

ASSOCIAZIONE CULTURALE GENITORI

scuola DANTE ALIGHIERI

**PROGRAMMA DEI CORSI DELL'UNIVERSITÀ PER LA
FORMAZIONE DEGLI ADULTI a.a. 2016/17***presso Scuola Primaria "Dante Alighieri" (zona Oltresavio)**Via Quarto dei Mille, 175- 47522 Cesena**Tel. 0547 330678 oppure 340 5562024***Sito: www.associazionealighieri.it - E-mail: associazionealighieri@yahoo.it****Corsi Vari****CORSO DI LETTERATURA: "La grande poesia simbolista"**

Il corso prenderà in esame la produzione poetica italiana tra '800 e '900 che si rifà più o meno direttamente alla lezione simbolista: partendo dai grandi modelli francesi di Baudelaire, Rimbaud, Mallarmé, Laforgue e dal manifesto del simbolismo di Aurier, gli incontri si concentreranno sulla lirica di Pascoli, d'Annunzio, degli scapigliati e dei crepuscolari; di questa si proporrà un'interpretazione originale, lontana dalla vulgata scolastica, tesa a proiettare gli autori in un contesto europeo e a svincolarli dagli stereotipi di cui troppo a lungo sono rimasti prigionieri, al fine di evidenziarne la modernità e la profondità. E' infatti in quella stagione poetica che affonda le radici tutta la poesia contemporanea, come si cercherà di evidenziare leggendo insieme alcuni significativi testi novecenteschi che proprio a quella poesia si sono ispirati. Per le lezioni non è richiesta alcuna preparazione specifica, ma solo tanta curiosità e amore per la letteratura. Nel corso degli incontri verranno fornite dispense ai partecipanti.

6 incontri (12 ore complessive), il Martedì ore 20,30 - 22,30 a partire dall' 8 novembre 2016, (min. 5, max. 15 iscritti), quota 70,00 €. A cura del Dott. Alessandro Merzi.

CORSO DI GRAFOLOGIA: "La scrittura e il carattere"

La Grafologia è una disciplina che studia la personalità di un soggetto attraverso la sua produzione grafica: scarabocchio, disegno, scrittura. Il corso è interattivo e si svolge in modo vivace attraverso la proiezione di slides con esempi di personaggi famosi della cronaca, della storia, della scienza e dello spettacolo ed è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere gli elementi fondamentali da analizzare in una grafia e scoprirne le relative corrispondenze caratteriali. E' strutturato in 5 incontri di due ore ciascuno con la possibilità di accedere al II° modulo in date da concordare. Tutor:

BARBARA TAGLIONI – Grafologa – Perito – Educatrice del Gesto Grafico

E' strutturato in **5 incontri di due ore ciascuno** rinnovabili nei giorni di:

Mercoledì 9-16-23-30 NOVEMBRE e 7 Dicembre dalle ore 20,30 alle ore 22,30. Quota Euro 75,00.

CORSO DI ARCHITETTURA CESENATE: N° 3 INCONTRI a cura dell'esperto Ing. Fusconi (Data e giorno da definire).

CORSO DI GRECO (Cultura e tradizione classica GRECI E LATINI) a cura dell'esperta Anna Mambelli (Data e giorno da definire)

LABORATORIO DI DIZIONE E LETTURA ESPRESSIVA

E' un laboratorio che si rivolge a TUTTI coloro che desiderano cominciare o completare il percorso di educazione vocale. Si affrontano gli aspetti di una corretta pronuncia, si comprendono le diverse possibilità di risonanza, si sviluppano le capacità espressive. Si impara a modulare la voce nel parlato – sempre nel rispetto di un'emissione fisiologica e mai forzata e di una corretta igiene vocale, fondamentale per preservare lo strumento laringeo e permettergli prestazioni più lunghe con sforzi minori. Lo studio della dizione e dell'ortopedia, il recupero della bellezza di una pronuncia chiara, di scuola toscana, priva di difetti, la ricerca di una voce calda, espressiva, ricca di sfumature, in armonia con i movimenti del nostro corpo e del nostro pensiero arricchisce, porta i suoi frutti immediatamente, e diventa in breve tempo un biglietto da visita importantissimo!

6 incontri (12 ore complessive), il **Mercoledì ore 20,30 - 22,30** a partire dal **9 novembre 2016**, (min. 5, max. 15 iscritti), quota **90,00 €**. A cura dell'esperto **Alvaro Evangelisti**.

Corsi di Lingua Straniera

(a partire dal 17 ottobre 2016)

LINGUA INGLESE (19 incontri, 38 ore complessive di durata per ogni corso, da scegliersi tra uno dei seguenti turni e giorni), numero minimo di iscritti **8**, quota di ogni corso **160,00 €**.

