C.Melani" via M.L.King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

CULTURA e LINGUA CINESE BASE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso prevede l'introduzione alla lingua parlata e scritta e alla cultura cinese nei vari aspetti che maggiormente la caratterizzano.

L'obiettivo è portare l'utente ad acquisire le nozioni di base della grammatica, della pronuncia e della trascrizione alfabetica dei fonemi sillabici della lingua cinese, mediante la presentazione dei 150 vocaboli compresi nel primo livello dell'esame internazionale HSK (esame di livello Cinese Mandarino) e l'analisi di argomenti legati alla geografia, alla storia, all'arte ed alla cultura cinese in generale.

Docente: Alessandro Ferro

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

GIAPPONESE BASE

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Il corso prevede l'introduzione alla lingua parlata e scritta giapponese ed il raggiungimento del livello base.

Docente: Akiko Kayano

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

percorsi gustosi

CUCINA BASE

5 incontri a cadenza settimanale di 3 ore ciascuno, per appassionati di cucina e futuri chef. Ricette semplici e preparazioni di base che permettono di acquisire i fondamenti della cucina italiana con un po' di innovazione. Verranno affrontati molti argomenti semplici ma fondamentali: la pasta fresca, le crespelle, il taglio dei vegetali, la salsa di pomodoro, preparazioni di base dei dolci, antipasti, torte salate, primi e secondi.

Lezione facoltativa: Galateo a tavola: l'arte del ricevere e il bon ton a tavola.

Docenti: Elena Romanelli e Sergio Ciampi

Dove: laboratorio di cucina della Scuola secondaria di I grado "G. C.Melani" via M. L. King, Montale

Quando: lunedì o giovedì ore 20.00

Costo: € 40 + la quota per l'acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

CUCINA VEGETARIANA

5 incontri a cadenza settimanale di 3 ore ciascuno

Per chi, pur non essendo vegetariano, ha voglia di scoprire quanto può essere sfiziosa la cucina senza essere "cruenta". Ricette pratiche di cucina vegetariana, per scoprire come trasformare un legume in una cotoletta o preparare un pranzetto con i fiocchi. Il ricettario prevede creme caramelle di cipolle; orzo con funghi, patate e pomodoro; arrosto di frutta secca e fiocchi; curry di verdure al vapore; veg caesar salad; torta al cioccolato e zucchine e molto altro.

Docenti: Elena Romanelli e Sergio Ciampi

Dove: laboratorio di cucina della Scuola secondaria di I grado "G. C.Melani" via M. L. King, Montale

Quando: lunedì o giovedì ore 20.00

Costo: € 40 + la quota per l'acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

CUCINA VELOCE

4 incontri di 3 ore ciascuna dedicati alla preparazione di ricette veloci che prevedono al massimo 30 minuti per la loro realizzazione, rivolti a tutti quelli che, pur avendo poco tempo, non vogliono rinunciare a gustare piatti sfiziosi e innovativi.

Il ricettario prevede toast integrali con salmone e mela verde; fusilli con acciughe, salsa di cipollotti e timo; tasche di maiale con feta, olive nere e menta; insalata con kiwi e noci in citronette aromatica; budino al cocco e salsa di fragole e molto altro.

Docenti: Elena Romanelli e Sergio Ciampi

Dove: laboratorio di cucina della Scuola secondaria di I grado "G. C.Melani" via M. L. King, Montale

Quando: giovedì o venerdì ore 20.00

Costo: € 40 + la quota per l'acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

LA VIA DELLE SPEZIE

Un viaggio in 4 puntate, di 3 ore ciascuna, per scoprire le spezie, la loro provenienza, le loro proprietà, il loro uso. Durante gli incontri, di cui la prima parte è dedicata teoria, incontreremo preparazioni culinarie non necessariamente “speziate”.

Il ricettario prevede: chai al latte con cardamomo, pakora, vellutata di zucca e carote allo zenzero, arrosto di mandorle e molto altro.

Docenti: Elena Romanelli e Sergio Ciampi

Dove: laboratorio di cucina della Scuola secondaria di I grado “G. C. Melani” via M. L. King, Montale

Quando: lunedì o giovedì ore 20.00

Costo: € 40 + la quota per l’acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

PANE, SCHIACCIATE PIZZE CON LIEVITO MADRE

3 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 3 ore e mezzo.

