

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

Treviso - febbraio - marzo - aprile

- Alimentazione tra Arte e Letteratura - APRILE
- Aromaterapia - APRILE
- Arte contemporanea: 1890 - 1920, II° parte - MARZO
- Arte e Alchimia, parte I
- Balli caraibici: Salsa cuboricana
- Calligrafia: La Scrittura Carolina - APRILE
- Chitarra moderna
- Comunicazione efficace
- Contabilità: le scritture contabili
- Cucito: pronto intervento
- Degustazione birra
- Degustazione vini, Approfondimento - APRILE
- Difesa personale
- Disegno
- Dizione
- Filosofia: tra Utopie e ChatGPT
- Fotografia digitale
- Ginnastica posturale
- Grafologia
- Intelligenza emotiva - MARZO
- Lettura dei Tarocchi
- Massaggio Total Body Svedese
- Massaggio Tui Na: Tecniche Manuali
- Medicina Cinese
- Mindfulness
- Orto bio-pratico
- Paghe e contributi
- Paghe e contributi: approfondimento - APRILE
- Pittura: colori acrilici - MARZO
- Psicologia dell'ottimismo
- Riflessologia del piede
- Riflessologia del viso - APRILE
- Scrittura creativa
- Storia della filosofia Antica
- Storia dell'arte: 1450-1510
- Storia: la Russia 1900-1953
- Teatro: laboratorio dell'attore
- Tecniche di memoria

Informazioni e Iscrizioni

presso Arci Treviso, via Bolzano 3; tel 0422
410590, mail: treviso@arci.it; da lunedì a
venerdì, ore 9.00-12.30 e 15.00-19.00.

Alimentazione tra Arte e Letteratura - APRILE

6 incontri / 12 ore

Alessandra Iannacci

Il corso si propone di seguire la storia dell'alimentazione nel mondo occidentale dalla Grecia antica al Novecento attraverso l'analisi di un'ampia selezione di opere d'arte e di testimonianze materiali, e la lettura delle fonti letterarie. Ricostruiremo i luoghi e le modalità di consumo del cibo e del vino nelle società antiche, i cambiamenti nelle abitudini alimentari nel corso del Medioevo e dell'Età Moderna grazie all'apporto della cucina araba e dei prodotti provenienti dall'Oriente, la rivoluzione alimentare determinata dalla diffusione di piante importate dall'America, la nascita delle tradizioni gastronomiche regionali, la formulazione di ricettari nelle diverse epoche storiche. Particolare attenzione sarà dedicata al tema del banchetto come momento di riconoscimento sociale e occasione di spettacolo, al rapporto tra cibo e festività religiose, alla nascita e allo sviluppo di luoghi pubblici per il consumo di pasti e bevande, della ristorazione moderna e dell'industria alimentare.

- 1 Il banchetto e il simposio tra Grecia e Italia antica.
- 2 Il cibo e il suo consumo nel mondo romano.
- 3 Nuovi sapori sulle tavole medievali.
- 4 Gastronomia e spettacolo nel Rinascimento.
- 5 La rivoluzione alimentare tra Settecento e Ottocento.
- 6 Il Novecento: ristorazione, industria e pubblicità.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 23 aprile (iscrizione entro sabato 19 aprile).

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 75 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 70).

Aromaterapia - APRILE

5 incontri / 10 ore

Sara Vanin

Molte persone cercano sollievo dal dolore o desiderano rilassarsi e distendersi. L'Aromaterapia è un metodo semplice ed efficace per rilassarsi e alleviare il dolore, sia acuto che cronico, e l'infiammazione. Gli studenti impareranno, attraverso lo studio e la pratica, a sviluppare una comprensione personale e anche intuitiva degli effetti degli oli sul proprio corpo, mente e spirito.

- 1 Fondamenti di Aromaterapia. I concetti chiave dell'Aromaterapia: ambito di applicazione, metodi di distillazione, prodotti della distillazione e loro uso, spettro terapeutico e finestra terapeutica, diluizione, sicurezza e il chemotipo.
- 2 Oli Essenziali per il Rilassamento. I migliori oli antistress e come usarli. Come creare una miscela rilassante personalizzata, con consigli pratici e diluizione appropriata.
- 3 Aromaterapia per Dolore e Infiammazione. I migliori oli per il dolore e l'infiammazione e il loro uso. Come creare una miscela di base per il sollievo dal dolore, con consigli pratici per creare una miscela personalizzata e diluizione appropriata.
- 4 Modi pratici per integrare gli oli essenziali nella routine quotidiana: inalatori per il rilassamento, sali da bagno e per il pediluvio, miscele riequilibranti per le emozioni e sciogliere la tensione muscolare; come usare i diffusori.

Inizio: lunedì 7 aprile iscrizioni entro sabato 5 aprile).

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 85).

Arte contemporanea: 1890 - 1920, II° parte - MARZO

Dal post Impressionismo alle Avanguardie storiche, parte II

4 incontri / 8 ore

Anna Perissinotto

Il corso è una rassegna storico-critica dei principali avvenimenti artistici della prima metà del Novecento, dagli inizi del secolo fino alla seconda Guerra Mondiale, attraverso le opere dei protagonisti più influenti. Gli incontri fanno parte di un ciclo, diviso in quattro sezioni, ciascuna divisa in due parti, di storia dell'Arte Contemporanea. Ogni sezione può essere frequentata anche senza aver partecipato alle precedenti.

- 1 Fauvismo: Matisse, Derain, Delaunay. Espressionismo: Schiele, Kokoschka. Die Brücke: Kirchner, Nolde. L'Espressionismo nell'Europa centro-settentrionale: Munch.
- 2 Der Blaue Reiter (il Cavaliere Azzurro): Marc, Macke. Kandinskij. Klee.
- 3 Futurismo: Marinetti, Balla, Boccioni, Severini, Depero.
- 4 La Russia. Costruttivismo: Gabo, El Lisickij, Rodcenko, Tatlin. Suprematismo: Malevic. De Stijl in Olanda: Mondrian, Rietveld.

