

# UPTER

Corsi all'aperto

Giugno - Luglio 2020

Appia antica - Villa Borghese - Villa Pamphili - Villa  
Aldobrandini - Giardini San Carlo al Quirinale



## Regione Lazio

Dall'Ordinanza del Presidente della Regione Lazio 27 maggio 2020, n. Z00043

Pubblicata il 28/05/2020 – sul BOLLETTINO UFFICIALE DELLA REGIONE LAZIO - N. 68.

È fatto divieto di mobilità dalla propria abitazione o dimora alle persone con infezione respiratoria caratterizzata da febbre (**maggiore di 37,5° C**), che dovranno contattare il proprio medico curante.

## UPTER

---

Università popolare di Roma

### NORME PER I CORSI IN AULA

Nella sede saranno affisse le informazioni necessarie.

(L'ora di lezione ha una durata di 50 minuti)

Le due ore di lezione diventano così 1 ora e 40 minuti.

- In tutti i piani del Palazzo, compreso l'ingresso, sono installati dispenser di soluzione idroalcolica per l'igiene delle mani per utenti e personale. *Si invitano i partecipanti a utilizzarli prima di entrare in aula.*
- Una volta costituito il corso non saranno ammessi ingressi di nuovi iscritti.
- In ogni aula è assicurata la distanza di almeno 1 metro di separazione tra gli utenti.
- Indossare la mascherina per tutta la durata della lezione.
- I docenti potranno utilizzare una visiera trasparente.
- Tra un corso e l'altro trascorreranno 20 minuti per igienizzare i banchi, maniglie, strumenti.
- Tra un corso e l'altro si procederà al ricambio d'aria con l'apertura delle finestre.

---

### NORME PER I CORSI ITINERANTI

- Uso mascherina per il docente e per i partecipanti.
- Ricorso frequente all'igiene delle mani.
- Rispetto delle regole di distanziamento interpersonale (almeno 1 metro) e del divieto di assembramento.
- Il numero dei partecipanti non sarà mai superiore a 15.
- Si garantisce la disinfezione dei supporti informativi e audio al termine di ogni utilizzo.
- Divieto di scambio di cibo e bevande.

---

### NORME PER I CORSI ALL'APERTO COMPRESA L'ATTIVITÀ FISICA

- Il corso è chiuso ai partecipanti che si sono iscritti e non ammette partecipanti in itinere.
- Rispetto delle regole di distanziamento interpersonale (almeno 1 metro) e del divieto di assembramento.
- Durante l'attività fisica (con particolare attenzione a quella intensa) è necessario mantenere una separazione di almeno 2 metri.
- Nel caso di utilizzo di panchine piccole è richiesto di disinfettarle prima di utilizzarle.
- Per gli utenti è obbligatoria l'igiene delle mani utilizzando gli appositi gel prima e dopo l'accesso.
- Non condividere borracce, bicchieri e bottiglie e non scambiare con altri utenti oggetti.

**Rispettando il distanziamento di almeno 1 metro e per le attività fisiche di 2 metri non si fa assembramento.**





## MODALITÀ DI ISCRIZIONI

L'iscrizione ai corsi è obbligatoriamente anticipata. Non sarà possibile inserirsi nei corsi direttamente nel luogo dell'incontro.

Da lunedì 8 giugno è possibile iscriversi anche presso la **Segreteria centrale**, Palazzo Englefield, Via 4 Novembre 157 – Roma.

### *Orari di apertura*

Lunedì ore 10-14

Martedì ore 10-18

Mercoledì ore 10-14

Giovedì ore 10-18

Venerdì ore 10-14

Sabato Chiuso

È possibile iscriversi **online** con carta di credito o con bonifico bancario.

Una volta che si è costituita la classe il docente provvederà a stabilire il luogo preciso del primo incontro. Gli incontri successivi potranno svolgersi in parti diversi del primo incontro ma sempre nella stessa villa. I materiali necessari allo svolgimento del corso, come eventuali sgabelli portatili, sono a carico del partecipante.





## Appia antica

Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66975	A spasso con la matita	Luigi De Cinque	15/06/2020	Lu 10:00	5	10	60 €

Luigi De Cinque

### A SPASSO CON LA MATITA

**cod. 66975**

Avventura cittadina armati di blocco di carta, matite o penne o acquarelli, bighellonando lungo l'Appia Antica tra teste di pietra e monumenti e natura. Sgabello e fotocamera saranno graditi.

