UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO

Anno accademico 2011 - 2012

PROGRAMMA CORSI

Comune
di Castelnuovo del Garda
Assessorato alla Cultura
Biblioteca comunale

Per informazioni

BIBLIOTECA COMUNALE
tel. 045 6459972
e-mail: biblioteca@castelnuovodg.it.
Martedì
9 - 12.30
14.30 - 18.30
Mercoledì
14.30 - 18.30
Giovedì
9 - 12.30
14.30 - 18.30
Sabato
9 - 12.30

INFORMAGIOVANI
tel. 045 6459970
Martedì 9 - 12
Mercoledì 16 - 19
Venerdì 16 - 19
Sabato 9 - 12

Realizzazione:
Karattere Srl
Stampa:
Tipografia Centrale snc
viale del Lavoro 19/A
Colognola ai Colli (VR)

PRESENTAZIONE DEI CORSI

DOMENICA 18 SETTEMBRE
dalle ore 18 verrà allestito un
"Punto Informazioni" sui corsi dell'Università del Tempo libero.
Siete tutti invitati a partecipare!

Per chi è curioso e vuole continuare a studiare e a conoscere, l'Università del Tempo libero è una ricca opportunità!
Anche quest'anno l'UTL organizzata dal Comune di Castelnuovo del Garda si propone come centro di aggregazione culturale e sociale per cittadini adulti di tutte le età (dai 18 anni in poi) che vogliono coltivare, insieme con altri, il piacere di apprendere. L'affluenza ai corsi e l'entusiastica partecipazione alle proposte negli ultimi anni è in costante crescita e credo fermamente che sia compito di un'Amministrazione comunale offrire un'offerta educativa permanente per arricchire le conoscenze e per migliorare la qualità della vita dei suoi abitanti.
Anche quest'anno, spaziando tra le molte e diversificate proposte, ognuno potrà soddisfare i propri interessi, confrontarsi con gli altri e condividere piacevoli esperienze culturali. Non mancheranno infatti le novità e saranno consolidati e potenziati i corsi che hanno incontrato un largo favore tra gli "studenti", che mi auguro siano sempre più numerosi e curiosi di avvicinarsi ad ogni tipo di proposta artistica e culturale.
Auspicando di esaudire il desiderio di conoscere e la voglia di imparare, sia dei tanti affezionati concittadini sia dei nuovi iscritti, auguro a tutti un proficuo ed accattivante buon anno accademico.

Ilaria Tomezzoli
Assessore alla Cultura

TEDESCO

Corso per principianti livello 1

Corso base per chi si avvicina per la prima volta alla lingua tedesca, per principianti o falsi principianti.

Programma:
Libro di testo: Assimil, il nuovo tedesco senza sforzo. Metodo: Maria Roemer.
Grammatica: lezioni dall'1 al 21.
Libri di lettura: "Die Neue", Theo Scherling und Elke Burger.
Il corso si propone di tradurre dall'italiano al tedesco piccole frasi; focalizzare alcuni modi di dire tipici della lingua tedesca; rispondere in modo personale a domande formulate in tedesco.

Docente: interprete diplomata si occupa di insegnamento da molti anni. Attualmente insegna tedesco presso le UTL di diversi Comuni.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Atzei Motta Creusa

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 ottobre

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

Docente
Atzei Motta Creusa

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

TEDESCO

Corso per principianti livello 2

Approfondimento delle principali regole grammaticali e focalizzazione dei principali modi di dire della lingua tedesca. Il corso è consigliato ai principianti provenienti dal corso di livello 1 oppure con cognizioni pregresse della lingua tedesca.

Programma
Libro di testo: Assimil, il nuovo tedesco senza sforzo. Metodo: Maria Roemer.
Grammatica: lezioni dal 22 al 43.
Libri di lettura: "Der Jaguar", Theo Scherling und Elke Burger.
Il corso si propone di tradurre dall'italiano al tedesco piccole frasi; memorizzare alcuni modi di dire tipici della lingua tedesca; rispondere in modo personale a domande formulate in tedesco.