1° livello: Lunedì ore 20,30 - 22,30 (Mauro Segala) / Giovedì ore 18,30 - 20,30 (Kim M.C.)

2° livello: Lunedì ore 18,30 - 20,30 (Mauro Segala)

3° livello: Martedì ore 19,00 - 21,00 (Magalotti J.)

4° livello: Giovedì ore 20,30,-22,30 (Kim M.C.)

5° livello: Lunedì ore 19,30-21,30 (S.Peticari)

6° livello: Mercoledì ore 19,30 - 21,30 (Laura Cinzi)

Livello avanzato (solo conversazione): Martedì ore 20,00 - 22,00 (Kim M.C.)

Survival English corso situazionale di sopravvivenza per il turista che si reca all'estero (in aeroporto, hotel, in giro per la città, dal medico, al ristorante, dalla polizia, dal consolato/ambasciata). Incentrato sulla comunicazione orale con sketch turista-interprete-persona del luogo. **Giovedì ore 19,30 - 21,30**, a cura della **Prof.ssa Jenny Magalotti**, quota **€ 120,00 (12 incontri)**.

LINGUA SPAGNOLA (38 ore complessive per ogni corso), numero minimo di iscritti **8**, quota **160,00 €**. **Docente madrelingua Susana Gaspar Crisostomo**

1° livello: Lunedì ore 20,00 - 22,00.

2° livello: Giovedì ore 20,00 - 22,00

Livello Avanzato (Conversazione): Martedì ore 20,00 - 22,00.

LINGUA TEDESCA (38 ore complessive), numero minimo di iscritti 8, quota **165,00 €**.
(insegnante madrelingua).

1° livello: Lunedì ore 20,00 - 22,00 (Therese Bader) / Giovedì 19,30-21,30 (Eva Graziani)

2°/ livello: Lunedì ore 19,30 -21,30 (Eva Graziani)

Tedesco Commerciale: (38 ore complessive), Quota **165,00€**.

Mercoledì 19,30-21,30 (Elisa Balboni)

"Se ti vendo qualcosa, parlo la tua lingua, aber wenn du mir etwas verkaufst, dann musst du Deutsch sprechen." (trad: ...ma se vuoi vendere qualcosa a me, devi parlare in tedesco) .Il corso si rivolge a tutti coloro che, nella quotidianità professionale, si trovano ad interagire con un pubblico tedesco: dalla stesura di e-mail alle telefonate, dalle trattative commerciali ai reclami, vedremo insieme come affrontare al meglio tutte queste situazioni... in perfetto tedesco! Durante le lezioni non ci limiteremo soltanto a studiare il lessico specifico delle situazioni lavorative, ma faremo anche conversazione, mettendo in pratica di volta in volta le conoscenze acquisite.Per frequentare il corso è necessaria una conoscenza medio-base della lingua tedesca (è previsto comunque un ripasso di grammatica).

LINGUA FRANCESE (38 ore complessive), numero minimo di iscritti 8 quota **165,00 €**.

Docente madrelingua Franca Marini.

1° livello: Martedì ore 20,00 - 22,00.

2°/ 3° livello: Mercoledì ore 20,00 - 22,00

LINGUA GIAPPONESE (38 ore complessive), numero minimo di iscritti 6, quota **170,00 €**.

Docente madrelingua Mitsuko Narukawa.

1° livello: Lunedì ore 20,00 - 22,00.

2° livello: Mercoledì ore 20,00 - 22,00.

LINGUA RUSSA (38 ore complessive di durata), numero minimo di iscritti 6, quota **170,00 €**.

Docente madrelingua Tatiana Issoupova.

1° livello: Martedì ore 20,00 - 22,00.

Corso per genitori Il corso è rivolto alle famiglie che hanno figli di madrelingua russa. Saranno proposte frasi indispensabili per la comunicazione nelle situazioni di quotidianità.
Giovedì ore 20.00 - 22.00

LINGUA CINESE (38 ore complessive di durata), numero minimo di iscritti 6, quota **170,00 €**

Il corso comprende un approfondimento della cultura, l'acquisizioni di nozioni e l'apprendimento della lingua cinese (scritta e parlata). **Docente Lucia Gentili.**

1° livello: Mercoledì ore 20,00 - 22,00

LINGUA ARABA (38 ore complessive di durata), numero minimo di iscritti 6, quota **170,00 Euro**.

Docente madrelingua Khalil Chalabi.

