

ARCI Educazione Permanente

Corsi di Cultura

Treviso - Febbraio - Marzo - Aprile

- Armocromia - APRILE
- Arte contemporanea: 1940 - 1960
- Balli caraibici: Salsa cuboricana
- Calligrafia - APRILE
- Chitarra moderna
- Comunicazione efficace
- Contabilità: le scritture contabili
- Cucito: pronto intervento - APRILE
- Degustazione birra
- Degustazione vini - APRILE
- Difesa personale
- Disegno
- Dizione
- Economia e Finanza: corso base
- Filosofia: i filosofi e gli altri
- Fotografia digitale
- Ginnastica posturale
- Intelligenza emotiva
- La Civiltà Medioevale - APRILE
- Lavoro a maglia
- Lettura dei Tarocchi
- Massaggio Total Body Svedese
- Medicina Cinese
- Mindfulness
- Orto bio-pratico
- Paghe e contributi
- Parlare in pubblico
- Pittura: colori acrilici
- Psicologia dell'ottimismo - APRILE
- Riflessologia del piede
- Shiatsu: corso base
- Società e Costume del '900
- Storia dell'arte
- Storia della filosofia moderna
- Storia: Russia e Ucraina
- Teatro: laboratorio dell'attore
- Tecniche di memoria

Informazioni e Iscrizioni

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

Armocromia - APRILE**Il metodo di colori amici che rivoluziona la vita e non solo l'immagine****7 incontri / 14 ore****Fabiola Grollo**

Trasforma la tua vita partendo dai colori!

Quante volte ci capita di sentirci spenti, giù di tono, incapaci di esprimere la luce che sentiamo brillare in noi? Diamo la colpa alla mancanza di sonno, allo stress o alla giornata sbagliata, ma non siamo consapevoli che la ragione è un'altra: i colori.

Come le tempere sulla tavolozza di un grande pittore, anche la nostra pelle ha bisogno degli abbinamenti giusti per risplendere.

Ma come fare a orientarsi? Come capire quali sono i colori giusti per noi? Il segreto c'è, si chiama armocromia ed è il metodo scientifico ideato da Rossella Migliaccio per identificare la nostra palette di colori personale, scoprire le sfumature che ci valorizzano e imparare a far risaltare il nostro fascino e la nostra unicità.

Grazie all'armocromia impareremo a conoscere i colori che ci sono amici e a declinarli per scegliere abiti, accessori, make-up, arredamento... Ma non è solo una questione di immagine: riscoprire i colori ci spinge a domandarci quando e perché abbiamo smesso di usarli, a rivedere la nostra storia e, talvolta, a iniziarne una nuova.

Conoscere il linguaggio segreto dei colori può cambiarci la vita, rendendoci più sicuri, più belli e, di conseguenza, più felici.

L'armocromia è una scienza che in base alla combinazione di PELLE, OCCHI e CAPELLI definisce la palette di colori ideale per ciascuno di noi, cioè la gamma di colori in grado di farci apparire più belli, più giovani, più in forma.

NB: durante la lezione per una corretta analisi delle caratteristiche è importante esaminare questi elementi al naturale: senza trucco e abbronzatura.

- 1 Nel corso delle lezioni affronteremo in modo semplice questi aspetti: sottotono, intensità, contrasto, stagioni e i relativi sottogruppi.
- 2 Analisi individuale con i "drappi".
- 3 NB: per una corretta analisi delle caratteristiche è importante esaminare questi elementi al naturale: senza trucco e abbronzatura

Unico Turno

Inizio: mercoledì 22 aprile.

Frequenza: il mercoledì, ore 19.00–21.00,

Costo: € 140 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 135).

Arte contemporanea: 1940 - 1960**Dall'Espressionismo astratto al Nouveau Réalisme****4 incontri / 8 ore****Anna Perissinotto**

Il corso è una rassegna storico-critica dei principali avvenimenti artistici dalla seconda Guerra Mondiale agli anni Sessanta, attraverso le opere dei protagonisti più influenti: dall'Espressionismo astratto, al Nouveau Réalisme, attraverso l'Arte informale, lo Spazialismo e il Neo-dada. Seguirà, a fine marzo, la seconda parte su Pop art, Minimalismo, Optical art, Fluxus e Body art. Gli incontri fanno parte di un ciclo, articolato in quattro sezioni, ciascuna divisa in due parti. Ogni sezione, e ogni parte, possono essere frequentate anche senza aver partecipato alle precedenti.

