



*Alla fine,
la grande sfida della vita
consiste nel superare i nostri limiti,
spingendoci verso luoghi
in cui mai avremmo pensato
di poter arrivare, raggiungendo una meta
che avevamo osato solo immaginare*

Viale Lombardia 210 (Clerici Academy) - Brugherio
Segreteria tel. 338 75 44 195 - info@acubrugherio.it
Sito <https://www.acubrugherio.it>
Facebook <https://www.facebook.com/acubrugherio/>

Associazione culturale apolitica-aconfessionale

REGOLAMENTO

ART. 1 INFORMAZIONI GENERALI

L'anno inizierà il 26 ottobre 2026 e terminerà il 29 maggio 2027. Non sono previste interrogazioni o esami finali.

- La quota annuale si intende adesione all'Associazione, in qualità di **socio simpatizzante** e non pagamento dei corsi. Pertanto non sono previsti rimborsi per mancata partecipazione.
- il corso sarà attivato con minimo **otto** partecipanti (se non indicato diversamente) e potrà essere sospeso con presenze inferiori a **cinque** o concludersi anticipatamente se terminato il programma.

ART. 2 ISCRIZIONI

Aperte senza vincoli di residenza in Brugherio, età e titolo di studio.

29,30 settembre dalle ore 15,00 alle ore 17,00

Distribuzione numeri di prenotazione, (due per ogni persona) con giorno ed orario in cui procedere all'iscrizione. Ad ogni numero assegnato corrisponde **una** iscrizione sino a 60 unità giornaliere. La domanda dovrà essere presentata corredata di **foto tessera (per i nuovi iscritti)**

dall' 1 al 16 ottobre dalle ore 15,00 alle ore 18,00

(esclusi sabato 3, 10 e lunedì 12)

il 17 ottobre (sabato) dalle ore 9,00 alle ore 12,00

Formalizzazione delle iscrizioni prenotate

Sarà comunque possibile ritirare i numeri anche nei giorni successivi.

ART. 3 QUOTA DI ISCRIZIONE, SUPPLEMENTI

La quota (versamento in contanti, con assegno **no bancomat**) di

€ 80,00 (ottanta)

€ 40,00 (quaranta) per coniuge

Consente la frequenza a **tre corsi** a scelta, indipendentemente dalla durata e dalla frequenza. Per ogni corso in più rispetto a quanto previsto dalla quota, vi è un supplemento di **€ 10,00 (dieci)**.

Il supplemento per materiale didattico, integrabile per eventuale maggiore utilizzo, in caso di recesso, non verrà reso qualora già acquistato.

ART. 4 FESTIVITA'

Dicembre dal 5 all' 8 compresi (Immacolata)

Dicembre/Gennaio dal 21 al 10 compresi (Natale)

Febbraio dal 6 al 9 compresi (Carnevale)

Marzo dal 25 al 31 compresi (Pasqua)

ART. 5 REGOLE COMPORTAMENTALI

Conformemente alle regole scolastiche adottate dalla Fondazione Clerici l'ingresso alla struttura è consentito **solo dai 15 minuti** antecedenti l'orario di inizio dei singoli incontri.

SI RACCOMANDA PUNTUALITA'!!

In aula i cellulari devono essere spenti o in modalità silenziosa

L'A.C.U. dichiara di non assumere alcuna responsabilità per danni di qualsiasi genere a persone o a cose, per fatti che dovessero accadere durante i corsi e le attività organizzate dall'A.C.U. stessa.

AREA UMANISTICA

CORSO	DOCENTE	PAGINA
ARTE AL FEMMINILE	VALTER COMINOLI	14
ARTE: ARTEMISIA GENTILESCHI	GIANCARLO MELE	15
ARTE: DALL'ANTICHITA' AD OGGI	VALTER COMINOLI	16
ARTE: L'ORO E LA SUA RAPPRESENTAZ.	VALTER COMINOLI	17
ARTE: L'OTTOCENTO	VALTER COMINOLI	18
ATTUALITA', INCHIESTE, ESPERIENZE	CLAUDIO POLLASTRI	19
BIOGRAFIE: RE ARTU' MITO E STORIA	FEDERICO POLIDORI	20
BIOGRAFIE: SAN PIO, I PRODIGI	ROBERTO ALLEGRI	21
BIOGRAFIE: SAN FRANCESCO	DON IVANO COLOMBO	22
CINEMA TRA TECNICA E ARTE	G. FEDELI – M. FANTINI	24
DIRITTO	KATIA ROSA CAROSI	26
FILOSOFIA E TEOLOGIA	ANGELO MEAZZINI	28
LA FILOSOFIA PRIMA DI SOCRATE	IORELLA LOPICCOLI	29
LEGGENDE E MITI SUGLI ALBERI	SUSANNA CHICCO	30
LE SCRITTURE PIU' ANTICHE MEDIT.	ISABELLA BESSO	32
LETTERATURA E ARTE UNIVERSI PARAL.	CARLA M. COLOMBO	34
LETTERATURA EUROPEA CONTEMP.	CARLO CIFRONTI	36
LETTERATURA ITALIANA: DANTE	ISABELLA BESSO	38
LETTERATURA: LEGGERE L'ILIAD E OGGI	FULVIO BELLA	40
LETTERATURA RUSSA	MONICA MARIANI	42
L'INDIA... FUORI DALL'INDIA	LUIGI LAZZARONI	43
LINGUA INGLESE SPEAKING ACTIVITIES	PAOLO FUMAGALLI	44
LINGUA INGLESE TURISTICO	HAPPY ENGLISH	46
LINGUA SPAGNOLA – CORSO BASE	ALBA GOMEZ	47
LINGUA SPAGNOLA – INTERMEDIO	CRISTINA VALIDO	48
LINGUA SPAGNOLA CONV. E GRAMM.	ALBA GOMEZ	49
LINGUA SPAGNOLA CORSO BASE	CRISTINA VALIDO	50
LINGUA TEDESCA – AVANZATO	STEFANIE KIMMICH	51
MILANO DALLA TERRA ALLA TAVOLA	ADRIANA SCAGLIOLA	52
MUSICA... BLUES, JAZZ, ROCK	GIUSEPPE RONCO	54
MUSICA... QUESTO NOVECENTO	LUIGI PALOMBI	56
NAPOLI E I SUOI TESORI	GIANCARLO MELE	58
SENSO DEL VIAGGIO	TINA PONZELLINI	60

AREA UMANISTICA

CORSO	DOCENTE	PAGINA
STORIA CONTEMPORANEA – MORO	FABIO BIANCHI	62
STORIA IL POTERE AL FEMMINILE	FRANCESCO ARIATTA	64
STORIA D'ITALIA DALLA MAGNA GRECIA	MARINA PETRI	66
STORIA TUCIDIDE	DON IVANO COLOMBO	67
VIAGGI NEL MONDO SITI UNESCO	GIORGIO CALLEGARI	68
VIAGGIO NEI REGNI DEI RAGNI	SUSANNA CHICCO	69

AREA SCIENTIFICA

AMBIENTE E DINTORNI	ANTONIO MESSA	72
ASTRONOMIA ALLA SCOPERTA D/VITA	CARLO MARIA MARINO	74
ASTRONOMIA STELLE E COSTELLAZ.	GIAN PAOLO CAPONI	76
BIOLOGIA	SUSANNA CHICCO	77
FINANZA COMPORTAMENTALE	LUCA PAPA	78
I DESERTI	CARLO MARIA MARINO	80
LA COSCIENZA	GIUSEPPE PATRONELLA	82
LA VITA DI UN FARMACO	LORENA MARIANI	84
LE FUNZIONI VITALI ORGANI VIVENTI	SUSANNA CHICCO	85
SALUTE: PICCOLI DISTURBI	LORENA MARIANI	86
SOFISTICAZIONI E FRODI	LUIGI SANGALLI	88
TUTELA PATRIMONIALE	LUCA PAPA	90

AREA BEN-ESSERE

CORSO	DOCENTE	PAGINA
BEN-ESSERE INTERIORE / ESTERIORE	LUCIA PERFETTI	94
CORPO EMOZIONI E BENESSERE	ALESSIA INSOLIA	96
ENNEAGRAMMA	ATTILIO TAGLIABUE	98
EQUILIBRIO PSICO-FISICO	MARIA G. EVANGELISTA	100
GIOIOSA-MENTE	DESIRE' SABBA	102
I PERCORSI DI BENESSERE	MAPHRA MEDICAL	104
I TAROCCHI DI MARSIGLIA	ATTILIO TAGLIABUE	106
IL VIAGGIO INTERIORE	NORIS ANSELMI	108
LABORATORIO DI MEDITAZIONE	GIANLUCA TENZONE	109
LA FARMACIA VERDE	DANIELA MIGLIORATI	110
LEGGERE PER RACCONTARE	LUIGI CAVAZZI	112
L'IMMAGINE E LO STILE	SIMONA GIANTIN	114
MENTE ATTIVA PER LA LONGEVITA'	ANNA COMELLA	116
NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE	ALICE DEL CORNO	118
ORDINE IN CASA E DENTRO DI TE	SARAH BACCENETTI	119
OSTEOPATIA	FEDERICA CIUCANI	120
PSICOSOMATICA: LA VOCE DEL CORPO	OMAR GALIMBERTI	121
RI-COMINCIARE	MAURIZIO MOLTENI	122
RIMEDI NATURALI IL CORPO STAGIONI	DANIELA MIGLIORATI	123
SOCIOLOGIA	SERENELLA PESARIN	124
SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA	NORIS ANSELMI	125
YOGA: PSICOLOGIA E FILOSOFIA	LAURA TENERELLI	126

AREA ATTIVITA' PRATICHE

CORSO	DOCENTE	PAGINA
ACQUERELLO	MARINA MONDONICO	130
CARTAPESTA (PAPIER MACHE')	GIANCARLA CHIRICO	132
CHITARRA A ORECCHIO	ANITA FERRARO	133
COUNTRY CREATION	SILVIA VALDAMERI	134
CUCITO E RICICLO CREATIVO	ANTONELLA VINCENTI	136
DISEGNO E PITTURA	GRAZIANO SCHIAVONE	138
ENIGMISTICA PUNTO ZERO	ELISABETTA CARRAVIERI	140
ENIGMANDO	ELISABETTA CARRAVIERI	141
FANTASIA DI PATCHWORK	AGNESE MARIA NICOLOSI	142
FERRI... MAGLIA MA NON SOLO	LORENA MARIANI	143
FOTOGRAFIA SMARTPHONE BASE	MAURIZIO MANISCALCO	144
FOTOGRAFIA SMARTPHONE AVANZ.	MAURIZIO MANISCALCO	145
IL DECOUPAGE E DINTORNI	LORENA MARIANI	146
IL FELTRO IN FIORE	CATERINA LARASPATA	147
ILLUSTRAZ. BOTANICA ACQUERELLO	JANNINE COBRA	148
ILLUSTRAZ. BOTANICA – AVANZATO	JANNINE COBRA	150
LA PORCELLANA FREDDA PEONIA	GIANCARLA CHIRICO	152
LO SMARTPHONE SENZA SEGRETI	FEDERICO F. FRATTA	154
MODELLAZIONE ARGILLA	ELISA SANGALLI	156
ORIGAMI	LUCIANO PETINO	158
PITTURA AD OLIO	ROSALBA PRIZZI	160
PITTURA SU TELA CON STUCCO	LUCIA MASSIGNAN	162
PITTURA SU TESSUTO	LUCIA MASSIGNAN	163
RICAMO DIPINGIAMO LE STAGIONI	ANTONELLA FEDELI	164
RICAMO UN' ARTE SEMPRE ATTUALE	ANTONELLA FEDELI	166
TRICOTTARE HOBBY CREATIVO	SILVIA VALDAMERI	167
UNCINETTIAMO PERCHE'... - BASE	MARISA CASIRAGHI	168
UNCINETTIAMO PERCHE'... - AVANZ.	MARISA CASIRAGHI	169

CALENDARIO DEI CORSI

Lunedì

ORARIO		CORSO	N. LEZIONI	MESE INIZIO	MESE FINE	PAGINA
15,00	16,00	ASTRONOMIA STELLE E COST.	8	NOV	MAR	76
15,00	16,00	OSTEOPATIA	6	GEN	APR	120
15,00	16,00	BIOGRAFIE: RE ARTU'	8	FEB	MAG	20
15,00	16,30	AMBIENTE E DINTORNI	10	NOV	APR	72
15,00	16,30	BIOLOGIA	10	NOV	APR	77
15,00	16,30	RI-COMINCIARE	10	NOV	APR	122
15,00	16,30	ARTE: L'OTTOCENTO	10	NOV	MAG	18
15,00	16,30	LEGGERE PER RACCONTARE	6	GEN	APR	112
15,00	16,30	NUTRIZIONE E ALIMENT. UMANA	7	GEN	APR	118
15,00	16,30	VIAGGIO NEL REGNO DEI RAGNI	9	GEN	MAG	69
15,00	16,30	VITA DI UN FARMACO	6	APR	MAG	84
16,30	18,00	LINGUA INGLESE TURISTICO	23	NOV	MAG	46
17,00	18,00	I PERCORSI DEL BENESSERE	6	NOV	FEB	104
17,00	18,00	LO SMARTPHONE SENZA SEGRETI	6	NOV	FEB	154
17,00	18,00	CORPO, EMOZIONI, BENESSERE	6	GEN	APR	96
17,00	18,00	DIRITTO	9	GEN	MAG	26
17,00	18,30	PITTURA SU TESSUTO	6	OTT	NOV	163
17,00	18,30	ARTE: L'ORO E LA SUA RAPPRES.	10	NOV	MAG	17
17,30	19,00	TUTELA PATRIMONIALE	15	NOV	MAR	90
17,30	19,00	FINANZA COMPORTAMENTALE	8	APR	MAG	78
18,00	19,00	STORIA CONTEMPORANEA A. MORO	12	NOV	MAG	62

Note:

Martedì

ORARIO		CORSO	N. LEZIONI	MESE INIZIO	MESE FINE	PAGINA
15,00	16,00	ORDINE IN CASA E DENTRO DI TE	6	OTT	FEB	119
15,00	16,00	LETTERATURA E ARTE	10	GEN	MAG	34
15,00	16,30	L'INDIA FUORI DALL'INDIA	6	NOV	FEB	43
15,30	16,30	RIMEDI NATURALI	6	NOV	FEB	124
15,00	16,30	L'IMMAGINE E LO STILE	8	NOV	MAR	114
15,00	16,30	ENIGMANDO	8	NOV	MAR	141
15,00	16,30	LINGUA SPAGNOLA CORSO BASE	24	NOV	MAG	47
15,00	16,30	MENTE ATTIVA PER LA LONGEVITA'	8	GEN	MAG	116
15,00	16,30	SENSO DEL VIAGGIO	6	FEB	APR	60
15,00	16,30	FILOSOFIA E TEOLOGIA	6	FEB	MAG	28
15,00	16,30	PITTURA SU TELA CON STUCCO	6	APR	MAG	162
16,45	17,45	NAPOLI E I SUOI TESORI	6	NOV	FEB	58
17,00	18,00	LA FARMACIA VERDE	8	NOV	MAR	110
17,00	18,00	LETTERATURA LEGGERE L'ILIAD	10	NOV	APR	40
17,00	18,30	COUNTRY CREATION	6	OTT	DIC	134
17,00	18,30	LINGUA TEDESCA	24	NOV	MAG	51
17,00	18,30	TRICOTTARE	6	MAR	MAG	167
17,00	19,00	IL FELTRO IN FIORE	7	FEB	MAG	147
17,15	19,00	DISEGNO E PITTURA	23	NOV	MAG	138
18,00	19,00	ARTE: ARTEMISIA GENTILESCHI	6	NOV	FEB	15

Note:

Mercoledì

ORARIO		CORSO	N. LEZIONI	MESE INIZIO	MESE FINE	PAGINA
15,00	16,30	LE SCRITTURE PIU' ANTICHE	6	OTT	DIC	32
15,00	16,30	LEGGENDE E MITI SUGLI ALBERI	10	NOV	APR	30
15,00	16,30	MUSICA: BLUES, JAZZ, ROCK	10	NOV	APR	54
15,00	16,30	LE FUNZIONI VITALI ORGANISMI	10	NOV	APR	85
15,00	16,30	LETTERATURA ITALIANA: DANTE	6	GEN	MAR	38
15,00	16,30	LA FILOSOFIA PRIMA DI SOCRATE	8	GEN	MAG	29
15,00	16,30	ENNEAGRAMMA	9	GEN	MAG	98
15,00	16,30	STORIA: IL POTERE AL FEMMINILE	6	MAR	MAG	64
15,00	16,45	ORIGAMI	12	NOV	FEB	158
15,00	17,00	RICAMO, ARTE SEMPRE ATTUALE	6	OTT	DIC	166
15,00	17,00	CARTAPESTA (PAPIER MACHE')	6	NOV	DIC	132
15,00	17,00	MODELLAZIONE ARGILLA	11	GEN	MAR	156
15,00	17,00	RICAMO DIPINGIAMO LE STAGIONI	6	APR	MAG	164
17,00	18,30	LETTERATURA EUROPEA	12	NOV	MAG	36
17,00	18,30	STORIA D'ITALIA DA MAGNA GRECIA	9	GEN	MAG	66
17,00	18,30	I TAROCCHI	9	GEN	MAG	106
17,00	18,30	SOCIOLOGIA	9	GEN	MAG	125
17,00	19,00	I DESERTI	6	NOV	GEN	80
17,00	19,00	FERRI... MAGLIA MA NON SOLO	11	NOV	APR	143
17,00	19,00	PITTURA AD OLIO	10	GEN	MAG	160
17,00	19,00	ASTRONOMIA SCOPERTA DELLA VITA	8	FEB	MAG	74
17,15	18,45	LINGUA SPAGNOLA – INTERMEDIO	25	NOV	MAG	48
17,45	19,00	EQUILIBRIO PSICO-FISICO	6	FEB	APR	100

Note:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Giovedì

ORARIO		CORSO	N. LEZIONI	MESE INIZIO	MESE FINE	PAGINA
14,45	16,45	MUSICA... QUESTO NOVECENTO	10	GEN	MAG	56
15,00	16,00	LABORATORIO DI MEDITAZIONE	6	NOV	GEN	109
15,00	16,00	BIOGRAFIE: SAN PIO I PRODIGHI	6	GEN	APR	21
15,00	16,30	VIAGGI NEL MONDO	8	OTT	MAR	68
15,00	16,30	LA COSCIENZA EVOLUZIONE	7	NOV	DIC	82
15,00	16,30	ENIGMISTICA PUNTO ZERO	8	NOV	MAR	140
15,00	16,30	MILANO DALLA TERRA ALLA TAVOLA	10	NOV	APR	52
15,00	16,30	LINGUA SPAGNOLA CONV. (Gomez)	26	NOV	MAG	49
15,00	16,30	LETTERATURA RUSSA	6	MAR	MAG	42
15,00	17,00	ILLUST. BOTAN. ACQUERELLO BASE	6	NOV	DIC	148
15,00	17,00	ILLUST. BOTAN. ACQUERELLO AVANZ.	6	GEN	APR	150
15,00	17,00	LA PORCELLANA FREDDA – PEONIA	6	GEN	APR	152
17,00	18,30	IL VIAGGIO INTERIORE	6	NOV	GEN	108
17,00	18,30	SOFISTICAZIONI E FRODI	7	NOV	FEB	88
17,00	18,30	BIOGRAFIE E OPERE SAN FRANCESCO	6	NOV	FEB	12
17,00	18,30	SALUTE E PICCOLI DISTURBI	13	NOV	MAG	86
17,00	18,30	PSICOSOMATICA	6	GEN	APR	121
17,00	18,30	STORIA: TUCIDIDE	6	FEB	APR	67
17,00	18,30	SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA	6	FEB	APR	126
17,00	18,30	YOGA: PSICOLOGIA E FILOSOFIA	6	MAR	MAG	127
17,00	19,00	UNCINETTIAMO PERCHE' - BASE	8	OTT	DIC	168
17,00	19,00	UNCINETTIAMO PERCHE'-AVANZATO	8	GEN	APR	169
17,15	19,00	FANTASIA DI PATCHWORK	12	NOV	MAG	142
17,15	19,00	IL DECOUPAGE E DINTORNI	10	NOV	APR	146

Note:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Venerdì

ORARIO		CORSO	N. LEZIONI	MESE INIZIO	MESE FINE	PAGINA
14,45	16,15	LINGUA INGLESE SPEAKING	26	NOV	MAG	44
15,00	16,00	ARTE AL FEMMINILE	10	NOV	APR	14
15,00	16,00	GIOIOSA-MENTE	6	GEN	APR	102
15,00	16,30	BEN-ESSERE INTERIORE	7	NOV	FEB	94
15,00	17,00	CUCITO E RICICLO CREATIVO	9	NOV	MAR	136
15,00	17,00	ACQUERELLO	7	GEN	APR	130
15,00	17,30	CINEMA TRA TECNICA E ARTE	13	NOV	MAG	24
16,00	17,30	LINGUA SPAGNOLA BASE	26	NOV	MAG	50
16,30	17,30	ARTE: DALL'ANTICHITA' AD OGGI	10	NOV	APR	16
16,30	18,00	LINGUA INGLESE SPEAKING	26	NOV	MAG	44

Sabato

09,30	11,00	CHITARRA AD ORECCHIO	12	NOV	MAG	133
09,30	11,00	FOTOGRAFIA SMARTPHONE - BASE	6	FEB	APR	144
09,30	11,00	FOTOGRAFIA SMARTPHONE -AVANZ.	6	APR	MAG	145
09,30	11,30	ATTUALITA', INCHIESTE, ESPERIENZE	23	NOV	MAG	19

Note:

AREA UMANISTICA



*Le domande sono a volte
capricciose e misteriose...rimangono sospese,
fluttuanti fino a quando
siamo davvero pronti e aperti
a ricevere le risposte.
Ed è proprio allora che la nebbia si dissolve,
accogliendo una nuova conoscenza.*

ARTE AL FEMMINILE

Tra gelosie, ostacoli e diffidenze.

Il potere è sempre stato di impedimento alla creatività femminile. In campo artistico addirittura ai limiti dello scandalo.

Forse solo in campo scientifico ci fu un ostracismo più pesante.