Docente: interprete diplomata si occupa di insegnamento da molti anni. Attualmente insegna tedesco presso le UTL di diversi Comuni.

Partecipanti: minimo 12

TEDESCO

Corso di avviamento alla conversazione

Il corso è rivolto a studenti provenienti dai due corsi precedentemente menzionati o in possesso delle principali regole grammaticali e sintassi della lingua tedesca. Il corso propone di far raccontare un libro, un film o avvenimenti personali, al presente, passato e futuro e eventuali desideri.

Docente: interprete diplomata si occupa di insegnamento da molti anni. Attualmente insegna tedesco presso le UTL di diversi comuni.

Partecipanti: minimo e massimo 12

Docente
Atzei Motta Creusa

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

Docente
Atzei Motta Creusa

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

FRANCESE
Corso per principianti

Corso base per chi si avvicina per la prima volta alla lingua francese, per principianti o falsi principianti.

Programma
Grammatica: unità 1-8 con spiegazioni chiare e accessibili ed esempi per facilitare l'apprendimento.
Si svolgeranno esercizi di facile accesso per fissare le strutture grammaticali precedentemente spiegate.
Cenni su Parigi, Marsiglia, Tolosa e Lille, Monet e l'Impressionismo francese ed altri illustri personaggi.
Il libro di lettura (non ancora scelto) sarà adeguato al livello citato.
Libro di testo: Grammatica facile francese di Elena Romano, Editore De Vecchi. Le fotocopie relative alle lezioni verranno distribuite dall'insegnante.

Docente: interprete diplomata si occupa di insegnamento da molti anni. Attualmente insegna tedesco e francese presso le UTL di diversi Comuni.

Partecipanti: minimo 12

INGLESE
Corso base

Corso base per principianti o falsi principianti.

Programma
1. L'incontro. Come si chiama? Il verbo essere, to be.
2. La nazionalità. Da dove viene? Lo stato civile. Verbi regolari.
3. La mia famiglia. I numeri 1-20. Il verbo avere, to have. Possessivi.
4. I numeri 20+. I colori. Come si fanno le domande. Alcuni plurali.
5. L'orario. Che ore sono? Le parti del giorno. Plurali irregolari.
6. I giorni della settimana ed i mesi dell'anno.
7. Pronomi possessivi. Aggettivi. Mi sento...
8. Verbi modali. Fare un po' di shopping.
9. Cosa stai facendo? Uso del gerundio.
10. Natale. Le differenze fra l'Inghilterra e l'Italia.

Il programma del II trimestre sarà strutturato in base alle conoscenze acquisite nel I, ci si dedicherà al ripasso e si proseguirà con altri argomenti come: tempo libero, spesa, viaggi, prenotazioni e altro ancora.

Docente: laureata in Lingue straniere e specializzata nell'insegnamento delle lingue agli adulti, da molti anni insegna lingua inglese.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Anne Nelson
insegnante
madrelingua

Corso annuale
20 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
I trimestre
11 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 115
corso annuale

Docente
Anne Nelson
insegnante
madrelingua

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

INGLESE
Primo livello

Corso per persone che hanno seguito il corso base lo scorso anno o che hanno conoscenze pregresse della lingua.

Programma
Indicativo, può variare in base alle esigenze dei corsisti.
1. Come descrivere le persone. Ripasso di *have got*. Sostantivi numerabili/non numerabili.
2. Cosa fai nel tempo libero?
3. *Some* o *any*. Come rispondere a un'offerta.
4. *This and that* - questo e quello.
5. Cosa mangiamo? Al supermercato.
6. Cosa mangiamo? Al ristorante.
7. I vestiti. Facciamo un po' di shopping. Aggettivi comparativi e superlativi.
8. I tempi futuri - come fare e usare.
9. Come viaggiare usando i mezzi pubblici.
10. Come muoversi in macchina o a piedi.