- 1 La Scuola di New York, l'Espressionismo astratto: Pollock, Rothko, Newman.
- 2 Arte informale: Fautrier, Dubuffet, il Gruppo Cobra, Burri, Vedova. Lo Spazialismo di Lucio Fontana.
- 3 I figurativi: Bacon e Freud. Neo-dada negli USA: Cage, Rauschenberg, Johns.
- 4 Il Nouveau Réalisme: Klein, Arman, César, Rotella.

Unico Turno

Inizio: martedì 24 febbraio.

Frequenza: il martedì, ore 20.00–22.00,

Costo: € 50 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 45).

Balli caraibici: Salsa cuboricana**Corso base****8 incontri / 10 ore****Fabio López, Associazione Fuerza Latina**

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

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

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

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

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

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

Inizio: mercoledì 25 febbraio.

Frequenza: il mercoledì, ore 20.15–21.30, una volta alla settimana.

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 85).

Calligrafia - APRILE**Scrittura Gotica: la Textura****7 incontri / 16 ore****Sara Tisci**

Proseguiamo il nostro viaggio tra i segni "Neri" e spezzati delle scritture gotiche con le Maiuscole della Gotica Textura e le sue varianti. Il Gotico, definito anche Black Letter per le sue caratteristiche visive fatte di lettere strette, ravvicinate, spezzate, con ritmo serrato e compatto, proprio come una trama fitta di un tessuto.

Cinque secoli di scrittura Gotica e la Textura, nella sua forma più antica, è, fra gli stili gotici, quello più significativo. Il corso teorico-pratico si rivolge a tutti e non richiede nessuna conoscenza calligrafica pregressa, né competenze grafiche o calligrafiche/tipografiche particolari. La calligrafia è un'arte che richiede di rallentare e riprendere quella manualità che stiamo perdendo. Non serve altro che un po' di pazienza e passione per tornare a usare le mani e ottenere una bella scrittura.

- 1 Accenni storici sull'evoluzione della calligrafia e primo approccio alla propria scrittura.
- 2 La postura: osservazioni e attenzioni attorno alla modalità di scrittura.
- 3 Carte, pennini, inchiostri: la riscoperta dei dettagli, tra sperimentazione e tradizione.
- 4 Segni propedeutici.
- 5 Modulo, lettere radicali
- 6 Stile di scrittura basato sulla forma spezzata della lettera "O".

Unico Turno

Inizio: giovedì 23 aprile.

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

Costo: € 130 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 125).

Chitarra moderna**Corso base****7 incontri / 9 ore****Lino Brotto**

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

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

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

I Turno**Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 19.45–21.00, una volta alla settimana.**II Turno****Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 21.00–22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 120 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 115).**Comunicazione efficace****6 incontri / 12 ore****Paola Bobbato**

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

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

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

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 4 marzo.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 100 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 95).

Contabilità: le scritture contabili**Corso base****8 incontri / 18 ore****Giorgio Porretto**

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

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

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2026 (ridotto € 125).**Cucito: pronto intervento - APRILE****Corso base****8 incontri / 18 ore****Lorenza Sartori**

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

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

Unico Turno**Inizio:** martedì 7 aprile.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2026 (ridotto € 125).

Degustazione birra**Corso base****5 incontri / 10 ore****Elisa Stocchiero**

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

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

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 120 comprensivo di birre, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 115).**Degustazione vini - APRILE****Corso base****5 incontri / 10 ore****Mario Pegorer**

Il corso, tenuto da un sommelier, fornisce gli strumenti base per conoscere e apprezzare il vino, offrendo una degustazione guidata di tre vini a incontro.