Scopriamole insieme queste vere e proprie Maestre.

Properzia, Sofonisba, Lavinia, Artemisia sino a Frida e Tamara non saranno più solo nomi stranissimi, ma troveranno posto stabile nella storia dell'arte.



Docente	VALTER COMINOLI			
Programma	Quindicinale	10 incontri	Venerdì	15,00/16,00
Date	Nov. 6,20	Dic. 11	Gen. 22	Feb. 5,19
	Mar. 5,19	Apr. 9,23		

ARTE: ARTEMISIA GENTILESCHI

Il Coraggio di una sfida

Artemisia Gentileschi: una pittrice considerata sotto parecchi aspetti e anche sotto il profilo delle tormentate vicende autobiografiche, come l'erede di Caravaggio. La conosceremo attraverso i dipinti che riflettono la sua vicenda personale di ribelle al conformismo della sua società. Il coraggio nell'affermare i suoi valori ne fa un modello di estrema modernità.

- **Caravaggio ed i caravaggeschi**
- **Formazione ed adolescenza di Artemisia, tra le influenze del padre Orazio e di Caravaggio**
- **L'abuso di Orazio Tassi nei confronti di Artemisia**
- **Il processo, la condanna e le conseguenze**
- **Il matrimonio riparatore con Pierantonio Stiattesi ed il successo a Firenze**
- **Il nuovo scandalo con Francesco Maria Maringhi e gli ultimi anni di vita a Roma e a Genova**



Docente	GIANCARLO MELE			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	18,00/19,00
Date	Nov. 10,24	Dic. 15	Gen. 12,26	Feb. 23

ARTE: DALL' ANTICHITA' AD OGGI

Siamo fieri di avere intorno a noi, in Italia, il patrimonio più cospicuo dell'Occidente.

Eppure ignoriamo le caratteristiche di tali bellezze....

Camminare per i nostri centri storici, entrare nelle chiese, si trasformerà in un piacere consapevole.

Impareremo a riconoscere gli stili e ad entrare nel mistero dei simboli.



Docente	VALTER COMINOLI			
Programma	Quindicinale	10 incontri	Venerdì	16,30/17,30
Date	Nov. 6,20	Dic. 11	Gen. 22	Feb. 5,19
	Mar. 5,19	Apr. 9,23		

ARTE: L'ORO E LA SUA RAPPRESENTAZIONE

L'oro, il colore non colore più fulgido.

In quasi tutte le civiltà l'oro ha rappresentato la purezza, il potere, il divino. L'Arte lo ha eletto a simbolo incorruttibile e il Cristianesimo, in particolare, a trait d'union tra l'umanità e la luce più fulgida: Dio.

Dai mosaici, alle icone, a Klimt.



Docente	VALTER COMINOLI			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Lunedì	17,00/18,30
Date	Nov. 9,23	Dic. 14	Gen. 25	Feb. 22
	Mar. 8,22	Apr. 5,19	Mag. 3	

ARTE: L' OTTOCENTO

Rivoluzioni industriali, Rivoluzioni sociali.

Rivoluzioni letterarie e un vero terremoto in campo artistico.

Un secolo fondamentale per la struttura del mondo come oggi lo vediamo. Di fatto lungo 125 anni.

Da Goya a Turner, dai Macchiaioli agli Impressionisti.

Dalla poesia alla tela, tra sogno e speranza.



Docente	VALTER COMINOLI			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Nov. 9,23	Dic. 14	Gen. 25	Feb. 22
	Mar. 8,22	Apr. 5,19	Mag. 3	

ATTUALITA', INCHIESTE, ESPERIENZE

Un incontro ... cento incontri

Una esperienza ... cento esperienze

Un personaggio ... cento personaggi

Una storia ... cento storie

Senza mai dimenticare che al centro di tutto c'è l'uomo in tutte le sue sfaccettature e manifestazioni ... umane, intime, sociali



***Incontri nella Sala Consiliare del Comune di Brugherio**

Docente	CLAUDIO POLLASTRI			
Programma	Settimanale	23 Incontri	Sabato	9,30/11,30
Date	Nov.7, *14,21,28	Dic.*12,19	Gen.*16,23,30	Feb.13,20,27
	Mar.6,13,20	Apr.3,10,17,24	Mag.8,15,22,29	

BIOGRAFIE: RE ARTÙ, TRA MITO E STORIA

Alle origini del sovrano più enigmatico dell'Occidente

Chi era davvero re Artù? Un eroe leggendario nato dalla fantasia medievale o il ricordo, deformato dal tempo, di un autentico condottiero britannico? Attraverso fonti antiche, testimonianze storiche e interpretazioni moderne, scopriremo come nasce un mito destinato a durare da oltre mille anni.

Esisteva davvero Excalibur? Camelot fu un luogo reale? E perché la figura di Artù continua ancora oggi a esercitare un fascino così potente?

Un viaggio affascinante tra storia, archeologia e tradizione, alla ricerca delle possibili radici reali del mito. Dalle cronache della Britannia post-romana ai racconti dei monaci medievali, dalle invasioni sassoni ai misteriosi guerrieri celtici, analizzeremo le figure che potrebbero aver ispirato il sovrano di Camelot. **Un percorso di scoperta realizzato tra storia, letteratura medievale e misteri del passato, dove la leggenda incontra la realtà.**



Docente	FEDERICO POLIDORI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Lunedì	15,00/16,00
Date	Feb. 1,22	Mar. 8,22	Apr. 12,26	Mag. 10,24

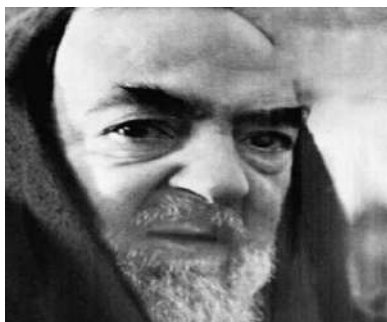
BIOGRAFIE: SAN PIO DA PETRALCINA, I PRODIGI

Padre Pio, come tutti continuano a chiamarlo ... è uno dei Santi più conosciuti ed amati al mondo.

Fra le tante ragioni di questa immensa devozione vi è il fatto che Padre Pio fu uno straordinario taumaturgo, cioè un operatore di prodigi che in vita, ma anche dopo la morte, ha operato e continua ancora adesso ad operare ... guarigioni inspiegabili per la scienza!

In Padre Pio i fenomeni prodigiosi erano all'ordine del giorno: guarigioni appunto, previsione del futuro, scrutazione dei cuori, levitazione, estasi mistiche. Per non parlare delle stimmate, profonde ferite su mani, piedi e costato che il Padre portò su di sé per 50 anni e che sanguinavano ogni giorno.

Insieme ci immergeremo nel cuore di questo grande santo, trattando le sue più incredibili caratteristiche, anche attraverso le testimonianze di chi lo ha conosciuto, incontrato, abbracciato. E di chi ha ricevuto da lui una grazia



Docente	ROBERTO ALLEGRI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	15,00/16,00
Date	Gen. 14,28	Feb. 11,25	Mar. 11	Apr. 1

BIOGRAFIA ED OPERE

SAN FRANCESCO D'ASSISI – PATRONO D'ITALIA

**Immagine del Santo dalle prime biografie e
dalle sue opere scritte**

Chi era Francesco d' Assisi?

Nel 2026 saranno 800 anni dalla morte di San Francesco, uno dei più popolari fra i santi della Chiesa cattolica. Tutti crediamo di conoscerlo, ma talvolta niente è come immaginiamo ...

Il santo sempre lieto che parlava agli uccellini, come raffigurato negli affreschi di Giotto, che ammansiva i lupi, precursore dell'ecologismo moderno, precursore del pacifismo e dell'ecumenismo?

Oppure quello dei ricordi dei suoi discepoli, uomo tormentato, duro, dai gesti dolcissimi e dalle asprezze inaspettate.

E dunque? Chi è stato davvero quest'uomo straordinario?



- **“Da ricco che era ...”**

Gli anni di formazione in Assisi

La biografia “popolare” di Tommaso da Celano

- **“Mistiche nozze con Madonna povertà”**

La conversione e il distacco dal padre

La “Legenda trium sociorum”: prima biografia

- **“Va e ripara la mia casa ...”**

Il restauro di S. Damiano e la riforma della Chiesa

I rapporti con Innocenzo III e Onorio III

Le biografie di Giotto e di Dante nel trionfo del francescanesimo

- **La regola e le stigmate**

Il movimento dei frati, le clarisse e gli ultimi anni nel dolore

La biografia “ufficiale” di S. Bonaventura

- **Il Cantico delle Creature ed altri testi francescani**

“... Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature,
spetialmente messor lo frate sole,
lo qual è iorno, et allumini noi per lui;
et ellu è bellu e radiante cum grande splendore:
de te, Altissimo, porta significatione.”

- **I fioretti**

A incremento della pietà e della devozione popolare



Docente	DON IVANO COLOMBO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30,
Date	Nov. 5,19	Dic. 3,17	Gen. 21	Feb. 4

CINEMA

TRA TECNICA E ARTE, CRITICA E STORIA, MA SOPRATTUTTO PASSIONE...

“Sì, fu vedendo film che si formò e sviluppò il mio gusto...”

Jean-Pierre Melville

... DUE-TRE TITOLI, QUALCHE NOME ...

Il proposito ricalca gli intenti che abbiamo esplicitato al termine degli incontri 2025–2026: li riprenderemo con le medesime modalità ben note ai partecipanti, i quali sanno bene quanto importante sarà il loro coinvolgimento prezioso nelle scelte che via via proporremo.

Per cui:

ancora **Pedro Almodóvar** (*Amarga Navidad*, se sarà disponibile...);

ancora **Peter Bogdanovich** (*Pape Moon...*);

Il mantenimento di una promessa (*La corazzata Potëmkin*).



Novità? Sì, una decisamente importante: qualche poliziesco di Melville e di altri registi francesi ‘vecchi’ e nuovi.

E gli italiani:

vorremmo affrontare una buona volta il “fenomeno” **Zalone**;
chiudere con Antonio Albanese;
una capatina da Paolo Sorrentino...

e poi?

Il gusto, la critica ...

Benvenuti saranno coloro che avranno da proporre titoli, magari risalenti ai tempi dell’infanzia o della giovinezza e oggi dimenticati



Docente	GIULIO FEDELI - MAURIZIO FANTINI			
Programma	Quindicinale	13 Incontri	Venerdì	15,00/17.30
Date	Nov. 6,20	Dic. 4,18	Gen. 22	Feb. 5,19
	Mar. 5,19	Apr. 9,23	Mag. 7,21	

DIRITTO

Gli eventi di cui giornalmente i vari mezzi di comunicazione ci informano, inducono a rivolgere una particolare attenzione ai fenomeni che stanno interessando una fascia di età sempre più giovane.

Fatti che possono sempre più coinvolgere ognuno di noi. Indirettamente come vittime o direttamente come educatori, a volte inconsapevoli, come gli stessi autori, degli aspetti legali e delle conseguenze di determinate azioni.

- Diritto minorile

Le Fonti Internazionali ed Europee

Convenzione ONU sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza

Il principio cardine: Il Best Interest of the Child (il superiore interesse del minore) come criterio guida per giudici e operatori.

I soggetti dell'ordinamento minorile: Il Tribunale per i Minorenni (TM), il Giudice Tutelare, i Servizi Sociali territoriali e il Garante per l'infanzia



- **Minore autore di reato**

Il sistema penale minorile italiano è un'eccellenza focalizzata sulla "messa alla prova" e sul recupero del ragazzo, evitando il più possibile il trauma del carcere.

I Principi del Processo Penale Minorile (D.P.R. 448/1988):

L'imputabilità e la capacità di intendere e di volere (la fascia d'età 14-18 anni; la non imputabilità assoluta sotto i 14 anni).

Le Misure Cautelari Minorili: Prescrizioni, permanenza in casa, collocamento in comunità e la custodia cautelare in I.P.M. (Istituto Penale per i Minorenni) come extrema ratio

- **Esamina di alcuni casi di cronaca**

Montechiave di Guidizzolo – 17/18 aprile 1991

duplice omicidio dei genitori

Novi Ligure – 21 ottobre 2001

duplice omicidio con massacro della famiglia De Nardo

Venezia – 11 novembre 2023

Filippo Turetta uccide la fidanzata Giulia Cechettin

Paderno Dugnano – 31 agosto/1settembre 2024

duplice omicidio dei genitori

Docente	KATIA ROSA CAROSI			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Gen. 11,25	Feb. 22	Mar. 8,22	Apr. 5,19
	Mag. 3,17			

FILOSOFIA E TEOLOGIA: IPOTESI SULL' ALDILA'

Il Purgatorio ... esiste??

Il corso riguarderà lo spazio o la dimensione dove andremo quando lasciamo questo mondo. Chi almeno una volta nella vita non si è posto questa domanda? Soprattutto andando avanti negli anni la domanda assume una frequenza maggiore, ed arriva anche se non la stimoliamo. Mentre dei luoghi che chiamiamo Inferno e Paradiso il Nuovo Testamento ha proposto alcune ipotesi, per il Purgatorio la storiografia ha tramandato una stringatissima fonte biblica e un susseguirsi di congetture che nel tredicesimo secolo la chiesa Cattolica ha cristallizzato, anche se nel comune sentire la rappresentazione che ci accompagna nella visione dell'aldilà è quella della Divina Commedia.

Inizieremo dalle antiche civiltà nate tra il Tigri e l'Eufrate per arrivare alle ultime considerazioni di papa Ratzinger, l'ultimo papa che ha espresso una valutazione sull'argomento.



Docente	ANGELO MEAZZINI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Feb. 23	Mar. 9,23	Apr. 6,20	Mag. 4

LA FILOSOFIA PRIMA DI SOCRATE E L' ARTE MEDICA RAZIONALE DI IPPOCRATE

“...delle cose invisibili, delle cose mortali gli dei hanno immediata certezza, ma agli uomini tocca procedere per indizi” (Alcmeone)

“...ora, se la medicina non esistesse affatto e nel suo ambito nulla si fosse indagato né scoperto...tutti, a proposito di essa, sarebbero parimenti sprovveduti di **esperienza** e di **scienza** (empeiría ed epistème), e dal caso sarebbe governato tutto quanto riguarda i malati. Ora, però non è così...”, (*Antica medicina*, opera del Corpus Hippocraticum)

- Ippocrate di Kos (460 a.C.-370 a.C.)
- Alcmeone di Crotone ((VI - V a.C.)
- Anassagora di Clazomene (496 a.C.-428 a.C.)
- Empedocle di Agrigento (484/481 a.C.-424/421 a.C.)



Docente	FIORELLA LOPICCOLI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Gen. 20	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 7,21
	Mag. 5			

LEGGENDE E MITI SUGLI ALBERI

Tantissimi Alberi hanno da sempre avuto grande presenza nelle Leggende, Mitologie, Religioni, Storie e Tradizioni.

Parlare di loro significa anche scoprire interessanti ambiti correlati: Feste, Etimologie, Ricette culinarie, Curiosità e tanto altro ancora.

Conosceremo meglio virtù e caratteristiche di alcuni Alberi dai nomi noti, ma scopriremo anche specie vegetali “dell’altro mondo”.

Il **SORBO**

Uccellatori e Streghe – Pentacolo e Tolkien – Vesica piscis, Sidro e Birra – Gambrinus e Faust.

Il **PRUNO**

Dall’ Hanami primaverile giapponese alla invernale Cailleach irlandese – il Prugnolo dei liquori e delle Farfalle – Lucullo e San Gerardo – Boeri e Film.



Il PESCO

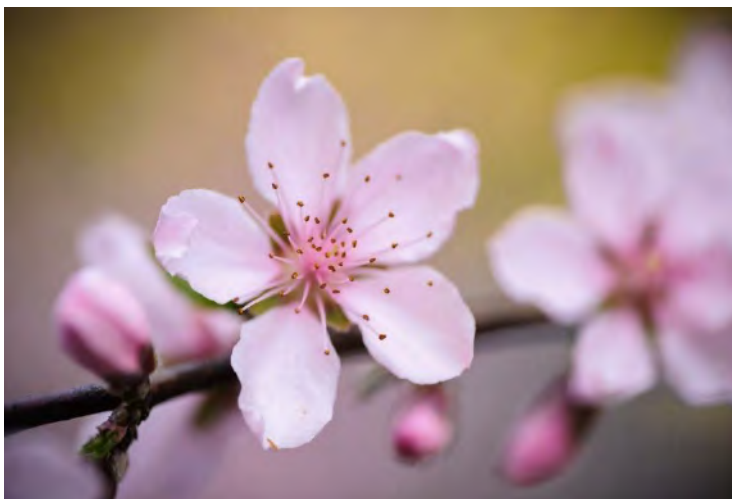
da Versailles all'Arpocrate del 'Sub Rosa' – Fiabe e dolci maliziosi – Generosità ed Immortalità – dalla Tanabata al Tir-Na-Gog – Sakura e linguaggio dei Fiori – Da Pinocchio al Lohengrin wagneriano.

Il MANDORLO e l' ALBICOCCO

dal Festina Lente al Tubishvat – Amigdala e Amidala – dall'Almendo spagnolo ai Miti greci di sangue e rapimenti – Kashmir e Paisley – Caterina de Medici, Marzapane e Gilet – l'Albicocco armeno – Arancione e Duduk – Amigdalina e Paracelso.

MAYA e AZTECHI

Cosmogonia e Mitologia degli antichi Popoli Inca, Maya e Aztechi – il Ceiba, Albero cosmico – il Cacao e Colombo – Punti Cardinali e Draghi.



Docente	SUSANNA CHICCO			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Nov. 4,18	Dic. 2,16	Gen. 20	Feb. 3,17
	Mar. 3,17	Apr. 7		

LE SCRITTURE PIU' ANTICHE DEL MEDITERRANEO

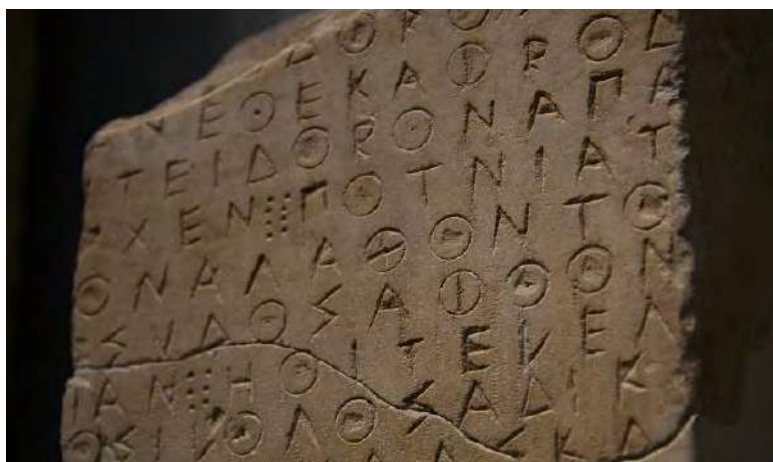
Origine di una invenzione

I recenti mutamenti tecnologici nella trasmissione della comunicazione umana, sia verbale sia visiva, presuppongono ancora l'uso della **scrittura, manuale o digitale**, e non ne scalfiscono il ruolo essenziale di memorizzare e diffondere la conoscenza, che è alla base dell'evoluzione delle antiche civiltà ma anche delle società attuali.

La capacità di scrivere non è però innata; si tratta di un'abilità antropologica, esclusiva dell'*Homo sapiens*, la cui invenzione risale a poche migliaia di anni fa.

Nella storia dell'umanità diverse popolazioni diedero avvio a sistemi scrittori, ma di essi solo tre sono giunti fino a noi: quello "fenicio", quello brahmi e quello cinese, e il primo soltanto corrisponde ad una **scrittura alfabetica**.

Questo percorso si configura dunque, come un viaggio storico che inizia dalle prime testimonianze scritte sumeriche e si conclude con l'adattamento dell'alfabeto alla lingua latina dal cui sviluppo è poi sorto l'italiano.



- **premessa generale:**

la nascita del linguaggio - l'associazione lingua/scrittura
teorie sull'origine e la diffusione delle prime scritture
i vari tipi di scrittura

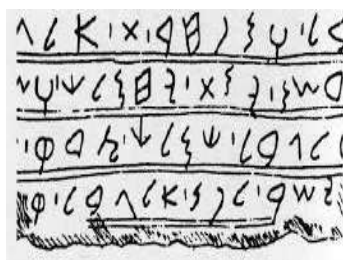
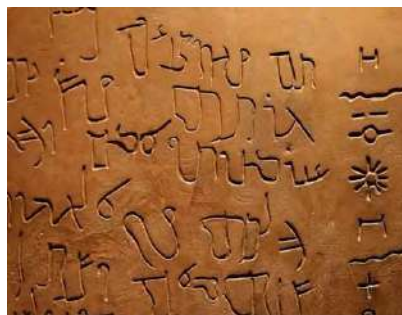
- **le scritture sumera ed egizia**

- **la scrittura "fenicia"**

- **le scritture egee: minoica, micenea, greca**

- **le scritture italiche: etrusca, umbra, sabellica, latina**

- **cenni ad altre scritture: cinese, protoamericana**

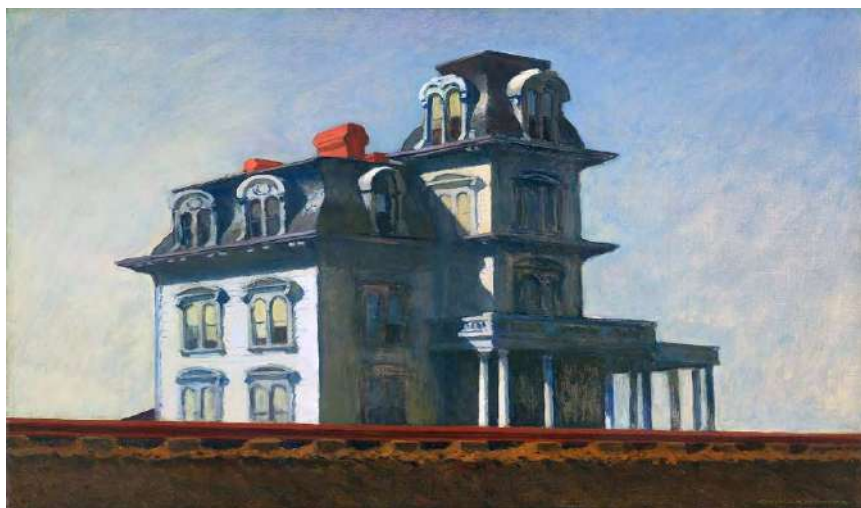


Docente	ISABELLA BESSO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Ott. 28	Nov. 4,11,18,25	Dic. 2	

LETTERATURA E ARTE – UNIVERSI PARALLELI

Dal Surrealismo all'arte contemporanea

Il Surrealismo con Renè Magritte diventa provocazione, ricerca sulla percezione e sulla comunicazione. Se allo spettatore di oggi che guarda un quadro di Magritte sembra di riconoscere facilmente, a colpo d'occhio, oggetti e frammenti di reale percepiti come già noti, appena è "dentro l'immagine" avverte qualcosa che va fuori posto. Sente di rischiare una perdita dell'orientamento per quel non so che di perturbante, inaspettato, inafferrabile che emerge. Si può ben dire che le opere di Magritte siano "pensieri" che attribuiscono all'arte il compito di visualizzare la condizione umana, il mistero che sta dietro la realtà e dentro l'uomo, capace di mettere in discussione pregiudizi, convinzioni e abitudini di sempre. Oggetti banali, nel loro accostamento inconsueto, acquistano nuovi significati, sia nella pittura di Magritte che nella fotografia dell'amico Paul Nougé con i suoi "oggetti sconvolgenti, e nel cinema dove "l'uomo con la bombetta" di Magritte si identifica con la figura di Charlot.