Corso adatto a tutti gli appassionati dei sapori antichi, che amano le ricette della nonna e vogliono scoprire i trucchi del professionista per realizzare il pane in casa.

Le più semplici e provate ricette per realizzare anche a casa propria pane fresco e fragrante e altri prodotti da forno: i diversi tipi di lievitazione, le varie farine con spiegazione delle loro caratteristiche ed utilizzi in panificazione, piccoli panini con impasti diretti, pane toscano, pizza e schiacciata. Lezioni teoriche e pratiche.

Docente: Stefania Storai

Dove: laboratorio di cucina della Scuola secondaria di I grado “G. C. Melani” via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 20.00

Costo: € 40 + la quota per l’acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

LE FORME DEL LATTE

6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore, per imparare a conoscere e degustare i formaggi.

Programma:

- La storia millenaria dei formaggi, il latte e la sua “definizione”
- Le “forme del latte”
- Dal latte al formaggio, il processo di trasformazione
- Le famiglie dei formaggi (prima parte)
- Le famiglie dei formaggi
- I formaggi e la gastronomia

Docente: Alberto Laschi

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40 + la quota per l’acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

A TUTTA BIRRA!

Conoscenza e degustazione birraia – Primo Livello

6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso fornisce le nozioni base per un approccio corretto alla conoscenza dell'articolato mondo della birra, della tecnica di degustazione ad esso correlata e delle nazioni europee (e non solo) storicamente protagoniste della produzione birraia.

Breve storia della produzione birraia, tecniche di servizio e degustazione. Le materie prime, le modalità produttive, le tre fermentazioni. Le classificazioni birrarie, la legislazione, abbinamenti birra e cibo. Le principali "nazioni birrarie".

Programma:

- La produzione, introduzione alla degustazione
- La degustazione, il quattro steps, e gli stili birrarie
- La birra e la sua storia, fra mito e religione
- La geografia della birra: tipologie e stili
- I difetti/non difetti della birra: la bevo o la butto?
- Abbinamenti birra e cibo; birra e salute, birra e dieta

Conoscenza e degustazione birraia – Secondo Livello

6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Programma:

- Viaggi luppolati, le Indian Pale Ale (IPA)
- La birra e la botte, la birra e il tempo
- "Famole (e bevemole) strane"
- Le "scure" di peso: porter, stout, imperial stout, imperial russian stout
- Il "Rinascimento" birraio italiano
- La fermentazione spontanea. Le birre sour e wild

Docente: Alberto Laschi

Dove: : Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40 + la quota per l'acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

"ESSERE BARTENDER"

3 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Rivolto a chi, per passione, vuole imparare e conoscere l'attrezzatura del Bartender, le tecniche e le ricette di preparazione di cocktail

Docente: Giulia Tamburini

Dove: : Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

“VERSO BACCO”

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore e mezzo.

Conoscenza e degustazione dei vini.

Programma:

- Spumanti e Champagne
- Vini bianchi
- Vini rossi
- Vini stranieri
- Vini dolci

Docente: Marco Tanteri

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40 + la quota per l'acquisto di alimenti e bevande che sarà versata al docente.

VITA ON LINE: ISTRUZIONI PER L'USO

INFORMATICA, WEB E GRAFICA, GRAFICA BASE – PHOTOSHOP+ILLUSTRATOR

7 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 3 ore.
Corso sugli elementi base del fotoritocco e di disegno vettoriale.

Programma:

- Introduzione alla grafica
- A cosa serve Photoshop?
- Esercitazioni Photoshop
- Esercitazioni Photoshop
- A cosa serve Illustrator?
- Esercitazioni Illustrator
- Esercitazioni Illustrator

Docente: Teresa Di Stefano

Dove: Sala Consiliare via F. Boccaccio, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

WEB MARKETING E SOCIAL MEDIA

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.
Corso finalizzato alla conoscenza del mondo digitale: Copywriting, SEO, Advertising, Social Marketing.

Docente: Paolo Verdiani

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

COSTRUISCI IL TUO SITO WEB CON WORDPRESS

8 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.
Corso finalizzato alla realizzazione di un sito web con la piattaforma WordPress, messa online e manutenzione.