- 1 Origini della viticoltura. Zone più adatte alla coltivazione. La vite e il suo ambiente.
- 2 La degustazione: esame visivo, olfattivo, gustativo.
- 3 Vinificazione in rosso. Vinificazione in bianco e spumantizzazioni. I vini italiani. IGT, DOC, DOCG.
- 4 Conservare e servire il vino.

Unico Turno**Inizio:** martedì 14 aprile.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00 - 22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di vini, materiali degustazione, dispensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 125).

Difesa personale

Corso base

7 incontri / 10.30 ore

Carlo Pelloni Martini

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

E' previsto un corso di approfondimento a seguire.

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

Unico Turno

Inizio: giovedì 26 febbraio.

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

Costo: € 90 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 85).

Disegno

Corso base

8 incontri / 18 ore

Nicola Salvemini

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

È previsto un corso di approfondimento a seguire.

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

Unico Turno

Inizio: lunedì 23 febbraio.

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

Costo: € 135 comprensivo di materiale didattico e tessera Arci 2026 (ridotto € 130).

Dizione**Corso base****8 incontri / 18 ore****Marina Marsale Biolo**

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

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

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 130 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 125).**Economia e Finanza: corso base****7 incontri / 14 ore****Marco Baston**

Il corso si propone di trattare i fondamenti della scienza delle finanze per favorire una più ampia e approfondita comprensione dei principali eventi economici e delle politiche che impattano il bilancio dello Stato. Attraverso la letteratura più recente della materia e l'analisi di articoli di settore, verranno forniti gli strumenti e le conoscenze necessarie per approfondire l'analisi del contesto odierno.

- 1 Il reddito nazionale/PIL: composizione e distribuzione.
- 2 Finanza pubblica e bilancio dello Stato.
- 3 Teoria delle imposte: classificazione, caratteristiche e ripartizione del carico tributario.
- 4 Teoria del debito pubblico.
- 5 La spesa per il welfare: istruzione, sanità, pensioni, ammortizzatori sociali.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00-22.00, una volta alla settimana**Costo:** € 85 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 80).

Filosofia: i filosofi e gli altri

Segnali di incontri e conflitti: artisti, scienziati, medici

7 incontri / 14 ore

Luciano Franchin

Il corso si propone di approfondire l'identità diffusa della conoscenza attraverso la relazione tra filosofia e altri saperi, nel corso del tempo.

- 1 Platone. Dal Fedone: "Veniva a visitarmi lo stesso sogno, apprendomi ora in uno ora in altro aspetto; e sempre mi ripeteva la stessa cosa: "O Socrate", diceva, "componi ed esercita musica".
- 2 Aristotele: "L'imitare è connaturato agli uomini [⋯] tutti traggono piacere dalle imitazioni [⋯] l'uomo si differenzia dagli altri animali nell'essere il più portato a imitare e nel procurarsi con l'imitazione le nozioni fondamentali".
- 3 Giordano Bruno: "...i filosofi sono in qualche modo pittori e poeti; i poeti son pittori e filosofi; i pittori son filosofi e poeti. Dove i veri poeti, i veri pittori e i veri filosofi si prediligono l'un l'altro e si ammirano vicendevolmente".
- 4 Kandinskij: "I visitatori passano da un quadro all'altro con il catalogo in mano, lo sfogliano, leggono i nomi e i titoli, dopodiché se ne vanno, altrettanto poveri o ricchi di quand'erano entrati, e vengono immediatamente assorbiti dai loro interessi, che non hanno nulla affatto a che fare con l'arte. Perché sono venuti?".
- 5 Eric R. Kandel, Arte e scienza: "Il cervello è una macchina creativa; che impiega processi cognitivi che coinvolgono le esperienze, l'attenzione, le aspettative e le associazioni apprese, per dare un senso a informazioni visive disorientanti".
- 6 Moritz Schlick: "Tutti i grandi scienziati sono stati anche filosofi e hanno tratto ispirazione dallo spirito filosofico"; Federigo Enriques: "Il filosofo troverà nella storia del pensiero scientifico la spiegazione dell'ordine e del significato dei problemi della filosofia".
- 7 Ippocrate, Iatros Philosophos Isotheos "Il medico che diventa filosofo è come un dio".