E' l'uomo del '900, chiuso nel suo smarrimento, in crisi di identità, che Pirandello identifica con "la maschera"; Robert Musil con "l'uomo senza qualità" e Montale col buon borghese indifferente al mistero della vita.

In parallelo, oltre oceano, anche Edward Hopper dipinge l'uomo del nostro tempo, carico di inquietudine e insicurezza, chiuso in un silenzio che suggerisce mistero, come nella "Casa vicino alla ferrovia" che Hitchcock drammaticamente riprenderà in "Psyco".

Anche l'arte di Joan Mirò trasforma la realtà in un "paesaggio mentale" andando oltre il visibile per accedere a una dimensione irrazionale, più libera e profonda, fino a segnare il passaggio dal realismo all'immaginario dei "dipinti di sogno".

Il Surrealismo è ancora la più contemporanea forma di linguaggio del nostro tempo. E' filosofia di vita e atteggiamento del pensiero, è indagine alternativa diffusa a livello internazionale come affermazione di libertà. E può riproporsi come surrealismo magico e metaforico nelle ultime opere di Anselm Kiefer attraverso immagini potentemente evocative che vanno oltre il reale.



Docente	CARLA MARIA COLOMBO			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Martedì	15,00/16,00
Date	Gen. 12,26	Feb. 2,23	Mar. 9,23	Apr. 6,20
	Mag. 4,18			

LETTERATURA EUROPEA CONTEMPORANEA

Nel ventesimo secolo si sono verificati avvenimenti sconvolgenti (dittature, guerre, crisi economiche, ...), che hanno influenzato molte opere letterarie espresse in un periodo definito in vari modi: età dell'ansia, del male di vivere, della estraneità. Opere che danno la dimensione della fragilità e del disagio dell'uomo contemporaneo. Le interpretazioni hanno caratteristiche diverse, ma un comune denominatore: lo smarrimento di fronte alla realtà.

Questa letteratura non induce al vittimismo e alla commiserazione, ma si mantiene su un livello di alta dignità. Sembra non esserci una via d'uscita...tuttavia è possibile trovare le alternative a questa angosciosa solitudine. Diversi autori approdano all'accettazione del vivere sereno, lucido, consapevole. È una faticosa conquista a cui gli artisti arrivano ognuno con un itinerario particolare:

- Coraggio, avventura, azione, solidarietà
- Impegno politico, sociale, civile
- Valorizzazione degli affetti domestici, dei legami con la terra natale, dei luoghi del cuore, dell'amore, del rapporto con la natura
- Esperienza religiosa, vissuta con rigore e coerenza
- Ricerca della felicità, culto della bellezza, attraverso l'arte, la poesia, il teatro, la musica



Verranno proposte opere esemplari con queste caratteristiche, con particolare risalto al contributo della letteratura italiana

- **Stendhal (Marie-Henri Beyle)**
Il Rosso e il Nero
- **Primo Levi**
Se questo è un uomo – La tregua – I sommersi e i salvati
- **Fedor Dostoevskij**
Delitto e castigo
- **Giorgio Bassani**
Cinque Storie Ferraresi
- **Nadine Gordimer**
Il saccheggio
- **Mario Rigoni Stern**
Il sergente nella neve – Uomini, boschi, api
- **Franz Kafka**
La metamorfosi
- **Leonardo Sciascia**
Il giorno della civetta
- **Thomas Mann**
I Buddenbrook
- **Beppe Fenoglio**
La malora - I ventitré giorni della città di Alba
- **André Malraux**
La speranza
- **Joyce Lussu**
Fronti e frontiere

Supplemento per materiale didattico € 15,00 (quindici)

Docente	CARLO CIFRONTI			
Programma	Quindicinale	12 Incontri	Mercoledì	17,00/18,30
Date	Nov. 4,18	Dic. 9	Gen. 13,27	Feb. 10,24
	Mar. 10,24	Apr. 14,28	Mag. 26	

LETTERATURA ITALIANA: DANTE ALIGHIERI

Il mito nella letteratura contemporanea

Come afferma lo studioso Marchi:

“Dante, a distanza di sette secoli, permea ancora non solo la nostra cultura, la nostra lingua, il nostro immaginario, ma anche aspetti meno alti, più legati a una quotidianità di vita pratica”, persino in ambiti inaspettati quali la **musica popolare**, la **pubblicità**, il **cinema**, per citarne alcuni.

Un fenomeno culturale legato alla diffusione della lettura del poema sono i **Circoli danteschi**, sorti a fine Ottocento prima in Europa e poi negli U.S.A., che ancora oggi hanno lo scopo precipuo di divulgare la conoscenza della *Divina Commedia*, illustrandone il contenuto ad ascoltatori non specialisti.

Mosse dallo stesso intento sono le recenti **letture pubbliche**, a Firenze o Milano, di uomini della cultura o dello spettacolo come **Sermonti** e **Benigni**, che hanno commentato le tre cantiche ad uditori di varia età e preparazione.



Accanto a queste attività è apparsa, nel nuovo millennio, una **narrativa di carattere divulgativo** che si **ispira direttamente alla figura di Dante o al suo poema**.

Si tratta di rivisitazioni dell'opera o di semplici richiami che hanno prodotto, in alcuni casi, romanzi di interesse culturale.

La nostra attenzione si concentrerà proprio su quest'ultima espressione letteraria prodotta dalla suggestione della poesia dantesca; in modo particolare, sui quei testi che oltre ad intrattenere i lettori, hanno anche stimolato curiosità per l'originale dantesco.



Docente	ISABELLA BESSO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Gen. 13,27	Feb. 10,24	Mar. 10,24	

LETTERATURA: LEGGERE L' ILIADE OGGI

“Cantami o Diva del Pelide Achille l'ira funesta...”

Omero

L'Iliade, scritta da Omero, è il primo grande poema epico della letteratura occidentale.

“Ma cosa può dirci oggi, - qualcuno potrà chiedersi - questo testo poetico greco del VIII secolo avanti Cristo?” Molto può dirci...

Certo la bellezza del verso e la forza del mito, lo rendono immortale, ma oggi, in questo tempo folle di corsa al riarmo, leggerlo è qualcosa di più, qualcosa di necessario. Oltre alla narrazione, il poema stimola una profonda riflessione sulla natura dell'uomo, l'onore, la gloria, il fato e la guerra, temi che lo rendono sempre attuale.

Del resto, come diceva Italo Calvino, “Un classico è un libro che non ha mai finito di dire quel che ha da dire”, e l'Iliade continua a parlarci, oggi come ieri, con una voce sorprendentemente moderna e necessaria. L'*Iliade* non si chiude con il trionfale quadro della distruzione di Troia, ma con il panorama su cui si stagliano le tombe di Patroclo e di Ettore e su cui presto sorgerà la tomba di Achille. Sono le tombe, l'essenza della guerra.

Il corso verrà svolto con la lettura di brani di diversi canti, e alle volte, di diversi traduttori. A questo proposito sarà preparata, per ogni incontro, una dispensa che riporterà i brani prescelti.



- “L’ira di Achille” Introduzione al testo - canto 1
- “Agamennone/Il duello tra Paride e Menelao”- canti 2,3,4
- “Diomede/Ettore e Andromaca”- canti 5,6
- “Il duello tra Ettore e Aiace Telamonio”- canti 7,8
- “Diomede e Ulisse/L’assalto troiano” - canti 9,10,11, 12
- “Era e Zeus/ Ettore uccide Patroclo”- canti 13,14,15,16
- “Achille torna a combattere” - canti 17,18
- “Poseidone salva Enea”- canti 19, 20
- “Achille uccide Ettore”- canti 21,22
- “Il riscatto del corpo di Ettore” – canti 23,24



Supplemento per materiale didattico € 10,00 (dieci)

Docente	FULVIO BELLA			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Martedì	17,00/18,00
Date	Nov. 3,17	Dic. 1	Gen. 19	Feb. 2,16
	Mar. 2,16	Apr. 6,20		

LETTERATURA RUSSA

Dietro ogni capolavoro c'è una storia, e dietro ogni autore una vita spesso avventurosa, drammatica o sorprendente. In questo ciclo di incontri esploreremo le opere e le vicende umane di Gogol, Gončarov, Anna Achmatova e Marina Cvetaeva, scoprendo come la letteratura russa abbia saputo raccontare l'animo umano con profondità e intensità senza tempo. Un invito alla lettura e alla scoperta, all'approfondimento di un patrimonio letterario ricco, coinvolgente e ancora oggi sorprendentemente attuale.

- **Gogol, vita e opere**
- **Gogol le “Anime Morte”**
- **Goncarov, vita, opere, “Oblomov”**
- **La poesia: Anna Achmatova vita e opere**
- **Anna Achmatova e Marina Cvetaeva. Stili e vite a confronto**
- **Marina Cvetaeva e Alda Merini**



Docente	MONICA MARIANI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Mar. 18	Apr. 1,15,29	Mag. 13,27	

L'INDIA ... FUORI DALL'INDIA

Un viaggio lungo 2.000 anni nell'architettura delle emozioni

Viaggio alla ricerca dei templi induisti e buddisti nell'Asia sud-orientale, dal Myanmar all'Indonesia.

- **L'Impero Khmer e i templi della Cambogia**
- **Le capitali del Myanmar e la piana di Bagan**
- **Viaggio da Bangkok al Triangolo d'Oro**
- **Le pagode del mistico Laos**
- **Borobudur e Prambanan, l'Indonesia che non ti aspetti**
- **I diecimila templi di Bali**



Docente	LUIGI LAZZARONI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Nov. 10, 24	Dic. 15	Gen. 19	Feb. 2,16.

LINGUA INGLESE SPEAKING ACTIVITIES

Introduzione alla Conversation

Lo scopo di questo corso è di praticare la dimensione orale dell'inglese seguendo schemi guidati nonché di abituarsi a sentire la propria voce che 'suona' in inglese.

Non è previsto l'uso di un libro di testo: tutto il materiale necessario viene fornito dal docente. Vengono proposti ed esemplificati degli esercizi a coppie (pairwork o roleplay) o di gruppo (group work) con i quali praticare e ripetere delle espressioni tipiche di situazioni concrete o di esigenze espressive.

Settimanalmente gli iscritti ricevono una mail con vari suggerimenti mirati (video, siti web) per continuare la pratica a casa. Circa una volta al mese viene spiegato un argomento di vocabulary o di grammatica (con speciale attenzione a quegli argomenti dove l'inglese e l'italiano divergono completamente) con relativa pratica orale.



Sono richieste la motivazione e il desiderio di praticare la lingua inglese attraverso l'oralità, nonché uno spessore di conoscenza di base.

Il livello linguistico di riferimento è A1 A2, con delle incursioni nel B1.

Alcuni degli argomenti/situazioni tipiche che verranno affrontati:

- Asking for and giving directions
- Airport English
- Ordering food
- Shopping for clothes or shoes or ...
- Expressing opinions
- Like / As
- Various readings or magazine articles / papercuts suggested by either the students or the teacher
- Question tags
- e t c.

Per nuovi inserimenti è previsto un breve test orale d'ammissione.

Docente	PAOLO FUMAGALLI			
Programma	Settimanale	26 Incontri	Venerdì	14,45/16,15 16,30/18,00
Date	Nov.6,13,20,27	Dic.4,11,18	Gen.15,22,29	Feb.5.12.19.26
	Mar.5,12,19	Apr.2,9,16,23,30	Mag.7,14,21,28	

LINGUA INGLESE TURISTICO

Apprendere una lingua diversa dalla propria e parlarla correttamente identificando istantaneamente la regola più idonea, molto spesso non è così immediato.

Il corso fornirà le conoscenze e le competenze utili per esprimersi in modo semplice ma corretto nelle più comuni situazioni quotidiane anche in ambito turistico. Avrà quindi una base interattiva e non sarà svolto basandosi esclusivamente sulla parte grammaticale.

- **Ascolto**
- **Conversazione**
- **Comprensione e produzione sia in forma orale che scritta**



Il corso prevede massimo 20 iscritti.

Supplemento per materiale didattico € 10.00 (dieci).

Docente	HAPPY ENGLISH			
Programma	Settimanale	23 Incontri	Lunedì	16,30/18,00
Date	Nov.9,16,23,30	Dic. 14	Gen. 11,18,15	Feb. 1,19,22
	Mar. 1,8,15,22	Apr. 5,12,19,26	Mag.3,10,17,24	

LINGUA SPAGNOLA CORSO BASE

Basi per una corretta e comprensibile esposizione

- Elementi grammaticali

Alfabeto, articoli, preposizioni, pronomi, aggettivi, verbi

- Numeri

Cardinali e ordinali. Lettura dell'ora, calendario,

- Vocabolario

Composizione scritta e orale di semplici frasi

- Lettura, pronuncia, fonetica con corretta accentuazione



Il corso prevede minimo 12 iscritti.

In caso di assenze consecutive della docente le lezioni perse verranno recuperate allungando l'orario degli incontri precedenti e/o successivi.

Supplemento € 10,00 (dieci) per testo di lettura e comprensione.

Il libro di grammatica verrà proposto separatamente e direttamente dalla docente alla prima lezione.

Docente	ALBA GOMEZ			
Programma	Settimanale	24 Incontri	Martedì	15,00/16.30
Date	Nov.3,10,17,24	Dic.1,15	Gen.12,19,26	Feb.2,16,23
	Mar.2,9,16,23	Apr.6,13,20,27	Mag.4,11,18,25	

LINGUA SPAGNOLA CORSO INTERMEDIO

Todavía estoy estudiando

Objetivo: estudio en profundidad gramatical, estructural y lingüístico, para comprenderse y expresarse mejor

- Breve resumen de la gramática y de la pronunciación del curso 1
- Comparativos y superlativos regulares y irregulares
- Pronombres y preposiciones
- Conjugación regular e irregular de algunos tiempos del indicativo
- Subjuntivo, condicional, imperativo
- Lectura y fonética
- Lettura, pronuncia, fonetica con corretta accentuazione delle parole



Il corso verrà attivato con minimo 7 iscritti.

Docente	CRISTINA VALIDO			
Programma	Settimanale	25 Incontri	Mercoledì	17,15/18,45
Date	Nov.4,11,18,25	Dic.2,9,16	Gen.13,20,27	Feb.3,10,17,24
	Mar.3,10,17,24	Apr.7,14,21,28	Mag.5,19,26	

LINGUA SPAGNOLA

CONVERSAZIONE E GRAMMATICA

Molto spesso quando ci apprestiamo a parlare in una lingua diversa dalla propria risulta difficoltoso, e talvolta anche imbarazzante, cercare di ricordare quale regola dobbiamo applicare per una corretta conversazione. Rispondendo a questa specifica richiesta il corso di quest'anno avrà una base molto più interattiva e non sarà svolto basandosi esclusivamente sulla parte grammaticale.

Vi siete mai chiesti qual è il significato di una canzone in spagnolo? Il contenuto di un libro? **Analizzeremo i testi cercando di capire il significato delle parole e comprenderne l'uso. Da questa analisi estrapoleremo le regole e la loro applicazione anche nel campo turistico: informazioni per viaggiare, mete, hotel, ristoranti, cibi tipici, ecc. Utilizzeremo anche la lettura di un testo narrativo per esercitare la fonetica e la capacità di sintesi dialogando in lingua.**

¿Puede repetir más despacio, por favor?

Disculpe mi español, estoy aprendiendo

¿Puede llevarme a esta dirección, por favor?

Gracias por su ayuda

Il corso verrà attivato con minimo 7 iscritti.

In caso di assenze consecutive della docente le lezioni perse verranno recuperate allungando l'orario degli incontri precedenti e/o successivi

Supplemento per materiale didattico €5,00 (cinque)

Docente	ALBA GOMEZ			
Programma	Settimanale	26 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Nov.5,12,19,26	Dic.3,10,17	Gen.14,21,28	Feb.4,11,18,25
	Mar.4,11,18	Apr.1,8,15,22,29	Mag.6,13,20,27	

LINGUA SPAGNOLA CORSO BASE

Basi per una corretta e comprensibile esposizione

- Elementi grammaticali

Alfabeto, articoli, preposizioni, pronomi, aggettivi, verbi

- Numeri

Cardinali e ordinali. Lettura dell'ora, calendario,

- Vocabolario

Composizione scritta e orale di semplici frasi

- Lettura, pronuncia, fonetica con corretta accentuazione



Il corso prevede minimo 12 iscritti.

Supplemento € 10,00 (dieci) per testo di lettura e comprensione.

Il libro di grammatica verrà proposto separatamente e direttamente dalla docente alla prima lezione.

Docente	CRISTINA VALIDO			
Programma	Settimanale	26 Incontri	Venerdì	16,00/17.30
Date	Nov.6,13,20,27	Dic.4,11,18	Gen.15,22,29	Feb.5,12,19,26
	Mar.5,12,19	Apr.2,9,16,23,30	Mag.7,14,21,28	

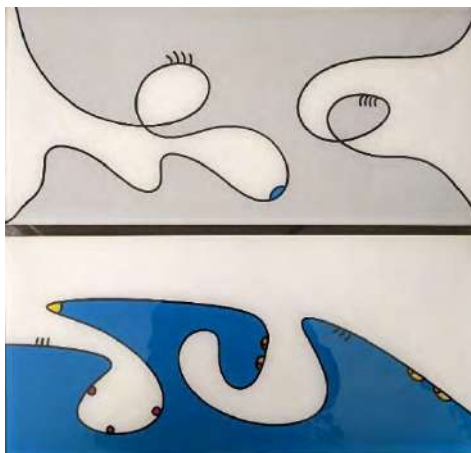
LINGUA TEDESCA – CORSO AVANZATO

- **Conversazione**

Argomenti e curiosità proposti da insegnante e discenti per poter migliorare soprattutto comprensione ed espressione verbale: brevi testi di attualità/storia, viaggi, articoli, racconti, fiabe, canzoni, film

All'occasione e laddove si rendesse necessario

- **Ripasso grammaticale A1-B1** con libro di testo e/o fotocopie, qualche esercizio e dettato corretto in classe



"Wer weiss" Maria Mesc

Per i nuovi inserimenti è previsto un colloquio preliminare

Il corso verrà attivato con minimo 7 iscritti.

Docente	STEFANIE KIMMICH			
Programma	Settimanale	24 Incontri	Martedì	17,00/18,30
Date	Nov.3,10,17,24	Dic.1,15	Gen.12,19,26	Feb.2,16,23
	Mar.2,9,16,23	Apr.6,13,20,27	Mag.4,11,18,25	

MILANO

DALLA TERRA E DALL'ACQUA ALLA TAVOLA

Storia della gastronomia milanese dal XII° al XXI° secolo

La storia della cucina è legata alla storia dell'uomo e alle caratteristiche dell'ambiente in cui vive: c'è una innegabile simbiosi tra territorio e civiltà. Milano deve tutto alla presenza dell'acqua, un rapporto imprescindibile anche nelle caratteristiche e negli ingredienti della sua gastronomia da scoprire e ri-scoprire.

Il corso approfondirà inoltre l'evoluzione dei gusti e degli stili di vita, la varietà delle materie prime e gli apporti delle cucine europee, per poi analizzare la storia dei piatti e dei prodotti tipici. Sarà un banchetto virtuale, senza degustazioni né esercitazioni pratiche, ma sarà insaporito da immagini e poesie in milanese.



- **Il territorio agricolo lombardo attraverso i secoli**
- **Origini ed evoluzione delle cascate**
- **Carrellata di dolci e tradizioni tra Capodanno e Natale**
- **Storia di un rito diventato simbolo**
dal pan grande medievale al Re panettone: leggenda, storie
- **La cucina di corte nel Medio Evo e nel Rinascimento**
i Visconti e gli Sforza - l'import-export nel Ducato di Milano
- **La cucina rustica milanese dal XVI° al XIX° secolo**
gli ingredienti e gli utensili intorno al camino
- **Le dominazioni straniere**
contaminazioni spagnole, francesi, austriache: dal mondeghili alla michetta
- **Storia e cultura dei piatti e dei prodotti tipici**
antipasti, primi e secondi piatti, vini e formaggi
- **Storia, leggende, ricette dei piatti "De.Co." (Denominazione Comunale) Prima parte**
- **Storia, leggende, ricette dei piatti "De.Co." (Denominazione Comunale) Seconda parte**

Docente	ADRIANA SCAGLIOLA			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Nov. 12,26	Dic. 10	Gen. 14,28	Feb. 11,25
	Mar. 11	Apr. 1,15		

MUSICA... BLUES, JAZZ, ROCK

***“Nel rock un accordo è ok, con due stai esagerando,
con tre fai Jazz”***

Lou Reed

Cosa c'entra Robert Johnson con Van Hallen, oppure i Beatles con i Queen?

Perchè Prog? Come si suona una pentatonica? Come suona un amplificatore?