Unico Turno

Inizio: martedì 25 marzo (iscrizione entro venerdì 21 marzo).

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 50 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 45).

Arte e Alchimia, parte I

Un viaggio dietro lo specchio

8 incontri / 16 ore

Francesca Galeandro

L'Alchimia è un sapere esoterico che, come scrive C.G. Jung, ha mantenuto nei secoli "un alunché di fascinoso, che non spari mai completamente, anche quando si velò con lo stravagante mantello della fabbricazione dell'oro." Imparare a decifrare i simboli alchemici, volutamente arcani, ci apre la porta che conduce a una dimensione altamente spirituale e ci guida verso la comprensione profonda di noi stessi e del mondo che ci circonda. Riuscire a sollevare il velo, e andare oltre le metafore, ci permette anche di cogliere l'autentico significato di molte opere artistiche, architettoniche, filosofiche e letterarie di tutte le epoche storiche.

- 1 Il linguaggio alchemico. L'iniziazione. I Misteri Eleusini.
- 2 Nigredo - Albedo - Rubedo: le tre fasi dell'Opera e il loro significato simbolico.
- 3 Tra cultura classica, luteranesimo e neoplatonismo: Melancholia di Albrecht Dürer.
- 4 Il Teatro della Memoria di Giulio Camillo Delminio.
- 5 La Tavola di Cebete.
- 6 Hypnerotomachia Poliphili: un romanzo iniziatico.
- 7 Il Bosco Sacro di Palazzo Orsini a Bomarzo: un percorso iniziatico.
- 8 La Scarzuola: la Città ideale di Tomaso Buzzi.

Unico Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 85).

Balli caraibici: Salsa cuboricana

Corso base

8 incontri / 10 ore

Fabio López, Associazione Fuerza Latina

La Salsa è un coinvolgente ballo di coppia caraibico dove tradizionalmente l'uomo guida e la donna esegue, creando insieme l'armonia della danza.

Ma il concetto di coppia non deve necessariamente intendersi in modo "tradizionale"; le nostre lezioni sono mirate in modo da consentire il ballo anche tra persone dello stesso sesso, che si alternano nei ruoli di chi "guida" e di "esegue".

Sono assicurati il divertimento e un'allegria atmosfera di gruppo.

Fabio López, carismatico fondatore dell'associazione Fuerza Latina, è insegnante e animatore di balli caraibici.

Il corso prevede, a seguire, ulteriori livelli di approfondimento.

- 1 Salsa cuboricana: passo base, apertura.
- 2 Figure di ballo.

Unico Turno

Inizio: giovedì 20 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.00-21.15, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 85).

Calligrafia: La Scrittura Carolina - APRILE

Scheletro, corpo, inchiostro: Carolina, la scrittura del Sacro Romano Impero

7 incontri / 16 ore

Sara Tisci

La scrittura Carolina, voluta dall'Imperatore Carlo Magno, non solo mise ordine nella scrittura del Medio Evo ma, la sua lettera limpida e armonica, fornì le basi della nostra scrittura attuale. Attraverso i segni che compongono le lettere di questo alfabeto, ci addentreremo nell'VIII secolo, con la figura di Carlo Magno che getterà le basi di un nuovo ordine intellettuale e politico in tutta Europa. Le forme della minuscola carolingia, sono l'unico alfabeto che non nasce da una serie di tentativi accavallatisi nel corso dei secoli ma dall'impegno, studio, ricerca e innovazione del monaco studioso Alcuino di York, vicino all'imperatore e alla nuova realtà. Rievocando il contesto storico di questa scrittura libraria, affronteremo la forma, il ritmo, le proporzioni, la giusta pressione, cercando sempre l'equilibrio tra il bianco del foglio e il nero del segno. L'obiettivo del corso è di incuriosire e appassionare alla Calligrafia, lasciando un primo "segno" per i neofiti nel vasto mondo del gesto calligrafico e, per gli appassionati già in cammino, fornendo un altro tassello scoperto, approfondito e conquistato.

- 1 Cenni storici sull'evoluzione della calligrafia e primo approccio alla propria scrittura.
- 2 La postura: osservazioni e attenzioni attorno alla modalità di scrittura.
- 3 Segni propedeutici.
- 4 Carte, pennini, inchiostri: la riscoperta dei dettagli tra sperimentazione e tradizione.
- 5 Lettere radicali: dalla O alla Z, passando dalla "i", ricordandosi la N.

Unico Turno

Inizio: giovedì 17 aprile (iscrizioni entro sabato 5 aprile).

Frequenza: il giovedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana

Costo: € 130 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 125).

Chitarra moderna

Corso base

7 incontri / 9 ore

Lino Brotto

Il corso insegna le tecniche di base per suonare la chitarra. Ogni corsista deve avere la propria chitarra. Massimo 6 persone a corso. Sono previsti corsi di approfondimento.

Lino Brotto, chitarrista jazz, suona e registra con musicisti di fama internazionale in Italia e all'estero.

- 1 Accordatura. Impostazione della coordinazione delle mani.
- 2 Studio degli accordi. Nozioni di teoria e armonia.
- 3 Consapevolezza ritmica: come accompagnare una canzone.
- 4 Studio delle canzoni più famose.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 19.45–21.00, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 115).

Comunicazione efficace

6 incontri / 12 ore

Paola Bobbato

Se comunicare è un atto innato e spontaneo, le nostre abilità comunicative sono invece frutto di un lavoro consapevole. Saper accendere l'interesse di chi ci ascolta, scrivere una mail che tutti leggono, diventare buoni negoziatori, sono tutte abilità che si possono apprendere o perfezionare.

Il corso fa luce proprio sui meccanismi che rendono efficaci le nostre interazioni, sia personali che professionali.