Unico Turno

Inizio: lunedì 23 febbraio.

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

Costo: € 85 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 80).

Fotografia digitale

corso base

8 incontri / 18 ore

Nicola Bustreo

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

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

Unico Turno

Inizio: lunedì 23 febbraio.

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

Costo: € 125 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 120).

Ginnastica posturale**9 incontri / 9 ore****Gianluca Pinarello**

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

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

I Turno**Inizio:** martedì 24 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 19.30–20.30, una volta alla settimana.**II Turno****Inizio:** martedì 24 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.30–21.30, una volta alla settimana.**III Turno****Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 19.30–20.30., una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 75).**Intelligenza emotiva****4 incontri / 10 ore****Francesco Pattarello**

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

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

Unico Turno**Inizio:** lunedì 23 febbraio**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00–22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 75).

La Civiltà Medioevale - APRILE**5 incontri / 10 ore****Alessandra Iannacci**

Il corso è dedicato all'approfondimento di alcuni aspetti della civiltà medioevale, attraverso l'analisi di specifiche tipologie di testi che permettono di cogliere l'approccio dell'uomo verso la natura.

Nei cinque incontri sarà possibile comprendere il ruolo della tradizione classica nello sviluppo della cultura medioevale, approfondire le caratteristiche e le modalità di produzione dei codici miniati, cogliere la valenza simbolica ed etica nell'approccio alla conoscenza della natura, comprendere il ruolo della cultura araba nella trasmissione della tradizione greca e nella formazione - in particolare - della cultura astronomica e astrologica occidentale, approfondire il tema del "meraviglioso" e del "magico", comprendere l'impatto sulla letteratura e sull'arte del Basso Medioevo della visione della natura che emerge nei testi che saranno oggetto degli incontri.

- 1 La trasmissione della cultura tra tarda antichità e basso medioevo.
- 2 Le piante tra scienza e magia: erbari e tacuina sanitatis.
- 3 La simbologia degli animali: i bestiari.
- 4 Le virtù delle pietre: i lapidari.
- 5 Astronomia e astrologia tra scienza, arte e letteratura.

Unico Turno**Inizio:** martedì 21 aprile.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana**Costo:** € 70 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 65).**Lavoro a maglia****corso base****7 incontri / 16 ore****Lejla Kameric**

Il corso propone l'apprendimento del lavoro a maglia mediante l'uso dei ferri circolari. È rivolto sia ai principianti alle prime armi, sia per coloro che usano ferri lineari e vogliono entrare nel mondo del lavoro in tondo, oppure a chi vuole (ri)scoprire la creatività handmade divertendosi a creare capi unici. Sferruzzare è un ottimo modo per rilassare la mente, chiamato anche knitting therapy o lana-terapia, è una forma di terapia che occupa il corpo ma libera la mente, aiutando a ridurre lo stress.

Si andranno a imparare nozioni base, come avviare il lavoro, punti base del lavoro a maglia, progettazione e realizzazione di un capo semplice (fascia per capelli, sciarpa, berretto).

- 1 Informazioni sul corso e presentazione del programma. Tipologie di ferri e lana e i loro utilizzi.
- 2 Avvio delle maglie: diversi modi e scelta del più adatto. Punto diritto e punto rovescio.
- 3 Maglia vivagno. Punto coste. Punto grana di riso. Chiusura in tondo. Aumenti e diminuzioni.
- 4 Costruzione del campione: che cos'è e a cosa serve. Calcoli da fare e misure.
- 5 Progetto e costruzione di una fascia per capelli.
- 6 Progetto e costruzione di un berretto.
- 7 Continuazione berretto più impostazione lavoro sciarpa.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 85).

Lettura dei Tarocchi

6 incontri / 12 ore

Carlotta Bazza

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

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

Unico Turno

Inizio: lunedì 23 febbraio.

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

Costo: € 85 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 80).

Massaggio Total Body Svedese

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

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

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

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

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

Unico Turno

Inizio: mercoledì 4 marzo

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

Costo: € 125 comprensivo di didipensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 120).