Realizzare, gestire e personalizzare il tuo sito web con WordPress, una piattaforma che ti permette di farlo in modo semplice ed elegante. Imparare ad usarlo ti permetterà di gestire al meglio la tua immagine online ed acquisire nuovi clienti o lettori. Se sei un imprenditore o un aspirante blogger questo corso ti aiuterà a creare la tua presenza online.

Docente: Elia Gentili

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: venerdì ore 21.00

Costo: € 40

SOCIAL MEDIA MARKETING PER PICCOLI BUSINESS

(Facebook e Instagram)

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Corso finalizzato alla conoscenza di tecniche e strategie per gestire la presenza social da parte di piccole realtà locali.

Programma:

- Introduzione ai Social Media
- Come costruire una presenza online su Facebook
- Come studiare una strategia su Facebook
- Come costruire una presenza online su Instagram
- Come studiare una strategia Instagram

Docente: Michela Becheri

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

INTERNET PER ANZIANI

Corso elementare di computer

15 incontri ciascuno di 1 ora e mezzo.

Lo scopo del corso è quello di permettere a chi non si è occupato di computer e informatica fino ad ora di acquisire le nozioni base per essere aggiornati sui servizi delle pubbliche amministrazioni, sulla propria situazione previdenziale, prenotare una prestazione sanitaria, leggere gratuitamente le notizie del mondo ma anche quelle del proprio comune, coltivare i propri interessi e trovarne nuovi, fare amicizie, scambiare opinioni e.. condividere il mondo dei propri figli e dei propri nipoti. Il programma verte sulle nozioni base di informatica. Come funziona un computer, un tablet e uno smartphone, cos'è internet, come si cercano e conservano le informazioni, quali sono le opportunità e i rischi, cos'è la posta elettronica e come si usa.

Docente: Mario Taddei

Dove: presso il PAAS nei locali del Circolo Scintilla via San Michele 12 – Agliana.

Quando: martedì e giovedì, in orari da concordare con i partecipanti

Costo: € 15 euro mensili

iscrizioni e informazioni 3385081017 (Mario)

MOVIMENTO & BENESSERE

YOGA DELLA RISATA

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Lo Yoga della risata è l'azione del ridere senza motivo accompagnata dal battito ritmico delle mani e dal movimento spontaneo, combinata con esercizi di respirazione e da brevi pause di meditazione. Secondo gli studi condotti in psicoterapia, la risata indotta artificialmente viene interpretata dal corpo come reale, stimolando la produzione delle molecole della felicità. Ha un effetto calmante sulla mente, antistress e anti-depressivo, regola il sistema digerente, le funzioni respiratorie, migliora l'autostima e le relazioni interpersonali.

Docente: Stefania Nesi

Dove: palestra Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

BONUS FOR LIFE - Ginnastica posturale

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo

Attraverso i processi di movimento semplici ed efficaci contemplati nel programma di Ossa per la vita, imparerete in modo graduale e sicuro a:

- Stimolare la forza delle vostre ossa e sperimentare l'ottimismo biologico di uno scheletro sicuro.
- Coordinare una camminata elastica e dinamica.
- Allineare la vostra postura in un'organizzazione eretta, sicura e capace di sostenere il peso corporeo.
- Sviluppare la destrezza nel riacquistare l'equilibrio.
- Accrescere il piacere del movimento.

Una postura ben allineata ed una coordinazione armoniosa del movimento sono elementi essenziali per sostenere la pressione elastica di questo camminare dinamico, che è capace di stimolare il rafforzamento delle ossa. Le configurazioni di movimento proposte dal programma di Ossa per la vita sono modellate a partire dagli schemi originari di locomozione presenti in natura. L'efficienza di questi schemi è stata provata da milioni di anni di evoluzione. Questi schemi di base del 'camminare' vengono re-imparati nel Programma, esplorandoli nelle condizioni "da serra" di una pratica sicura e graduale, rispettosa del ritmo individuale di ciascuno. Semplici strumenti facilitano lo sviluppo di una capacità di resistenza controllata alla pressione: spingere contro una parete, sollevare piccoli pesi, oppure usare una striscia di stoffa come imbracatura. Misurazioni digitali oggettive della densità ossea di persone che praticano con regolarità il programma, mostrano un miglioramento significativo in molti casi. A livello soggettivo, dal momento che i partecipanti sperimentano la soddisfazione che deriva dall'accrescersi della loro competenza di movimento, la pratica del Programma diventa via via più piacevole. L'aumentare della fiducia in uno scheletro più sicuro, ispira nelle persone una sensazione di ottimismo biologico.