Tutto questo è BLUES, JAZZ, ROCK!!!

Tutto questo è come un grande fiume. Nasce tutto dagli schiavi delle piantagione nel Mississippi, si sposta nelle grandi città crescendo sempre più. Arriva in tutto il mondo, si arricchisce di nuovi strumenti e nuove tecniche, nuove sonorità, e diventa un movimento di libertà e di ribellione, travolgendo vecchi schemi musicali ma anche sociali e politici. Concerti con migliaia di giovani, canzoni che diventano inni di una nuova consapevolezza, grandi eventi ed enormi scenografie.

Il blues non invecchia mai, muta, cresce, si arricchisce e si trasforma creando miti e leggende.



- **Cosa è la musica**
Fenomeno fisico, emozione, studio
- **Origini del Blues**
Perchè il blues , genesi e struttura
- **I primi Bluesman**
R. Johnson ...
- **Il Blues arriva in città e diventa elettrico**
Il Chicago Blues , il rhythm and blues ...
- **Il Jazz**
Origine, storia, evoluzione
- **Nasce il Rock**
Elvis, Platters
- **Il Rock britannico e americano**
J. Mayall , Cream , DeepPurple, LedZeppelin , Woostock
- **Il Rock italico**
Il Beat, Formula 3, Vasco altri
- **Gli sviluppi del Rock**
Progressive, fusion, sinfonico, avanguardie
- **Ma il rock è morto?**
Il futuro che ci aspetta



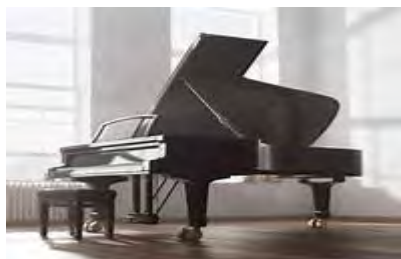
Docente	GIUSEPPE RONCO			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Nov. 11,25	Dic. 9	Gen. 20	Feb. 3,17
	Mar. 3,17	Apr. 7,21		

MUSICA ... QUESTO NOVECENTO

Musiche dal secolo breve

“Musica moderna, perchè sei così brutta?”: così incominciava – ironicamente – una vecchiaia pubblicazione riguardante le avanguardie e le sperimentazioni che hanno attraversato il XX° secolo.

Attraverso i maggiori compositori e delimitando il “campo sonoro” alla prima metà del '900 indagheremo e abatteremo i pregiudizi verso “la musica moderna” (ormai pienamente “classica”) elusa/espulsa dal sistema dei *mass-media*, in realtà presente più che mai nella nostra quotidianità.



- **La Francia “fin de siècle”**
Claude Debussy
- **Le ossessioni di Maurice Ravel**
- **Compagno Igor Stravinsky**
parte prima
- **La Seconda scuola di Vienna**
Arnold Schoenberg
- **La Seconda scuola di Vienna**
Alban Berg e Anton Webern
- **Tutti quanti vogliono fare il Jazz**
i ruggenti anni '20
- **Il “caso George Gershwin” e la musica negli Stati Uniti**
- **Neoclassicismo e neoclassicismi**
- **Compagno Igor Stravinsky**
parte seconda
- **Popolare, non nazionale**
la “Terza via” di Bela Bartok

Docente	LUIGI PALOMBI			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Giovedì	14,45/16,45
Date	Gen. 21	Feb. 4,18	Mar. 4,18	Apr. 1,15,29
	Mag. 13,27			

NAPOLI E I SUOI TESORI

Una rassegna di piatti tipici napoletani, presentati non solo nella tradizionale ricetta casalinga, ma anche nella panoramica delle rispettive varianti e “storie gastronomiche”, con curiosità legate ai piatti stessi e, in senso lato, al folclore e alle tradizioni partenopee.

La parte culinaria sarà arricchita da una “appendice culturale” che toccherà le eccellenze partenopee nelle principali “Arti”, eleggendo per ciascuna un “testimonial” scelto non tanto per essere nato a Napoli quanto per averla esaltata sposandone lo spirito



- Napoli e la gastronomia: **Il babà e il caffè napoletano**
- Napoli e la poesia (Giacomo Leopardi)
- Napoli e la gastronomia: **La pastiera**
- Napoli e la musica classica e moderna (Paisiello – Pino Daniele)
- Napoli e la gastronomia: **Pasta e fagioli**
- Napoli e la Pittura (Caravaggio)
- Napoli e la Gastronomia: **Ragù**
- Napoli e il Teatro (Eduardo De Filippo)
- Napoli e la Gastronomia: **Casatiello**
- Napoli e la Prosa (Saviano)
- Napoli e la Gastronomia: **Parmigiana di Melanzane**
- Napoli e il Cinema (Sofia Loren)



Docente	GIANCARLO MELE			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	16,45/17,45
Date	Nov. 10,24	Dic. 15	Gen. 12,26	Feb. 23

SENSO DEL VIAGGIO

“Il viaggio è sempre, in qualche forma, esplorare sè stessi”
Stephen Littleword

L' enciclopedia descrive il termine viaggio come “azione per andare da un luogo all'altro”. Oggi il viaggio viene vissuto come possibilità di aprire i propri orizzonti, non solo fisici ma anche culturali. Nuovi rapporti capaci di modificare la visione sul mondo, di conoscere e capire, accettando senza pregiudizi, ma con mente aperta, quanto è diverso dalla nostra realtà.

- **Corea del Nord**

una dinastia “de facto” della dinastia Kim

- **Corea del Sud**

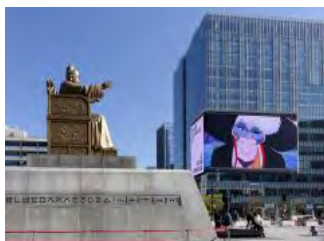
l'avanguardia tecnologica, una cosmetica avanzata non bastano a rendere felice un popolo

- **Mongolia**

il paese dell'infinito, di aquile e uomini renna



Pyongyang, museo della guerra



Seul, re Sejong fondatore



Tsataan, gli uomini renna

- **Angola**

miniere i diamanti rendono ricco il paese ma le tribù ancestrali rimangono abbandonate a sé

- **Vietnam nord**

il legame con il periodo dei Viet e la vita in campagna ricordano un tempo passato

- **Vietnam sud**

le antiche torri della dinastia Cham in contrasto con i grattacieli della nuova e sfavillante Ho Chi Ming proiettano il paese nel futuro



Angola



Hanoi mausoleo di Ho Chi Minh



torri della dinastia Cham

Docente	TINA PONZELLINI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Feb. 2,16	Mar. 2,16	Apr. 6,20	

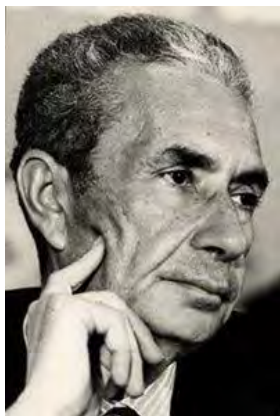
STORIA CONTEMPORANEA: UNA BORSA, UN DISEGNO, UNA MANINA ED UNA MANONA.

“LE BRICIOLE DI PANE” INFINITE DEL “CASO MORO”

**Viaggio alla scoperta dei segreti
sul rapimento e sull’uccisione di Aldo Moro.**

- **Aldo Moro**: un democristiano atipico. Gli inizi della sua carriera politica e l’affermazione all’interno della DC
- Un politico visionario ed uno stratega
- **1963-1964**: origini e nascita del Centrosinistra
- **1964**: i primi ostacoli, il “tintinnio delle sciabole” ed il Piano Solo
- **Avversari palesi e nemici occulti** di Moro: perché era così osteggiato?
- **1965**: il Convegno del Parco dei Principi. I nemici occulti si organizzano
- **1968**: fu vera contestazione?
- **1968**: Moro e la “strategia dell’attenzione”, le prime aperture al PCI
- **1969**: l’esordio oscuro dell’avanspettacolo in politica. Le prime minacce
- **1969**: operazione Libia. il clamoroso goal dell’Italia. Le grandi Potenze stanno a guardare
- **1969**: l’esordio oscuro e drammatico del lessico in politica. La “strategia della tensione”
- **1969-1974**: Aldo Moro Ministro degli Affari Esteri. La strategia morotea diventa operativa
- **1973**: la guerra dello Yom Kippur. Moro e gli interessi nazionali
- **1973**: il Medio Oriente in fiamme e la “galassia palestinese”, il “lodo Moro”
- **1973**: Enrico Berlinguer. Un avversario ma un interlocutore aperto
- **1974**: con Leone e Rumor in visita ufficiale a Washington. Un “incontro fatale” e il rientro in Italia
- **1974**: il ritorno di Moro a Palazzo Chigi. L’ Italia è “un mare in tempesta”

- **1975**: qualcuno “trasloca” a Roma
- **1976**: lo spettro del “sorpasso comunista” nelle elezioni politiche
- **1976**: il Foreign Office, inquieto, in azione “su commissione”
- **1976**: il vertice di Porto Rico – umiliazione e pericolo
- **1977**: le strane “riforme” di Cossiga al Ministero degli Interni
- **1977-1978**: DC e PCI accelerano
L’ingresso del PCI nella maggioranza di governo entra nell’agenda politica di Moro e Berlinguer
- **16 marzo 1978**: Via Fani
- **9 maggio 1978**: Via Caetani
Chi ha “sospeso la democrazia” in Italia? Forze occulte, attori e registi all’opera nel backstage interno ed internazionale
- **2026**: perché la più sofisticata “operazione di false flag” della politica è ancora attuale



Docente	FABIO BIANCHI			
Programma	Quindicinale	12 Incontri	Lunedì	18,00/19,00
Date	Nov. 9,23	Dic. 14	Gen. 11,25	Feb. 22
	Mar. 8,22	Apr. 5,19	Mag. 3,17	

STORIA: IL POTERE AL FEMMINILE

Le grandi regine

Nell'ultimo secolo le donne che hanno occupato posizioni significative di potere sono aumentate in numero notevole ed in molteplici campi.

Se oggi questa presenza non sorprende più ed anzi sono sempre più numerosi gli studi di sociologi, psicologi ed esperti di organizzazione aziendale volti a capire come sia possibile conciliare la femminilità con il potere, quando si indaga come e da chi veniva gestito il potere nei secoli/millenni troviamo quasi esclusivamente figure maschili.

Tuttavia da sempre sono esistiti personaggi femminili che hanno avuto ruoli importanti nella gestione di stati o popoli: basti pensare a grandi figure dell'antichità come Semiramide o Cleopatra, o a Regine quali Elisabetta I d'Inghilterra o Maria Teresa d'Austria, per finire con personaggi che hanno addirittura dato il nome ad un periodo storico come la Regina Vittoria d'Inghilterra.



Nefertiti d'Egitto



Elisabetta I d'Inghilterra

Nel corso dei prossimi due anni esamineremo questi personaggi femminili, citati in ordine puramente alfabetico, ed altri ancora

- Caterina de' Medici
- Caterina la Grande
- Cleopatra
- Elisabetta I d'Inghilterra
- Maria Teresa d'Austria
- Nefertiti
- Regina Vittoria
- Semiramide
- Zu Zetiang imperatrice della Cina



Regina Vittoria



Zu Zetiang

Docente	FRANCESCO ARIATTA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Mar. 10,24	Apr. 14,28	Mag. 12,26	

STORIA D'ITALIA: DALLA MAGNA GRECIA A ...

Straordinario incontro (e scontro) di culture e popoli diversi

La posizione geografica della penisola italiana fa sì che il paese abbia avuto un ruolo di cerniera tra il Nord e il Sud, tra l'Est e l'Ovest del Mediterraneo. Per questo è stata meta di numerose popolazioni ed ha visto lo sviluppo di molte culture e strutture politiche diverse, ognuna delle quali ha lasciato varie ed importanti testimonianze, facilmente visibili appena attraversiamo il territorio italiano.

Percorreremo la storia d'Italia, evidenziando in particolare l'apporto dato da popolazioni e culture diverse, per esplicitare meglio lo stretto rapporto tra il nostro patrimonio artistico e la nostra storia.

- **La Magna Grecia splendida cultura-ponte tra Oriente e Occidente, porta di Roma sul Mediterraneo**
- **Roma come fulcro della cultura greco-ellenistico-romana**
- **Ravenna, capitale tra la bizantina Galla Placidia e il goto Teodorico**



Docente	MARINA PETRI			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Mercoledì	17,00/18,30
Date	Gen. 13,27	Feb. 10,24	Mar. 10,24	Apr. 14,28
	Mag. 26			

STORIA: TUCIDIDE

Democrazia ed imperialismi a confronto in uno scontro armato ancora agli inizi

- **Lo storico, il politico e lo stratego ...**

La potenza greca costruita sul mare e sulla tirannide
(libro I, 1.13-19)

- **Metodo storico, ricerca delle cause...**

dalle guerre per l'indipendenza dei Persiani allo scontro per
l'egemonia sull'Ellade (Libro I, 20.23)

- **Il discorso di Pericle sulla democrazia ateniese**

(libro II, 35-46)

- **La Peste di Atene**

(libro II,47-54)

- **Il discorso di Pericle in difesa del suo operato**

(libro II,60-64)

- **Le forme imperialistiche di potere: Sparta contro Platea, alleata di Atene** (libro II,71-78)

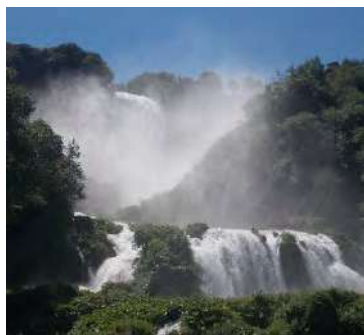


Docente	DON IVANO COLOMBO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Feb. 18	Mar. 4,18	Apr.1,15,29	

VIAGGI NEL MONDO: SITI UNESCO, MA NON SOLO

Un invito al viaggio, osservando con occhi diversi, attenti e sensibili per poter cogliere e condividere le ricchezze dei luoghi che visitiamo, sempre con il massimo rispetto per le tradizioni e le bellezze naturali ed artistiche che li caratterizzano.

- Città, regioni, siti storici, e monumenti in Italia centrale, meridionale, insulare
- Città ed aree dell'Europa di rilevanza storica, culturale, turistica
- Andiamo oltre: Cambogia, Russia, Cina, Oman e



Docente	GIORGIO CALLEGARI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Ott. 29	Nov. 12,26	Dic. 10	Gen. 21
	Feb. 4,18	Mar. 4		

VIAGGIO NEI REGNI DEI RAGNI

I Ragni sono sempre stati presenti nei Miti, nelle Religioni, nella Storia e nell'Arte, ma anche nelle paure dell'Uomo. Osserveremo la meravigliosa complessità delle loro Ragnatele e le loro potenzialità per la Ricerca e la nostra Salute.

Inoltre scopriremo la massiccia presenza dei Ragni nella Letteratura, nel Cinema e nella Musica, con lo scopo di conoscere ed apprezzare sempre di più questi interessanti, e ancora troppo disprezzati, compagni di cammino.

- **Le meraviglie delle Ragnatele - varietà, seta, tecnologie e scienza medica**
- **I Ragni nella letteratura - libri e fiabe**
- **I Ragni nel Cinema - pellicole storiche e di cassetta**
- **I Ragni nella Musica - band e pezzi musicali famosi**
- **Proverbi, personalità famose, curiosità**



Docente	SUSANNA CHICCO			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Gen. 18	Feb. 1,22	Mar. 8,22	Apr. 12,26
	Mag. 10,24			

Note:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

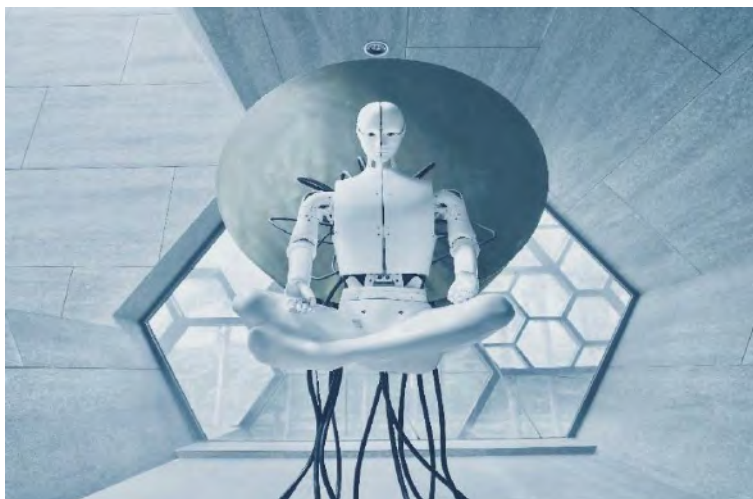
.....

.....

.....

.....

AREA SCIENTIFICA



*La scommessa della scienza
è scoprire la chiave
capace di aprire tutte le porte,
fino all'ultima
che custodisce il numero d'oro,
la formula finale,
la legge che chiarisce e
svela l'ultima incognita.
Eugenio Scalfari*

AMBIENTE E DINTORNI

Chiacchierate interattive supportate da materiale multimediale

- **Uno sguardo all' Earth Overshoot Day**

Situazione dello sfruttamento delle risorse della terra che ci vede indiscussi e deleteri protagonisti.

- **Ecosistemi: Il ruolo misconosciuto dei Cetacei**

Una panoramica su animali ancora poco conosciuti ma che svolgono un ruolo a dir poco fondamentale nell'ecosistema marino e stanno rappresentando un'importante risorsa turistica.

Come si possono difendere efficacemente e come farli conoscere e riconoscere.

- **Acque che scorrono in Brianza**

Una passeggiata disincantata nella nostra Brianza con uno sguardo particolare sull'ambiente che ci ospita tra storia, cultura e territorio.



- Ecosistemi

Storia e ruolo del **Canale Villoresi**, un'opera di ingegneria idraulica che ha retto nel tempo portando benefici quasi incalcolabili alla nostra agricoltura locale.



- I nostri animali: il mondo negli occhi del gatto

Questi felini sono una realtà diffusissima. Scopriremo l'importanza della loro tutela sia in "libertà" che nelle nostre abitazioni.

- Ecosistemi

Cosa nascondono prati e giardini delle nostre case.
Uno sguardo attento e ragionato su questi piccoli ecosistemi.

- Riassunto ragionato e discussione appropriata

Docente	ANTONIO MESSA			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Nov. 9,23	Dic. 14	Gen. 11,25	Feb. 22
	Mar. 8,22	Apr. 12,26		

ASTRONOMIA

ALLA SCOPERTA DELLA VITA NELL'UNIVERSO

Una terra ... tante terre

Lo scopo del corso è offrire un approccio scientifico e critico a una delle domande più profonde della scienza moderna: **la Terra è un'eccezione o solo una delle tante "Terre" nell'Universo?**

La ricerca sugli **esopianeti**, iniziata negli anni Novanta con la scoperta di **51 Pegasi b**, ha permesso di individuare migliaia di pianeti attorno ad altre stelle grazie a telescopi spaziali come **Hubble**, **James Webb** e **Cheops**, e a missioni future come **Ariel**.

Gli scienziati studiano questi mondi lontani tramite tecniche come quella dei **transiti**, per individuare pianeti simili alla Terra situati nella **zona abitabile**, dove potrebbe esistere **acqua liquida**, condizione fondamentale per la vita.

Oltre alla Terra, anche **Marte** e alcune lune di **Giove** e **Saturno** sono considerati luoghi di interesse per la possibile presenza di vita microscopica. Gli astronomi cercano inoltre **biofirme** e **tecnofirme** come indizi indiretti di vita, anche intelligente, nell'enorme varietà di sistemi stellari dell'Universo.



- **Alla scoperta degli Esopianeti**

Definizione di esopianeta e cenni storici (dalla prima scoperta nel 1995).

- **Metodi di Rilevazione**

Come i telescopi (come James Webb, Cheops, e nel futuro Ariel) scoprono mondi lontani tramite tecniche indirette come quella dei transiti.

- **La Zona Abitabile e la "Terra 2.0"**

Cosa rende un esopianeta ospitale e la ricerca di Terre super-Terre nella “zona abitabile”.

- **Astrobiologia e Bio segnali**

Come cercare segni di vita (dimetil solfuro, ossigeno) nell'atmosfera degli esopianeti.

- **Le Tecno firme**

Prove scientifiche di tecnologia extraterrestre, come segnali radio, laser o inquinamento atmosferico di origine artificiale.

- **Alieni e Civiltà Avanzate**

Il Paradosso di Fermi, l'Equazione di Drake e le possibilità di vita intelligente.



Docente	CARLO MARIA MARINO			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Mercoledì	17,00/19,00
Date	Feb. 10,24	Mar. 10,24	Apr. 7,21	Mag. 5,19

ASTRONOMIA: STELLE E COSTELLAZIONI

Un viaggio tra Scienza e Costellazioni

Il corso ha lo scopo di insegnare a riconoscere le principali stelle e asterismi (costellazioni) del nostro cielo. E' quindi un corso di Osservazione del Cielo per il quale non necessitano conoscenze pregresse; è alla portata di tutti. Sarà un viaggio tra Astronomia e Mito alla scoperta del profondo cielo con aneddoti e curiosità legati ai principali oggetti che scopriremo.

- L'osservazione del cielo dalle origini della civiltà ai nostri giorni
- La nascita delle costellazioni e i miti legati a queste
- Il moto del Sole, della Terra e della Luna, le coordinate celesti
- Il movimento apparente della volta celeste
- Orientarsi con le stelle
- Costellazioni principali per ogni stagione
- Le costellazioni Zodiacali
- Strumenti per l'osservazione

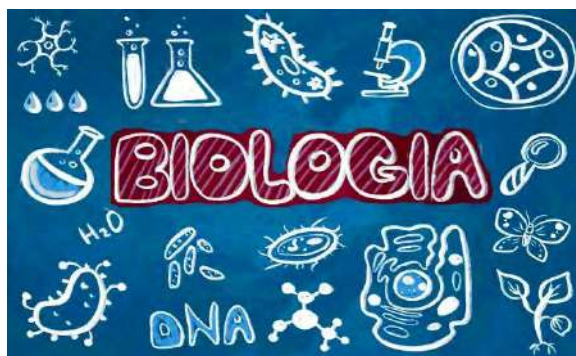


Docente	GIAN PAOLO CAPONI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Lunedì	15,00/16,00
Date	Nov. 16,30	Dic. 14	Gen. 11,25	Feb. 15
	Mar. 1,15			

BIOLOGIA

Molti beni di consumo hanno spesso l'etichetta di 'BIOLOGICO' e facciamo acquisti senza veramente sapere cosa significa questo aggettivo, che quasi sempre non ha niente a che fare con la BIOLOGIA. Questo corso propone i contenuti di questa disciplina, spesso studiata in qualche corso di scuola superiore, e subito dimenticata. In realtà gli argomenti che tratta ci coinvolgono tutti i giorni, dalla salubrità degli alimenti alla tutela ambientale ed alle speranze di una salute migliore. Proviamo a riprenderli.

