

# SCIENZE UMANE E SALUTE

## CERTIFICATO MEDICO

La partecipazione alle attività sportive richiede obbligatoriamente il certificato medico di idoneità (per la pratica sportiva non agonistica). Il certificato dovrà essere presentato solo dopo la conferma dell'attivazione del corso.

## NORME PER LA PARTECIPAZIONE ALLE ATTIVITÀ SPORTIVE

L'ingresso alle palestre è consentito unicamente con scarpe da ginnastica non utilizzate all'esterno (indossate con le calze). Per motivi di igiene si richiede di portare con sé il proprio tappetino ginnico laddove l'attività motoria lo richieda. È obbligatorio l'uso dell'asciugamano durante l'attività sportiva.

## PSICOLOGIA E SCIENZE UMANE

### ► BIOENERGETICA

#### Flavia Luisa Ricci BIOENERGETICA

**Codice corso 68511**

Strumento di psicologia della salute, derivato dall'Analisi Bioenergetica di Lowen, la classe di esercizi bioenergetici, aumenta il nostro livello di energia e scarica lo stress utilizzando una sequenza di movimenti

attraverso i quali viene facilitato lo scioglimento delle tensioni muscolari e dei blocchi corporei che limitano la nostra capacità di sentire e esprimere le emozioni. L'allenamento a un respiro più profondo, a un movimento consapevole, a una piena espressione vocale, ci permette di fare esperienza della nostra unità mente corpo nella condivisione all'interno del gruppo. Il corso non affronta aspetti di psicoterapia individuale o di gruppo, né tematiche analitiche. È obbligatorio il certificato medico.



#### Corsi itineranti

Se questo simbolo è accanto al corso da te scelto, significa che il corso non si terrà in aula ma presso location concordate con il docente.



#### Corsi online

Se questo simbolo è accanto al corso da te scelto, significa che il corso si terrà online e potrai seguirlo direttamente da casa.

## BIOENERGETICA: ASCOLTARE IL CORPO PER DARGLI VOCE



**Codice corso 68510**

Ascoltare il corpo per dargli voce: laboratorio integrato di esercizi di bioenergetica

ed esplorazione vocale. La via della bioenergetica e la via della ricerca della funzionalità vocale si incontrano e dialogano. Il corso si terrà a Villa Borghese. La docente si metterà in contatto con gli iscritti per l'appuntamento.

### BIOENERGETICA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68511	Bioenergetica	Flavia Luisa Ricci	Palazzo Englefield	Mar	19:30-21:00	45	5	16/11/2021
68510	Bioenergetica: ascoltare il corpo per dargli voce	Flavia Luisa Ricci	Itinerante	Gio	17:00-19:00	40	3	23/09/2021

## ► COMUNICAZIONE E PNL

### Stefania Vesica ASCOLTARE PER COMUNICARE



**Codice corso 68531**

Per migliorare le capacità relazionali e comunicative, saper gestire gli aspetti emotivi verbali e non verbali della comu-

nicaione, sapere ascoltare in modo attivo e coinvolgente, gestire lo stress e le emozioni negative, utilizzare efficacemente il linguaggio del corpo. Temi affrontati: i principi della comunicazione, le tipologie di comunicazione: verbale, non verbale, paraverbale, la gestione dell'ansia, dell'aggressività e delle emozioni bloccanti, l'ascolto attivo e empatico, il potenziamento delle abilità comunicative personali.

### COMUNICAZIONE E PNL

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68531	Ascoltare per comunicare	Stefania Vesica	Online	Mer	10:00-12:00	100	10	17/11/2021

## ► GRAFOLOGIA

### Piergiuseppe Mecocci APPROFONDIMENTO GRAFOLOGICO

**Codice corso 67968**

Il corso, consigliato a coloro che hanno frequentato il corso d'introduzione o in possesso di conoscenza grafologiche, si procederà negli approfondimenti delle discipline complesse inerenti la combinazione dei settori dell'orientamento professionale e degli studi. Si indagheranno quali sono le strutture portanti della scrittura con i criteri di normalità. La Grafologia ricerca le alterazioni dei caratteri scrittori dello scrivente con l'osservazione empirica e con la statistica. Acquisizione di automatismi nella combinazione dei segni per la stesura dell'analisi della personalità. Padronanza nella definizione di alcuni tratti fondamentali per le caratteristiche intellettive e comportamentali. Sarà trattata la Grafologia dell'Età Evolutiva (lo scarabocchio, il disegno, la scrittura), la Grafologia del Lavoro (la predisposizione occupazio-

nale e la migliore collocazione nell'ambito lavorativo), la Grafologia Giudiziale (autenticità degli scritti e attribuzione).