- 1 I requisiti di una buona interazione: gestione delle variabili linguistiche, comportamentali e ambientali.
- 2 Le parole che scegliamo e il loro effetto dal punto di vista biochimico e neuroscientifico.
- 3 Negoziazione e gestione delle obiezioni: i pattern linguistici che agevolano le nostre interazioni.
- 4 Cosa sono e come funzionano frame e bias cognitivi: riconoscerli, gestirli e utilizzarli in modo virtuoso.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 100 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 95).

Contabilità: le scritture contabili

Corso base

8 incontri / 18 ore

Giorgio Porretto

I corso fornisce gli strumenti per la gestione e la valutazione dell'andamento degli avvenimenti aziendali, insegnando le basi della contabilità di una piccola-media azienda. È previsto, a fine aprile, un corso di approfondimento sul bilancio.

- 1 Economia aziendale. Ragioneria. Azienda. Regimi contabili. Libri contabili.
- 2 Le operazioni di gestione. Gestione di impresa. Operazioni di gestione. Fatti interni ed esterni di gestione.
- 3 Aspetto finanziario ed economico della gestione. Finanziamenti. Equilibrio economico della gestione. Classificazione dei costi e dei ricavi. Valori finanziari e valori economici.
- 4 I conti e le scritture d'impresa. Il conto. Le scritture dell'impresa. Le scritture elementari e sezionali. Il metodo della partita doppia.
- 5 Scritture di gestione in partita doppia. Costituzione impresa. Acquisto azienda. Costi di impianto. Acquisti (merci, servizi, beni strumentali), vendite (all'ingrosso, al dettaglio), e loro regolamento. Contabilità IVA. Retribuzione del personale. Liquidazione periodica IVA.

Unico Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo dimateriale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 125).

Cucito: pronto intervento

Corso base

8 incontri / 18 ore

Lorenza Sartori

Corso pratico, tenuto da una sarta, per eseguire piccole riparazioni (sia a mano che con la macchina da cucire) e per confezionare articoli di biancheria per la casa. Sono previsti corsi di approfondimento: di taglio e confezione di una gonna finita, da cartamodello; taglio e confezione di un capo semplice, da cartamodello; taglio e confezione di un capo di abbigliamento più elaborato e realizzazione di un cartamodello.

- 1 Uso e manutenzione della macchina da cucire.
- 2 Punti a mano e con macchina da cucire: imbastiture, sottopunti, punti invisibili.
- 3 Sostituire cerniere tradizionali sormontate e invisibili su gonne, pantaloni e abiti. Automatici, ganci e bottoni.
- 4 Confezionare lenzuola, federe con volant e tovaglie con varie bordure.

Unico Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo dimateriale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 125).

Degustazione birra

Corso base

5 incontri / 10 ore

Elisa Stocchiero

Il corso, tenuto dalla Sommelier Elisa Stocchiero, introduce al mondo della birra, fornendo le basi per riconoscere e capire i principali stili birrai e offrendo una degustazione guidata a ogni incontro.

- 1 Introduzione al mondo della birra. Storia: dall'antichità all'era industriale. Introduzione al processo produttivo e dei principali ingredienti utilizzati. Apprendimento delle diverse fasi di ammostamento, bollitura, fermentazione e maturazione. Degustazione di 4 birre.
- 2 La grande famiglia delle birre tedesche: storia, tipi di fermentazioni, stili, caratteristiche gusto-olfattive, tipologia di bicchieri. Degustazione di 4 birre.
- 3 La grande famiglia delle birre anglosassoni: storia, tipi di fermentazioni, stili, caratteristiche gusto-olfattive, tipologia di bicchieri. Degustazione di 4 birre.
- 4 La grande famiglia delle birre belghe: storia, tipi di fermentazioni, stili, caratteristiche gusto-olfattive, tipologia di bicchieri. Degustazione di 4 birre.
- 5 Visita a un birrificio artigianale con degustazione delle birre prodotte.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo dibirre, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 115).

Degustazione vini, Approfondimento - APRILE

I vitigni autoctoni

4 incontri / 8 ore

Mario Pegorer

In questo approfondimento del corso base verranno trattati quattro vitigni autoctoni, ovvero quei vitigni, nati e sviluppati in un preciso luogo geografico, che si sono adattati al territorio che li ha ospitati fin quasi a identificarsi con questo. In Italia vantiamo un patrimonio di oltre un centinaio di uve autoctone di consolidata tradizione, alcune molto conosciute, altre meno o in via di estinzione. Ogni serata prevede la degustazione guidata di tre vini.

Il corso è rivolto a tutti.

- 1 Verdicchio. Il Verdicchio Bianco è un vitigno a bacca bianca coltivato quasi esclusivamente nelle Marche. Si tratta di un vitigno piuttosto eclettico che viene utilizzato per produrre, generalmente in purezza, sia vini freschi e di pronta beva, sia vini molto strutturati e capaci di notevole longevità. Degustazione guidata.
- 2 Nebbiolo. Il Nebbiolo è un vitigno autoctono a bacca nera del Piemonte, considerato di pregio e adatto per vini da invecchiamento di alta qualità (D.O.C. e D.O.C.G.). Degustazione guidata.
- 3 Garganega. Il Garganega è un vitigno a bacca bianca, il più importante delle province di Verona e Vicenza, varietà che domina le colline della DOC Soave. Degustazione guidata.
- 4 Sangiovese. Il Sangiovese è un vitigno italiano a bacca nera. È tra i più diffusi (le aree coltivate coprono l'11% della superficie viticola nazionale); viene coltivato dalla Romagna fino alla Campania ed è tradizionalmente il vitigno più diffuso in Toscana. Entra negli uvaggi di centinaia di vini, tra i quali alcuni dei più prestigiosi vini italiani: Carmignano, Rosso Piceno Superiore, Chianti e Chianti Classico, Brunello di Montalcino, Vino Nobile di Montepulciano, Montefalco rosso, Sangiovese di Romagna, Morellino di Scansano e molti altri meno conosciuti ma altrettanto pregevoli. Degustazione guidata.

Unico Turno

Inizio: martedì 1 aprile (iscrizioni entro sabato 23 marzo).

Frequenza: il martedì, ore 20.00 - 22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo divini, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 115).