- **La Biologia ed il Biologico**
- **Come sono fatti gli Organismi Viventi: la Chimica della Vita, Cellule Tessuti ed Organi**
- **Cenni di Genetica e Biotecnologie**
- **Tanti tipi di Viventi, ora e nel Tempo: Classificazione ed Evoluzionismo**
- **I rapporti tra i vari Viventi e con l'Ambiente: Ecologia ed Etologia**



Docente	SUSANNA CHICCO			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Nov. 16,30	Dic. 14	Gen. 11,25	Feb. 15
	Mar. 1,15	Apr. 5,19		

FINANZA COMPORTAMENTALE: LA MENTE DELL' INVESTITORE

“Il più grande nemico dell'investitore è spesso sé stesso”

Benjamin Graham

Un modo nuovo di approcciarsi non agli investimenti ma al comportamento che l'investitore applica alle varie situazioni che i mercati offrono.

Ogni giorno prendiamo sui nostri risparmi decisioni che spesso non sono razionali.

Compriamo quando i mercati salgono e vendiamo quando scendono, e seguiamo ciò che fanno gli altri: ma il risultato è spesso inferiore alle aspettative.

Questo corso è rivolto a chi vuole capire meglio le motivazioni che determinano le proprie decisioni, a come funziona la mente quando investiamo, a come evitare errori costosi, gestendo con maggior serenità i risparmi.

Come si svolgerà il corso:

Linguaggio semplice e concreto

Esempi reali e quotidiani

Confronto e partecipazione attiva

Nessuna formula

Solo concetti utili

- Perché sbagliamo con i soldi
- Gli errori più frequenti degli investitori
- Le trappole della mente
- Le illusioni dell'investitore
- Come difendersi da sé stessi
- Costruire scelte più consapevoli

Non possiamo controllare il mercato, ma possiamo controllare come reagiamo.

E' questa la vera differenza tra chi investe e chi ottiene risultati.



Docente	LUCA PAPA			
Programma	Settimanale	8 Incontri	Lunedì	17,30/19,00
Date	Apr.5,12,19,26	Mag.3,10,17,24		

I DESERTI

Geografia e storia delle “terre aride”

Spesso immaginati nel cinema, vedi Lawrence d'Arabia, solo come distese di sabbia infuocata, i deserti sono ecosistemi complessi, diversificati e vitali per il nostro pianeta. Coprono circa un terzo delle terre emerse, ospitano forme di vita uniche, oltre a culture nomadi millenarie. Estesi in tutti i continenti, i deserti occupano complessivamente una superficie di circa 20 milioni di kmq e costituiscono uno dei più grandi ecosistemi del mondo, distribuiti nelle regioni temperate e in quelle tropicali. Il fattore limitante nel deserto è dato dall'entità e dalla distribuzione annua delle precipitazioni estremamente scarse (spesso meno di 250 mm/anno), con elevata evaporazione, suoli poveri di materia organica e forte vento, notevoli escursioni termiche giornaliere (caldo di giorno, freddo di notte). I deserti possono essere caldi, ghiaiosi/rocciosi (hammada, reg) o sabbiosi (erg).

Faremo un viaggio immersivo alla scoperta delle zone aride (calde e fredde), analizzando le loro caratteristiche geologiche, climatiche e biologiche, con un occhio di riguardo ai cambiamenti ambientali in atto. Verranno analizzati il clima e il paesaggio, assieme ai vari tipi di vita dei deserti africani, asiatici, americani e il grande deserto australiano coi suoi 3.350.000 kmq.



- **Definizione e immaginario dei deserti**

Concetto di **deserto** e sua percezione comune

Superamento dell'idea di ambiente esclusivamente ostile

- **I deserti come ecosistemi complessi**

Deserti come **ecosistemi diversificati e vitali**

Forme di vita uniche e culture nomadi millenarie

- **Distribuzione geografica e dimensioni**

Estensione globale dei deserti su tutti i continenti

Superficie complessiva (circa **20 milioni di kmq**)

Presenza sia in zone **tropicali** che **temperate**

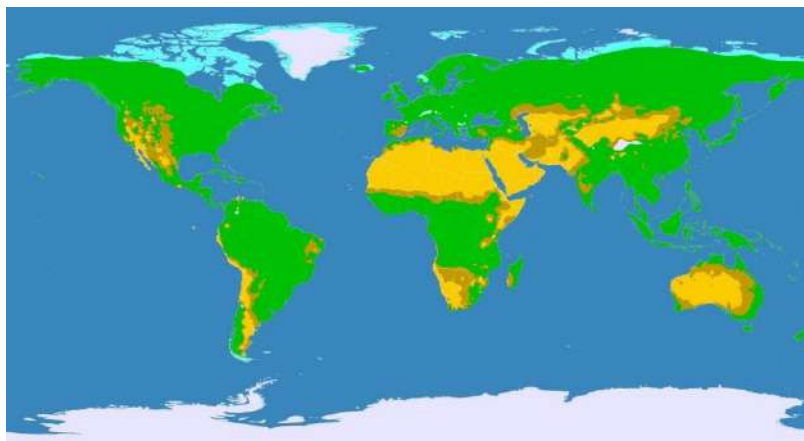
- **I grandi deserti del mondo**

Deserti africani, asiatici, americani

Deserto australiano e sua rilevanza geografica (44% del continente)

Breve descrizione dei deserti polari e artici

- **Cambiamenti ambientali e climatici in atto nelle zone aride**



Docente	CARLO MARIA MARINO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	17,00/19,00
Date	Nov. 4,18	Dic. 2,16	Gen. 13,27	

LA COSCIENZA

EVOLUZIONE E SVILUPPO DI FACOLTÀ VITALI

Qualcosa che ci riguarda

Nella mia memoria ci sono fatti e fantasie di cui sono cosciente, altri fatti e fantasie di cui cerco non essere cosciente e altri ancora di cui non sono cosciente. Ma che cos'è la coscienza?

La coscienza è qualcosa che caratterizza il genere umano e probabilmente non solo il genere umano.

Scoprire come sia possibile che esista tale fenomeno, definirla, darne un quadro di funzionamento e di possibili sviluppi è l'obiettivo di un viaggio che partendo da fatti scientifici ed esperienze comuni porta al centro di universi soggettivi o personali.



Molteplici modelli concettuali cercano di definire il fenomeno della coscienza.

Negli incontri verranno trattati i quelli principali:

- **Strutture che contano nelle esperienze coscienti**
- **Panorama evolucionistico e coscienza**
- **Sviluppo di capacità e la coscienza come capacità specifica**
- **Percezione, memoria e linguaggio: attività cerebrali ed esperienze coscienti**
- **Conscio e inconscio che stanno insieme**
- **Potenzialità naturali e potenzialità artificiali**



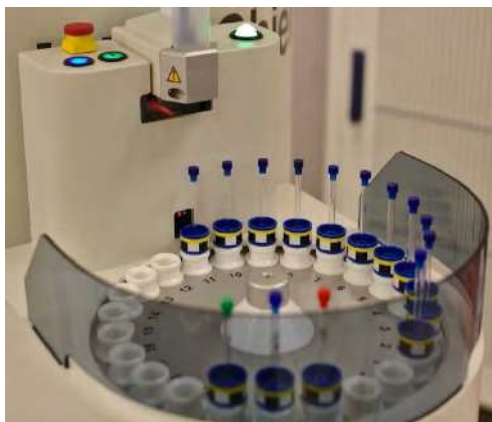
Docente	GIUSEPPE PAOLO PATRONELLA			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Nov. 5,12,19,26	Dic. 3,10,17		

LA VITA DI UN FARMACO

Dalla ricerca all'uso pratico

- **Nascita:** scoperta casuale, progettazione, studi di ingegneria molecolare
- **Sperimentazione:** i trial clinici e le loro fasi
- **Brevetto, registrazione, produzione, immissione in commercio**
- **Foglietto illustrativo e le sue revisioni**
- **Sorveglianza dopo la commercializzazione, segnalazione degli eventi avversi**
- **Evoluzione di un farmaco**
- **Cessazione della produzione o i ritiri dal commercio**

Gli incontri avranno un taglio semplice, con molti esempi ed ampio spazio a domande, dubbi, curiosità.



Docente	LORENA MARIANI			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Apr. 12,19,26	Mag. 3,10,17		

LE FUNZIONI VITALI DEGLI ORGANISMI VIVENTI

Gli Organismi Viventi sono dotati di molte attività funzionali che li tengono in vita, come la Respirazione, l'Alimentazione, la Circolazione, mentre altre ne determinano le correlazioni sociali e le possibilità di resistere agli attacchi nemici e di sopravvivere nel futuro. Questo è vero per ognuno, quindi esamineremo queste funzioni a partire dagli Organismi più semplici fino a quelli più complessi, terminando con l'animale Uomo.

- **Il Sistema Nervoso, Endocrino e la Sensibilità = percepire e rispondere**
- **La Difesa immunitaria = sopravvivere agli attacchi alla Vita**
- **Crescita e Riproduzione = la speranza di sopravvivenza della Specie**
- **L'Omeostasi = mantenere tutto in equilibrio**



Docente	SUSANNA CHICCO			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Nov. 11,25	Dic. 9	Gen. 13,27	Feb. 10,24
	Mar. 10,24	Apr. 14		

SALUTE: PICCOLI DISTURBI, GRANDI SOLUZIONI

Come gestire la salute in modo consapevole

I farmaci di automedicazione sono medicinali che per composizione e con l'obiettivo terapeutico di alleviare disturbi transitori e di lieve entità sono disponibili senza prescrizione medica. Ma, come tutti i farmaci «non sono caramelle», come ribadisce la campagna di comunicazione europea per sensibilizzare sull'importanza di un uso corretto dei medicinali «da banco» (OTC - over the counter) e quindi l'uso sicuro richiede conoscenza, buon senso e responsabilità.

Durante il corso la farmacista vi guiderà a conoscere i disturbi comuni e a distinguere quelli che possono essere gestiti a casa in autonomia, sicurezza ed efficacia. Con un taglio pratico, molti esempi, immagini, materiale informativo e spazio a domande, dubbi, curiosità, verranno prese in considerazione le principali piccole patologie trattabili in autonomia.



- **Farmaci da automedicazione**

foglietto illustrativo, interazione con farmaci e cibi, effetti collaterali, conservazione

- **Vie respiratorie**

raffreddore, tosse secca e grassa, naso chiuso, mal di gola, influenza

- **Dolori di varia natura**

mal di testa, dolori muscolari, crampi notturni, mal di schiena

- **Febbre**

- **Disturbi gastroenterici**

difficoltà digestive, mal di stomaco, acidità, aerofagia, stipsi, diarrea

- **Afezioni cutanee**

ferite superficiali, scottature, punture di insetti, dermatiti, micosi, eritemi solari

- **Occhi e orecchie**

arrossamenti e congiuntiviti allergiche, secchezza oculare, tappi di cerume, mal d'orecchi

- **Piccoli disturbi intimi**

prurito, bruciore, secchezza

- **Altri**

allergie stagionali, insonnia, stanchezza fisica e mentale, gambe gonfie, problemi ai capelli e unghie

Docente	LORENA MARIANI			
Programma	Quindicinale	13 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Nov. 5,19	Dic. 3	Gen. 21	Feb. 4,18
	Mar. 4,18	Apr. 1,15,29	Mag. 13,27	

SOFISTICAZIONI E FRODI, NON SOLO ALIMENTARI

Il programma di questo nuovo corso, riguarderà, in generale varie tipologie di frodi e sofisticazioni, prendendo in considerazione

- le frodi alimentari e commerciali, dalle origini
- la normativa di riferimento, che consente molte scappatoie
- il cibo spazzatura
- le frodi commerciali più comuni
- i “miracoli” dell’acido ialuronico
- sostanze occulte negli alimenti: allergeni e zuccheri in particolare



- importanza dei controlli e dei nuovi metodi di analisi
- profumi e cosmetici
- leggere “bene” le etichette
- ecologia: di cosa si tratta?



Docente	LUIGI SANGALLI			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Nov. 12,26	Dic. 10	Gen. 14,28	Feb. 11,25

TUTELA PATRIMONIALE

Un patrimonio non si misura solo con ciò che si possiede, ma anche con ciò che si è in grado di proteggere e tramandare

- **Presentazione del corso e delle motivazioni degli iscritti a partecipare. Ruolo del consulente**

- **Il passaggio dei beni inter vivos**

I diversi tipi di donazioni

- **Le successioni**

I tipi di successioni e distinzioni tra eredi

Testamento e polizza come strumento successorio

- **Elementi di diritto di famiglia**

I regimi patrimoniali, i diritti dei conviventi, dei separati, dei divorziati, ecc.

- **I diritti ereditari e gli “orchi”**

Diritti ereditari, collazione e principali criticità che possono presentarsi durante una successione

- **Evitare aggressioni dell’Agenzia delle Entrate ed eventuale risparmio fiscale**

Essere consapevole dell’impatto tasse sulla successione

Conoscere le dinamiche per non incorrere inconsapevolmente in situazioni fiscalmente elusive, che provocherebbero il rischio di accanimento dell’Ade

- **Rischio riforme**

Prepararci per tempo ed evitare il rischio di revisione in aumento delle tasse di successione e dei valori catastali degli immobili

- **Strumenti a disposizione per trovare la giusta soluzione**

Patto di famiglia, trust, atti di destinazione, fondo patrimoniale

- **Casi concreti clusterizzati per tipologia di successione**

Analisi in aula: partiamo dal gap tra desiderio e realtà e troviamo la soluzione che avvicina le due sponde

- **Asset Protection**

Conoscere gli strumenti per proteggerci dalle aggressioni derivanti da situazioni professionali e giuridiche

Strumenti a corredo di tale difesa

Dal fallimento alla crisi d'impresa

Rischi professionali

Rischio di contagio del patrimonio di famiglia

- **Approfondimenti sulle novità introdotte nel 2025 nel campo della tutela patrimoniale**



Docente	LUCA PAPA			
Programma	Settimanale	15 Incontri	Lunedì	17,30/19,00
Date	Nov. 9,16,23,30	Dic. 14	Gen.11,18,25	Feb.1,15,22
	Mar. 1,8,15,22			

AREA BEN-ESSERE



*Vivere intensamente non garantisce
automaticamente consapevolezza
... è necessario ricavare il tempo
per sentire, pensare, osservare ed elaborare
perché l'intensità dei giorni del nostro
cammino non solo arricchisca il presente,
ma si trasformi in ricordi e insegnamenti.*

BEN-ESSERE INTERIORE, BEN-ESSERE ESTERIORE

So Stare nel Silenzio

Proviamo a pensarci un attimo: quanto ci influenza lo spazio in cui viviamo ogni giorno?

La stanza in cui dormiamo, la palestra in cui ci alleniamo, i luoghi che frequentiamo, ci fanno stare meglio o peggio?

Spesso pensiamo al benessere come qualcosa che dipende solo da noi: dalla disciplina, dalla forza di volontà, dall'allenamento. Ma la realtà è che **non siamo mai isolati**: siamo costantemente in relazione con ciò che ci circonda.

E' importante prendere coscienza dello spazio intorno a noi, delle persone che frequentiamo, della scelta del cibo fino ai colori che decidiamo indossare. Tutto parla di noi e di come stiamo.

Insieme, conosceremo ed esploreremo nuove possibilità di benessere, a partire da te: la persona più importante della tua vita! Insieme esploreremo l'importanza del movimento, delle nostre scelte attraverso il coraggio consapevole di creare intorno a noi un ambiente ecologico in termini di spazio sociale, architettonico ed emozionale. Sarà un intervento interattivo.

Sarà un nuovo modo di approcciarsi all'ambiente, alle persone e a se stessi.

- La Persona più importante
- La gestione del tempo
- L'autostima
- Il galateo delle emozioni
- La gestione dello stress
- La scelta delle relazioni
- Lo spazio interno, lo spazio esterno



Docente	LUCIA PERFETTI			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Venerdì	15,00/16,30
Date	Nov. 13,27	Dic. 11	Gen. 15,29	Feb. 12,26

CORPO, EMOZIONI E BENESSERE

Ascoltare il corpo, comprendere le emozioni e trasformare il cambiamento in un'opportunità

Ogni giorno il nostro corpo ci parla. Lo fa attraverso una tensione che non passa, un respiro che si fa più corto, la stanchezza, un nodo alla gola, un peso sul petto o quella sensazione di agitazione che spesso chiamiamo semplicemente "stress" o "ansia".

Molte volte cerchiamo di allontanare queste sensazioni, di controllarle o di ignorarle. Eppure il corpo e le emozioni non sono nostri nemici: sono preziosi alleati che cercano di richiamare la nostra attenzione e di comunicarci qualcosa di importante.

Con il desiderio di offrire uno spazio di ascolto, riflessione e crescita personale, insieme esploreremo il legame profondo tra corpo, emozioni e pensieri, imparando a riconoscere i segnali che il nostro organismo ci invia e a sviluppare un modo nuovo di prenderci cura di noi stessi.

Un'attenzione particolare sarà dedicata **all'ansia**, un'emozione che molte persone conoscono ma che spesso viene vissuta con paura o con il desiderio di farla sparire il più velocemente possibile. Durante il percorso proveremo a cambiare prospettiva: l'ansia non verrà considerata come qualcosa da combattere, ma come un messaggio da comprendere.

Impareremo ad ascoltarla, a osservare come si manifesta nel corpo e a chiederci quale bisogno, quale valore o quale cambiamento stia cercando di portarci alla luce.

Parleremo anche delle altre emozioni, comprese quelle che spesso definiamo "negative", come la rabbia, la paura o la tristezza. Ogni emozione ha una funzione e, se accolta senza giudizio, può diventare una guida preziosa per conoscerci meglio e fare scelte più consapevoli.

Il percorso offrirà anche una riflessione sul cambiamento. A volte la sofferenza non nasce soltanto da ciò che accade, ma dalla fatica di accettare ciò che cambia.

Quando impariamo ad ascoltarci con maggiore consapevolezza, possiamo scoprire che proprio nei momenti di difficoltà si nascondono nuove possibilità di crescita.

Ogni incontro alternerà momenti di condivisione, esperienze pratiche, esercizi di ascolto corporeo, respirazione e Non si tratterà di semplici lezioni, ma di occasioni per fare esperienza, sperimentare e portare nella vita quotidiana ciò che si scopre durante il percorso.

L'obiettivo non è eliminare lo stress o evitare le emozioni, ma imparare a vivere una relazione più autentica con sé stessi, sviluppando maggiore presenza, equilibrio e fiducia nelle proprie risorse.

Perché il benessere non nasce dall'assenza delle difficoltà, ma dalla capacità di ascoltarsi, comprendersi e scegliere, ogni giorno, come prendersi cura di sé.



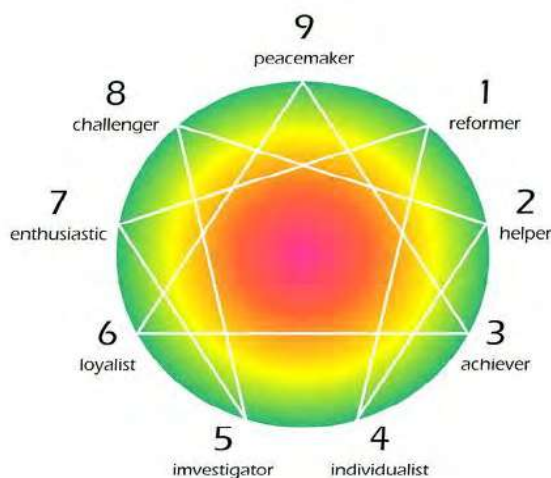
Docente	ALESSIA INSOLIA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Gen. 18	Feb. 1,15	Mar. 1,15	Apr. 5

ENNEAGRAMMA

Come migliorare un rapporto, o capire meglio chi incontriamo? Analizzeremo nove tipi di personalità, le loro caratteristiche principali, come riconoscerle e in quale particolare tipo riconoscervi, non dimenticando che ognuno porta dei talenti meravigliosi che lo distinguono dagli altri.

Lo scopo di questo corso è di fornire uno strumento pratico ed efficace per raggiungere le straordinarie capacità di prevedere in anticipo le reazioni emotive e comportamentali delle persone, anche le più difficili.

Con la consapevolezza che ogni individuo ha una determinata struttura caratteriale e non esistono personalità migliori o peggiori: ma solo modi diversi di vedere la realtà continueremo il nostro viaggio alla scoperta e comprensione di noi stessi e delle personalità.



Le spiegazioni verranno integrate anche dalla conoscenza dell'armonico e perfetto mondo dei cristalli e dei minerali, che sono poi le sostanze di cui siamo composti anche noi, essere umani figli di Madre Terra con cui tutti i giorni i nostri piedi sono a contatto.

Mettendo insieme queste arti così potenti possiamo giungere ad una nuova visione d'insieme, a quello stato di guarigione a cui noi tutti tendiamo, promuovendo

- Una conoscenza più approfondita dell'identità personale, del potenziale individuale e del modo in cui concretizzarlo
- Un'esistenza quotidiana più armoniosa e creativa
- Una cognizione e crescita autonoma che progredisce dal livello attuale, qualunque esso sia, a livelli che intendiamo raggiungere
- Consci che la propria personalità va assecondata e compresa analizzeremo i "sottotipi" per progredire nella crescita
- La comprensione del modo in cui la personalità costituisce l'elemento chiave del percorso individuale, a prescindere dalle credenze o non credenze spirituali a cui si appartiene

Supplemento per materiale didattico € 5,00 (cinque)
Il corso prevede massimo 15 iscritti.