Docente: laureata in Lingue straniere e specializzata nell'insegnamento delle lingue agli adulti, da molti anni insegna lingua inglese.

Partecipanti: minimo 12

INGLESE
Conversation

This course is aimed at students who have a good knowledge of English grammar and wish to improve their spoken language. The classes will take place SOLELY IN ENGLISH.

Programma
In each class, we will discuss one or two specific topics, which will have been determined beforehand. This will allow students to look up vocabulary and ideas they wish to express at home during the week and thus to arrive at class having done some preparation. The group will be small in number to enable everyone to have the chance to speak. Students will be expected to listen to each other's points of view and show respect when others are talking.
If the group wishes, we could consider watching a film or video which would then be discussed. We could also listen to some songs in English, either traditional or modern.

Docente: laureata in Lingue straniere e specializzata nell'insegnamento delle lingue agli adulti, da molti anni insegna lingua Inglese.

Note: ci saranno dei compiti da svolgere a casa: non è possibile imparare una lingua con solo due ore di lezione a settimana. Verranno fornite fotocopie dei dialoghi e degli esercizi.

Partecipanti: minimo e massimo 8

Docente
Anne Nelson
insegnante
madrelingua

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

Docente
Matteo De Beni

Corso annuale
16 lezioni
(+ visione film in lingua, 2h)

Inizio lezioni
I trimestre
11 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
gennaio

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22.15

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 115
corso annuale

SPAGNOLO
Corso base

Il corso si propone di dare un primo approccio alla lingua spagnola sia a livello orale che scritto. Non viene adottato un libro di testo: le fotocopie necessarie saranno distribuite a lezione. È consigliato l'esercizio individuale a casa seguendo i suggerimenti dati durante il corso.

Gli obiettivi del corso sono:
- saper salutare, presentarsi, descrivere la propria famiglia, il proprio lavoro
- essere in grado di descrivere persone, oggetti, situazioni
- capire nell'insieme semplici testi scritti e conversazioni

La grammatica si limiterà ad alcuni elementi di base: i verbi più comuni (in particolare "essere" e "avere"), i pronomi, l'uso degli accenti. Quanto studiato verrà applicato in esercitazioni pratiche, sia orali che scritte. Si utilizzeranno anche brani musicali e dvd.

Docente: laureato con lode in Lingue e Letterature Straniere all'Università degli Studi di Verona (2005), ha conseguito il titolo di Dottore di Ricerca alle Università di Verona e di Saragozza (2010). Collabora con enti pubblici e scuole superiori.

Partecipanti: minimo 12

SPAGNOLO 2

Livello intermedio e conversazione

Il corso è rivolto a chi ha già acquisito una conoscenza di base della lingua spagnola e/o a chi ha già frequentato un corso di Lingua spagnola 1. Non viene adottato un libro di testo: le fotocopie necessarie saranno distribuite a lezione. 1) Una parte delle lezioni verranno dedicate ad un ripasso degli argomenti e degli aspetti linguistici trattati durante le lezioni di primo livello (Lingua spagnola 1) e allo stesso tempo si cercherà di consolidare le conoscenze già acquisite e colmare le eventuali lacune, di migliorare la comprensione sia orale che scritta e di ampliare il proprio vocabolario con nuovi termini ed espressioni. In questa parte del corso verrà data particolare attenzione alla lettura ed alla comprensione dei testi scritti. Si utilizzerà anche materiale aggiuntivo, come brani musicali e dvd 2) L'altra parte delle lezioni sarà focalizzata sulla conversazione. Si proporranno soprattutto argomenti e situazioni quotidiane, pratiche e per chi ama viaggiare.