Difesa personale

Corso base

7 incontri / 10.30 ore

Carlo Pelloni Martini

Il corso pratico, adatto a tutti, è tenuto da un istruttore di difesa personale International Police Training System, con esperienza trentennale nella Polizia locale, IV dan di Taekwon-do. Negli incontri si insegna un sistema di difesa con tecniche miste e di Krav Maga per contrastare eventuali aggressioni.

E' previsto un corso di approfondimento a seguire.

- 1 Aggressioni tipiche. Conoscenza del proprio corpo sotto aggressione, in condizione di stress.
- 2 Prevenzione delle aggressioni. Scontro fisico proporzionato all'offesa, finalizzato al minimo dei danni fisici. Comportamento da tenere per ridurre il rischio della propria incolumità.
- 3 Difesa da spinta. Presa del polso e al tronco o alla schiena. Difesa da calcio, schiaffo, pugno, ginocchiata, e da attacco con bastone. Minaccia dietro la schiena.
- 4 Caduta a terra. Difesa da caduta a terra e da terra. Tecnica del pugno e del calcio.

Unico Turno

Inizio: giovedì 27 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.30-22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 85).

Disegno

Corso base

8 incontri / 18 ore

Nicola Salvemini

Il corso affronta vari metodi per imparare a disegnare. Si partirà dalla raffigurazione di nature morte passando a modi di rielaborazione dell'immagine per padroneggiare i processi creativi legati al disegno. Le lezioni si rivolgono a chi è interessato al disegno artistico, ma è proposto anche come avviamento alla pittura.

È previsto un corso di approfondimento a seguire.

- 1 Supporto e formato: la matita, la carta; farsi un blocco di schizzi.
- 2 Il tratto: contorni, linee di forza. Il chiaroscuro: luce, volume, masse, pieni e vuoti.
- 3 La composizione: inquadratura, costruzione, proporzioni.
- 4 Lavorazione delle masse in positivo e negativo (in bianco e nero).
- 5 Analisi pratica e riproduzione di opere d'arte grafico-pittoriche.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 135 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 130).

Dizione

Corso base

8 incontri / 18 ore

Marina Marsale Biolo

Una corretta pronuncia ci permette di catturare l'attenzione degli altri, di esprimerci chiaramente e di modificare il tono del discorso in rapporto al contenuto e agli interlocutori, rendendo interessante e piacevole quello che diciamo.

- 1 Articolazione: impostazione della bocca e posizione della lingua per una corretta produzione dei suoni (lettere, parole e frasi).
- 2 Fonetica: l'insieme dei fonemi della lingua italiana.
- 3 Scansione: esercizi per pronunciare le parole distintamente, separando i singoli suoni o le sillabe.
- 4 Pronuncia: regole delle "e" e "o" aperte e chiuse; "s" e "z".
- 5 Corretta pronuncia delle doppie e dei gruppi consonantici composti.
- 6 Voce, respirazione, rilassamento, esercitazioni pratiche.

Unico Turno

Inizio: giovedì 20 febbraio.

Frequenza: il giovedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 125).

Filosofia: tra Utopie e ChatGPT

Solo utopie o profezie per il mondo di oggi?

7 incontri / 14 ore

Luciano Franchin

Attraversare le utopie: dalla nuova Atlantide a ChatGPT-4. Partendo da Bacone, attraverso i grandi filosofi delle utopie, Moro e Campanella, il corso arriva fino alla utopia/distopia di ChatGPT-4, in un percorso fino alla soglia di un futuro di inquietudini e incognite, in cui si dispiegherà la potenzialità dell'intelligenza artificiale, nella sua sua ambigua e inquietante incertezza.

- 1 Il mondo nuovo di Francesco Bacone salvato dalla scienza.
- 2 Tommaso Moro: notizie dall'altro mondo di Utopia.
- 3 Tommaso Campanella: un altro stato? Sarà la Città del sole.
- 4 È oggi il Mondo nuovo di Aldous Huxley?
- 5 Ma le Costituzioni sono utopie?
- 6 Il mio nome è Chat, ChatGPT-4. E questo l'ho scritto io.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 85 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 80).

Fotografia digitale

corso base

8 incontri / 18 ore

Nicola Bustreo

Nei primi incontri vengono trattati i fondamenti della fotografia digitale e i concetti base del linguaggio fotografico. Ogni lezione prevede un'ora di teoria e una di visione di fotografie per sviluppare la capacità critica sul prodotto fotografico e preparare gli iscritti all'uscita in esterno. È prevista una ripresa in esterni di gruppo. Si consiglia l'uso di una macchina reflex. Sono previsti laboratori e workshop di approfondimento.

- 1 Fotocamera reflex e smartphone: formati, mirini e sistemi di messa a fuoco.
- 2 La tecnica fotografica: tempi - diaframmi - sensibilità.
- 3 Laboratorio pratico in aula su "La tecnica fotografica: tempi - diaframmi - sensibilità".
- 4 Il linguaggio fotografico: la regola dei terzi e le regole compositive.
- 5 Laboratorio pratico in aula su "La regola dei terzi e le regole compositive".
- 6 La fotografia come gioco: tra storia ed estetica.
- 7 Il colore e i filtri artistici. I formati dei file digitali, la luce naturale e artificiale.
- 8 Ripresa in esterni.
- 9 Analisi del materiale prodotto.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 125 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 120).

Ginnastica posturale

9 incontri / 9 ore

Gianluca Pinarello

Rivolto a chi vuole migliorare portamento e forma fisica, a chi fa lavori sedentari, a chi soffre di problemi di schiena, il corso prosegue per tutto l'anno ed è diviso in moduli che possono essere frequentati autonomamente.

- 1 Recupero di elasticità muscolare e mobilità articolare.
- 2 Esercizi di rinforzo muscolare per allenare forza e resistenza.
- 3 Esercizi di rieducazione posturale.
- 4 Posture antalgiche, miglioramento dell'equilibrio e indicazioni sulle posture da assumere nella quotidianità.

I Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 19.30–20.30, una volta alla settimana.

II Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.30–21.30, una volta alla settimana.

III Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 19.30–20.30., una volta alla settimana.

IV Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.30–21.30., una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 75).

Grafologia

6 incontri / 12 ore

Fernanda Bentsik

In un mondo sempre più dominato dalla digitalizzazione, la grafologia emerge come uno strumento affascinante per comprendere la complessità umana attraverso la scrittura.

Contrariamente a ciò che si potrebbe pensare, questa disciplina non è affatto anacronistica; al contrario ci offre una prospettiva diversa per cogliere ciò che si nasconde dietro un gesto apparentemente casuale. Attraverso l'osservazione di alcuni segni di base, andremo alla scoperta della ricchezza della grafia a mano, inoltrandoci oltre le righe di un foglio

e oltre le parole. Dopo una presentazione teorica di base, per fornire gli elementi per una prima indagine grafologica, il corso si svolgerà in modo interattivo, e con il coinvolgimento dei partecipanti in numerose esercitazioni pratiche. La docente è una consulente grafologa e fa parte della scuola di Grafologia e perizie di Padova.

- 1 Introduzione alla grafologia e ai suoi ambiti.
- 2 Le regole di base della scrittura.
- 3 I piccoli segni.
- 4 Laboratorio pratico.

Unico Turno

Inizio: sabato, 22 febbraio.

Frequenza: il sabato, ore 15.00–17.00,

Costo: € 95 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 90).

Intelligenza emotiva - MARZO

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

L'Intelligenza emotiva integra e completa l'intelligenza classica, cioè la razionalità logica. Le persone Emotivamente intelligenti hanno una maggiore capacità di cogliere le proprie e altrui variazioni di stato d'animo, ma soprattutto sanno come gestire le emozioni che sono una componente fondamentale della vita. È previsto, a seguire, un corso di approfondimento su Psicologia dell'Ottimismo.

- 1 Problemi che potresti evitare con l'Intelligenza Emotiva: essere nervoso, timido o aggressivo nei momenti importanti, essere di malumore e lento a riprendere il sorriso.
- 2 Successi che avrai diventando più Emotivamente Intelligente: avere più spesso emozioni positive e intense, aumentare la gioia e la calma e ridurre tristezza e nervosismo, affrontare e superare più in fretta situazioni stressanti, trasformare i ricordi tristi in occasioni per imparare e progredire.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 marzo (iscrizioni entro sabato 15 marzo).

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).

Lettura dei Tarocchi

6 incontri / 12 ore

Carlotta Bazza

Il corso si propone di analizzare i 22 arcani maggiori, dando le indicazioni su come interpretarli, per se stessi e per gli altri, attraverso dimostrazioni pratiche. Impareremo non solo a interpretarli, ma anche a capire come interagiscono tra loro. I tarocchi non hanno un'utilità previsionale, ma, la loro bellezza sta proprio nell'imparare a comprendere quello che la vita ci sta dicendo, o ci vuole dire, tramite l'impellente della domanda del momento e del conseguente "tiraggio" (termine con cui si definisce l'estrazione delle carte dal mazzo). Le carte danno voce all'interiorità, portando a galla le immagini e le risposte già presenti in noi. Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno voglia di mettersi in gioco e di guardare la realtà sotto aspetti diversi da quelli a cui siamo abituati. Chi possiede già un mazzo di Tarocchi può portarlo a lezione.

- 1 Cosa sono i tarocchi, perché sono importanti e come farne buon uso. Presentazione dei 22 arcani. Come porre la domanda esatta ai tarocchi. Come scegliere il mazzo. Dimostrazione pratica, tiraggio di un tarocco per ciascuno.
- 2 Analisi di: Matto, Mago, Papessa, Imperatrice, Imperatore, Papa. Esercitazioni ed esempi.
- 3 Analisi di: Amanti, Carro, Giustizia, Eremita, Ruota della fortuna, Forza. Esercitazioni ed esempi.
- 4 Analisi di: Appeso, Morte, Alchimista, Diavolo, Torre, Stella. Esercitazioni ed esempi.
- 5 Analisi di: Luna, Sole, Giudizio, Universo. Esercitazioni ed esempi.
- 6 Metodo di lettura per se stessi e per gli altri. Esercitazioni pratiche a due e in gruppo, conclusioni.

Unico Turno

Inizio: lunedì, 17 febbraio..

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 85 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 80).

Massaggio Total Body Svedese

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

Conosciuto come "Massaggio Classico", rappresenta le fondamenta del massaggio occidentale odierno. La sua azione mira a rilassare, a decontrarre e a defaticare la muscolatura ed è studiato per portare benessere.

Abbigliamento richiesto: costume da bagno, 1 telo mare, 2 asciugamani da bagno, ciabatte.

A seguire, a inizio aprile, un corso di Massaggio Cervicale.

- 1 Preparazione dell'operatore.
- 2 L'importanza della respirazione.
- 3 Il massaggio alla schiena, alla parte cervicale, alle braccia, alle gambe e al piede.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 febbraio..

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 125 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 120).

Massaggio Tui Na: Tecniche Manuali

Corso teorico-pratico

7 incontri / 18 ore

Sara Vanin

"Il Tui Na è la nonna di tutte le tecniche di massaggio" una citazione che riflette l'antichità e l'influenza di questa pratica su molte altre terapie manuali nel corso dei secoli fino ai nostri giorni. Il corso di Tui Na fornisce ai partecipanti un'introduzione alle tecniche manuali di questa antica pratica terapeutica di massaggio cinese, nel contesto della Medicina Tradizionale Cinese. I partecipanti apprenderanno le tecniche fondamentali del Tui Na, il loro utilizzo terapeutico e come applicarle in modo sicuro ed efficace.