1° livello: Mercoledì ore 20,00 - 22,00

**Presso il LABORATORIO di Macerone di Cesena
(di fronte alla Pizzeria Meridiana)
DOCENTE: CLAUDIO CANGINI**

INFORMATICA DI BASE – Rivolto a chi **non ha mai utilizzato** un personal computer, ma adatto anche a chi già lo utilizza e desidera colmare lacune e acquisire maggiore padronanza. Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di utilizzare il computer per organizzare i propri contenuti digitali (foto, testi, musica, ecc...), creare semplici documenti di testo, cercare informazioni su internet, ascoltare musica, visualizzare video, inviare e ricevere mail. Oltre a ciò, verranno acquisite le basi per poter accedere ai corsi di avanzamento.

Si rilascia attestato di partecipazione.

N° 16 ore (8 incontri) **Quota del corso - 140,00 €**

PROPOSTE:

Martedì e Giovedì ore 18,00 - 20,00 OPPURE 20,30 - 22,30, a partire dal 08 Novembre 2016

In caso di richieste sufficienti, saranno valutati ulteriori corsi **il lunedì e mercoledì**.

Programma:

- Introduzione generale al personal computer
- La terminologia essenziale
- Interagire con il pc: accenderlo e spegnerlo in modo corretto, utilizzare il mouse, la tastiera e altri dispositivi di input, imparare a capire come il computer comunica con l'utente
- Il sistema operativo Windows: il desktop, il pulsante Start, le finestre, gestione delle risorse, creare, modificare e organizzare cartelle e file, apertura e chiusura dei programmi.
- Scaricare fotografie da una fotocamera digitale e visualizzarle sullo schermo
- Internet: navigare sulla rete, effettuare ricerche di contenuti (pagine, immagini, video, ecc), basi della posta elettronica
- Creare un documento di testo, salvarlo e modificarlo
- Trasferire i file su e da memorie esterne

Compresa nella quota di iscrizione una chiavetta USB per le esercitazioni e contenente le dispense dei principali argomenti in formato digitale.

Corso di informatica INTERMEDIO e AVANZATO: a partire da gennaio 2017, su richiesta.

Corsi Generali

Francesco Rasponi, Psicologo e Psicoterapeuta, Presidente dell'Associazione "Psiche@Digitale" propone:

- " **Figli rapiti da Internet**"

Mercoledì 19 ottobre

Linee guida per educare alla "vita davanti allo schermo" dai 0 ai 18 anni

- " **Quando regalare il cellulare e quali regole dare?**"

Mercoledì 26 ottobre

Cosa fare per vivere in famiglia l'esperienza digitale in sicurezza e serenità

Il Mercoledì sera dalle ore 20,30 alle 22,00 (2 incontri) presso i locali della Scuola Primaria Dante Alighieri, quota di **30,00 €** (min. 6, max. 20 iscritti).

COMUNICAZIONE VERBALE

Tutti i giorni comunichiamo con molte persone: i nostri familiari, i vicini, i colleghi di lavoro e con tante altre persone che incrociano casualmente. Comunicare è quindi una cosa che facciamo abitualmente, e che si fonda su alcuni presupposti specifici e su una serie di "trucchi" dei quali non siamo sempre a conoscenza. Per esempio: perché una persona ci convince al primo colpo, e di un'altra invece non riusciamo ad accettare le idee? Perché certe persone ci fanno stare bene, e altre no? Perché con alcuni andiamo d'accordo, e con altri no?

Nel corso verranno illustrati gli elementi comunicativi di base, facendo provare i "trucchi del mestiere. "

Il corso si terrà in 4 incontri, il martedì sera dalle 20,30 alle 22,30 (min. 8, max. 25 iscritti).

A partire dal 25 ottobre 2016, quota € 60,00. A cura del Dott. Pietro Berti.

"Si va in scena!!" (Laboratorio teatrale) - Gioco di ruoli e immedesimazione...

Un percorso per entrare nella magia del teatro fra passione e professione. Mettersi in gioco attraverso il linguaggio teatrale che ci permette di comunicare ed esternare emozioni, potenziare capacità espressive - relazionali e incrementare la creatività. Il corso è dedicato al lavoro su di sé e sui propri strumenti di comunicazione. Particolare attenzione è posta sull'uso dei linguaggi (voce, gesto), per sperimentare forme di comunicazioni efficaci. Non sono richieste abilità particolari, semplicemente la voglia di misurarsi con se stessi e di raccogliere, senza ansie e preoccupazioni, una piccola sfida: sperimentare modi di esprimersi e di comunicare diversi da quelli a cui siamo abituati e nei quali ci identifichiamo, a volte causa di un po' di pigrizia...

Al termine del laboratorio viene data la possibilità di realizzare un saggio dimostrativo.