Docente	ATTILIO TAGLIABUE			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Mercoledì	15,00/16,30
Date	Gen. 20	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 7,21
	Mag. 5,19			

EQUILIBRIO PSICO-FISICO: MEDITAZIONE E SUONO

Percorso di apprendimento di tecniche per il raggiungimento di un equilibrio psicofisico che permetta la crescita individuale ed il nostro benessere interiore, fondendo pratiche contemporanee con l'antica saggezza orientale.

Incontri attraverso i quali prenderemo contatto dei nostri centri energetici e della nostra energia vitale. Utilizzeremo tecniche di meditazione integrandole con mantra e mudra, tecniche di respiro consapevole, tecniche energetiche yin/yang e campane tibetane.

- **Meditazione guidata accompagnata dal suono delle campane tibetane, potente strumento per terapie sonore e vibrazionali**
- **Tecniche di tapping e automassaggio shiatsu per il rilassamento**
- **Mantra e mudra collegati a terra, acqua, fuoco, aria**
- **Sintonizzazione con la nostra energia vitale per creare una nuova armonia tra corpo, mente, spirito**



Il suono delle campane tibetane accompagnerà i nostri incontri favorendo un profondo stato di ascolto profondo e rilassamento.

I suoni prodotti da tale strumento conducono ad uno stato di leggerezza mentale e assenza di pensiero portando a un profondo rilassamento. La vibrazione sonora riduce i livelli di stress, agendo sul sistema nervoso, i blocchi e le tensioni emotive, drena i liquidi in eccesso agendo positivamente sui liquidi del corpo.

La possibilità di praticare “bagni sonori di armonizzazione” a cadenza regolare, porta ad effetti sempre più tangibili e durevoli nel tempo.

Il suono va sapientemente a lavorare dove c'è bisogno in modo diverso per ognuno, seguendo le leggi auree della risonanza, e più impariamo a lasciarci andare più entriamo in contatto con ciò che è pronto per noi, così che possiamo accoglierlo e integrarlo in un processo naturale di auto-equilibrio.



Docente	MARIA GRAZIA EVANGELISTA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	17,45/19,00
Date	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 14,28	

GIOIOSA-MENTE

*" Guardare l'errore come una possibilità,
un punto di partenza verso il cambiamento.
Sbagliare NON significa essere sbagliati."*

N. Scarnecchia

La stimolazione cognitiva è un intervento specifico per ogni singolo soggetto che utilizza tecniche ed interventi mirati e differenziati, volto al potenziamento di funzioni quali memoria, attenzione, linguaggio, capacità di ragionamento e concentrazione in persone, di qualunque età, che vogliano migliorare la propria efficienza cognitiva. L'individuo utilizza tutte le risorse interne ed esterne disponibili per mantenere il più possibile l'autonomia individuale.

La Stimolazione Cognitiva si configura come un intervento finalizzato al benessere complessivo della persona utilizzando strategie di memorizzazione applicabili nella vita di tutti i giorni, acquisendo una più corretta conoscenza delle caratteristiche di un normale invecchiamento ed una maggiore fiducia nelle proprie capacità. In questo caso possiamo parlare di **"mantenimento"** cognitivo generale con finalità di **prevenzione** ad un più rapido decadimento cognitivo fisiologico.



Uno dei benefici più profondi che si possono trarre dalla **stimolazione cognitiva** è di tipo sociale, poiché trattandosi di una terapia di attività di gruppo ha come conseguenza la condivisione, la collaborazione, l'aiuto reciproco. Questa reciprocità dell'aiuto fa ritrovare al soggetto il piacere di essere parte di un gruppo all'interno del quale si ha un ruolo attivo e non ci si debba colpevolizzare per una mancanza perché si ha la certezza di poterla compensare con una capacità.

Avremo così una promozione del benessere della persona, dando al termine benessere il significato del "miglior livello funzionale possibile in assenza di condizioni di stress".

- Memorizzazione
- Socializzazione
- Auto-affermazione
- Prevenzione



Docente	DESIRE' SABBA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Venerdì	15,00/16,00
Date	Gen. 15,29	Feb. 12,26	Mar. 12	Apr. 9

I PERCORSI DI BENESSERE

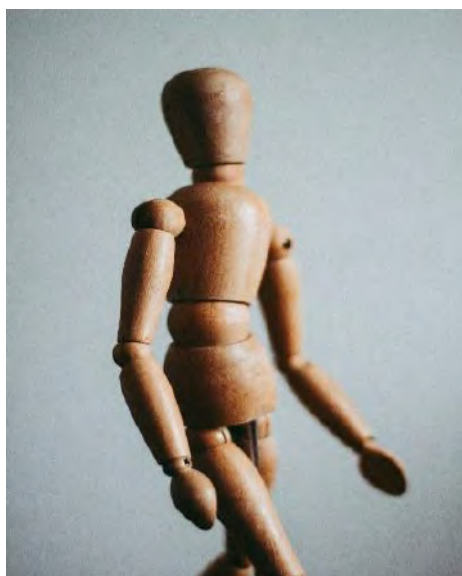
Prendersi cura di sé non dev'essere una cosa superflua, soprattutto quando si tratta di vivere al meglio ogni fase della vita.

Maphra Medical Center

presenta un corso pensato appositamente per accompagnare i partecipanti in un percorso di benessere completo che unisce corpo, mente e alimentazione.

Tre professionisti sanitari qualificati guideranno gli incontri:

- **Un osteopata che aiuterà a comprendere e prevenire i disturbi legati a postura, equilibrio e dolori articolari**
- **Un nutrizionista offrirà indicazioni e consigli pratici per un'alimentazione sana, gustosa e su misura per ogni evenienza**
- **Una psicologa che accompagnerà alla scoperta di strumenti per allenare la mente, comprendere meglio sè stessi e coltivare relazioni serene e appaganti**



Un percorso concreto, accessibile e ricco di spunti pratici da poter subito utilizzare nella vita di tutti i giorni, in un clima accogliente pensato per favorire il confronto, la condivisione e la socialità tra i partecipanti.

Non semplici lezioni teoriche, ma un'occasione autentica di crescita personale, per imparare a conoscere meglio il proprio corpo e la propria mente, prevenire i piccoli e grandi disagi dell'età e riscoprire il piacere di stare bene, con se stessi e con gli altri.

Un'opportunità pensata per chi desidera vivere con energia, consapevolezza e serenità per intraprendere insieme con entusiasmo questo percorso di salute e benessere.



Docente	MAPHRA MEDICAL CENTER			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Nov. 2, 16,30	Gen. 18	Feb. 1,22	

I TAROCCHI DI MARSIGLIA

Il mazzo dei Tarocchi di Marsiglia deriva da una lunga tradizione di carte da gioco italiane e francesi.

Le prime tracce risalgono al XV secolo nel Nord Italia, ma il nome “Marsiglia” compare quando le tipografie provenzali tra il XVII e il XVIII secolo standardizzano le figure e la numerazione in numeri romani e iniziano a riprodurli in serie, rendendoli unici non solo per la loro storia ma anche per la ricchezza simbolica che ha resistito attraverso i secoli.

Comprendere i loro simboli permette di riflettere su dinamiche interiori, scelte e percorsi di evoluzione personale. In un’epoca in cui sempre più persone cercano strumenti di introspezione autentici, i Tarocchi di Marsiglia offrono una struttura archetipica che unisce arte, filosofia e psicologia.



Il corso vuole contrastare l'uso truffaldino della pratica dei tarocchi gestendoli in modo corretto, pulito, con cautela, lealtà e rispetto. Nessun esoterismo oppure divinazione ma un approccio psicologico con l'aiuto di immagini antiche che ci aiuteranno a riflettere su ciò che è importante per noi.

Sarà un viaggio con la nostra esperienza emotiva attraverso i simboli, per scoprire un modo nuovo per percorrere la nostra storia vivendo con una consapevolezza più profonda

I Tarocchi di Marsiglia sono molto utili nel portare alla luce una prospettiva diversa, aiutando le persone a connettersi con la loro intuizione, consentendo di trovare risposte che sono già dentro di loro, utilizzandoli come uno strumento di crescita interiore non come una scelta facile alle situazioni e decisioni della vita.



Docente	ATTILIO TAGLIABUE			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Mercoledì	17,00/18,30
Date	Gen. 20	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 7,21
	Mag. 5,19			

IL VIAGGIO INTERIORE

**Tra mito greco, personaggi biblici e fiabe:
storie antiche per rileggere la nostra vita**

Incontri dedicati all'esplorazione del nostro mondo interiore attraverso racconti che, da secoli, accompagnano l'esperienza umana. I protagonisti del mito greco, i personaggi biblici e le fiabe tradizionali diventano chiavi simboliche per leggere il nostro modo di stare al mondo, riconoscere emozioni, conflitti e trasformazioni, e dare nuovo significato alle domande profonde della vita.

Attraverso uno sguardo relazionale e orientato alla crescita personale, verrà proposta una rilettura coinvolgente ed attuale di queste grandi narrazioni, affinché possano diventare strumenti di consapevolezza e occasioni di ascolto di sé.

Con l'accompagnamento di filmati, musiche e testi dedicati, gli incontri si svolgeranno in una modalità immersiva e partecipativa, creando uno spazio protetto e accogliente in cui rallentare, riflettere e sospendersi dal ritmo del quotidiano.



Docente	NORIS ANSELM			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Nov. 12,26	Dic. 3,17	Gen. 14,28	

LABORATORIO DI MEDITAZIONE CONSAPEVOLEZZA E RESPIRO

Incontri dedicati alla scoperta di tecniche di meditazione incentrate sul respiro e sulla consapevolezza di sé. Scopriremo come un gesto semplice e naturale come respirare, possa essere centrale per recuperare equilibrio, rivelandosi sorprendentemente efficace anche per mantenere lucidità e concentrazione. Il tutto con un approccio semplice, naturale e intuitivo, applicabile alla vita di tutti i giorni.

Esploreremo insieme la connessione esistente tra mente e corpo, attraverso esercizi di consapevolezza, i quali ci aiuteranno a ritrovare chiarezza mentale, ancorandoci al momento presente. L'equilibrio interiore può essere coltivato e nutrito, e ci divertiremo a capire quali possano essere i metodi e i modi migliori per poterlo fare.

- **Meditazione del respiro**
- **Tecniche di consapevolezza (corpo e mente)**
- **Meditazione del suono**
- **Breathwork per tutti i giorni**



Docente	GIANLUCA TENZONE			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	15,00/16,00
Date	Nov. 5,19	Dic. 3,17	Gen. 14,28	

LA FARMACIA VERDE

Conoscere, capire e impiegare le piante officinali

Incontri dedicati alle erbe officinali e al loro uso quotidiano, tra osservazione diretta, indicazioni pratiche sul loro utilizzo, racconti e ricette essenziali.

Un percorso per familiarizzare con le piante più utili e imparare a riconoscerne qualità e impieghi per il benessere quotidiano.

- Il buon respiro

Erbe balsamiche e lenitive utili nei mesi freddi. Introduzione alle piante che sostengono le vie respiratorie e il respiro profondo. Approfondimento sulle piante utili nelle allergie stagionali e nelle irritazioni ricorrenti.

- La pelle

La pelle come superficie di scambio. Piante utili per nutrire, proteggere e sostenere i processi naturali di rigenerazione, in ogni stagione e nelle diverse condizioni.



- **Corpo agile e flessibile**

Rimedi vegetali per muscoli e articolazioni. Applicazioni semplici per il corpo in movimento e per alleggerire i fastidi quotidiani.

- **La buona digestione**

Piante che sostengono stomaco, fegato e intestino.

Rimedi digestivi e depurativi per favorire la funzione digestiva, ridurre gonfiori e lentezza e sostenere il lavoro del fegato.

- **Un buon giorno e una buona notte**

Piante tonificanti per sostenere energia e attivazione nelle ore diurne.

Piante rilassanti e regolatrici del sonno.

Approfondimenti su come accompagnare la fase serale e migliorare la qualità del riposo.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	17,00/18.00
Date	Nov 3,17	Dic. 1	Gen. 12,26	Feb. 23
	Mar. 9,23			

LEGGERE PER RACCONTARE

Le pratiche e gli esercizi per scrivere e narrare le nostre storie

Vi piacerebbe raccontare la storia di una parte della vostra vita o della vita di qualcun altro (magari una vita inventata)? Narrare la storia che vi frulla in testa da anni ma che non avete mai trovato il tempo e la voglia (o il coraggio) di scrivere? Avete qualche volta pensato: «Ma io non so scrivere»?

Ecco, in questo laboratorio frantumeremo i luoghi comuni e i timori e arriveremo alla fine avendo scritto una storia bella, emozionante e tutta nostra. E soprattutto, daremo a questa storia una forma capace di farci stare bene e di interessare gli altri: amici, compagni e compagne di vita, familiari, figlie e figli, nipoti, sconosciuti.

Typewriter Florian Klauer



Come? Usando le idee dei migliori maestri di scrittura che esistano: le grandi autrici e i grandi autori di racconti e di romanzi.

Il corso è un laboratorio pratico con:

- la lettura ravvicinata di alcuni racconti di grandi scrittrici e scrittori per comprendere alcuni meccanismi fondamentali di funzionamento narrativo
- l'analisi dei modelli narrativi e il loro uso nelle nostre prove pratiche di organizzazione e di funzionamento di un testo
- esercizi di scrittura che traggono forza, idee, modelli espressivi e retorici dalle letture analizzate.

L'obiettivo del corso è la scrittura di un racconto nel quale ci possiamo identificare: un bel racconto tutto nostro, utilizzando forme, strumenti tecnici e fiducia per trasformare disponibilità e desideri di narrazione in pratiche di scrittura alla portata di tutti.

A partire dall'idea che la narrazione sia un'attività costitutiva degli esseri umani e che la lettura ci offra tutti gli strumenti, tecnici e emotivi, perché chiunque, se guidato, possa raccontare, lavoreremo senza stress, e senza giudicare niente e nessuno, soltanto cercando di trovare il miglior modo per esprimere noi stessi

Docente	LUIGI GAVAZZI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Gen. 18	Feb. 1,15	Mar. 1,15	Apr. 5

L'IMMAGINE E LO STILE

Il vecchio proverbio “l'abito non fa il monaco” è oggi ancora valido?

Anche se è sempre preferibile non fermarsi sulla prima impressione l'apparenza è in grado di trasmettere qualcosa di noi, è un atto comunicativo molto forte che invia segnali su chi siamo veramente.

Un modo efficace ed immediato per descrivere, almeno in parte ciò che siamo e qualche caratteristica della nostra personalità.

Faremo quindi un viaggio approfondito, un percorso sull' eleganza, lo stile e le buone maniere, esplorando i dettagli raffinati e i comportamenti idonei a costruire un'immagine coerente ed impeccabile, pur rispettando il dress code richiesto.



- **Uso consapevole dei colori e dei tessuti**
- **Abbinamento colori ed accessori**
- **Come scegliere il look più adatto**
- **Arte della postura e del portamento**
- **Esercizio pratico di portamento**
- **Il valore delle relazioni sociali, tra quotidiano e momenti speciali, è il riflesso del nostro approccio e della nostra presenza**
- **Laboratorio con creazione di un accessorio**



Supplemento per materiale di laboratorio € 10,00 (dieci).

Docente	SIMONA GIANTIN			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Nov. 3,17	Dic. 1	Gen. 12,26	Feb. 16
	Mar. 2,16			

MENTE ATTIVA PER LA LONGEVITA'

Un corso nuovo con selezionati e aggiornati contenuti più pertinenti per migliorare le prestazioni della mente, coordinatrice di tutte le altre nostre attività in un rapporto di reciprocità. La mente raccoglie le informazioni dall'interno e dall'esterno e le ridistribuisce alle altre parti della coscienza e conoscenza. Togliere un po' di ruggine e riattivare tutte quelle funzioni che sono alla base della resilienza e ci permettono di attivare la concentrazione, l'attenzione, risvegliare la memoria e la motivazione. Come essere concilianti con se stessi senza scivolare nel lassismo, ma valorizzando le proprie qualità a qualsiasi età. Acquisire competenze nel leggere i segnali che il corpo ci restituisce quotidianamente soprattutto nelle quattro aree fondamentali:

- **il sonno quantità e qualità**
- **La nutrizione qualità e quantità**
- **Il movimento quantità e qualità**
- **Le relazioni con gli altri in qualità e quantità**



Negli incontri nutriremo la mente con esercizi pratici di attenzione e concentrazione, ingredienti di base per stimolare la memoria e sviluppare le capacità di logica, di sintesi. Per attivare l'immagazzinamento e il recupero delle informazioni creeremo ponti tra emozioni, sentimenti e razionalità.

La parte pratica in classe sarà corredata da spiegazioni ed esercizi pratici sulle aree della semantica, visuo-spaziale, procedurale, prospettica, logico matematica.

La parte teorica sarà inerente a tutte quelle informazioni che permettono di sviluppare nuove abitudini più funzionali e resilienti rispetto al sonno, la nutrizione, il movimento e la socialità.

Espressa attenzione sarà rivolta allo sviluppo della capacità di ascolto di sé stessi e del proprio corpo, con conseguente riappropriazione della propria autonomia e responsabilità sulla gestione del proprio corpo sempre nell'ottica della longevità dove

“SI AGGIUNGE PIÙ VITA AI GIORNI E NON PIÙ GIORNI ALLA VITA”.



Il corso prevede massimo 20 iscritti.

Costo supplementare per materiale didattico € 10,00 (dieci)

Docente	ANNA COMELLA			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,00
Date	Gen. 12,26	Feb. 23	Mar. 9,23	Apr. 13,27
	Mag. 11			

NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE UMANA

- Macro e micro nutrienti
- Alimenti e la loro composizione
- Patologie metaboliche
- Approcci dietetici
- Attività fisica e strategie alimentari correlate
- La dieta per la longevità
- Etichette alimentari e marketing
- I falsi miti dell'alimentazione



Docente	ALICE DEL CORNO			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Gen. 18	Feb. 1,15	Mar. 1,15	Apr. 12,26

ORDINE IN CASA E DENTRO DI TE: DECLUTTERING

“Lo spazio in cui viviamo è destinato alla persona che siamo e che saremo, non a quello che siamo stati nel passato”

Marie Kondo

Tutti abbiamo bisogno di **spazio** e di **ordine** negli ambienti in cui viviamo e il modo in cui lo organizziamo può condizionare il nostro stato d'animo e il nostro umore. Da qui l'importanza di portare armonia nelle nostre Vite e mettere in campo un buon **Decluttering**. Di cosa si tratta? Riorganizzare la propria casa e il proprio tempo!!

Non solo un modo, efficace e veloce, per liberarsi di cose superflue e inutili, ma un vero e proprio stile di Vita. Una potente arma per migliorare il nostro benessere, e tornare padroni dello **spazio** e del **tempo**, due cose preziose che il disordine e la bulimia dell'accumulo di oggetti ci fanno sprecare.

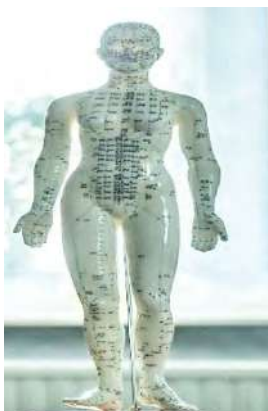
Scopriremo un metodo per essere ordinati e riorganizzare al meglio gli spazi abitativi, perché l'ordine è un sospiro di sollievo!!!



Docente	SARAH BACCENETTI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,00/16,00
Date	Ott. 27	Nov. 10,24	Dic. 15	Gen. 19
	Feb. 2			

OSTEOPATIA

- **Introduzione all'osteopatia e novità in ambito sanitario**
- **Il corpo cambia**
come star bene ad ogni età
- **Facciamo una visita insieme**
l'osteopatia in pratica
- **Osteopatia pediatrica**
consigli per genitori e nonni
- **Sonno e benessere**
- **Movimento e prevenzione**



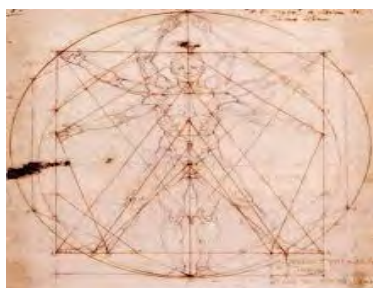
Docente	FEDERICA CIUCANI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	15,00/16,00
Date	Gen. 11,25	Feb. 15	Mar. 1,15	Apr. 5

PSICOSOMATICA: LA VOCE DEL CORPO

Comprendere e riconoscere fatiche, disagi, sintomi e le possibilità che emergono nella nostra vita

Il corpo è il cardine dell'esperienza di vivere; attraverso lui siamo nel mondo e interagiamo su questo piano di esistenza: il nostro è un organismo complesso, dove ogni parte dipende dalla relazione che ha con le altre parti e con l'insieme. Intrecciando culture e riflessioni diverse per aprire una visione ampia su come il corpo, anche grazie al disagio, sia portatore di significati, ne indagheremo l'aspetto simbolico nel suo insieme, per passare poi in rassegna i diversi apparati del "sistema Uomo" trattandoli sotto molteplici punti di vista.

- **Il Corpo: uno sguardo olistico**
- **Pelle e Polmoni**
- **Ossa e articolazioni**
- **Muscoli e catene muscolari**
- **Postura e corazze caratteriali**
- **Sistema Circolatorio e sistema Linfatico**



Docente	OMAR GALIMBERTI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Gen. 21	Feb. 4,18	Mar. 4,18	Apr. 8

“RI-COMINCIARE”: ANCHE QUESTA E’ UN’ ARTE

Spesso nella vita ci si trova intrappolati in situazioni dalle quali si è convinti di non poter più uscire: una malattia improvvisa o altri problemi che spaventano tanto da bloccare ogni azione per cambiare la situazione. C'è sempre invece la possibilità di ri-cominciare ...