- 1 Introduzione al Tui Na nel contesto della Medicina Cinese. Storia e filosofia del Tui Na. Principi base della Medicina Cinese. Concetto di Qi, Yin e Yang, e i meridiani energetici.
- 2 Tecniche Fondamentali del Tui Na. Oscillazione, Frizione, Vibrazione e Scuotimento, Pressione, Percussione. Durante il corso, le tecniche base del Tui Na saranno insegnate e praticate utilizzando un piccolo cuscinetto di stoffa riempito di riso, che simula la consistenza dei muscoli. I partecipanti dovranno procurarselo seguendo le istruzioni fornite al momento dell'iscrizione.

Unico Turno

Inizio: sabato 22 febbraio.

Frequenza: il sabato, ore 14.30–17.00., una volta alla settimana

Costo: € 135 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 130).

Medicina Cinese

6 incontri / 12 ore

Sara Vanin

Il corso offre una panoramica completa dei principi fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). I partecipanti impareranno i concetti chiave, i metodi diagnostici e le principali tecniche terapeutiche utilizzate nella MTC, acquisendo una solida base di conoscenze per ulteriori studi o applicazioni pratiche. Fornire esempi pratici e casi di studio per una migliore comprensione.

- 1 Introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese. Storia e sviluppo della MTC. Filosofia e principi di base. Introduzione al concetto di Qi, Yin e Yang.
- 2 Teoria dei Cinque Elementi. I Cinque Elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua. Le interazioni tra gli elementi. Applicazioni pratiche della teoria dei Cinque Elementi.
- 3 I Meridiani Energetici. La rete dei meridiani nel corpo umano. I dodici meridiani principali e i loro percorsi. Funzioni e disturbi associati ai meridiani.
- 4 Diagnosi nella MTC. Metodi diagnostici tradizionali: osservazione, ascolto, interrogazione e palpazione. La diagnosi del polso e della lingua. Casi pratici e interpretazione dei segni diagnostici.
- 5 Tecniche Terapeutiche della MTC. Panoramica delle principali tecniche: agopuntura, moxibustione, coppettazione e fitoterapia. Principi di base della dietetica cinese. Introduzione al Tui Na (massaggio terapeutico cinese).
- 6 Applicazioni Pratiche e Integrazione della MTC. Esempi di trattamento per disturbi comuni. Integrazione della MTC con la medicina occidentale. Discussione e risposte a domande dei partecipanti.

Unico Turno

Inizio: martedì 25 febbraio

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 85).

Mindfulness

Metodo per ridurre lo stress

4 incontri / 7 ore

Francesca Bornello

La Mindfulness è un metodo pratico di riduzione dello stress basato sulla meditazione e sull'esercizio della consapevolezza del respiro, del corpo e dei contenuti della mente.

La pratica permette di imparare a fermarsi per evitare reazioni inadeguate (schemi mentali automatici, tendenza a ripetere e a rimuginare, riflessi condizionati, pregiudizi) e rappresentazioni del sé inautentiche. Il corso è tenuto da una psicologa e psicoterapeuta specializzata in Meditazione e Neuroscienze.

È previsto un corso di approfondimento a fine marzo.

- 1 Introduzione alla Mindfulness: i fondamenti e gli effetti psicologici e neuropsicologici della pratica.
- 2 La mente e il flusso del tempo. Esercizi pratici.
- 3 Attenzione, disidentificazione, deautomatizzazione, lasciar andare, sviluppare un atteggiamento non giudicante, sviluppare gentilezza. Esercizi pratici.

Unico Turno

Inizio: martedì 18 marzo.

Frequenza: il martedì, ore 20.00-21.45, una volta alla settimana.

Costo: € 105 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 100).

Orto bio-pratico

6 incontri / 10 ore

Orfeo De Nardi

Il Seme o pianta? Cosa conviene mettere a dimora. Il corso applicativo introduce alla coltivazione e alla difesa delle piante per un orto familiare. La semina, oppure il trapianto, sono momenti delicati nella vita delle orticole, è quindi importante non commettere errori che possono compromettere nascita, crescita e produzione delle varietà seminate. Il docente insegna alla Scuola Enologica di Conegliano ed è orticoltore. È prevista un'uscita per la visita didattica a un orto biologico.

- 1 Lavorare o non lavorare il terreno; tecniche di semina e trapianto; concimazioni. Cure particolari per le piante
- 2 Quali semi e piante scegliere. Avvicendamento e rotazione. Fattori che possono essere utili alle colture: clima, terreno, concimazione, semina, varietà, investimento, irrigazione, produzione, conservazione.
- 3 Difesa: la prevenzione.
- 4 Principali parassiti delle piante da orto.
- 5 Prodotti per la difesa previsti nel bio.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00–21.30, una volta alla settimana

Costo: € 80 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 75).

Paghe e contributi
Amministrazione del personale
8 incontri / 18 ore
Antonio D'isà

Il corso, tenuto da un consulente del lavoro, fornisce una conoscenza base della normativa del lavoro, focalizzando l'attenzione sulla lettura del cedolino paga. Gli incontri teorico-pratici prevedono esercitazioni specifiche sugli argomenti trattati.

- 1 La contrattazione collettiva e individuale. Le fonti del diritto del lavoro. Contrattazione collettiva. Diritti e doveri: malattia, infortunio, riposi etc.
- 2 I rapporti di lavoro. Il contratto di lavoro subordinato: elementi essenziali del contratto. Collaborazioni coordinate e continuative. Tirocini formativi e di orientamento.
- 3 Rapporti di lavoro subordinato atipici. Apprendistato. Lavoro a chiamata. Lavoro a termine. Part time. Smart working.
- 4 Le retribuzioni. Le forme di retribuzione. Welfare aziendale e retribuzione in natura. Elementi base della retribuzione. Elementi accessori della retribuzione. La tredicesima, la quattordicesima. L.U.L. cenni.
- 5 Gli imponibili, i contributi e le imposte. Iscrizione dei datori di lavoro all'Inps. Inquadramento previdenziale. Cassetto previdenziale. Imponibile contributivo e contribuzione previdenziale. Minimali e massimali contributivi. Agevolazioni contributive.
- 6 Imposte. Reddito imponibile e calcolo d'imposta. Tassazione ordinaria, detassazione e tassazione separata. Addizionali all'IRPEF. Conguagli. T.I.R. Assistenza fiscale.
- 7 Sviluppo cedolino paga. Calcolo dal lordo al netto. Conteggio costo aziendale.
- 8 Cessazione rapporto di lavoro. Dimissioni volontarie e per giusta causa. Contestazioni e provvedimenti disciplinari. Licenziamento ad nutum, per giusta causa e per giustificato motivo.