### GRAFOLOGIA APPROFONDIMENTO

**Codice corso 68083**

Il corso, consigliato a coloro che hanno frequentato il corso d'introduzione o in possesso di conoscenza grafologiche, procederà negli approfondimenti delle discipline complesse inerenti la combinazione dei settori dell'orientamento professionale e degli studi. Acquisizione di automatismi nella combinazione dei segni per la stesura dell'analisi completa della personalità. Padronanza nella definizione di alcuni tratti fondamentali per le caratteristiche intellettive e comportamentali. Si definiranno le regole fondamentali per esaminare la scrittura. Si approfondiranno gli aspetti emotivi, l'adattamento nei rapporti con gli altri. Sarà trattata la Grafologia dell'Età Evolutiva, la Grafologia del Lavoro, la Grafologia nella compatibilità di coppia e la Grafologia Giudiziale.

### INTRODUZIONE ALLA GRAFOLOGIA

**Codice corso 68074**

Questo corso si propone di fornire una conoscenza generale e completa della Grafologia Morettiana, illustrando le prime nozioni didattiche, i metodi e le tecniche applicative per poi scoprire come attraverso l'esame della scrittura ci sia la possibilità di conoscere a fondo la personalità dello scrivente. Si evidenzieranno i meccanismi dell'emozionalità che spiegano la dinamica della scrittura. I segni tracciati sul foglio vogliono dire molto ed evidenziano il tipo d'intelligenza, gli atteggiamenti di difesa, le predisposizioni affettive e la propensione verso tipi di studio e di lavoro. Nella scrittura si evidenzia l'emotività e l'adattamento nei rapporti con gli altri mettendo particolarmente in risalto il carattere. Si tratterà dell'Età Evolutiva, dello scarabocchio e del disegno. La conoscenza della Grafologia aiuta a conoscere meglio se stessi e gli altri.

## GRAFOLOGIA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
67968	Approfondimento Grafologico	Piergiuseppe Mecocci	Palazzo Englefield	Mar	15:00-17:00	120	10	14/09/2021
68083	Grafologia approfondimento	Piergiuseppe Mecocci	Palazzo Englefield	Mar	15:00-17:00	220	20	23/11/2021
68074	Introduzione alla Grafologia	Piergiuseppe Mecocci	Palazzo Englefield	Mar	17:00-19:00	220	20	23/11/2021

## ► PSICOLOGIA

### Renzo Barbato IL GENITORE E LE ANSIE DEI PROPRI FIGLI



**Codice corso 68374**

Che cosa è lo stress, come riconoscerlo, il rapporto corpo e mente, efficacia o inefficacia delle reazioni da stress e la loro capacità di Dare o fare perdere vitalità, reazioni e fasi, fisiologia, le cinque fasi, misurazione dell'età biologica, i sei stressotipi, la gestione dell'ansia e dello stress devitalizzante, autovalutazione, individuazione del percorso di prevenzione, precisazione valori ed obiettivi, rilassamento, comunicazione efficace, movimento e stili di vita da consolidare o modificare.

### Domenico Barricelli ARMONIA DEL CAMBIAMENTO: "BEN-ESSERE" INDIVIDUALE E DI GRUPPO

**Codice corso 68449**

Il programma prevede: il Medioevo. L'Arte Paleocristiana: le tematiche e le tecniche; l'Arte Bizantina; il Romanico ed il Gotico. Il Rinascimento: Nascita dell'arte italiana. Gli Iniziatori: Masaccio e Masolino: Gli Affreschi della Cappella Brancacci. Donatello, Filippo Brunelleschi. La diffusione dell'arte rinascimentale nella seconda metà del '400 in Italia. L'arte Fiamminga: Caratteri tecnici e stilistici: la rivoluzione della pittura ad olio. Jan Van Eyck - I Coniugi Arnolfini. Il tardo-gotico e la nascita del Rinascimento. Il corso sarà costituito da dodici lezioni comprensivo di tre visite guidate. Il costo delle visite guidate è a carico dei partecipanti.