Medicina Cinese**6 incontri / 12 ore****Sara Vanin**

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

- 1 Le basi della Medicina Tradizionale Cinese. Origini, filosofia e concetti fondamentali: Qi, Yin e Yang.
- 2 I Cinque Elementi: Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua: un sistema simbolico per leggere i segnali del corpo e comprendere le dinamiche del benessere.
- 3 Meridiani e sistema energetico. Introduzione alla mappa energetica del corpo e al ruolo dei meridiani.
- 4 Osservare per capire. Principi base della diagnosi: volto, lingua, polso, ascolto.
- 5 Tecniche della Medicina Tradizionale Cinese. Cenni su agopuntura, coppettazione, moxa, fitoterapia, aromaterapia e dietetica nella Medicina Cinese con uno sguardo al contesto in cui si inseriscono.
- 6 Medicina Tradizionale Cinese nella vita quotidiana. Riflessioni e spunti per riconoscere nella propria esperienza quotidiana i principi appresi.

Unico Turno**Inizio:** martedì 24 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana**Costo:** € 90 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 85).**Mindfulness****Metodo per ridurre lo stress****4 incontri / 7 ore****Francesca Bornello**

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

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

È previsto un corso di approfondimento a fine marzo.

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

Unico Turno**Inizio:** giovedì 26 febbraio.**Frequenza:** il giovedì, ore 20.00-21.45, una volta alla settimana.**Costo:** € 105 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 100).

Orto bio-pratico**7 incontri / 12 ore****Orfeo De Nardi**

Coltivando il nostro orto ci accorgiamo che non è solo il luogo dal quale otteniamo ortaggi freschi, sani e saporiti, ma è anche una finestra aperta sulla natura e sui suoi preziosi insegnamenti. Nell'orto impariamo a conoscere e a rispettare il terreno, a prenderci cura delle piante, osservandone crescita ed evoluzioni, dalla semina/trapianto, alla raccolta.

Ci rendiamo presto conto che per raggiungere buoni risultati, abbiamo anche bisogno di alcune informazioni di base, sulle esigenze delle piante che vogliamo coltivare.

Il corso fornisce le basi teoriche e pratiche, per rispondere a queste domande e coltivare con successo le piante seminate.

È prevista un'uscita per la visita didattica a un orto biologico.

- 1 Il terreno.
- 2 Lavorazioni o non lavorazioni.
- 3 Nutrire le piante con la sostanza organica.
- 4 Avvicendamento e consociazione.
- 5 L'acqua e le piante.
- 6 Il compostaggio domestico.
- 7 Visita ad un orto biologico.

Unico Turno**Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00–21.30, una volta alla settimana**Costo:** € 85 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 80).**Paghe e contributi****Amministrazione del personale****8 incontri / 18 ore****Antonio D'isà**

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

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

Unico Turno**Inizio:** martedì 24 febbraio.**Frequenza:** il martedì, ore 20.00-22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 120 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 115).

Parlare in pubblico**Corso base****7 incontri / 15 ore****Chiara Mazzucco**

Comunicare per informare, persuadere, insegnare; presentare una relazione o intervenire a un incontro pubblico: sono tante le occasioni in cui ci si trova a parlare di fronte a un uditorio. Il corso illustra le tecniche del parlare in pubblico in riunioni di lavoro, assemblee, conferenze, per risultare interessanti, efficaci, convincenti. Il corso prevede la presenza della parte pratica con esercitazioni per consolidare le tecniche di controllo dell'emotività e per parlare in pubblico in modo efficace. È previsto a maggio un corso di approfondimento.