Il Martedì ore 20,30 - 22,30, a partire dal 25 ottobre 2016, 15 incontri (30 ore complessive di durata), quota 150,00 €, (min. 10, max. 15 iscritti). A cura del regista Alvaro Evangelisti.

IMPARIAMO A CONOSCERE IL VINO (Data e giorno da definire, da Gennaio 2017)

CORSO BASE PRATICO DI FOTOGRAFIA DIGITALE, prima parte (utilizzando la propria macchina fotografica anche compatta).

Esposizione, angolo di campo, composizione, luce e colore, luce diurna e uso del flash, luce artificiale, carte fotografiche, prove pratiche diurne e notturne di scatti.

Mercoledì ore 21 – 22,30, a partire dal 26 ottobre 2016, n. 7 incontri di cui 5 lezioni e 2 uscite quota 80,00 € (min. 8 iscritti).

CORSO DI FOTOGRAFIA 2° LIVELLO: “Fermare in un istante i momenti più belli con un semplice CLICK”. CORSO BASE PRATICO DI FOTOGRAFIA DIGITALE, seconda parte. (utilizzando la propria macchina fotografica anche compatta)

In questo corso si prosegue con l'approfondimento delle tecniche di scatto: luce, inquadratura, tipo di file da utilizzare JPG o RAW e elaborazione semplice di file con l'utilizzo di Photoshop. Le uscite saranno caratterizzate con riprese utilizzando la luce naturale per il ritratto e/o fotografie panoramiche della città.

Mercoledì ore 21,00 - 22,30, a partire dall' 8 febbraio 2017, n.7 incontri (di cui 5 lezioni,2 uscite) quota 80,00 € (min 8 - max 10 iscritti).

CORSI BENESSERE

—

ERBORISTERIA, FITOTERAPIA E OMEOPATIA; PREVENZIONE E RIMEDI NATURALI PER IL BENESSERE PSICOFISICO.

Relatori: **Dott. SALOMONI ALESSANDRO** (Chimico e naturopata)- **Dott. Greco Giovanni** (Medico chirurgo e omeopata)

N° 4 Incontri con cadenza mensile il MERCOLEDI' DALLE 20,30 -22,30 (Dal 26 ottobre 2016). _

GINNASTICA TONIFICANTE, POSTURALE E STRETCHING. Il corso tenderà a incrementare e mantenere la tonicità muscolare attraverso un lavoro diversificato, con l'aiuto di piccoli carichi esterni. Il tutto accompagnato da un'attività di allungamento dei muscoli (stretching) e da allenamenti posturali col fine di migliorare l'aspetto estetico e l'allineamento corretto del corpo, ottenendo come risultato un ritrovato benessere psicofisico della persona. **Lunedì e il Giovedì dalle 19,15 alle 20,15 a partire dal 24 ottobre 2016, n.20 lezioni (20 ore complessive di durata), quota 140,00 € (min. 6, max 15 iscritti) a cura del Dott. Simone Monti.**

CORSO di PILATES Il Pilates si focalizza sulla costruzione di un corpo sano e lo educa ad una postura corretta attraverso il controllo e la precisione nell'esecuzione degli esercizi. **Martedì e Giovedì ore 19,15 - 20,15, 20 lezioni (20 ore complessive di durata), a partire dal 25 ottobre 2016, quota d'iscrizione 150,00 € (min. 10 iscritti max 20), a cura della Dott.ssa Giulia Del Chierico.**

CORSO DI TAI CHI CHUAN Concepita dagli antichi monaci taoisti come disciplina marziale, pratica per il benessere e l'equilibrio psicofisico, è anche una ginnastica dolce e armoniosa adatta a persone di ogni età. Tai Chi Chuan è un'antica disciplina psicofisica cinese basata sui principi della filosofia taoista e su antiche forme di ginnastica medica. La pratica consiste in una serie di movimenti lenti e circolari armonizzati al ritmo del respiro. Può essere considerato molto semplicemente una forma di ginnastica dolce, ma allo stesso tempo un metodo terapeutico basato sui principi della medicina tradizionale cinese, oppure un'arte marziale, così come anche una forma di meditazione e non ultimo un percorso di crescita personale e verso la consapevolezza di sé. **Giovedì ore 19,30 - 20,30, a partire dal 27 ottobre 2016, n. 20 lezioni (20 ore complessive di durata), quota 150,00 € (min. 5, max 15 iscritti), a cura dell'esperto Claudio Gentili.**

CORSO DI YOGA

Una disciplina millenaria che coinvolge corpo, postura, respiro, spiritualità. Lo Yoga è un universo che tocca la persona nel profondo, la ingloba e al contempo la libera, conducendola verso l'unità. Yoga è anche conoscersi, valutare se e come considerare i proprio limiti, assaggiare possibilità nuove di apertura, lasciarsi andare all'incredibile saggezza del corpo e del respiro.