### Francesca Franco ORIENTAMENTO E IDENTITÀ



**Codice corso 68091**

Le lezioni saranno improntate sull'orientamento formativo e professionale, sulla conoscenza di sé, delle proprie attitudini e potenzialità. Il tutto in riferimento all'identità del singolo. L'obiettivo è riconoscere le proprie competenze di base e professionali. Le attività avranno come obiettivo il percorso centrato sulla persona, attraverso modalità di lezioni alternative, permettendo a ciascun allievo di visualizzare i propri punti di forza e punti di debolezza, esplorando la dimensione delle emozioni e della fiducia in sé e nell'altro. Sarà privilegiato un approccio esperienziale, la classe sarà coinvolta attivamente attraverso esercitazioni individuali e di gruppo. Risalto, sarà dato, al processo di motivazione, di scelta e di decisione con l'obiettivo di far conoscere e promuovere l'occupazione attiva; per tale motivo, si esplorerà il mondo delle varie professioni, con una particolare attenzione verso gli strumenti utili per cercare un'occupazione.

### Flavia Luisa Ricci L'ANSIA E LE SUE SORELLE: LE EMOZIONI DI ALLARME

**Codice corso 68512**

Ci troviamo esposti di continuo ad una moltitudine di situazioni stressanti: l'ansia modella le nostre giornate ritmandone l'andamento. Essere assaliti dalla preoccupazione per il lavoro, un esame, la propria salute o quella dei propri cari è un'esperienza molto comune; in alcuni casi l'ansia generata da queste situazioni può arrivare a compromettere pesantemente la qualità della propria vita. L'accumulo delle emozioni di allarme: ansia, paura, panico, provoca inoltre nel corpo tensioni muscolari croniche, che nel tempo porta-

no ad uno stato di mal-essere generalizzato. L'intento di questo seminario è quello di iniziare a sperimentare uno stato di ben-essere attraverso: illustrazione di alcuni dei meccanismi cognitivi, somatici e comportamentali coinvolti nei disturbi ansiosi più comuni e l'utilizzo di alcuni strumenti derivanti dall'Analisi Bioenergetica. Il corso non affronta aspetti di psicoterapia individuale o di gruppo, né tematiche analitiche.

### Roberto Tosi IL MONDO SIMBOLICO

**Codice corso 68222**

Corso centrato su archetipi e simboli, cardini della visione junghiana quali assi portanti della storia umana e sue manifestazioni dai miti e leggende alla psicologia quotidiana. Dai miti al sogno, all'arte, alla fiaba o ai simboli spirituali, tutto ci porta a considerare il mondo come un'unica Entità Simbolica. Temi: La vita simbolica, sogni e simbologia del corpo, gli dei nei miti e nell'individuo, lo spirito nell'arte e nella fiaba.

### PSICOLOGIA ANALITICA E TERZO MILLENNIO

**Codice corso 67933**

Corso orientato all'applicazione dei principi junghiani e neumaniani, in questa epoca di trasformazione e sgretolamento dei valori, attraverso una lettura focalizzata sulle radici della nostra cultura, spaziando su argomenti dai più usuali ai più sconceranti: crisi della famiglia, degli anziani, della scuola, dei rapporti religiosi, epidemie e criminalità dilaganti, eventi misteriosi dell'epoca di transizione.

## Tatiana Zucconi

### BAMBINI SENSIBILI: COME RELAZIONARSI CON LORO E AIUTARLI AD ESPRIMERSI



Codice corso 68442

L'idea di questo corso nasce dal rapporto con mia figlia, una splendida bambina

estremamente sensibile. Insieme vi guiderò nella lettura dei comportamenti, negli strumenti di comune e nella comprensione e gestione dei "sensitive children".