- 1 Controllare l'ansia e gli aspetti emotivi del parlare in pubblico.
- 2 Usare in modo consapevole il linguaggio corporeo: postura, gestualità, sguardo, mimica del volto; e para-verbale: intonazione, volume, ritmo, pause. Il controllo della respirazione. Segnali di comunicazione non-verbale dell'uditorio: come riconoscerli, interpretarli, rispondervi.
- 3 La struttura del discorso: esordio, corpo centrale e conclusione.
- 4 Adattare il discorso all'ambiente in cui si parla e al tipo di pubblico.
- 5 Lo stile di comunicazione. Scegliere le parole, i materiali e gli strumenti a supporto della comunicazione, per attirare l'attenzione e mantenere il coinvolgimento del pubblico.
- 6 Parlare in pubblico o parlare con il pubblico? Prestare attenzione al feedback dell'uditorio, come sollecitare la partecipazione e come rispondere alle domande.
- 7 Esposizione di un breve discorso a fine del percorso formativo, con feedback dell'insegnante.

Unico Turno**Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00 - 22.30, una volta alla settimana.**Costo:** € 100 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 95).**Pittura: colori acrilici****8 incontri / 18 ore****Fabiola Grollo**

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

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

È previsto un corso di approfondimento ad aprile.

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

Unico Turno**Inizio:** lunedì 23 febbraio.**Frequenza:** il lunedì, ore 20.00–22.15, una volta alla settimana.**Costo:** € 150 comprensivo di materiale e tessera Arci 2026 (ridotto € 145).

Psicologia dell'ottimismo - APRILE

4 incontri / 10 ore

Francesco Pattarello

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

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

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

Unico Turno

Inizio: mercoledì 1 aprile.

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

Costo: € 80 comprensivo di didascalia e tessera Arci 2026 (ridotto € 75).

Riflessologia del piede

Corso base

6 incontri / 15 ore

Emanuele Livotto

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

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

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

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

Unico Turno

Inizio: venerdì 6 marzo.

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

Costo: € 125 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 120).

Shiatsu: corso base**6 incontri / 18 ore****Sara Vanin**

Lo Shiatsu è una pratica giapponese che, attraverso pressioni esercitate con dita, palmi, gomiti, e ginocchia sui meridiani energetici e sugli tsubo (punti specifici), mira a riequilibrare l'energia vitale del corpo, il Ki.

Agisce su tensioni muscolari, affaticamento e stress mentale, contribuendo a una condizione di benessere psico-fisico generale. Radicato nella Medicina Tradizionale Cinese, lo Shiatsu non è solo un trattamento corporeo, ma anche un percorso di ascolto, consapevolezza e crescita personale. Il corso base è aperto a tutti e non sono richiesti prerequisiti.

Gli effetti benefici della pratica Shiatsu sono: rilassamento e riduzione dello stress; una maggiore consapevolezza del corpo e della proprie capacità; un miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica; un aumento della flessibilità e della mobilità articolare.

Abbigliamento: si consiglia di indossare abiti comodi, un paio di calze pulite. Portare: un telo o lenzuolo pulito; una federa, tappetino più cuscinetto.

- 1 Introduzione allo Shiatsu. Origini, filosofia, principi base (Ki, Yin/Yang, meridiani). Esperienza pratica di ascolto energetico.
- 2 Meridiani della schiena e gambe - Yang e Yin. Localizzazione e funzione dei principali meridiani: Vescica, Vescicola Biliare, Stomaco, Milza, Fegato, Reni. Sequenza di trattamento base della schiena, gambe e piedi. Punti chiave. Tecniche fondamentali sequenza base in posizione supina e prona. Dimostrazione e pratica in coppia.
- 3 Introduzione al concetto di Hara. L'Hara come centro energetico e radice della pratica. Esercizi di centratura e percezione.

Unico Turno**Inizio:** sabato 28 febbraio.**Frequenza:** il sabato, ore 14.30–17.30, una volta alla settimana**Costo:** € 135 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 130).**Società e Costume del '900****Gli Anni Trenta****6 incontri / 12 ore****Alessandra Iannacci**

Il corso è finalizzato a esaminare gli aspetti della società, gli stili di vita, la produzione culturale, i mutamenti politici che hanno segnato l'Europa e gli USA nel periodo compreso tra il crollo della borsa di Wall Street del 1929 e l'inizio della Seconda Guerra Mondiale.