- **Ri-conoscere la propria identità in una società complessa**
- **Ri-accendere la speranza nelle relazioni conflittuali**
- **Ri-plasmare ogni giorno il rapporto di coppia**
- **Ri-pensare la cura della fragilità**
- **Ri-collegarsi con la propria parte spirituale**
- **Ri-conoscere i doni ricevuti dalle precedenti generazioni**
- **Ri-appropriarsi del rapporto con la terra**
- **Ri-tornare all’amore dei propri genitori**
- **Ri-fare pace con se stessi**
- **Ri-trovare la propria salute psichica**



Convento di Monterosso

Docente	MAURIZIO MOLteni			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Lunedì	15,00/16,30
Date	Nov. 2,16,30	Dic. 14	Gen. 18	Feb. 1,22
	Mar. 8,22	Apr. 12		

RIMEDI NATURALI: IL CORPO NELLE STAGIONI

**Piante, alimentazione, rimedi
seguendo il calendario della natura**

Ciclo di incontri dedicato al ritmo stagionale e a come questo influisce sul corpo e sul benessere psicofisico.

Mesi e stagioni diventano una guida per capire come cambiano energia, umore e bisogni dell'organismo e per imparare ad accompagnare questi passaggi con maggior consapevolezza.

Attraverso l'approccio naturopatico scopriremo strumenti semplici e pratici per sostenere il corpo nei diversi momenti dell'anno usando piante officinali, fiori di Bach, oli essenziali, alimentazione.

Un percorso concreto per imparare ad ascoltare il corpo, comprenderne i segnali e rispondere ai suoi bisogni con gesti naturali.



Docente	DANIELA MIGLIORATI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,30/16,30
Date	Nov. 3,17	Dic. 1	Gen. 12,26	Feb. 23

SOCIOLOGIA

- Elementi di psicologia sociale
- Elementi di psicologia dello sviluppo
- Evoluzione femminile dal voto ad oggi
- Violenza domestica e assistita
- Nuovi adolescenti: difficoltà educative
- Connessi ma sconnessi: il disagio dell'agio



Docente	SERENELLA PESARIN			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Mercoledì	17,00/18,30
Date	Gen. 20	Feb. 3,17	Mar. 3,17	Apr. 7,21
	Mag. 5, 19			

SPAZIO DI CONSAPEVOLEZZA

**Percorso immersivo per rallentare, ascoltarsi
e portare benessere nelle relazioni**

Incontri pensati per rallentare e uscire dal ritmo frenetico della vita quotidiana, trovando uno spazio per fermarsi e ascoltarsi.

Parleremo di ciò che si vive ogni giorno, in famiglia, con gli amici, con il partner o al lavoro, per comprendere meglio i nostri pensieri, le emozioni e abitudini che spesso mettiamo in atto senza accorgercene. Attraverso filmati, musiche e parole riconosceremo schemi ripetitivi, emozioni ricorrenti e dinamiche relazionali che influenzano il proprio benessere.

L'obiettivo non è “aggiustare qualcosa”, ma conoscere meglio sé stessi per ritrovare equilibrio.

- **Ascolto interiore**
- **Emozioni e loro gestione**
- **Schemi ripetitivi**
- **Relazioni e dinamiche quotidiane**
- **Confini personali**
- **Comunicazione**
- **Bisogni e desideri**



Docente	NORIS ANSELM			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Feb. 11,25	Mar. 11	Apr. 1,15,29	

YOGA: PSICOLOGIA E FILOSOFIA

Un cammino di consapevolezza e trasformazione interiore

Lo yoga, nella sua dimensione più autentica, rappresenta un percorso di conoscenza di sé e di trasformazione interiore, nel quale psicologia e tradizione dello yoga si incontrano e dialogano profondamente.

Gli incontri offriranno spunti di riflessione e strumenti di consapevolezza per comprendere meglio il proprio mondo interiore, il rapporto con i pensieri, le emozioni e i condizionamenti che influenzano il nostro modo di vivere. Sarà una guida a riscoprire risorse spesso dimenticate, sviluppando una maggiore presenza, lucidità ed armonia nella relazione con se stessi e con gli altri.

Attraverso un approccio accessibile, esperienziale e dialogico, sarà un percorso di crescita personale orientato al benessere, alla presenza consapevole e alla riscoperta delle proprie risorse interiori.



Docente	LAURA TENERELLI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	17,00/18,30
Date	Mar. 4,18	Apr. 1,15,29	Mag. 13	

Benessere e attività manuali

*“E’ il tempo che hai perduto per la tua rosa
che ha reso la tua rosa così importante”
Il piccolo principe Antoine de Saint-exupéry*

Anche recenti studi scientifici hanno confermato che fare attività manuali aumenta il benessere mentale, fisico ed emotivo: fare le cose con le mani fa bene alla mente.

L'esecuzione di un progetto richiedendo coordinazione tra mani, occhi e cervello favorisce la concentrazione e l'attenzione, imponendo un ritmo a cui diventa difficile sottrarsi; si evitano così distrazioni mentali, rilassando non solo la mente ma anche il corpo e diminuendo il senso di stress.

“Se si considera il patrimonio genetico del cervello, una parte considerevole è dedicata al movimento e in particolare al movimento volontario delle mani.

Quando ci si impegna e si può vedere il risultato tangibile di ciò che si fa, si crea un senso di realizzazione e controllo sul proprio mondo, che porta ad uno stato generale di soddisfacente benessere”.

Kelly Lambert

Docente di Neuroscienze comportamentali
Università di Richmond - Virginia

*AREA
ATTIVITA' PRATICHE*

WORKSHOPS

WORKSHOPS

WORKSHOPS

WORKSHOPS

WORKSHOPS

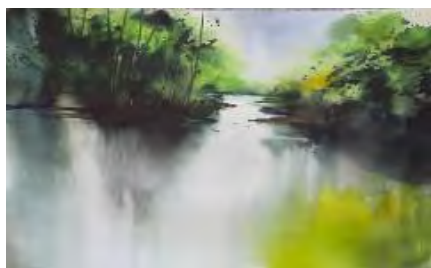
WORKSHOPS

WORKSHOPS

ACQUERELLO

L'acquerello è una tecnica pittorica affascinante, apprezzata per la sua leggerezza, trasparenza e versatilità. Pigmenti finemente macinati, mescolati con un legante e diluiti in acqua, permettono di ottenere effetti luminosi e delicati, in cui il bianco della carta contribuisce a creare luce e profondità. Le sfumature morbide e le transizioni fluide tra i colori rendono questa tecnica particolarmente adatta a esprimere atmosfera, volume ed emozione. Relativamente rapida da applicare, l'acquerello si presta sia a una rappresentazione dettagliata sia a interpretazioni più libere e astratte.

Da un percorso introduttivo della conoscenza dei fondamentali materiali (pennelli, carta, colori e acqua) si arriverà alle principali tecniche di base, tra cui bagnato su bagnato, bagnato su asciutto e velature. Attraverso esercitazioni pratiche dedicate alla creazione dei colori, alla stesura e alle sfumature, si potranno sperimentare soggetti come fiori, natura morta e paesaggi, sviluppando gradualmente sensibilità, tecnica e capacità espressiva.



Materiale

tovaglietta di plastica per protezione tavolo di lavoro

matita 2b + gomma morbida

riga da disegno da 50 cm + taglierino

nastro di carta adesivo, panno microfibra, salviette/fazzoletti di carta

recipiente per l'acqua abbastanza grande

Vassoio per stemperare il colore 24 x 33 cm

Supporto in compensato 30 x 40 x 0,4 cm

Pennelli

tondo sintetico Tintoretto FELTRACCO N.6 serie 1047

tondo sintetico Tintoretto N.10/C serie 850/C

Colori

Terra di Siena Bruciata

Blu Cobalto

Blu Oltremare

Verde di hooker

Giallo Indiano

Grigio di payne

Rosa Permanent

I colori possono essere acquistati.

- **COLORA**, via per Imbersago, 47 - Cologno Monzese

WINSOR & NEWTON PROFESSIONAL tubetto 5 ml

- **BAZAR DEL COLORE**, viale Europa, 22 – Brugherio

VAN GOGH tubetto 10 ml

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso avviato.

Supplemento per materiale € 10,00 (dieci)

Docente	MARINA MONDONICO			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Venerdì	15,00/17,00
Date	Gen. 22	Feb. 5,19	Mar. 5,19	Apr. 2,16

CARTAPESTA (PAPIER MACHE')

Il materiale principale utilizzato sono i cartoni vuoti delle uova, strappati in piccoli pezzi, messi in ammollo in acqua fino a diventare morbidi. Sono poi mescolati con una colla (ad es. acqua e farina o colla vinilica) per creare un impasto modellabile che viene lavorato a mano o applicato su uno stampo. Una volta asciutto diventa duro, leggero e resistente, adatto per creare sculture, decorazioni, ecc.

Materiale

Telo per protezione banco di lavoro

Contenitore con coperchio per carta bagnata, mattarello

Vaso o scatola che si vuole riprodurre

Contenitori di uova asciutti 1000 gr = 20 cartoni da 6

Vinavil tappo blu, Olio Johnson

*Gesso di Bologna

*Prodotti per muri Multistruttura

*Reperibili in confezioni appositamente ridotte presso

COLORA, via per Imbersago 43 Cologno Monzese



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Il primo incontro sarà teorico.

Docente	GIANCARLA CHIRICO			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Mercoledì	15,00/17,00
Date	Nov.4,11,18,25	Dic. 2,9		

CHITARRA A ORECCHIO – LIVELLO AVANZATO

I GRANDI CANTAUTORI ITALIANI ANNI '70 -'80

NON ADATTO AI MANCINI

I grandi cantautori italiani anni '70 – '80

12 incontri per suonare e cantare le canzoni dei grandi cantautori italiani degli anni '70 e '80; faremo pratica dei principali accordi e ritmi; introdurremo accordi e nuovi ritmi.

Requisiti

- chitarra propria (classica o acustica)
- conoscere i 7 accordi (DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI) in tonalità maggiore, minore, settima



Il corso prevede minimo 8 e massimo 14 iscritti.

Docente	ANITA FERRARO			
Programma	Quindicinale	12 Incontri	Sabato	9,30/11,00
Date	Nov. 21,28	Dic. 19	Gen. 23,30	Feb. 13,27
	Mar. 13	Apr. 10,24	Mag. 8,22	

COUNTRY CREATION

Natale si avvicina ... decorazioni in termoadesiva

E se questo Natale non fosse solo bello ma anche sostenibile?

Impareremo, riducendo gli sprechi tessili, a trasformare e dare nuova vita a vecchie magliette, jeans dimenticati nell'armadio, lenzuola, pannolenci e qualsiasi tessuto possiamo avere disponibile, anche sintetico, ma preferibilmente in tinta unita.

Faremo nascere nuove decorazioni natalizie utilizzando la carta termoadesiva, ma questa nuova tecnica potrà poi essere utilizzata per ogni occasione la nostra fantasia suggerisca, non dimenticando che il recupero creativo è anche un gesto d'amore verso il pianeta ...

Per le esecuzioni dei lavori verranno spediti tramite WhatsApp cartamodelli Country Creation che saranno stampati a cura dei singoli partecipanti.



Materiale

Telo di protezione tavolo di lavoro

Ferro da stiro (vecchio o piccolo da viaggio) con telo da stiro

Forbice, matita, penna gel o indelebile a punta fine nera o argento

Acrilico bianco o panna, con bulino o stuzzicadenti

Cartoncino Bristol colore marroncino chiaro o carta da zucchero

Carta da forno (scadente) bianca, qualche foglio bianco

Carta termoadesiva Heatbond-ultra Hold (rossa) reperibile da

Amazon oppure Roberta De Marchi oppure C'era una stoffa

Colla a caldo con relative ricariche

Palette di ombretti (non di qualità) multicolori, chiari e scuri, fard

2 o 3 pennelli da trucco dimensioni max 1 cm.

Tele (action) 20x20 cm oppure cartoncino da legatoria con

imbottitura tipo filtro cappa e pannolenci oppure maglia chiara

Tessuti di vario colore, almeno uno rosa chiaro o bianco tinto nel

thè, jeans, magliette, qualsiasi altro indumento inutilizzato, lenzuola

preferibilmente in tinta unita, lycra (rosso, verdi, vari)

Qualche nastro



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	SILVIA VALDAMERI			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Martedì	17,00/18,30
Date	Ott. 27	Nov. 3,10,17,24	Dic. 1	

CUCITO E RICICLO CREATIVO

Quando cucire può essere o diventare una vera e propria passione che permette facili realizzazioni che non richiedono molto tempo o una approfondita esperienza, ma sono comunque perfette per rispondere e soddisfare il richiamo alla nostra creatività

Qualche ritaglio di stoffa, automatici, bottoni, filo di lana o di cotone, nastri, pizzi ... per realizzare un lavoro di cucito creativo.,

Corso per chi non possiede nozioni di base, ma anche per chi vorrebbe approfondire la tecnica per realizzare, con materiali riciclati, progetti nati dalla fantasia nella forma e nel colore, per pratici utilizzi oppure originali “pensieri” da regalare e farci ricordare.



Materiale

aghi, spilli, forbici per stoffa e carta, ditale
metro da sarta, carta velina per cartamodelli
gessetti o penna cancellabile, righello
pistola a caldo e relative ricariche
fili di cotone e da ricamo, nastri, pizzi, ritagli di stoffa, bottoni



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	ANTONELLA VINCENTI			
Programma	Quindicinale	9 Incontri	Venerdì	15,00/17,00
Date	Nov. 6,20	Dic. 4,18	Gen. 15,29	Feb. 12,26
	Mar.12			

DISEGNO E PITTURA - LETTERATURA VISIVA

“In natura la luce crea il colore, nella pittura il colore crea la luce”
Hans Hoffman

Il percorso formativo stimolerà e rafforzerà il rapporto tra la mente e la manualità.

Si imparerà ad “osservare”, che è diverso da “vedere” e “guardare”.

Questo, oltre ad aiutare a realizzare delle opere soddisfacenti, fornirà una buona capacità di "lettura" delle opere degli artisti esposte nelle mostre e nei musei.

Unica competenza è una buona dose di pazienza e perseveranza.



Materiale

telo x protezione banco di lavoro

1 matita sanguigna e 1 matita gessetto bianca (ambedue rigorosamente DRY)

1 matita carboncino

1 gomma bicolore (rosso-blu) caucciù

1 gomma penna sottile

1 rotolo di scottex

carta vetrata (80 o 160 gr.)

bomboletta economica lacca x capelli

1 album di carta giallina da spolvero cm 23x33 ca.

taglierino

colori acrilici:

rosso primario, giallo primario, blu primario, bianco

pennelli per acrilico varie misure



Il corso prevede minimo 6 e massimo 15 iscritti.

Docente	GRAZIANO SCHIAVONE			
Programma	Settimanale	23 Incontri	Martedì	17,15/19,00
Date	Nov. 3,10,17,24	Dic. 1,15	Gen. 12,19,26	Feb. 2,16,23
	Mar. 2,9,16,23	Apr. 6,13,20,27	Mag. 4,11,18	

ENIGMISTICA PUNTO ZERO

Un approccio semplice e guidato ai principali giochi enigmistici

Cruciverba, rebus e principali giochi di parole:
cosa sono, come si comprendono, come si risolvono

Le tecniche fondamentali per avvicinare all'enigmistica chi non la conosce ma anche chi vuole un semplice ripasso.



Il corso prevede minimo 8 e massimo 15 iscritti.

Docente	ELISABETTA CARRAVIERI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Giovedì	15,00/16,30
Date	Nov. 5,19	Dic. 3,17	Gen. 21	Feb. 4,18
	Mar. 4			

ENIGMANDO

**Giochiamo e divertiamoci a risolvere insieme:
l'enigmistica non sarà più enigmatica!**

Conosceremo le regole per affrontare e risolvere i principali giochi legati all'enigmistica: dai cruciverba ai rebus, dai giochi di parole agli anagrammi e altri ancora.

Di ogni gioco saranno spiegate anche le varianti, le regole per arrivare alla soluzione e le indicazioni per capire come vanno costruiti.

Ogni incontro prevede una parte teorica di presentazione del gioco e una parte pratica per imparare a risolvere. Man mano che approfondiremo i vari giochi, daremo sempre più spazio alla pratica risolutiva e al lavoro di gruppo per inventare insieme.

Il corso prevede minimo 8 e massimo 15 iscritti



Il corso prevede minimo 8 e massimo 15 iscritti.

Docente	ELISABETTA CARRAVIERI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Nov. 3,17	Dic. 1,15	Gen. 19	Feb. 16
	Mar. 2,16			

FANTASIA DI PATCHWORK

Il **patchwork** è una delle tecniche tessili più affascinanti e versatili, capace di trasformare piccoli ritagli di stoffa in vere e proprie opere d'arte. Utilizzato per creare coperte, decorazioni, abbigliamento e accessori, il patchwork è molto più di un semplice hobby: è un linguaggio espressivo, una tradizione culturale e un'occasione per sviluppare manualità e creatività.

Materiale

Forbici per carta, forbici per stoffa

Aghi, spilli e gessetto

Filo per cucire (vari colori)

Righello e matita

Macchina da cucire (se disponibile)



Il corso prevede minimo 6 e massimo 12 iscritti.

Costo per materiale (primo progetto) € 15,00

Docente	AGNESE MARIA NICOLOSI			
Programma	Quindicinale	12 incontri	Giovedì	17,15/19,00
Date	Nov. 12,26	Dic. 10	Gen. 14,28	Feb.11,25
	Mar. 11	Apr. 8,22	Mag. 6,20	

FERRI ...MAGLIA MA NON SOLO CORSO AVANZATO

La **maglieria**, arte antica che si è evoluta fino a diventare una forma di artigianato permette di rallentare, rilassarci e usare la creatività per realizzare capi d'abbigliamento e accessori personalizzati.

Il corso è rivolto esclusivamente a chi ha già le basi (inizio e chiusura del lavoro, punto diritto e rovescio) un progetto che prevede schede per esplicative dei vari punti, con esecuzione pratica dei relativi campioni.

- **Perfezionamento della tecnica, con apprendimento di nuovi punti (traforati, trecce, bordini, aumento, diminuzione, scalfi, ...)**
- **Ricamo a punto maglia per ottenere risultati sempre più soddisfacenti**



Supplemento per materiale € 10,00 (dieci)

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	LORENA MARIANI			
Programma	Quindicinale	11 Incontri	Mercoledì	17,00/19,00
Date	Nov. 4,18	Dic. 2,16	Gen. 20	Feb. 3,17
	Mar. 3,17	Apr. 14,28		

FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE 2027 – BASE

Oggi lo smartphone non è più solo un telefono, il suo “occhio” speciale è come una finestra sul mondo circostante e indaga in ogni dove con foto, panoramiche e video.

Fotografate sempre con il vostro smartphone? Sapete come usarlo? Le vostre foto sono inclinate, sbiadite, insignificanti?

Volete migliorare la vostra tecnica in modo intuitivo, semplice ma esauriente, per tutti, ma con un occhio di riguardo per i principianti, in modo **sempre più approfondito e completo**.

- **Lo smartphone e i suoi accessori per migliori risultati fotografici**
- **Lettura delle immagini, un “gioco” utile e divertente alla ricerca degli errori fotografici**
- **Fotoritocco: controllare luci, contrasti, nitidezza per realizzare meravigliose foto anche in bianco e nero con un solo “klik”**



Docente	MAURIZIO MANISCALCO			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Sabato	9,30/11,00
Date	Feb. 27	Mar. 6,13,20	Apr. 3,10	

FOTOGRAFIA CON SMARTPHONE 2027- AVANZATO

Corso avanzato

Avete già le conoscenze di base ma volete scoprire di più sul mondo delle immagini?

Siete in procinto di intraprendere un viaggio? La cosa più importante in fotografia è comporre bene un'immagine: il tempo che intercorre tra una foto banale e una bella immagine è di tre secondi.

Avete appreso come comporre? Sapete girare correttamente un filmato? E una spettacolare panoramica?

- **strumenti avanzati di fotoritocco, usando il programma conosciuto per ottenere grandi risultati, lettura delle immagini in modo comparativo con il "prima e dopo", usare la funzione PRO che trasformerà il nostro smartphone in una fotocamera.**
- **realizzazione di panoramiche e filmati**
- **scarico e carico di immagini tra smartphone e pc e come usare i famosi programmi "NUVOLA" Google foto e Amazon foto**



Docente	MAURIZIO MANISCALCO			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Sabato	9,30/11,00
Date	Apr. 17, 24	Mag. 8,15,22,29		

IL DECOUPAGE E DINTORNI

Quale miglior regalo di un oggetto che nasce dalle nostre mani per farci ricordare?

Realizzeremo decorazioni natalizie, oggettistica per la casa, biglietti di auguri, e quant'altro ci suggerirà la ns. fantasia, da donare ad adulti, a piccini e ... non ultimi, per noi stessi.

Saranno proposte non eccessivamente impegnative, facilmente realizzabili anche da chi non ha dimestichezza con le varie tecniche ma che permetteranno di raggiungere soddisfacenti risultati.

Materiale

telo di plastica di protezione per tavolo di lavoro

pennelli vari, forbici dritte, forbicine curve (manicure o ricamo)

carta assorbente da cucina



Supplemento per materiale € 10,00

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	LORENA MARIANI			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Giovedì	17,15/19,00
Date	Nov. 12,26	Dic. 10	Gen. 14,28	Feb. 11,26
	Mar. 11	Apr. 8,22		

IL FELTRO IN FIORE

Corso di cucito creativo dedicato interamente al feltro.

Esploreremo insieme tecniche di cucito a mano, creando ogni volta un progetto a tema floreale.

Dalle spille ai piccoli accessori scopriremo come ogni creazione può fiorire dalle nostre mani.

Un percorso, pensato per chi ama esprimersi con la creatività e la delicatezza del feltro.

Materiale

fogli di feltro in vari colori, cm 45x50 – spessore mm 3

fogli di pannolenci in vari colori (molto più sottile del feltro)

ago, fili vari colori (possibilmente da ricamo) forbici,

colla a caldo con relative ricariche

matita bianca o gessetto,

decorazioni varie (bottoni, nastri, paillettes,)



Il corso prevede minimo 6 e massimo 12 iscritti.

Docente	CATERINA LARASPATA			
Programma	Quindicinale	7 Incontri	Martedì	17,00/19,00
Date	Feb. 23	Mar. 9,23	Apr. 13,27	Mag. 11,25

ILLUSTRAZIONE BOTANICA AD ACQUERELLO

Corso base per principianti

Questo corso è rivolto a chi desidera ritagliarsi un momento di tranquillità, riconnettersi con la natura e imparare le tecniche di base dell'acquarello. Un percorso ideale per chi vuole fare della pittura un momento di riflessione e creatività, imparando a guardare la natura da una nuova prospettiva.