Docente: laureato con lode in Lingue e Letterature Straniere all'Università degli Studi di Verona (2005), ha conseguito il titolo di Dottore di Ricerca alle Università di Verona e di Saragozza (2010). Collabora con enti pubblici e scuole superiori.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Matteo De Beni

Corso annuale
16 lezioni
(+ visione film in lingua, 2h)

Inizio lezioni
I trimestre
10 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20.30 - 22.15

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 115
corso annuale

Docente
Francesco Bazzoni

Corso annuale
20 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
I trimestre
12 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20.30 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota di un corso annuale (base - avanzato): € 110

INFORMATICA
Corso base annuale

PARTE GENERALE
Hardware e software
Introduzione al Personal Computer - L'interno del PC - Le periferiche di input e output - Le reti informatiche - Il sistema operativo e il software.

Microsoft Windows XP
Il desktop e le icone - Finestre e barre di navigazione - Il cestino - Guida in linea - Accensione e spegnimento del computer.

Gestione dei file
Concetti fondamentali sulla memorizzazione dei dati - Struttura delle cartelle e dei file - Visualizzazione e gestione dei dati - Creazione di un collegamento - Estensione dei file - Percorso e ricerca dei file.

Pannello di controllo
Personalizzazione dell'ambiente - Installazione e disinstallazione di programmi - Personalizzazione dello schermo - Temi del desktop - Proprietà delle periferiche
La manutenzione di Windows XP
Concetti fondamentali sulla manutenzione - Eliminazione file inutili - Risoluzione problemi dei file e del disco rigido - Miglioramento delle prestazioni.

APPLICAZIONI
Gli accessori di Windows XP
Paint - Word pad - Blocco note - Calcolatrice.

Internet e posta elettronica
Concetti base - Il browser - Navigazione in internet - Outlook Express - Configurazione della casella di posta - Ricevere e inviare e-mail.

Microsoft Word
Primi passi con word - Lavorare con il testo - Formattazione del testo - Visualizzazione del layout di pagina - Barre degli strumenti - Gestione dei file - Creazione e salvataggio di documenti - Utilizzo delle tabelle - Ortografia e grammatica - Inserimento di simboli e immagini - Stampa dei documenti - Uso della guida in linea.

Microsoft Excel
Concetti essenziali di Excel - Finestra principale - Fogli di calcolo - Le barre di Excel - Barra del titolo, barre di scorrimento e di stato - Immettere semplici dati nelle tabelle - Strumenti automatici per l'immissione di dati - Altre opzioni di formattazione - Impostare le dimensioni di righe e colonne - Salvataggio e apertura di un documento - Taglia, Copia, Incolla da altre applicazioni - Modifica e formattazione dei dati - Semplici operazioni con formule di calcolo.

Docente: da molti anni insegna informatica all'UTL di Castelnuovo.

Partecipanti: minimo e massimo 12 (1 per computer)

Docente
Francesco Bazzoni

Corso annuale
20 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
I trimestre
12 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20.30 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota di un corso annuale (base - avanzato): € 110

Docente
Sergio Vesentini

Corso annuale
15 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
I trimestre
10 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota di un corso annuale (base - avanzato): € 110

INFORMATICA
Corso avanzato annuale

Programma del corso avanzato
Ripasso nozioni base
Esercizi pratici con word
Esercizi pratici con excel
Nozioni di foto digitale scarico sul pc e stampa
Navigazione in internet
Registrazione di un account e prova di acquisto on line
Gestione posta elettronica e creazione di una web mail
Scansione di documenti e foto per archivio

Docente: da molti anni insegna informatica all'UTL di Castelnuovo.

Partecipanti: minimo e massimo 12 (1 per computer)

MUSEOLOGIA
Conoscere i Musei

Il corso intende fornire ai partecipanti alcuni strumenti utili per leggere, analizzare e conoscere la struttura del museo e le opere in esso contenute.

Programma
La forma del museo: introduzione alla museologia e la museografia
Collezionismo e musei: collezionismo privato e pubblico
I nuovi musei: i musei del futuro
Alla scoperta dei più noti musei europei e americani
Conoscere i musei italiani, veneti e veronesi
Analisi di alcuni musei scelti dai corsisti

Note: il corso si potrà concludere con una visita guidata ad un museo veronese scelto dai corsisiti.