Lunedì ore 19,30 - 20,30, a partire dal 24 ottobre 2016, n. 20 lezioni (20 ore complessive di

Dott. Giuliano Aguzzoni

**Psicologo – Mediatore Familiare e
del Conflitto – PNL**

**Training Autogeno di Base e
Training Autogeno Superiore-
Meditativo**

**www.trainingautogeno-cesena.it;
facebook.com/giuliano.aguzzoni**

PROSSIMI CORSI

UNIVERSITA' PER ADULTI DI CESENA

Via Quarto dei Mille 175 Cesena Tel.: 0547/330678 Cell.: 340.5562024

PERCORSO DI TRAINING AUTOGENO BASE

Il corso si compone di esercizi base del Training Autogeno del “Dr. Schultz” (pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare, fronte fresca) per recuperare velocemente le proprie energie psico-fisiche, per ritrovare un buon sonno ristoratore e per favorire una migliore armonia interiore.

Inoltre saranno insegnate altre tecniche per allenare la memoria, sviluppare l'attenzione e la concentrazione passiva ed attiva e attrarre sincronicità positive.

Il Training Autogeno é un'ottima tecnica utilizzata da più di 100 anni, in ambito clinico in vari settori e per una vasta serie di disturbi psico-somatici che potrai imparare a fronteggiare meglio (vedi alla pagina Internet: www.trainingautogeno-cesena.it/training/dove.html).

Si propone, nell'ambito del percorso, un modello di salute e di malattia che considera l'organismo umano come un'unità interconnessa, nella quale i sistemi psichici e biologici si condizionano reciprocamente superando la storica scissione tra corpo e mente. Il corso è adatto a tutte le fasce d'età - dall'adolescenza in su.

N. 5 incontri, quota d'iscrizione **150,00 €** A cura del **Dott. Giuliano Aguzzoni**

Date: Lunedì 7- 14 - 21 - 28 Novembre 2016 e Lunedì 5 dicembre 2016 dalle ore 21,00 alle ore 22,30

COMUNICARE MEGLIO E DIRIGERE CON SUCCESSO LA PROPRIA VITA - ATTRAVERSO LE BASI DELLA P.N.L

Il corso di Programmazione Neuro-Linguistica intende:

- a) facilitare una comprensione più profonda dei meccanismi che regolano i rapporti con se stessi e gli altri quali la comunicazione, le competenze verbali e non verbali sviluppando attitudine empatica, capacità di rapporto, creatività e pieno accesso alle proprie risorse/capacità;
- b) aiutare le persone nella costruzione del proprio futuro, non solo raggiungendo gli obiettivi personali e professionali ma vivendo appieno il percorso per arrivare alle mete.
- c) affrontare con gioiosa armonia e con ironica semplicità l'alternarsi delle *maree* di vita e riderne di più. Il percorso aiuterà nel diventare respons-*abili* e "*Felicitare*" così il proprio processo di vita - per diventare la persona che veramente desiderate essere.

N. 6 incontri, quota d'iscrizione **180,00 €**, a cura del **Dott. Giuliano Aguzzoni**.

Date: Lunedì 12 - 19 Dicembre 2016 e Lunedì 9-16-23 -30 gennaio 2017 dalle ore 21,00 alle ore 23,00

PERCORSO DI TRAINING AUTOGENO SUPERIORE "MEDITATIVO"

Se la dimensione di distensione fisica, energia vitale, armonia affettivo - emozionale e chiarezza mentale contraddistinguono il Training Autogeno di Base, questo *percorso superiore* è finalizzato a realizzare una sempre maggiore sintesi mente-corpo. Il livello superiore "*meditativo*" permette di dare impulso alla propria evoluzione personale e di attingere alle proprie risorse creative latenti.

Lavorare sui piani interiori ci permette di entrare in contatto con i nostri valori più profondi e con la nostra finalità esistenziale, di promuovere consapevolezza, presa di coscienza e di volontà e di conseguenza offre la capacità di intervenire sugli schemi corpo-mente-anima da riequilibrare.

Questo allineamento ci conferisce la possibilità di scegliere liberamente, senza essere condizionati dalle nostre credenze limitanti più profonde.