## Villa Borghese



Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66991	Teatrando Open Air	Sergio Casini	15/06/2020	Lu 11:00	10	20	120 €
66993	Conversazioni all'aria aperta	Massimo Occhiuzzo	15/06/2020	Lu 18:00	5	10	60 €
66995	Astronomia e Cosmologia	Jacopo Diamanti	15/06/2020	Lu 20:00	10	20	120 €
66980	Spazio disegno e pittura sulla terrazza del Pincio	Elettra Porfiri	16/06/2020	Ma 10:00	5	10	60 €
66976	Acquerello	Ernani Joaquim Rosa Neto	16/06/2020	Ma 14:00	5	10	60 €
67022	Biodanza	Anna Maria Scano	16/06/2020	Ma 18:00	5	10	60 €





Sergio Casini

### **TEATRANDO OPEN AIR A VILLA BORGHESE**

**cod. 66991**

Respirazione e rilassamento, impostazione della voce, modulazioni dei suoni, elementi di canto in improvvisazione, accenno a movimenti di teatro-danza per singoli distanziati, lettura con elementari cenni di dizione di testi poetici e di brani letterari, improvvisazioni teatrali su temi proposti dal docente singole o max a due persone in distanziamento. Tutto questo nel magnifico scenario di Villa Borghese.

Jacopo Diamanti

### **ASTRONOMIA E COSMOLOGIA A VILLA BORGHESE**

**cod. 66995**

Il corso ha l'obiettivo di presentare, in maniera semplice e pratica, le basi dell'osservazione del cielo notturno, al fine di identificare le costellazioni e gli oggetti celesti protagonisti della mitologia nel corso della storia. Durante il corso ripercorreremo la storia dell'osservazione del cielo, attraverso lezioni frontali (con proiettore portatile) e l'osservazione del cielo, ad occhio nudo e con l'ausilio di un telescopio e di strumenti fatti a mano. Si parlerà, tra l'altro, di: Fondamenti dell'osservazione del cielo, uso della bussola e dell'astrolabio, con prove pratiche; Astronomia, cosmologia e mito nella preistoria; Astronomia, cosmologia e mito nei popoli della Mesopotamia; Astronomia, cosmologia e mitologia Greca; Astronomia, cosmologia e mito nell'America centrale; Astronomia e cosmologia medioevale; Astronomia e cosmologia moderna, da Galileo a Einstein; Astronomia e cosmologia contemporanea.

Massimo Occhiuzzo

### **CONVERSAZIONI ALL'ARIA APERTA A VILLA BORGHESE**

**cod. 66993**

Dalla scrittura del racconto alla strutturazione di un romanzo, il percorso di uno scrittore esordiente.

Elettra Porfiri

### **SPAZIO DISEGNO E PITTURA SULLA TERRAZZA DEL PINCIO**

**cod. 66980**

Il corso si articola in 5 incontri all'aria aperta. Potremo finalmente, dipingere all'acquarello, olio, acrilico e disegnare con i pastelli, matita o carboncino la luce che ci circonda e che tutto cambia trasformando lo spazio, gli alberi, i palazzi, le strade e le persone, in un caleidoscopio magico multicolore. Tutto è luce e tutto è colore. L'insegnante seguirà da vicino, consigliando l'inquadratura e l'interpretazione più adatta ad ogni singolo allievo. Finalmente si respira e si condivide con altri allievi la carica benefica del colore caricandoci di buonumore e positività. Il materiale sarà personale, così come anche l'eventuale cavalletto o stiratore per potersi appoggiare in fase realizzativa.

Ernani Joaquim Rosa Neto

### **ACQUERELLO A VILLA BORGHESE**

**cod. 66976**

In questo corso saranno insegnate delle tecniche per realizzare un acquerello di forma semplice e soddisfacente. Sarà necessaria una conoscenza basilare di disegno. Dovete portare il seguente materiale: carta per acquerello formato A4, matita 2b, gomma, astuccio di acquerelli, pennelli, carta assorbente e un piccolo asciugamano.





Anna Maria Scano

**BIODANZA A VILLA BORGHESE****cod. 67022**

Biodanza nel Parco in sintonia con la natura, propone movimenti liberi ed espressivi accompagnati dalla musica. Movimenti leggeri, giocosi per risvegliare il benessere psicofisico della persona. Attività in gruppo, nel rispetto delle normative attuali. Durante l'attività sarà necessario un tappetino o un telo, vestiti comodi e leggeri.