## PSICOLOGIA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68222	Il Mondo Simbolico	Roberto Tosi	Palazzo Englefield	Lun	11:00-13:00	240	22	15/11/2021
68374	Il genitore e le ansie dei propri figli	Renzo Barbato	Online	Mar	17:00-19:00	120	10	16/11/2021
68091	Orientamento e Identità	Francesca Franco	Online	Mer	13:00-15:00	50	5	17/11/2021
68512	L'ansia e le sue sorelle: le emozioni di allarme	Flavia Luisa Ricci	Palazzo Englefield	Mer	19:00-21:00	120	10	17/11/2021
67933	Psicologia Analitica e Terzo Millennio	Roberto Tosi	Palazzo Englefield	Gio	11:00-13:00	220	22	18/11/2021
68442	Bambini sensibili: come relazionarsi con loro e...	Tatiana Zucconi	Online	Gio	17:00-19:00	50	5	18/11/2021
68449	Armonia del cambiamento: "ben-essere"...	Domenico Barricelli	VivaceMente	Gio	18:00-20:00	90	4	07/10/2021

## ► SALUTE

## Renzo Barbato

### IL TRAUMA E LE SUE CONSEGUENZE



Codice corso 68371

Che cosa è lo stress, come riconoscerlo, il rapporto corpo e mente, efficacia o inefficacia delle reazioni da stress e la loro capacità di Dare o fare perdere vitalità, reazioni e fasi, fisiologia, le cinque fasi, misurazione dell'età biologica, i sei stressotipi, la gestione dell'ansia e dello stress

devalizzante, autovalutazione, individuazione del percorso di prevenzione, precisazione valori ed obiettivi, rilassamento, comunicazione efficace, movimento e stili di vita da consolidare o modificare.

una alimentazione equilibrata, dinamica e salutare. Promuovere il gusto del mangiare sano attraverso abitudini alimentari corrette e sfatare miti. Affronteremo diversi argomenti che vanno dalla piramide alimentare ai valori nutritivi, ai metodi di cottura, alle proprietà organolettiche.

## Emanuela Cataldi

### IL GUSTO DELL'ALIMENTAZIONE

Codici corso 68471-68472

Il benessere e la salute partono da ciò che mangiamo. L'obiettivo del corso è fornire gli strumenti e le indicazioni necessari per

## Alessia Luciani

### IL CONFLITTO COME RISORSA

Codice corso 68445

Il corso (in collaborazione con il centro di counselling e coaching LuciMar) rappresen-

ta un'opportunità per i partecipanti di rileggere il conflitto come risorsa positiva di ogni relazione. Viene proposta una lettura del conflitto in termini di occasione di crescita e apprendimento, in uno spazio laboratoriale che favorisca la conoscenza e la pratica di comportamenti nuovi ed efficaci per una corretta gestione degli ostacoli nelle relazioni. Il corso, attraverso la metodologia del counselling di gruppo, vuole promuovere la cultura della relazione nelle diverse realtà, private o professionali. Le esperienze laboratoriali si avvarranno di tecniche di arteterapia (drammatizzazione, scrittura creativa, ecc..) e di attività ludiche, seguite da momenti di riflessione in gruppo facilitati dal counsellor.

## INTRODUZIONE E PRATICA DI INTELLIGENZA EMOTIVA

### Codice corso 68454

Il corso, attraverso la metodologia del counselling, vuole avviare lo sviluppo delle competenze proprie dell'intelligenza emotiva, attraverso la conoscenza e la possibilità di sperimentarle attivamente in situazioni concrete della propria vita.