(Per approfondimenti consulta il Sito Internet alla pagina: www.trainingautogeno-cesena.it/training/ta_meditativo.html)

Il percorso "Meditativo" è aperto esclusivamente a chi ha già svolto un percorso di Training Autogeno di Base che comprende i 6 esercizi somatici standard del Dr. Schultz: (pesantezza, calore, cuore, respiro, plesso solare, fronte fresca)

N. 5 incontri, quota d'iscrizione **150,00 €**, a cura del **Dott. Giuliano Aguzzoni**.

Date: Giovedì 12 - 19 - 26 Gennaio 2017 e Giovedì 2 e 9 Febbraio 2017 dalle ore 21,00 alle 22,30.

SCONTI PER L' ISCRIZIONE A TUTTI I 3 PERCORSI DEL DOTT. G. AGUZZONI

Sono previsti sconti per chi acquista il pacchetto di 3 corsi condotti dal Dr.
--

Giuliano Aguzzoni nel periodo Ottobre 2016 - Febbraio 2017.

Il costo complessivo dei 3 corsi (Training Autogeno di Base, Le Basi della PNL, e Training Autogeno Superiore-Meditativo) sarà di euro 400 complessivi anziché euro 480.

Il pagamento complessivo va effettuato entro e non oltre il mese di Ottobre 2016

INCONTRI GRATUITI ALL' UNIVERSITA' PER ADULTI DI CESENA

Via Quarto dei Mille 175 Cesena Tel.: 0547/330678 Cell.: 340.5562024

RESILIENZA! - L' ARTE DI RIALZARSI DOPO LE CADUTE

Cesena – Sede dell'Università degli Adulti Cesena- Associazione Dante Alighieri (in sala "teatro")

Data: Giovedì 20 Ottobre 2016 ore 21,00 (Ingresso Gratuito)

Conduce: Dott. Giuliano Aguzzoni - Psicologo

PNL *IN PRATICA* - COME COMUNICARE MEGLIO IN FAMIGLIA, IN COPPIA, NEL LAVORO E NEL SOCIALE CON LA PROGRAMMAZIONE NEURO-LINGUISTICA

Cesena – Sede dell'Università degli Adulti Cesena - Associazione Dante Alighieri (in sala "teatro")

Data: Giovedì 24 Novembre 2016 ore 21,00 (Ingresso Gratuito)

Conduce Dott. Giuliano Aguzzoni – Psicologo

IO SONO IO, TU SEI TU ... E POI STIAMO INSIEME - DIVENTARE MIGLIORI COME PARTNER E COME FAMILIARI

Cesena – Sede dell'Università degli Adulti Cesena - Associazione Dante Alighieri (in sala

“teatro”)

Data: Giovedì 15 Dicembre 2016 ore 21,00 (Ingresso Gratuito)

Conduce: Dott. Giuliano Aguzzoni - Psicologo

MUSICA FITNESS: MUSICA AFRO CARAIBICA, LATINA E HIT DEL MOMENTO

Lezioni di fitness musicale di gruppo che utilizzano i ritmi e i movimenti della musica afro-caraibica e le hit del momento, mixati con i movimenti tradizionali dell'aerobica. Attività che alternando momenti di stretching, aerobici e anaerobici permette un'accelerazione del metabolismo e del processo di tonificazione muscolare. Per gli adulti un valido esercizio da affiancare a un'alimentazione adeguata per bruciare grassi e mettere su massa muscolare, adatto a tutti i tipi di fisici, non sono richieste particolari capacità: solo tanta voglia di divertirsi a tempo di musica!

Il **Mercoledì ore 20,30-21,30**, a **partire dal 26 OTTOBRE 2016**, n. 10 incontri rinnovabili, **quota € 70.00** (min. 8/ max 20 iscritti), a cura **dell'esperta Arfelli Caterina**.

YOGA DELLA RISATA (Terapia per il benessere). I benefici della risata in contrasto con gli effetti dello stress. Le finalità del corso sono quelle di ripristinare le funzioni psico-fisiche, cambiando lo Stato d'Animo in quanto quando vivi una sensazione di entusiasmo e gioia, vedi e affronti tutto meglio (spostare il focus percettivo verso il positivo). Il **Mercoledì ore 21.00 - 22.30**, a **partire dal 9 novembre 2016**, n. 6 incontri (9 ore complessive), **quota € 70.00** (min. 8/ max 20 iscritti), a cura **dell'Associazione "Happy Fitness", esperta Elena Boschi**.

Possibilità di prova la prima lezione Mercoledì 9 novembre.