Unico Turno

Inizio: martedì 18 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 120 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 115).

Paghe e contributi: approfondimento - APRILE
4 incontri / 8 ore
Antonio D'isà

Il corso, tenuto da un consulente del lavoro, approfondisce alcuni temi della conoscenza base della normativa del lavoro.

- 1 Ispezioni sul lavoro: procedure e sanzioni.
- 2 Distacchi, trasferta, trasfertismo, somministrati.
- 3 Strumenti di controllo del datore di lavoro e privacy.
- 4 Organizzazione aziendale, welfare e strumenti di benessere organizzativo; redazione di un regolamento aziendale.

Unico Turno

Inizio: martedì 15 aprile (iscrizione entro mercoledì 8 aprile).

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana

Costo: € 70 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 65).

Pittura: colori acrilici - MARZO

8 incontri / 18 ore

Florian Sara

Il corso pratico è rivolto a chi è interessato a imparare le tecniche di base della pittura. La pittura acrilica offre molti vantaggi rispetto alle tecniche pittoriche tradizionali: si asciuga velocemente, è facile da stendere, è inodore, si diluisce in acqua e le sue proprietà si avvicinano sia a quelle del colore a tempera che a quelle del colore a olio, senza il pericolo di crepe e spaccature.

Sono compresi nel costo del corso i materiali di lavoro: pennelli, colori, ecc.

È previsto un corso di approfondimento ad aprile.

- 1 Colori: caratteristiche e uso.
- 2 Composizioni, effetti e particolarità della pittura acrilica.
- 3 Esercitazione con due tecniche diverse: il pennello e spatola.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 26 marzo (iscrizioni entro sabato 22 marzo).

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.

Costo: € 150 comprensivo di materiale e tessera Arci 2025 (ridotto € 145).

Psicologia dell'ottimismo

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

Il corso insegna le molte tecniche per imparare l'Ottimismo Realistico secondo il metodo pratico di Sebastiano Toderò.

L'Ottimismo Realistico è la capacità di affrontare la vita, con successi e insuccessi, fino al raggiungimento degli obiettivi prefissati, dandosi il tempo di migliorare.

- 1 Ottimismo ingenuo e realistico. Come il pensiero influenza le emozioni e, di conseguenza, le azioni.
- 2 Considerare il passato fonte d'apprendimento, il presente fonte di gioia e il futuro fonte d'ispirazione. Riprendersi da delusioni e momenti difficili. Affrontare le sfide con fiducia e decisione.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 febbraio.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).

Riflessologia del piede

Corso base

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

La Riflessologia del Piede è una tecnica naturale, non invasiva e priva di controindicazioni. Basata sulla digitopressione di specifici punti riflessogeni situati sul piede, riporta l'organismo al suo equilibrio naturale. Apprendere le basi di questa tecnica è semplice e praticarla diventa un'opportunità per ritrovare il proprio benessere.

Abbigliamento richiesto: 1 telo mare, 2 asciugamani da bagno, ciabatte.

Sono previsti corsi di approfondimento di riflessologia del viso e riflessologia della mano ad aprile.

- 1 Origini storiche. Principi della riflessologia. Concetti della riflessologia. Cenni di anatomia del piede.
- 2 Tecnica della Digitopressione. Apprendimento della manualità. Educare le mani al vedere e sentire.
- 3 Localizzazione dei punti riflessi degli apparati Urinario, Genitale, Locomotore, Respiratorio, Organi del senso, Cardiocircolatorio, Linfatico.
- 4 Trattamenti base utili a livello familiare.

Unico Turno

Inizio: venerdì 21 febbraio.

Frequenza: il venerdì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 125 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 120).

Riflessologia del viso - APRILE

4 incontri / 10 ore

Emanuele Livotto

Il volto è da sempre l'espressione della condizione fisica ed emotiva personale e possiede la capacità di comunicare anche con il proprio corpo. Attraverso il massaggio di zone ben stabilite, possiamo dare beneficio all'intero organismo e provare una esperienza di ringiovanimento.

- 1 I muscoli del viso. I punti riflessi del viso relativi ai differenti organi.
- 2 Il massaggio zonale del viso e della testa.

Unico Turno

Inizio: venerdì 4 aprile (iscrizioni entro mercoledì 2 aprile).

Frequenza: il venerdì, ore 20.00 - 22.30, una volta la settimana.

Costo: € 95 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 90).

Scrittura creativa

Raccontare Storie

7 incontri / 14 ore

Massimiliano Nuzzolo

Un corso dinamico, tra lezioni e laboratorio, per scoprire gli elementi fondamentali e costitutivi di un testo narrativo, dall'ideazione alla costruzione dei personaggi, passando per la trama, ecc.

Partendo da letture e dal confronto critico sulle opere dei grandi scrittori, i partecipanti potranno poi ideare, scrivere e sviluppare dei testi e analizzarli insieme al docente.

Massimiliano Nuzzolo è autore di vari romanzi, tra cui L'ultimo disco dei Cure e Fratture.

- 1 Da dove sto chiamando? Presentare se stessi è una narrazione. Lo storytelling.
- 2 Uno zoo lungo la strada. Scopriamo i generi e lo stile (autobiografia, diario, racconto, romanzo storico, giallo, thriller, noir, distopico, esistenziale, musicale, ecc.) per capirne meglio le caratteristiche.
- 3 Colla. Mettere insieme tutti i frammenti della storia. La trama.
- 4 La terra sotto i suoi piedi: perché l'ambientazione è importante e ogni luogo ha un suo peso.
- 5 Molto forte, incredibilmente vicino. Ogni voce ha un suo perché.
- 6 Come nascono i personaggi, cosa li muove e dove vanno.
- 7 La scopa nel sistema. Elaborazioni, bilanci e conclusioni.