## SALUTE

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68471	Il gusto dell'alimentazione	Emanuela Cataldi	Torrino Cannizzaro	Mar	16:00-18:00	230	12	19/10/2021
68472	Il gusto dell'alimentazione	Emanuela Cataldi	Torrino Cannizzaro	Mar	18:00-20:00	230	12	19/10/2021
68371	Il Trauma e le sue conseguenze	Renzo Barbato	Online	Mar	19:00-21:00	120	10	16/11/2021
68445	Il conflitto come risorsa	Alessia Luciani	VivaceMente	Ven	18:00-20:00	100	4	08/10/2021
68454	Introduzione e pratica di intelligenza emotiva	Alessia Luciani	VivaceMente	Ven	18:00-20:00	120	6	26/11/2021

## FOOD AND DRINK

### ► CULTURA DEL VINO

## Laura Torlaschi IL MONDO DEL VINO: IMPARIAMO A CONOSCERLO

### Codice corso 68311

Nozioni basilari di enologia e viticoltura per arrivare alle varie tecniche di degustazione visiva, olfattiva e gustativa, spaziando dai vini agli spumanti, ai vini passiti, alle birre e ai distillati.

## LA STORIA DEL VINO: DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI

### Codice corso 68304

L'archeologia del vino: dalla sua scoperta al mondo greco. Il vino dalla Magna Grecia a Roma. I percorsi del vino nel Medioevo e Rinascimento. L'evoluzione del vino dal Barocco all'età Moderna. Da alimento a status symbol: il vino oggi. Il vino nell'arte, nei dipinti e nella letteratura. Il vino nei quadri celebri

## CULTURA DEL VINO

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68304	La storia del vino: dalle origini ai giorni nostri	Laura Torlaschi	Palazzo Englefield	Mar	11:00-13:00	120	10	16/11/2021
68311	Il mondo del vino: impariamo a conoscerlo	Laura Torlaschi	Palazzo Englefield	Gio	11:00-13:00	60	5	18/11/2021

## SPORT

► DIFESA  
PERSONALE MGALuca Monti  
DIFESA PERSONALE  
MGA

Codice corso 67010

Il metodo globale di autodifesa (MGA) è basato su tecniche difensive utilizzabili da chiunque, indipendentemente dal genere

o dalla forza del praticante. Lo scopo è di imparare le competenze necessarie e un corretto atteggiamento mentale per saper reagire in caso di pericolo. Il corso prevede anche insegnamenti in ambito giuridico e psicologico.

## DIFESA PERSONALE MGA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
67010	Difesa personale MGA	Luca Monti	Palazzo Englefield	Sab	11:00-13:00	220	20	20/11/2021

## ► GINNASTICA

Sara Patarchi  
GINNASTICA DOLCE

Codice corso 68534

Il corso di ginnastica dolce si propone come una lezione in grado di stimolare l'equilibrio e aumentare la forza degli arti superiori e inferiori, in questo modo le persone possono sentirsi sempre autosufficienti, non solo, aumenta anche la

funzionalità cardiorespiratoria attraverso esercizi aerobici.

GINNASTICA  
POSTURALE

Codice corso 68533

Con il corso di ginnastica posturale si cerca, attraverso esercizi sempre più difficili, di dare distensione alle catene cinetiche, in particolar modo a quella posteriore, spesso

responsabile del più comune mal di schiena. Verranno proposti inoltre esercizi di equilibrio e propriocettivi che aiutano a prendere consapevolezza del proprio corpo.

Anna Maria Scano  
GINNASTICA PER TUTTI

Codice corso 68230

Il metodo Long Life Training System coniuga l'attività motoria tradizionale a quel-

la orientale (ginnastica energetica) e allo shiatsu. Le conoscenze di entrambe le discipline si uniscono e si completano allo scopo di offrire un'attività motoria la più

completa possibile, che vada a lavorare anche sulla stimolazione dei sensi, e sulle emozioni. Attività di movimento dolce adatta a tutti.

## GINNASTICA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68533	Ginnastica posturale	Sara Patarchi	Palazzo Englefield	Mar	11:00-12:00	140	20	09/11/2021
68230	Ginnastica per tutti	Anna Maria Scano	Palazzo Englefield	Mar	15:00-16:00	60	5	07/09/2021
68534	Ginnastica dolce	Sara Patarchi	Palazzo Englefield	Gio	11:00-12:00	140	20	11/11/2021

## ► QI GONG

### Ami Nakamura QI GONG TAOISTA

Codice corso 68225

Le antiche tecniche cinesi per "coltivare la vita". Un sistema completo di esercizi

di respirazione, accompagnati da movimenti dolci, adatto a tutti. Oggi milioni di persone in tutto il mondo hanno scoperto i benefici del Qi Gong che permette di curarsi e di disporre di un'energia inesauribile. Il sistema insegnato è il Wubaomen, il più potente ed efficace, Qi Gong taoista di antichissima tradizione originario del Wudang. Praticando quotidianamente la

serie di esercizi insegnati in questo corso è possibile correggere problemi posturali, riequilibrare il sistema nervoso e innalzare al massimo le difese immunitarie per una salute stabile e durevole.