Danza terapia

La Danzaterapia è una danza di movimenti semplici delle emozioni profonde, che nascono da un **ascoltare, ascoltarsi**, entro in contatto con le mie emozioni le riconosco e le lascio andare senza rimanerne incastrato, esco ed entro dalle mie sensazioni, emozioni e le guardo con distacco.... Io sono altro. Faccio discernimento fra ciò che è mio e ciò che mi fa muovere da fuori; imparo a stare nel qui e ora ascoltando, ascoltandomi col sentire del cuore nel fluire della vita dentro me che attraversa il mio stare ed essere, portando alla luce la mia vera essenza.

Comprendiamo in questo modo come il fuori risuona dentro e ci fa muovere nel mondo, come una danza incastrati fra emozioni, sensazioni e situazioni.

Possiamo uscire dall'incastro **SE IMPARIAMO A MANTENERE LA PROPRIA CENTRATURA ED ORIGINALITA'** nel rispetto dell'altro. E' uno strumento che aiuta ad arrivare ad una consapevolezza più profonda di noi stessi, aiutandoci poi nella relazione con l'altro. Un ascolto di se stessi con la verità del cuore senza giudizio o interpretazione.

Un ascolto che porta ad un incontro con corpo, emozioni, condizionamenti, blocchi interiori, nodi da sciogliere, e talenti da fare emergere.

Il **Mercoledì ore 20,30 - 22.00**, a **partire dal 26 ottobre 2016**, n. **8 incontri** (12 ore complessive), **quota €100.00** (min. 8/ max 20 iscritti), a cura di **Barbara Battistini**. Diplomata in Danzamentoterapia alla **scuola di formazione "Sarabanda"** a Milano.

LABORATORI ARTISTICI...e non solo

CORSO DI DISEGNO E ACQUERELLO. Uso di vari tipi di matita e di carta, posizioni corrette, prospettiva, schizzi. Studio dell'anatomia, apprendimento delle tecniche del disegno e della pittura, basi per la preparazione dell'acquerello e delle tempere). **Martedì ore 20,30 - 22,30**, a **partire dal 18 ottobre 2016**, **20 incontri (40 ore complessive)**, quota **180,00 €** (min. 10 iscritti), a cura del **Maestro Gianluca Bosello**.

CORSO DI PITTURA. Approfondimento dello studio anatomico, delle tecniche di disegno e della pittura ad olio ed acrilico, composizioni dei materiali, velature, preparazione delle tele, pittura plain air e con modello. **Mercoledì ore 20,30 - 22,30, a partire dal 19 ottobre 2016, 20 incontri (40 ore complessive), quota 180,00 € (min. 10 iscritti), a cura del Maestro Gianluca Bosello.**

CORSO di UNCINETTO (uncinetto creativo e immediato). Il laboratorio ha la finalità di realizzare, in tempi brevi e con facilità, vari capi (coperte, scialli, sciarpe, cappelli, borse, cuscini...). Adatto anche a chi non ha mai avuto pratica in questo campo. Il **Giovedì, ore 20.00 - 22.00, a partire dal 10 novembre 2016 n. 6 incontri (12 ore), quota 90.00 €, comprensiva del kit di base (uncinetto e lana o cotone). (min. 5/ max. 10 iscritti). A cura dell'esperta Giuseppina D'Alba.**

CORSO DI SCULTURA CONTEMPORANEA Il programma per il corso di scultura si basa sull'insegnamento di alcune tecniche base come: modellazione in gesso, stampo, calco anatomico e cartapesta, che possono essere riprodotti autonomamente una volta imparati, tramite l'utilizzo di materiali che si trovano in commercio, come la garza gessata o la cartapesta, realizzabile con qualsiasi elemento cartaceo. I materiali utilizzati sono di facile reperimento e soprattutto sono molto immediati, in quanto hanno tempi di lavorazione e consolidazione veloci, come ad esempio il gesso, che permette sia in modellazione sia in calco di avere elaborati solidi in pochi minuti. Gli incontri sono adatti a tutti coloro che vogliono mettersi alla prova con la manualità...

Lunedì, ore 20.30 - 22.30, a partire dal 7 novembre 2016, 6 incontri (12 ore), quota 80.00 €, materiale compreso (min. 5 / max. 10 iscritti). A cura dell'esperto Giovanni Silvani.

GARDEN FENG SHUI Creazione di un giardino in stile asiatico, conservabile in cassetta, al fine di abbellire la propria casa e acquisire le basi del Feng Shui (equilibrio di energie nella vita quotidiana).

Il lunedì ore 20.30 - 22.00, a partire dal 7 novembre 2016, 4 incontri (6 ore), quota 80.00 €, materiale compreso (min. 5 / max. 10 iscritti). A cura dell'esperta Lucia Gentili.

PROFESSIONAL ORGANIZER : CASA, LAVORO E STILE DI VITA

Il corso si propone di stimolare le capacità organizzative assistendo le persone nel ritrovare il proprio equilibrio e a restituire ordine massimizzando le proprie risorse.