Docente: laureata con lode in Storia dell'Arte.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Federica Casagnaro

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

Docente
Federica Casagnaro

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

IL COLORE NELLA STORIA DELL'ARTE

I colori, fin dall'antichità, hanno avuto un ruolo fondamentale nell'arte, ma anche nella vita comune delle persone. Anche nelle opere pittoriche i colori assumono un ruolo fondamentale, introducendo lo spettatore nel mondo e nello stile dell'artista. Infatti, in tutti i periodi, artistici e storici, il colore ha permesso ai vari geni di esprimersi al meglio.
Un excursus sul colore per capire la storia dell'arte.

Programma
Il colore: lezione introduttiva alla storia dell'arte attraverso il colore. **Il Nero:** Malevic, Matisse, Pollock, Kline, Burri, Kounellis. Il Bianco: De Chirico, Burri, Fontana, Manzoni, Pascali.
Il Rosso: Matisse, Klee, Turcato, Burri, Lichtestein, Segal. **L'Arancione:** Bonnard, Balla, Capogrossi, Rothko, Warhol. **Il Giallo:** Picasso, Chagalle, Larionov, Licini, Albers. **Il Verde:** Kirchner, De Chirico, Ernst, Magritte, Picasso, Schifano. **L'Azzurro:** Severini, Mirò, Mondrian, Newman, Klein, Festa. **Il Viola:** Balla, Chagall, Licini, Warhol. **Verso la policromia:** Matisse, Kirchner, Boccioni, Delaunay, Kandinskij, Klee, Duchamp, Schwitters, Picasso, Mondrian, Matisse, De Kooning, Rauschenberg, Pistoletto, Cucchi, Clemente, Boetti.

Docente: laureata con lode in Storia dell'Arte.

Partecipanti: minimo 12

CORSO DI DISEGNO

Il corso si articola in 10 lezioni nelle quali verrà spiegata la tecnica del disegno dal vero nei vari aspetti e tecniche, matita, carboncino, sanguigna.
Verranno eseguiti disegni dal vero con copia durante le lezioni nei vari generi, natura morta, paesaggio, figura.
Alla fine del corso l'allievo sarà in grado di disegnare ogni soggetto nelle varie tecniche.
Al corso possono partecipare anche allievi che per la prima volta intendono imparare a disegnare.

Materiale consigliato: matite morbide, carboncini a listello grafite a matita, sanguigna a matita, sfumino, gomma morbida, gomma dura a matita, righe e/o squadre, album Fabriano A/4, album carta da schizzo, taglierina, tempera matite, fissativo spray per disegno, supporto in legno.

Docente: maestro d'Arte all'Istituto N. Nani di Verona e diploma di stilista all'Ars Sutoria di Milano.
Ha frequentato per alcuni anni corsi di grafica artistica sotto la direzione di Anna Ziliotto.
Sue opere fanno parte di collezioni private in Italia, Olanda, Francia, Germania, Spagna, Austria, Giappone e Colombia.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Stefano Fasoli

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 21 - 23

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

CORSO DI PITTURA A OLIO

Docente
Stefano Fasoli

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 21 - 23

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Il corso si articola in 10 lezioni.
Si prevedono le prime 2/3 lezioni di disegno per acquisire dimestichezza e manualità, poi si inizia dipingendo con i colori ad olio un soggetto di composizione dal vero. Si passerà alla composizione ed uso dei colori, alla prospettiva, alle ombre e agli aspetti tecnici della pittura ad olio. Sarà data anche una piccola infarinatura di storia dell'arte sugli autori più conosciuti. Si passerà poi alla copia da parte degli allievi di un soggetto proprio scelto insieme al docente. Al corso possono partecipare anche allievi che per la prima volta intendono imparare a dipingere.