Docente: Stefania Nesi

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

TAI CHI – KUNG FU

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora.

Il corso prevede l'acquisizione dei movimenti fondamentali (8 posizioni) di Tai Chi, al fine di sviluppare confidenza con il proprio corpo e costruire una relazione fra la pratica di questa antica arte marziale e la propria componente spirituale attraverso la concentrazione e il rilassamento.

Il corso è di livello base, aperto a tutti. Si basa sullo sviluppo della consapevolezza della relazione esistente fra il proprio corpo ed il proprio spirito al fine di creare un'armonia dinamica fra l'esterno (il corpo, yang) e l'interno (lo spirito – yin).

Programma:

Esercizi di respirazione, esercizio di riscaldamento e rilassamento, esercizi base dedicati per lo sviluppo/ attivazione della muscolatura per la pratica Tai Chi, esercizi statici e dinamici per lo sviluppo dell'armonia ed equilibrio fra corpo ed interiorità, acquisizione dei primi movimenti di Tai Chi.

Docente: Francesca Malentacchi

Dove: palestra Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

TRAINING AUTOGENO

8 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora.

Il training autogeno è una tecnica di rilassamento di interesse psicofisiologico, usata gestione dello stress e delle emozioni, e nei disturbi psicosomatici. Questo corso è rivolto a donne in stato interessante, sportivi, soggetti che vivono un forte stato ansioso (compresi attacchi di ansia), persone che lavorano in ambienti conflittuali, soggetti che attraversano periodi di forte stress emotivo.

Docente: Maria Capo

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: giovedì ore 21.00

Costo: € 40

GINNASTICA CINESE E RILASSAMENTO PROFONDO

6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso è strutturato come segue:

- Prima ora: Studio di esercizi di Qi Gong, respirazione e scioglimento articolare, utili a mobilitare il corpo e ad attivare le energie interne. Gli esercizi proposti sono molto fluidi e leggeri, quindi adatti a tutte le età.
- Seconda ora: Rilassamento profondo attraverso meditazioni guidate e visualizzazioni.
- Restituzione finale delle esperienze.

L'intera lezione sarà accompagnata da una musica adeguata a predisporre mente e corpo al rilassamento e al benessere.

Docente: David Ciolli

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

I FIORI DI BACH

8 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Lo scopo del corso è illustrare le caratteristiche essenziali dell'insegnamento, teorico e pratico, del dottor Bach sull'uso dei rimedi floreali.

Docenti: Gloria Bertoletti in collaborazione con Chiara Guarducci

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

ERBORISTERIA FITOTERAPICA

6 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Il corso ha lo scopo di introdurre i partecipanti nell'affascinante mondo delle piante officinali, fornendo informazioni su come usarle nelle diverse patologie, per ritrovare e mantenere la salute. Saranno fornite informazioni circa le differenze tra le diverse preparazioni di piante e i diversi metodi di cura naturale (fisioterapia, omeopatia, fiori di Bach, oligoterapia, etc.). Durante il corso non mancheranno consigli per un'alimentazione sana. Con tali conoscenze i partecipanti saranno in grado di scegliere autonomamente i rimedi fisioterapici per un'autocura consapevole.

Docente: Edoardo Ottaviano

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

Quando: martedì ore 21.00

Costo: € 40

RINFORZA LA TUA MEMORIA

Come allenare la tua memoria a ricordare tutto

5 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Ti capita mai di dimenticarti dove hai messo le chiavi della macchina? Oppure di leggere un libro o poche pagine dopo di non ricordare ciò che hai letto? Sappi che capita a tutti, non solo a te, e soprattutto non è legato all'età. Questi "vuoti di memoria" si possono "tappare" ed allenare la nostra mente affinché ricordi di più e più a lungo, basta conoscere alcuni trucchi del mestiere. Durante questo corso vedremo come possiamo applicare delle tecniche mnemoniche per poter memorizzare

Docenti: Elia Gentili

Dove: Sala Consiliare Via F. Boccaccio, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

ATTACCAMENTO E AMORE

Conoscere e riconoscere la dipendenza affettiva.