In che ambiti interviene il Professional Organizer? CASA, FAMIGLIA: il Professional Organizer può aiutarti a gestire in maniera più efficiente e meno stressante casa e famiglia.

LAVORO, AZIENDA, UFFICIO: un Professional Organizer per la tua azienda o ufficio, per migliorarne produttività e rendimento, per rendere il tuo flusso di lavoro più fluido e diminuire i carichi di lavoro e lo stress.

STILE DI VITA: un Professional Organizer per supportare scelte e stile di vita perchè siano pieni di energia e soddisfazioni personali, di opportunità colte e sogni realizzati

INCONTRI; 10 - 17 - 24 NOVEMBRE 2016 DALLE 20 ALLE 22, (min. 5 / max. 10 iscritti). A cura dell'esperto **Davide Lega.** Docente formatore da oltre 15 anni in ambito logistico e organizzazione degli spazi.

CORSO DI SCACCHI Gli **scacchi** sono un [gioco da tavolo](#) di [strategia](#), sono uno dei giochi più popolari al mondo: possono essere giocati in casa, nei [circoli](#) dedicati, via [Internet](#) o [per corrispondenza](#), sia a livello ricreativo sia agonistico. Gli scacchi sono anche uno [sport](#) riconosciuto dal [Comitato Olimpico Internazionale](#).

Si propone un **Corso di base:**

N° 9 incontri, il **mercoledì ore 20.30 - 22.00, a partire dal 19 ottobre 2016**

Un **Corso di 2° Livello**

N° 9 incontri, il **mercoledì ore 20.30 - 22.00, a partire dal 25 gennaio 2017**

Quota PER CORSO 70.00 €, materiale compreso (min. 5 / max. 10 iscritti).

A cura dell'esperto **Patrizio Di Piazza**.

MUSICA E BALLI

CORSO di AVVIAMENTO ALLA CHITARRA. Fornire le conoscenze di base per lo studio iniziale della chitarra e porre le basi per successivi corsi di approfondimento dello strumento. **Lunedì ore 20,30 - 22,00, a partire dal 31 ottobre 2016, n. 10 lezioni (15 ore complessive di durata), quota 175,00 €** (min. 3 max. 5 iscritti), a cura del **Maestro Stefano Toni**.

CORSO di AVVIAMENTO AL PIANOFORTE. Fornire le conoscenze di base per lo studio iniziale del pianoforte e porre le basi per successivi corsi di approfondimento dello strumento. **Martedì ore 20,30 - 22,00, a partire dal 25 ottobre 2016, n. 10 lezioni (15 ore complessive di durata), quota 175,00 €** (min. e max. 3 iscritti), a cura del **Maestro Alessandro Grilli**.

CORSO di BALLI POPOLARI IRLANDESI. Il corso ha come obiettivo fare apprendere gli elementi essenziali e le peculiarità che caratterizzano le danze Irlandesi più popolari. **Mercoledì ore 20,45 - 22,45, a partire dal 18 gennaio 2017, n. 20 lezioni (20 ore). quota 120,00 €** (min. 10 max. 15), a cura dell'esperta **Cristina Zanini**.

TANGO NUEVO

Cos'è il Tango?

è un ballo, una musica, una passione

è una moda, una distrazione, uno sfogo, un'illusione

è il bisogno di essere rapiti e di tornare a sognare.

Il Tango è due occhi adulti sgranati per la meraviglia, la sorpresa, la rivelazione

è l'incontro con lo Spirito inquieto

Il Tango è balsamo d'anima sulle cicatrici della passione

è una coperta calda che diventa rifugio negli inverni del cuore

è un velo sugli occhi che ripara dai lampi della realtà.

Martedì ore 21,00-22,00 , a partire dal 8 novembre 2016, n. 20 lezioni.

Quota **200,00** (min. e max. iscritti), a cura di **MEDIALUNA**.

Lezione gratuita di presentazione martedì 25 ottobre 2016 ore 21

Informazioni

Le iscrizioni si ricevono presso la sede dell'Associazione, via **Quarto dei Mille n. 175 Cesena** (presso la scuola primaria "Dante Alighieri" - Zona Oltresavio).



Tel. 340 5562024 - 0547 330678 nei seguenti giorni e orari:

dal lunedì al venerdì ore 9.00-12,30 (gli orari di apertura pomeridiana, dalle ore 17.00 alle 19.00, vengono garantiti solo per il periodo dal 19 settembre al 31 ottobre 2016).

La quota associativa per l'anno accademico 2016/17 è di 10,00 Euro