Materiale consigliato: colori a olio, pennelli vario tipo, olio di lino, acquaragia inodore, tele o cartoni telati, tavolozza (o piatti in plastica), bicchieri vetro o plastica, vasetti vetro con tappo, spatola per mischiare il colore, stracci, matita, gomma, fogli per disegno, tempera matite, accendino, giornali, tagliierina, pinza.

Docente: maestro d'Arte all'Istituto N.Nani di Verona e diploma di stilista all'Ars Sutoria di Milano. Ha frequentato per alcuni anni corsi di grafica artistica sotto la direzione di Anna Ziliotto. Sue opere fanno parte di collezioni private in Italia, Olanda, Francia, Germania, Spagna, Austria, Giappone e Colombia.

Partecipanti: minimo 12

NATUROPATIA
Corso base

I corsi di naturopatia sono ideati per venire incontro alla domanda sempre più diffusa di tecniche alternative atte a creare condizioni di benessere e favorire una buona qualità della vita in sintonia con le leggi della Natura utilizzando rimedi e pratiche ispirati ad una concezione naturale di tecniche che prendano in esame, sia in Oriente che in Occidente, una visione unitaria di mente e corpo.
Si cercherà genericamente di individuare problematiche che tendiamo ad ignorare, ascoltando il nostro corpo e i segnali che manda per farci capire quando siamo ai limiti o stiamo sforzando troppo; comportamenti con i quali si esprimono disagi o difficoltà.

Programma
Il nostro corpo: elementi di anatomia, fisiologia, patologia.
Come ci parlano il nostro corpo e il nostro inconscio.
Come dosare le nostre energie imparando a stare con noi stessi e gli altri.
Come mangiamo? Cosa ci dicono eubiotica ed alimentazione.
Sentirsi meglio: cosa ci viene proposto?
La nostra energia vista dalla medicina cinese e dalla reflessologia plantare.
Ayurveda.
Erboristeria, spagyria, fiori di Bach, aromagemmooligoterapia, omeopatia, cromoterapia.

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 ottobre

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 ottobre

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

Sentirsi meglio e il lavoro corporeo, le tecniche di rilassamento.
Manipolazioni, tecniche di contatto e massaggi in voga, Perché? Per chi? Impariamo a conoscerli:
- Shiatsu
- Massaggio bioenergetico
- Aromamassaggio.
- Massaggio ayurvedico

Qi Gong
Massaggio psicosomatico.
Kinesiologia. Bioenergetica. Terza età. Trattamento estetico naturale. Iridologia, fanno pure parte degli svariati argomenti proposti unitamente a lezioni di talento, autostima, cristallo-terapia, comunicazione ed enneagramma per migliorare un po' il nostro modo di relazionarci.

Docente: naturopata specializzata in cromoterapie-cromopuntura alla scuola di medicina naturale tedesca di Peter Mandell, specializzata in tecniche di rilassamento a mediazione corporea.

Partecipanti: minimo 12

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E AYURVEDICA IN NATUROPATIA

Corso base

La medicina tradizionale cinese è nota per il suo abbinamento con l'agopuntura. In realtà è disciplina che si compone di più branche: agopuntura, moxibustione, farmacologia, fitoterapica, massaggio cinese mobilizzazione osteoarticolare (Qi Gong e Tai Ji Quan), dietetica. Trattasi di scienza millenaria e filosofica dell'universo che non parte dalla patologia come metodologia d'indagine e cura ma bensì dalla salute, con una visione energetica del corpo, laddove è l'ascolto empatico, centrato e vuoto che lascia affiorare il vero significato dell'evento. Il corpo umano è la riproduzione condensata dell'universo che ci circonda e il gestire correttamente i flussi di materia all'interno del nostro corpo è la base di un pensiero che si fonda sulla prevenzione della salute.
Il corpo è progetto basato sulla teoria Yin and Yang: come dire la destra e la sinistra, gli organi interni e le viscere esterne, il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico e così via. In pratica qualsiasi sistema corporeo lavora come un sistema binario dove tutta la realtà è energia in costante movimento e mutazione.
Altra filosofia di vita che diventa medicina è l'ayurveda, che si centra su principi che garantiscano la corretta gestione della salute, correggendo gli squilibri del corpo prima