- 1 L'Europa tra dittatura e democrazia. Il regime fascista: l'autarchia, le leggi razziali. La crisi della Repubblica di Weimar e l'ascesa del nazismo in Germania. La guerra civile spagnola. L'antifascismo internazionale. Il controllo della società nei regimi illiberali: istruzione, stampa, tempo libero, sport. La società dei consumi e la pubblicità. I primi passi della televisione.
- 2 L'America di Roosevelt. Il crollo della Borsa di Wall Street e la crisi economica. Le migrazioni interne. Roosevelt e il New Deal. La pubblicità e le campagne sociali della WPA negli anni della ripresa. Mass media e fotogiornalismo. Verso la Golden Age del fumetto. I primi supereroi: Superman e Batman.
- 3 A ritmo di swing: musica e spettacolo. La crisi del teatro in Germania e in Italia. L'esilio di Brecht. L'Old Vic e il teatro inglese: Gielgud, Guinness, Olivier. La scena francese tra avanguardia e teatro boulevardier. Eugene O'Neill e il teatro di prosa negli USA. Gli esordi Orson Welles. Il musical da Broadway a Hollywood. Il teatro di varietà in Europa. Jazz e swing al tempo delle orchestre: Ellington, Goodman, Miller. Il folk politico di Woody Guthrie. La musica italiana: tradizione e ritmi americani. La canzone francese: Trenet, Chevalier, Édith Piaf.
- 4 Politica e società nella letteratura. L'America della crisi: Steinbeck, Faulkner, Fitzgerald. La letteratura hard boiled e il noir: Hammett e Chandler. La guerra di Spagna e la letteratura: Garcia Lorca, Hemingway, Orwell, Malraux. La narrativa distopica: Aldous Huxley. La Berlino di Isherwood. La cultura italiana tra adesione al regime e opposizione.
- 5 L'età dell'oro di Hollywood e il cinema europeo. La commedia nell'America: Capra, Lubitsch, Hawks. John Ford e il western. Il cinema comico: Chaplin, i fratelli Marx, Laurel & Hardy. I gangster movies. Il cinema horror americano. Il periodo inglese di Hitchcock. Il cinema francese: Vigo, Renoir, Carné. Il cinema italiano in epoca fascista: i "telefoni bianchi". Cinema e propaganda nella Germania nazista.
- 6 Architettura, arti figurative e fotografia. L'arte europea tra realismo, surrealismo e astrazione. Peggy Guggenheim e il collezionismo. L'eredità di Bauhaus: architettura e design negli anni Trenta. L'architettura razionalista. L'arte americana tra realismo, regionalismo e sperimentazione. La fotografia: Weston, Adams, Evans, Dorothea Lange, Capa, Gerda Taro.

Unico Turno**Inizio:** martedì 24 febbraio.

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

Costo: € 75 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 70).

Storia dell'arte**Il Manierismo a Venezia: Tiziano, Veronese, Tintoretto****4 incontri / 8 ore****Laura Salandin**

Dopo le sfolgoranti esperienze della prima metà del Cinquecento, con il dominio incontrastato di Tiziano, anche in Laguna cominciano a sentirsi gli echi di quello che sta succedendo nel resto d'Italia e in particolare a Firenze e Roma: il Manierismo. Lo stesso Tiziano ne viene coinvolto, sebbene ormai sia un artista la cui fama travalica i confini della Serenissima e si espande in tutta l'Europa. Nella seconda parte del corso, seguiremo in Italia centrale, il percorso compiuto da molti artisti tosco-romani, ispirati dalla grande Maniera del pieno Cinquecento: Parma e l'arte di Correggio e Parmigianino, con Giulio Romano; e i fiorentini Andrea del Sarto, Pontormo e Bronzino.

- 1 Cambia il gusto artistico a Venezia: arriva il gusto tosco-romano in laguna. Il percorso artistico di Tiziano dal 1540 alla morte.
- 2 Paolo Veronese: dipinti sacri e allegorie politiche in città e la decorazione in villa.
- 3 Jacopo Tintoretto, l'uso espressivo ed evocativo della luce.
- 4 Jacopo Bassano e la sua esperienza "provinciale".