**Villa Pamphili**

Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66977	Acquerello facile a Villa Pamphili	Samantha Ceccobelli	17/06/2020	2 ore, Me 17:00	5	10	60 €
66978	Disegno naturalistico a Villa Pamphili	Samantha Ceccobelli	18/06/2020	2 ore, Gi 10:00	5	10	60 €

Samantha Ceccobelli

**ACQUERELLO FACILE A VILLA PAMPHILI****cod. 66977**

Corso di gruppo all'aperto per principianti per iniziare a conoscere la tecnica dell'acquerello. Gli incontri si svolgeranno nel verde di Villa Pamphili, che offrirà molti spunti per dipingere dal vivo. Durante le 5 lezioni, imparerete a dipingere su "asciutto" e "bagnato" e apprenderete le nozioni base di disegno e composizione. Si inizierà con semplici esercizi per prendere dimestichezza con colori, tipi di carta e pennelli, per passare a soggetti via via più elaborati.

**DISEGNO NATURALISTICO A VILLA PAMPHILI****cod. 66978**

Corso di gruppo per principianti per conoscere il disegno naturalistico, immersi nel verde di Villa Pamphili. Imparerete a disegnare dal vivo elementi naturali (fiori, foglie, alberi e paesaggi), scegliendo liberamente i soggetti che preferite, con l'aiuto dell'insegnante. Iniziando con semplici esercizi, apprenderete le tecniche del tratteggio e del chiaroscuro e studierete volumi e composizioni. Materiale richiesto: blocco e matite.





## Giardini Carlo Alberto al Quirinale

Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66994	RI-Disegnare Roma	Kinga Araya	15/06/2020	Lu 11:00	5	10	60 €
66992	Aria di Teatro	Sergio Casini	17/06/2020	Me 11:00	10	20	120 €

Kinga Araya

### **RI-DISEGNARE ROMA**

**cod. 66994**

Il corso propone una riflessione pratica non solo del disegno dal vero ma anche del disegno concepito come un gioco delle avanguardie moderne (Futurismo, Dadaismo, Surrealismo) fino a riflessione sul disegno come Opera concettuale. Gli incontri avverranno nella Villa Carlo Alberto al Quirinale (di fronte al Palazzo).

Sergio Casini

### **ARIA DI TEATRO ALLA VILLA CARLO ALBERTO AL QUIRINALE**

**cod. 66992**

Respirazione e rilassamento, impostazione della voce, modulazioni dei suoni, elementi di canto in improvvisazione, accenno a movimenti di teatro-danza per singoli distanziati, lettura con elementari cenni di dizione di testi poetici e di brani letterari, improvvisazioni teatrali su temi proposti dal docente singole o max a due persone in distanziamento.





## Villa Aldobrandini

Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66985	Il coaching dei Valori: giochiamo con i nostri valori	Maria Punzo	17/06/2020	Me 11:00	5	10	60 €
67023	Pratiche naturali per il benessere interiore	Valentina Ganz	18/06/2020	Gi 09:00	5	10	60 €

Valentina Ganz

### **PRATICHE NATURALI PER IL BENESSERE INTERIORE**

**cod. 67023**

Corso breve di naturopatia dedicato alle pratiche per favorire il rilassamento e l'equilibrio del sistema corpo-mente. Ogni lezione prevede una parte teorica e una pratica, per conoscere e utilizzare le piante officinali che favoriscono il rilassamento e migliorano l'adattamento dell'organismo in condizioni di stress, gli oli essenziali, i fiori di Bach e l'autotrattamento di riflessologia della mano. Le lezioni si svolgeranno a Villa Aldobrandini (di fronte all'Upter).

Maria Punzo

### **IL COACHING DEI VALORI: GIOCHIAMO CON I NOSTRI VALORI**

**cod. 66985**

Attraverso le carte dei valori stabiliremo i tuoi valori al momento e che azioni intraprendere. È un corso coinvolgente perché prevede diverse attività di gruppo e un coinvolgimento alto. Gli incontri si svolgeranno presso Villa Aldobrandini.





## Itinerante

Codice	Corso	Docente	Data inizio	Giorno ora	Lezioni	Ore	Euro
66898	In viaggio nel tempo 3. Roma medievale in cinque Monumenti	Caterina Coletti	11/06/2020	Gi 10:00	5	10	70 €

Caterina Coletti

### **IN VIAGGIO NEL TEMPO 3. ROMA MEDIEVALE IN CINQUE MONUMENTI**

**cod. 66898**

Il corso prevede cinque lezioni itineranti in zone di Roma che conservano testimonianze significative dell'età medievale, comprese tra la zona di Piazza Venezia, Campo de' Fiori e Trastevere. Parleremo di urbanistica, di architettura - pubblica, privata e religiosa - e di arte, per prendere contatto con uno dei tanti volti della nostra città, di grandissimo fascino ma spesso «oscurato» dai resti della Roma imperiale. Primo appuntamento: giovedì 11 giugno 2020 alle ore 10 a Largo Corrado Ricci (di fronte alla Torre dei Conti).