## QI GONG

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68225	Qi Gong Taoista	Ami Nakamura	Palazzo Englefield	Mar	18:00-19:00	200	30	12/10/2021

## ► TAI CHI

### Simonetta Montecchi TAI CHI

Codice corso 68126

Il tai chi è composto da una sequenza di movimenti lenti e fluidi, chiamata "forma".

Tali movimenti eseguiti con leggerezza, equilibrio, concentrazione e calma, migliorano la circolazione sanguigna, il tono muscolare, la digestione e il sistema nervoso. La sua peculiare modalità di esecuzione lo rende adatto ad ogni età, non avendo alcuna controindicazione ma piuttosto effetti benefici su corpo e mente.

## TAI CHI

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68126	Tai Chi	Simonetta Montecchi	Palazzo Englefield	Gio	10:30-12:00	195	20	18/11/2021



## BALLO E DANZA

### Simonetta Montecchi BALLO DI GRUPPO

Codice corso 68125

Il ballo è un'attività divertente e coinvolgente. Impareremo delle coreografie di ballo cominciando dalle più semplici e procedendo gradualmente su ritmi vari, dalla rumba al mambo, dall'hully gully al mambo. Trascorreremo insieme un tempo gioioso ma ricco di stimoli, come il coordinamento, la flessibilità, la memoria ed il piacere di condividere un'attività.

### Teresa Sandre BALLI DI GRUPPO LATINO-AMERICANO E CARAIBICI

Codice corso 68166

Il corso propone l'apprendimento di passi base dei balli di gruppo: hully gully, tiburon, mambo, cha-cha, merengue, bachata.

### BALLO LISCIO DI COPPIA

Codice corso 68167

Il corso propone l'apprendimento di passi base del tango, valzer, mazurka, latino americani: mambo, rumba, cha-cha. Per il miglior svolgimento delle lezioni è consigliata l'iscrizione in coppia.

## BALLO E DANZA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68166	Balli di gruppo latino-americano e caraibici	Teresa Sandre	Palazzo Englefield	Mer	18:00-19:30	110	10	17/11/2021
68167	Ballo liscio di coppia	Teresa Sandre	Palazzo Englefield	Mer	19:30-21:00	110	10	17/11/2021
68125	Ballo di gruppo	Simonetta Montecchi	Palazzo Englefield	Ven	10:30-12:00	195	20	19/11/2021

## BENESSERE

### ► BIODANZA

### Anna Maria Scano BIODANZA SISTEMA PROF. ROLANDO TORO

Codice corso 68079

Biodanza® è un'attività di movimento stimolata dalla musica, di scambio e di

relazione divertente, creativa e profonda, invita a muoverci con gioia e sensibilità. Gesti semplici ed armoniosi per recuperare vitalità e stimolare positivamente l'organismo. Favorisce il benessere psicofisico della persona, il rinnovamento esistenziale attraverso proposte di movimento organiche, adatte a tutti, studiate scientificamente per recuperare allegria, piacere di vivere, riscoprire le capacità di dare e

ricevere, rinforzare il proprio benessere in modo naturale sciogliendo tensioni emotive e fisiche. La danza ed il movimento libero, al di là degli schemi, conducono alla riscoperta della gioia di vivere, nell'incontro di noi e del mondo intorno. Non è necessario saper danzare, è un percorso benessere rivolto a tutti, uomini e donne di ogni età. Vivi, sorridi, danza!