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana**Costo:** € 50 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 45).**Storia della filosofia moderna****Filosofia moderna, parte I****6 incontri / 12 ore****Damiano Cavallin**

Il corso si articola in sei moduli di otto lezioni ciascuno: Filosofia antica e medievale (1 e 2), Filosofia moderna (1 e 2) e Filosofia contemporanea (1 e 2). Ogni lezione affronta un tema attraverso un'introduzione generale ad uno o più autori accompagnata dalla lettura di brani antologici selezionati dal docente. Particolare attenzione sarà dedicata all'attualizzazione dei concetti trattati, per farne strumenti di comprensione del tempo presente, e allo sviluppo di competenze logico-razionali, attraverso l'analisi delle argomentazioni proposte dai diversi filosofi.

- 1 Cos'è la scienza? Galilei: rivoluzione scientifica e nascita del metodo sperimentale.
- 2 Io esisto? Cartesio: il dubbio come fondamento del sapere nelle Meditazioni metafisiche.
- 3 Quali sono le ragioni del cuore? Pascal: la condizione umana e la scommessa su Dio nei Pensieri.
- 4 Cosa sono le emozioni? Spinoza: teologia e geometria delle passioni nell'*Ethica*.
- 5 Esiste il mondo esterno? Locke, Berkeley e Hume: l'approccio empirista alla conoscenza.
- 6 Qual è il governo migliore? Hobbes, Locke e Rousseau: dalla monarchia assoluta alla democrazia diretta.

Unico Turno**Inizio:** mercoledì 25 febbraio.**Frequenza:** il mercoledì, ore 20.00–22.00, una volta alla settimana.**Costo:** € 80 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 75).

Storia: Russia e Ucraina

La relazione storica fra Russia e Ucraina

6 incontri / 12 ore
Andrea Franco

Popoli fratelli, o nemici irriducibili? Quali sono le narrazioni della storia in Russia e in Ucraina, dai tempi della Rus' al secondo dopoguerra?

Il corso si pone la finalità di indagare la relazione storica fra la Russia e l'Ucraina che, pur avendo condiviso una parte consistente delle rispettive

vicende storiche, sotto i medesimi centri di potere, hanno maturato due identità distinte.

Russia e Ucraina, a lungo considerate complementari, dall'invasione russa dell'Ucraina del 2022 e dalla guerra che ne è scaturita, sono

diventate contrapposte. Una particolare attenzione verrà prestata ai modi in cui questo intreccio di vicende storiche, caratterizzato da molti elementi comuni quanto da

profonde faglie storiche, è stato narrato da parte russa e da parte ucraina, e a partire da quali epoche hanno avuto origine queste narrazioni, che nel corso degli ultimi lustri si sono fatte contrapposte.

- 1 La prima statualità slava-orientale: la Rus'.
- 2 Il Cosaccato.
- 3 L'Ottocento e l'utopia di Nikolaj /Mykola Kostomarov.
- 4 L'Età sovietica: Rivoluzioni e Prima Guerra Mondiale.
- 5 L'Età sovietica: Lo stalinismo, la Seconda Guerra Mondiale e il dopoguerra.

Unico Turno

Inizio: martedì 24 febbraio.

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

Costo: € 60 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 55).

Teatro: laboratorio dell'attore

13 incontri / 30 ore

Daniele Coreggioli

Il corso fornisce gli elementi base della recitazione fino alla messa in scena di un lavoro teatrale.

Alla conclusione del laboratorio si terrà il saggio finale (allestimento e spettacolo, per un totale di 6 ore).

Sono previsti corsi di approfondimento che sviluppano il lavoro dell'attore.

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

Unico Turno

Inizio: mercoledì 25 febbraio.

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

Costo: € 150 comprensivo di tessera Arci 2026 (ridotto € 145).

Tecniche di memoria
Sviluppare e migliorare la memoria
4 incontri / 10 ore
Francesco Pattarello

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

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

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

Unico Turno

Inizio: mercoledì 25 febbraio.

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

Costo: € 80 comprensivo di dispensa e tessera Arci 2026 (ridotto € 75).