Curiosità e attenta osservazione sono ingredienti fondamentali, perché non si tratta semplicemente di riprodurre piante e fiori, ma di esplorare e apprezzare la bellezza nascosta nei piccoli dettagli della natura.

Utilizzeremo tecniche di acquarello per dipingere dal vivo o da fotografie, esplorando diversi soggetti.

Non sono richieste competenze particolari.



Materiale

telo di protezione per il tavolo da lavoro

straccio di cotone

vasetto per l'acqua

liquido per mascheratura

matita HB, gomma bianca da matita e gomma pane

pennello a punta tonda con manico corto n. 2 e n. 4

1 pennello a punta piatta Da Vinci serie NOVA, n. 2

Carta per acquerello:

album per acquerello da 300 g/m², 100% cotone, formato circa 23×30 cm, grana fine oppure foglio 50×70 cm da tagliare

Acquerelli

Colori consigliati:

Blu Cobalto

Giallo Trasparente

Oltremare francese

Cremisi di Alizarina permanente

Permanent Rose

Terra di Siena bruciata

Consigliati acquerelli professionali Winsor & Newton, in godet o in tubetto da 5 ml. ma può essere utilizzato anche il materiale già in possesso.

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso già iniziato.

Docente	JANNINE COBRA			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Giovedì	15,00/17,00
Date	Nov. 5,12,19,26	Dic. 3,10		

ILLUSTRAZIONE BOTANICA AD ACQUERELLO

Corso avanzato

L'arte botanica ci insegna a rallentare, osservare e ascoltare la voce silenziosa della natura.

Dipingere una foglia è come raccontare una storia che pochi sanno ancora ascoltare.

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato il corso base o ha comunque acquisito le tecniche fondamentali dell'acquerello botanico e desidera affinare le proprie capacità per ottenere risultati sempre più soddisfacenti.



Materiale

telo di protezione per il tavolo da lavoro

straccio di cotone

vasetto per l'acqua

liquido per mascheratura

matita HB, gomma bianca da matita e gomma pane

pennello a punta tonda con manico corto n. 2 e n. 4

1 pennello a punta piatta Da Vinci serie NOVA, n. 2

Carta per acquerello:

album per acquerello da 300 g/m², 100% cotone, formato circa 23×30 cm, grana fine oppure foglio 50×70 cm da tagliare

Acquerelli

Colori consigliati:

Blu Cobalto

Giallo Trasparente

Oltremare francese

Cremisi di Alizarina permanente

Permanent Rose

Terra di Siena bruciata

Consigliati acquerelli professionali Winsor & Newton, in godet o in tubetto da 5 ml. ma può essere utilizzato anche il materiale già in possesso.

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso già iniziato.

Docente	JANNINE COBRA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Giovedì	15,00/17,00
Date	Gen. 21	Feb. 4,18	Mar. 4,18	Apr. 8

LA PORCELLANA FREDDA: PEONIA ERBACEA

**Regalare una peonia significa “ringraziare”.
Simbologia principalmente prosperità, bellezza,
amore romantico e buona fortuna**

La porcellana fredda è una pasta facilmente lavorabile, modellabile, colorabile con colori ad olio, acrilici, o pigmenti, con durata illimitata, asciuga all'aria senza necessità di cottura.

Il corso è rivolto non solo a chi si avvicina per la prima volta a questa tecnica, ma anche a chi ne ha già padronanza e vuole ulteriormente perfezionarsi ed ottenere risultati sempre più simili alla realtà naturale.



MATERIALE

telo protezione x tavolo di lavoro
tagliere e mattarello in plastica o silicone
spugna fioristi per fiori recisi
Kit modellaggio per cake design in materiale plastico
forbicine
pennellini n 2 o 3, anche tipo da trucco
borotalco – crema alla glicerina tipo Glysolid – olio Johnson
pellicola trasparente - Scottex
colla vinavil
barattolino o vasetto in vetro con coperchio
scatola tipo scarpe
cartelletta trasparente tipo porta documenti
colori ad olio Maimeri:
verde vescica 358 - rosso primario Magenta 256



Supplemento per materiale di uso comune e personale € 30,00
Il corso prevede minimo 6 e massimo 9 iscritti.

Docente	GIANCARLA CHIRICO			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Giovedì	15,00/17,00
Date	Gen. 14,28	Feb. 11,25	Mar. 11	Apr. 8

LO SMARTPHONE SENZA SEGRETI

Un'occasione unica per azzerare le distanze e restare sempre connessi

Percorso pratico dedicato a chi vuole vivere il digitale con serenità e autonomia. In 6 incontri da un'ora ciascuno, impareremo a gestire al meglio il telefono: dalla regolazione dei caratteri alla sicurezza della rubrica, fino all'uso completo di WhatsApp per messaggi, foto e videochiamate. Scopriremo anche come cercare informazioni utili su Internet in sicurezza e come usare gli strumenti quotidiani, come la torcia e la fotocamera.

La lezione è supportata da immagini trasmesse in tempo reale di uno smartphone in tutto e per tutto simile al tuo, in modo da poterlo comprendere e replicare facilmente sul proprio cellulare, senza fretta.



- **Struttura Smartphone, tasti, gesti: l'ABC**

struttura e tasti per imparare a regolare in autonomia le impostazioni principali (audio, luminosità e dimensione dei tasti)

- **Installazione e disinstallazione app tramite store**

personalizzare lo smartphone in sicurezza tramite lo Store ufficiale cercare, scaricare, e rimuovere un'applicazione in modo sicuro e controllato

- **E-mail e uso del browser**

aprire le porte della comunicazione digitale e primi passi su Internet consultare la casella di posta ed inserimento indirizzi internet per visitare i siti web

- **Navigazione internet e motori di ricerca**

esplorare la rete in sicurezza e trovare risposte alle necessità quotidiane effettuare ricerche (tramite testo o voce) per trovare informazioni utili sul territorio e navigare all'interno dei siti istituzionali e di servizio

- **Whatsapp e messaggistica**

i segreti della messaggistica per comunicare e condividere scambio di messaggi (scritti e vocali), gestire le chiamate multimediali e imparare a condividere contenuti senza sovraccaricare la memoria del dispositivo

- **Foto e backup dei dati**

catturare i ricordi, proteggere i propri dati con il backup e usare le utility quotidiane.

Scattare e organizzare le foto, verifiche di sicurezza, utilizzare gli strumenti pratici del telefono (sveglia, calcolatrici, torcia)

Docente	FEDERICO FRANCESCO FRATTA			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,00
Date	Nov. 9,23	Dic. 14	Gen. 18	Feb. 1,15

MODELLAZIONE ARGILLA

**Modellare la terra vuol dire
far lavorare le mani e riposare la mente**

Durante il corso, apprenderemo le competenze di base per poter lavorare l'argilla e creare oggetti con la modalità di costruzione più adatta, applicando queste tecniche base

pollice

lastra

stampo

colombino

principali modalità di decorazione

rifinitura dei pezzi

Potranno essere proposti pezzi a tema che eseguiremo tutti insieme. Dopo la foggatura i pezzi verranno essiccati e cotti per raggiungere la giusta durezza e rimarranno di proprietà del corsista



MATERIALE (INDISPENSABILE)

tavoletta di compensato cm 50x50 circa

tavoletta **pulita** di compensato cm 20 x 20 circa

mattarello in legno

asciugacapelli, ago o punteruolo per ceramica

una stecca per modellazione, 2 listelli spessore 5 - 8 mm

pennelli morbidi, piatti e tondi

un contenitore per acqua

una spugnetta fine

pellicola trasparente, sacchetti di plastica



Costo supplementare per materiale € 30,00 esclusa la cottura.

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso già avviato.

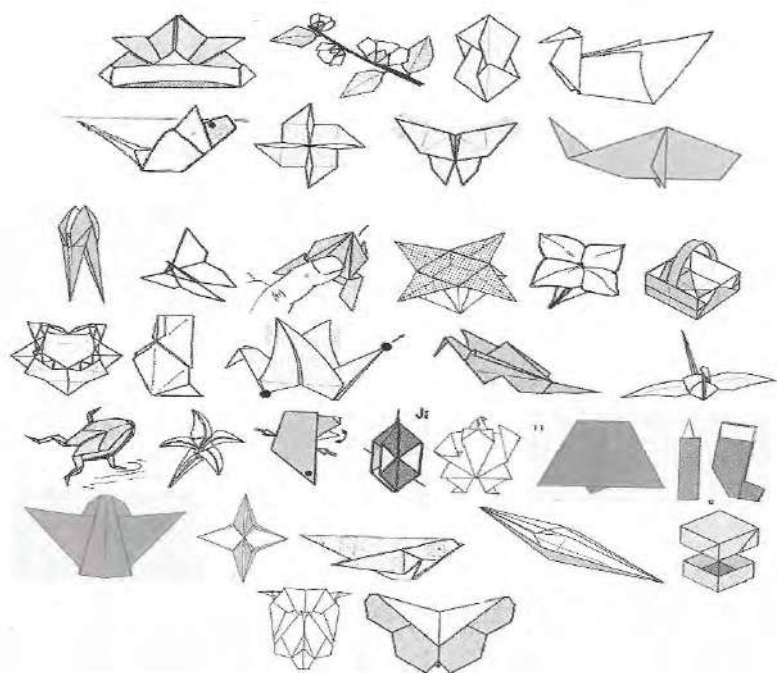
Docente	ELISA SANGALLI			
Programma	Settimanale	11 Incontri	Mercoledì	15,00/17,00
Date	Gen.13,20,27	Feb.3,10,17,24	Mar.3,10,17,24	

ORIGAMI

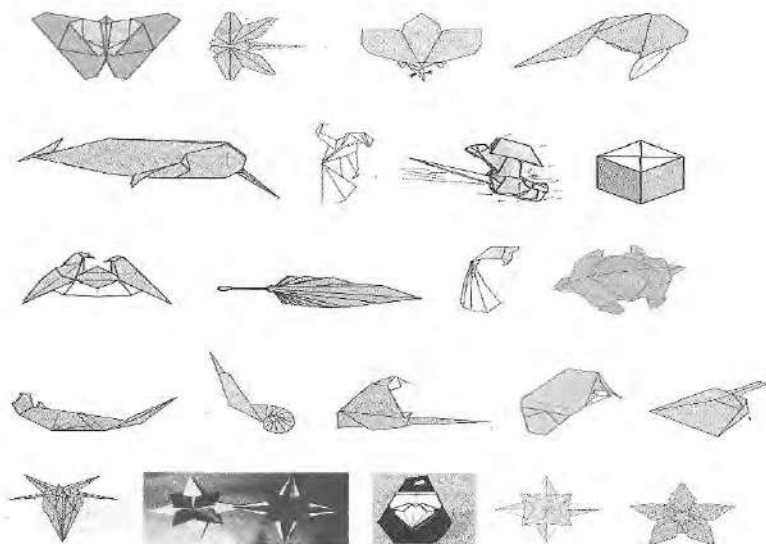
“Origami” è una parola di origine giapponese e deriva dall’unione delle due radici ORU = piega, piegare, e KAMI (che nella parola composta diventa GAMI) = carta.

Il suo significato è “piegare la carta” o “carta piegata”, secondo il contesto della frase in cui viene usata e indica una tecnica che permette di realizzare figure e forme di ogni tipo mediante piegatura di uno o più fogli di carta, seguendo rigide regole che escludono l'uso di forbici o colla.

Il corso partirà con l'apprendimento dei simboli grafici internazionali, per la comprensione dei diagrammi, e l'esecuzione di semplici modelli iniziali.



Seguirà un approfondimento con un grado di difficoltà leggermente più impegnativo ponendo sempre l'attenzione sulla corretta interpretazione dei simboli grafici, necessari per la corretta esecuzione dei vari modelli



Materiale

Inizialmente verrà fornito dal docente. Per eventuali realizzazioni con particolari carte, il supplemento verrà concordato di volta in volta

Supplemento per dispensa con modelli e relative istruzioni di esecuzione € 15,00 (quindici)

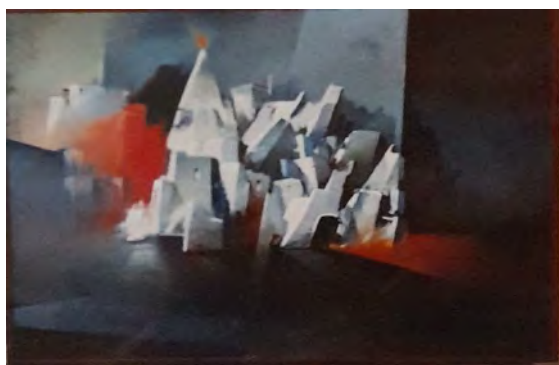
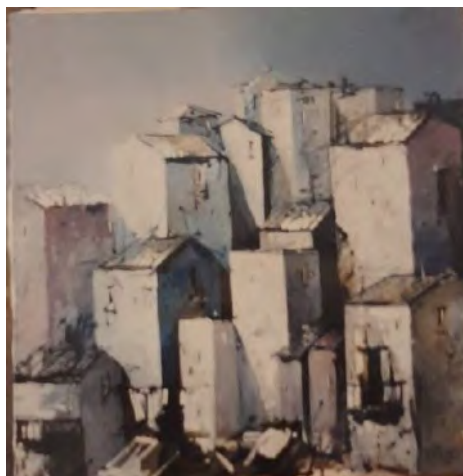
Il corso prevede minimo 6 e massimo 8 iscritti.

Docente	LUCIANO PETINO			
Programma	Settimanale	12 Incontri	Mercoledì	15,00/16,45
Date	Nov.4,11,18,25	Dic.2,9	Gen.13,20,27	Feb.3,10,17

PITTURA AD OLIO

Il corso è stato progettato per chi vuole scoprire il mondo magico della pittura ad olio, partendo dalle basi con approccio chiaro e completo.

In questo percorso si imparerà come utilizzare il colore e il pennello attraverso degli esercizi di scomposizione, per arrivare a dipingere in modo soddisfacente.



Materiale

telo protezione tavolo di lavoro

1 matita, 1 rotolo di scottex, 1 spatolina

1 tavolozza in legno, Cartone telato 30x40, Tela 30x40

Le FRANC Set di 3 pennelli

Maimeri diluente inodore

Colori

Maimeri classico tubo ml 20

rosso primario magenta

blu primario ciano

giallo primario

nero d'avorio

Maimeri classico tubo ml 60 bianco titanio

bomboletta di lacca per capelli

1 barattolo medio di vetro con coperchio

1 barattolino piccolo con coperchio

il materiale può essere acquistato presso:

COLORA Via per Imbersago 47 – Cologno Monzese



Il corso prevede minimo 6 e massimo 8 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso avviato.

Docente	ROSALBA PRIZZI			
Programma	Quindicinale	10 Incontri	Mercoledì	17,00/19,00
Date	Gen. 13,27	Feb. 10,24	Mar. 10,24	Apr. 7,21
	Mag. 5,19			

PITTURA SU TELA CON STUCCO ED ACRILICO

Un percorso creativo dedicato alla realizzazione di quadri materici attraverso l'utilizzo di stucco e colori acrilici, dove ognuno potrà lasciarsi guidare dalla propria sensibilità artistica e dalle proprie emozioni. Lavoreremo sulla libertà espressiva, scegliendo colori, forme e stile personali, per creare opere uniche e intuitive, dal forte valore meditativo ed emozionale. Dai soggetti floreali alle figure più simboliche e astratte, ogni quadro sarà un'espressione autentica della propria energia creativa.

Materiale

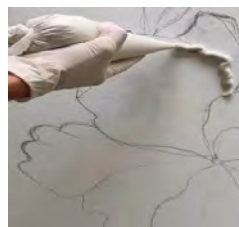
Telo per protezione banco di lavoro

Una tela a scelta misura massima 50 x70

Matita a punta morbida, temperino, gomma,

Album carta da lucido, trattopen nero

Barattolo vuoto per acqua, Straccio per pulizia pennelli



Costo supplementare per materiale € 20,00 (venti)

Il corso prevede minimo e 6 massimo 10 iscritti.

Docente	LUCIA MASSIGNAN			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	15,00/16,30
Date	Apr. 6,13,20,27	Mag. 4,11		

PITTURA SU TESSUTO

Pittura su tessuto con soggetti diversificati progettati sia per chi desidera iniziare da zero, che imparerà le basi della tecnica, sia per chi già le conosce ma desidera approfondire e migliorare il proprio stile creativo.

Realizzeremo oggetti personalizzati ispirati al Natale, creando lavori unici ed originali da regalare o conservare come qualcosa di speciale

Materiale

Telo per protezione tavolo di lavoro

Oggetto in tessuto tinta unica chiara; ombrello, cuscino, borsa

Matita punta morbida, gomma, temperino, trattopen nero

Album carta da lucido

Colori per tessuto possibilmente marca Nazca Color Fabric

Paint (acquistabili su Amazon), Spatola per mischiare il colore

Pennelli sintetici punta tonda di varie misure

Tavolozza o piattino di plastica

Barattolo vuoto per acqua, straccio per pulizia pennelli



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	LUCIA MASSIGNAN			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Lunedì	17,00/18,30
Date	Ott. 26	Nov. 2,9,16,23,30		

RICAMO

DIPINGIAMO LE STAGIONI CON AGO E FILO

Il corso propone l'esecuzione di 2 quadretti iniziando con la primavera, il secondo verrà scelto singolarmente. Al primo incontro sarà quindi indispensabile avere il cotone nei colori indicati.



Primavera 48 -73 -75 - 57 - 1043 -240 -242



Estate 293 -295 -298 -304 -253 - 255 -257





Autunno 1002 – 305 – 292 – 326 – 20 – 845 – 280 – 843



Inverno 01 – 213 – 214 – 217 – 1037 – 1032 – 1034 – 1036

Materiale

ago, forbici

matassine di cotone Anchor

i colori indicati possono essere acquistati sul sito

“per filo e per segno” - Catania

Supplemento per quattro tessuti di lino disegnati € 20,00 (venti)

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito l’inserimento a corso avviato.

Docente	ANTONELLA FEDELI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Mercoledì	15,00/17,00
Date	Apr. 7,14,21,28	Mag. 5,12		

RICAMO ... UN'ARTE SEMPRE ATTUALE

Il ricamo a mano è una tecnica decorativa che utilizza ago e filo per creare disegni o motivi su tessuto. Un' arte, tramandata nel tempo, che si distingue per la sua manualità, creatività e unicità, dove ogni punto è eseguito con cura permettendo di personalizzare ogni dettaglio, rendendo ogni creazione unica e irripetibile.

Materiale

ago, forbici

matassine di cotone Anchor numero

1, 20, 47,259, 264, 266, 268, 306, 349, 361, 392, 393, 926, oro

Il materiale può essere acquistato sul sito

“per filo e per segno” - Catania



Supplemento per tre tessuti in lino disegnati € 20,00

Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Non è consentito inserimento a corso avviato.

Docente	ANTONELLA FEDELI			
Programma	Settimanale	6 Incontri	Mercoledì	15.00/17,00
Date	Ott. 28	Nov. 4,11,18,25	Dic. 2	

TRICOTTARE: TECNICA PER UN HOBBY CREATIVO

Trasformiamo un semplice filo di cotone in un tubolare che diventa un fiore. Una esperienza fatta di colori, creatività e condivisione. Ogni fiore sarà il simbolo del tempo che hai dedicato a te stessa, della pazienza, della fantasia e della soddisfazione di creare.

Materiale

Telo protezione tavolo di lavoro

Mulinetto a manovella (tricotin) reperibile anche su Amazon

Cotone di vari colori, (indispensabile il verde) anche di recupero oppure lana non pelosa adatta a lavori con ferri 3,5

Ago, filo per cucire (da macchina), ago da lana, forbice

Colla a caldo con relative ricariche

Guttaperga (per fioristi) oppure jersey verde (anche di recupero)

Filo di ferro o acciaio spessore mm 1,2 e spessore mm 2,0

Filo di carta animato (filo con all'interno filo di ferro leggero)

Pennarelli rosa o rosso e verde, ombretti da trucco di vari colori con pennelli di circa 1 cm, pinza



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	SILVIA VALDAMERI			
Programma	Quindicinale	6 Incontri	Martedì	17,00/18,30
Date	Mar. 2,16	Apr. 6,20	Mag. 4,18	

UNCINETTIAMO PERCHE'... CORSO BASE

- **Stimola la manualità:** ogni mano svolge un'azione diversa ma con movimento armonico, sincronizzato e coordinato mano-occhio
- **Aiuta a controllare e ridurre ansia e stress:** il movimento ripetitivo delle mani e la concentrazione allontanano altri pensieri

Il corso è rivolto a chi non conosce la tecnica, ed avrà come obiettivo apprendere i punti base e procedere all'esecuzione di piccoli manufatti, per arrivare gradatamente a lavori più impegnativi

Materiale

uncinetto n. 2 – 3 – 3,5

cotone colori a scelta n. 5 - qualche gomitolo di lana, a scelta



Il corso prevede minimo 6 e massimo 10 iscritti.

Docente	MARISA CASIRAGHI			
Programma	Settimanale	8 Incontri	Giovedì	17,00/19,00
Date	Ott. 29	Nov.5,12,19,26	Dic. 3,10,17	

UNCINETTIAMO PERCHE'... CORSO AVANZATO

- **Stimola la creatività** nella scelta dei colori, del filato e dei punti esprimendo così il proprio stile e personalità
- **È cromoterapia perché i colori influenzano lo stato d'animo**
- **Richiede concentrazione e memoria:** seguire uno schema, contare i punti, attenzione ai dettagli

Il corso è rivolto a chi conosce ed utilizza già i punti base permettendo l'esecuzione graduale di lavori sempre più impegnativi

Materiale

uncinetto n. 2 – 3 – 3,5

cotone colori a scelta n. 5 - qualche gomitolo di lana, a scelta

Verrà richiesto ulteriore materiale idoneo per la realizzazione del singolo progetto successivo



Il corso prevede minimo 6 e massimo 13 iscritti.

Docente	MARISA CASIRAGHI			
Programma	Quindicinale	8 Incontri	Giovedì	17,00/19,00
Date	Gen. 21	Feb. 4,18	Mar. 4,18	Apr. 1,15,29