## BIODANZA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68079	Biodanza sistema Prof. Rolando Toro	Anna Maria Scano	Palazzo Englefield	Lun	19:00-21:00	220	20	15/11/2021

## ► ERBORISTERIA

### Roberta Bruni ERBORISTERIA E PIANTE OFFICINALI

**Codice corso 68333**

Il corso prevede la spiegazione per l'estrazione di principi attivi quali spremitura, infusione, decozione, macerazione semplice e composta, tinture semplici, tinture madri, macerati glicerinati, oleoliti, sciroppi, elisir, alcolati, estratti secchi e fluidi. Formulazione di una tisana. Vie di assorbimento delle piante officinali. Posologia e dosaggio: dose effetto, sinergismo e incompatibilità. Le piante officinali più importanti. Le piante officinali nelle affezioni dei principali apparati. Il Corso base di Erboristeria è rivolto a tutte quelle persone che vogliono approfondire la propria cultura scientifica accrescendo le loro nozioni in campo erboristico e fitoterapico, per potersi prendere cura di sé e degli altri secondo i principi salutistici e nutrizionali della naturopatia.

### ERBORISTERIA E PIANTE OFFICINALI

**Codice corso 68334**

Il corso insegnerà a riconoscere le varie estrazioni erboristiche e ad utilizzarle nel-

la maniera appropriata. Insegnerà le principali piante officinali e quando usufruirne delle caratteristiche benefiche nella nostra quotidianità. Ci saranno anche accenni di botanica per riconoscere le varie parti della pianta stessa.

### FIORI DI BACH

**Codice corso 68341**

Si parla molto di fiori di Bach, ma pochi sanno realmente cosa sono e come si utilizzano. In questo corso imparerete da dove sono nati, come utilizzarli e quali scegliere a seconda dell'esigenza.

### OLI ESSENZIALI

**Codice corso 68335**

Il corso insegnerà cosa sono gli oli essenziali, le loro caratteristiche, come si estraggono e come si suddividono. Inoltre, scopriremo i principali oli essenziali e oli puri, divertendoci a capire come utilizzarli sia per il corpo che per l'ambiente. Infine, questo corso insegnerà il significato di aromaterapia.

### Francesco Cubello ERBORISTERIA

**Codici corso 68458-68459**

Il corso si prefigge di fornire ai frequentanti nozioni base inerenti l'utilizzo dei rimedi erboristici con lo scopo di realizzare un maggiore benessere o un adeguato supporto alle terapie medico/farmacologiche. Nelle diverse lezioni andremo ad individuare e ad esaminare nella loro modalità di azione i rimedi erboristici più idonei tra gli altri per: depurazione, drenaggio, controllo del peso, funzionalità gastrointestinali, problematiche ormonali, colesterolo e ipertensione, sistema immunitario, adattogeni e normalizzatori del SNC. Successivamente si passerà alla disamina di una delle terapie naturali integrative che più si è affermata negli ultimi anni: la fitoterapia di Edward Bach. Analizzeremo il percorso umano e medico che ha condotto E. Bach ad individuare i 38 rimedi che compongono il sistema, scoprendo come individuare quelli più adatti per noi e per i nostri cari. Al termine del corso è prevista un test di verifica.

## ERBORISTERIA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68333	Erboristeria e piante officinali	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Mar	15:00-17:00	150	10	16/11/2021
68458	Erboristeria	Francesco Cubello	Torrino Cannizzaro	Mar	16:00-18:00	220	12	19/10/2021
68335	Oli essenziali	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Mar	17:00-19:00	75	5	16/11/2021
68459	Erboristeria	Francesco Cubello	Torrino Cannizzaro	Mar	18:00-20:00	220	12	19/10/2021
68334	Erboristeria e piante officinali	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Gio	11:00-13:00	150	10	18/11/2021
68341	Fiori di Bach	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Gio	15:00-17:00	75	5	18/11/2021

## ▶ ESOTERISMO

Stefania Catalo

### I TAROCCHI: SIMBOLOGIA E SIGNIFICATO

Codice corso 68535

Il corso promuove lo studio degli Arca-  
ni maggiori concentrandosi sull'aspetto

simbolico, filosofico e divinatorio di ogni  
carta. Per ogni incontro la prima ora sarà  
dedicata ad un Arcano, e la seconda ora a  
una esercitazione pratica.