4 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Corso finalizzato alla conoscenza di alcuni aspetti relativi alle nostre modalità di attaccamento e relazionali, per comprendere quanto il nostro passato possa condizionare il nostro presente, per condividere esperienze e per fare attività pratiche guidate.

Il corso, muovendo dalla teoria dell'attaccamento di J. Bowlby, approfondendo aspetti e cenni della Strange Situation (M Ainsworth) e delle teorie sulla comunicazione umana, vuole offrire strumenti accessibili a tutti e divulgativi, per acquisire strumenti di conoscenza e consapevolezza rispetto alla qualità delle relazioni interpersonali, di coppia ma non solo, aiutando li partecipanti a riconoscere, attraverso l'ascolto di Sé e dell'Altro-da-sé, relazioni di qualità e relazioni disfunzionali, quando non pericolose.

Docente: Manuela Fogliazza

Dove: Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

Quando: sabato ore 15.00

Costo: € 40

COUNTRY LINE DANCE

Corso Principianti -Corso Intermedio -Corso Avanzato

10 incontri di 1 ora ciascuno per ognuno dei 3 corsi.

La "country line dance" è sostanzialmente un ballo di gruppo o social dance che si balla su musica country western, ma non solo, perché comprende coreografie create anche su musica celtica, pop e rock. Una line dance è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee, tutti rivolti da uno stesso lato ed eseguono le stesse coreografie nello stesso tempo. I ballerini di line dance non sono in contatto fisico gli uni con gli altri. Un piccolo gruppo può essere costituito da una sola linea ma normalmente ci sono diverse file parallele una dietro l'altra. In questa formazione, i ballerini si muovono in sincrono, ma indipendentemente gli uni dagli altri. Di solito non ci sono passi che richiedono interazione fra i ballerini oltre ai passi sincronizzati.

Il metodo usato per tutti e tre i livelli si basa sul criterio della difficoltà progressiva, saranno inizialmente proposte delle coreografie molto semplici per passare gradualmente all'esecuzione di coreografie sempre più complesse.

Docente: Sergio Mazzoni

Dove: Scuola primaria G. Nerucci, via G. Spontini, Montale

Quando: lunedì ore 21.00

Costo: € 40

DANZE POPOLARI DEL SUD ITALIA

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 1 ora e mezzo.

Corso finalizzato alla conoscenza di tradizioni coreutiche e musicali antiche.

Il ritmo, i passi, la postura, dinamica della danza, la coppia, la relazione, il gioco della coppia, la danza nello spazio, l'uso del fazzoletto, coreografie, la pizzica moderna, l'estemporaneità.

Docente: Giusy Andrisano

Dove: Scuola Primaria G. Nerucci, via G. Spontini, Montale

Quando: mercoledì ore 21.00

Costo: € 40

IMPARA IL TANGO ARGENTINO

10 incontri a cadenza settimanale ciascuno di 2 ore.

Primi passi per imparare un ballo appassionante e trovare tanti nuovi amici!

Conoscenza della cultura tanguera e del tango come fenomeno musicale. E' il corso giusto per chi inizia da zero e vuole avvicinarsi a questo ballo, ma anche per chi vuole approfondire e migliorare la tecnica di base. Il corso principianti è un'ottima opportunità per chi, anche dopo qualche anno di studio, vuole ripercorrere, migliorandosi nello stile e nella consapevolezza del proprio ballo, le tappe fondanti del tango.

Postura, camminata, abbraccio, musicalità attraverso esercizi di tecnica, passi e dinamiche di ballo. Tutto finalizzato a una profonda comprensione della tecnica e all'acquisizione del maggior controllo del movimento proprio e della coppia.

Docente: Stefania Fogli

Dove: Scuola Primaria G. Nerucci, via G. Spontini, Montale

Quando: venerdì ore 20.30

Costo: € 40