Unico Turno

Inizio: venerdì 21 febbraio.

Frequenza: il venerdì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 130 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 125).

Storia della filosofia Antica

Filosofia Antica I

6 incontri / 12 ore

Damiano Cavallin

Il corso di Storia della filosofia si articola in sei moduli: Filosofia antica e medievale (1 e 2), Filosofia moderna (1 e 2) e Filosofia contemporanea (1 e 2). Ogni lezione affronta un tema attraverso un'introduzione generale a uno o più autori, accompagnata dalla lettura di brani antologici. Particolare attenzione sarà dedicata all'attualizzazione dei concetti trattati, per farne strumenti di comprensione del tempo presente, e allo sviluppo di competenze logico-razionali, attraverso l'analisi delle argomentazioni dei filosofi. Ogni modulo può essere frequentato anche senza aver partecipato agli altri.

- 1 A cosa serve la filosofia? La nascita del pensiero e i Presocratici.
- 2 Tutto scorre o è immobile? Eraclito contro Parmenide: Essere, Divenire e paradossi del mutamento.
- 3 Persuasione o verità? Gorgia e Protagora: la potenza del linguaggio.
- 4 Cos'è la virtù? Socrate: il dubbio e la dialettica.
- 5 Cosa sono l'anima e le idee? Mondo iperuranico e destino dell'anima in Platone.
- 6 Chi deve governare? La Repubblica di Platone: giustizia e utopia politica.

Inizio: mercoledì 19 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).

Storia dell'arte: 1450-1510
Il Rinascimento a Venezia, Parte I
4 incontri / 8 ore
Laura Salandin

La riscoperta del reale in visioni diverse rispetto a quella fiorentina: Venezia e il Nord Europa. Approfondiremo l'arte veneziana ed il suo percorso per liberarsi del linguaggio tardogotico e inventare "L'Altro Rinascimento".

Seguirà, da fine marzo, la seconda parte sul Rinascimento nelle Fiandre: i Fiamminghi, a partire da Jan van Eyck, seppero arrivare a una completa integrazione tra figure e paesaggio con Van der Weyden, Hans Memling, fino ad arrivare al Rinascimento visionario di Hieronymus Bosch.

- 1 La pittura narrativa veneziana e i suoi più importanti committenti: le Scuole di devozione
- 2 Carpaccio e Cima da Conegliano, dalla laguna all'entroterra.
- 3 Un anello decisivo per il rinnovamento nella pittura veneziana: Antonello da Messina.
- 4 Giovanni Bellini: dalla formazione alla fine del secolo.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 50 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 45).

Storia: la Russia 1900-1953
L'età sovietica: dalla caduta dell'Impero zarista al 1953
6 incontri / 12 ore
Franco Andrea

Il corso si prefigge di indagare la prima parte della storia dell'Unione Sovietica, dall'inizio fino alla prima metà del Novecento, segnata dalla morte del dittatore Stalin, il "piccolo padre".

Vengono affrontati i passaggi cruciali della storia russa, dalla Rivoluzione del 1917, alla presa del potere di Stalin, alla seconda Guerra mondiale, fino alla morte del dittatore, eventi che hanno segnato in maniera profonda anche la storia e gli assetti geopolitici del XX secolo.

- 1 I motivi di crisi che attraversarono il regno di Nicola II. La nascita dei primi partiti; il leninismo.
- 2 La Guerra Russo-Giapponese e la Rivoluzione del 1905.
- 3 Le Rivoluzioni del 1917 e la Guerra Civile. La nascita dell'Urss e la sua Costituzione.
- 4 La NEP (Nuova Politica Economica). L'arrivo al potere di Stalin: collettivizzazione e industrializzazione.
- 5 Gli anni Trenta: fra Grande Terrore ed Entusiasmo.
- 6 La Grande Guerra Patriottica. Dallo "Stalinismo trionfante" alla morte di Stalin, il vožd´- "duce" del comunismo.

Unico Turno

Inizio: martedì 25 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana

Costo: € 70 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 65).

Teatro: laboratorio dell'attore

13 incontri / 30 ore

Daniele Coreggioli

Il corso fornisce gli elementi base della recitazione fino alla messa in scena di un lavoro teatrale. Alla conclusione del laboratorio si terrà il saggio finale (allestimento e spettacolo, per un totale di 6 ore). Sono previsti corsi di approfondimento che sviluppano il lavoro dell'attore.

- 1 Tecniche di respirazione e uso della voce. Comunicare con il corpo.
- 2 L'attore: potenzialità fisiche e blocchi mentali.
- 3 Creare e interpretare il personaggio.
- 4 La fiducia e l'ascolto in scena.

Unico Turno

Inizio: mercoledì 19 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.30 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 150 comprensivo di tessera Arci 2025 (ridotto € 145).

Tecniche di memoria

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

Migliorare la memoria e la prontezza mentale è sempre possibile per tutti; è infatti possibile sviluppare e mantenere la prontezza mentale grazie a esercizi appropriati.

Seguendo il metodo pratico sviluppato da Sebastiano Toderò, si impareranno tecniche efficaci per ricordare nomi, concetti, numeri, codici e date, migliorando il rendimento mentale.

- 1 Usare i dieci ingredienti della memoria e dell'efficienza mentale.
- 2 Memorizzare e organizzare le informazioni, sapendole ripetere senza incertezza anche a distanza di tempo.
- 3 Gestire al meglio la concentrazione e focalizzare l'attenzione su quello che vuoi memorizzare.
- 4 Potenziare la memoria fotografica. Evitare imbarazzanti vuoti di memoria. Ampliare il vocabolario delle lingue straniere.

Unico Turno

Inizio: lunedì 17 marzo.

Frequenza: il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2025 (ridotto € 75).