## ESOTERISMO

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68535	I Tarocchi: simbologia e significato	Stefania Catalo	Palazzo Englefield	Gio	15:00-17:00	120	10	18/11/2021

## ▶ SALUTE

Roberta Bruni

### ALIMENTAZIONE NATURALE

Codici corso 68337-67986

La nostra alimentazione è fondamentale  
per il benessere psico-fisico. Ci domandia-  
mo mai se mangiamo bene? Si potrebbe  
scoprire così che alcune piccole abitudini  
alimentari possono crearci disagi quo-  
tidiani. Questo corso insegna proprio a  
capire come scegliere alimenti naturali e  
armoniosi per il nostro organismo.

Tatiana Zucconi

### BREATHING IMPARIAMO A RESPIRARE



Codice corso 68551

Sappiamo respirare? La maggior parte  
delle persone respira in modo frettoloso  
con ispirazione ed espirazioni brevi e ve-  
loci. Questo può avere effetti negativi sul  
nostro organismo e sul nostro umore. Una  
buona respirazione, ossigenando al me-  
glio il corpo, porta grandi benefici alla no-  
stra salute psicofisica. Il metodo utilizzato  
è innovativo e nasce dalla mia esperienza  
come insegnante di Pilates e praticante  
Yoga.

## SALUTE

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68551	Breathing-impariamo a respirare	Tatiana Zucconi	Online	Lun	19:00-20:00	50	5	15/11/2021
67986	Alimentazione naturale	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Mar	17:00-19:00	40	3	07/09/2021
68337	Alimentazione naturale	Roberta Bruni	Palazzo Englefield	Gio	13:00-15:00	75	5	18/11/2021

## ► YOGA

### Francesca Sandrini HATHA YOGA

**Codice corso 68095**

Introduzione alla pratica di hatha yoga arricchita da nozioni di digitopressione e mindfulness.

### Angela Uccula HATHA YOGA

**Codici corso 68492-68493-68494**

Le tensioni fisiche e mentali bisogna combatterle appena si percepiscono perché a lungo andare possono trasformarsi in veri e propri disturbi fisici e difficoltà di concentrazione. Le cause che fanno insorgere tutto questo non sono facili da modificare, possiamo solo cambiare il nostro modo

di reagire, e certamente la pratica dello yoga ci può aiutare in tutto questo. Presenza mentale, acquisizione di una maggiore consapevolezza corporea, maggiore consapevolezza del proprio respiro, della propria fisicità e della propria postura, sono tutti elementi esaltati nella pratica di Hatha Yoga. Verranno proposte pratiche fisiche (asana), respiratorie (pranayama) e di rilassamento.

## YOGA

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68493	Hatha Yoga	Angela Uccula	Palazzo Englefield	Lun	13:30-15:00	195	20	15/11/2021
68492	Hatha Yoga	Angela Uccula	Palazzo Englefield	Lun	16:00-17:30	195	20	15/11/2021
68095	Hatha Yoga	Francesca Sandrini	Palazzo Englefield	Lun	17:30-19:00	195	20	15/11/2021
68494	Hatha Yoga	Angela Uccula	Palazzo Englefield	Mer	15:00-16:00	100	15	17/11/2021

## TEMPO LIBERO

## ► BRIDGE

### Lucia Di Martino BRIDGE AVANZATO

**Codice corso 68382**

Approfondimento del percorso licitativo e del gioco della carta.

### BRIDGE PER PRINCIPIANTI

**Codice corso 68379**

Primi rudimenti del Gioco della carta e della Licita secondo il Sistema Quinta Nobile Lungo Corto.

## BRIDGE

Codice	Titolo	Docente	Sede	Giorni	Orari	Costo	Lezioni	Inizio
68379	Bridge per Principianti	Lucia Di Martino	Palazzo Englefield	Mer	11:00-13:00	220	20	17/11/2021
68382	Bridge Avanzato	Lucia Di Martino	Palazzo Englefield	Sab	11:00-13:00	220	20	20/11/2021