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

che diventino malattia. Ayurveda (da Ayur=vita e Veda=scienza), è dunque un sistema di conoscenze tramandate finalizzate alla salute e al benessere che vede l'uomo come un insieme inscindibile costituito da mente, corpo, spirito e percepisce la malattia come perdita di tali elementi. Esaminando le stagioni della vita e dell'anno mette in armonia uomo e ambiente microcosmo e macrocosmo, ricercando in spezie, bevande, cibi i principi attivi per prevenire le malattie.

Programma
- Medicina tradizionale cinese, scuole di pensiero, filosofie dominanti, cenni
- Ying e Yang e 5 elementi in relazione a organi, stagioni, colori
- I Meridiani,- l'energia e le biotipologie
- Cause di malattia, i 6 eccessi, M.T.C. e metabolismo: la settennalità
- Una disciplina olistica (Qi Gong, massaggio, dietetica, agopuntura, moxibustione, erbe comuni). Cenni
- Ayurveda ovvero la storia della scienza della vita (Cenni)
- I 5 elementi e i 3 Dosha
- Le tipologie
- Sapori ed erbe
- il massaggio

Docente: naturopata specializzata in cromoterapie-cromopuntura alla scuola di medicina naturale tedesca di Peter Mandell, specializzata in tecniche di rilassamento a mediazione corporea.

Partecipanti: minimo 12

UN MONDO A COLORI
Energia vibrazionale olistica Luce - colore, cromoterapia e altre tecniche

Programma
- La Luce e i colori. Cenni e nozioni base sul colore (presupposti e peculiarità fisiche e psicofisiche, colori base, simboli primordiali, gerarchia dei colori di Chevreul)
- Il viaggio dell'uomo nel caleidoscopico mondo dei colori dagli albori sino ad oggi (menzioni storico-informativi di varia tipologia): antichità , medioevo, Newton , ultime scoperte(brevi cenni)
- La forza espressiva del colore. Negatività e rifiuto dei colori. I conflitti
- L'energia nell'uomo. Luce, colore, salute, stati d'animo, nevrosi
- Un corpo sano: consigli per l'uso. L'organismo: generiche problematiche d'intossicazione
- Colori abbigliamento, ambiente, salute, cibo. Qualità dei colori, loro uso nelle tecniche del benessere e salutistiche
- Alimentazione (brevi cenni). Alimentazione e cromoterapia
- Meridiani, la cromorespirazione, la riflessologia
- I Chakra (cenni); Colori e Chakra
- Brevi tracce informative di medicina tradizionale cinese e ayurvedica
- Taosimo: vivere la dualità
- Yin e Yang e i 5 elementi in relazione a stagioni, organi, colori)
- M.T.C. e metabolismo (cenni su settennalità e visione della vita nelle varie età ogni dieci anni)

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
14 ottobre

Giorno e orario
venerdì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

Docente
Elisabetta Amedura

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
14 ottobre

Giorno e orario
venerdì 20 - 21.30

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca
comunale

Quota: € 70

- L'agopuntura e il ciclo degli elementi nella medicina tradizionale cinese
- Il viso e alcune zone del corpo nelle differenti età (la salute proiettata sul viso)
- Fisiognomica, fisiognomica auricolare e proiezioni di organi sul viso
- Disturbi più comuni nei bambini, negli adulti e nella terza età
- Bambini : disturbi generici più facilmente riscontrabili (asma, allergie, bronchiti, febbre, raffreddori, coliche e mal di pancia emotivo, problemi della pelle, emicranie e vari)
- Mente ed emozioni rapportabili alla cromoterapia
- Salute al femminile: tutta a colori
- Problematiche comuni e relativi trattamenti (apparato gastrointestinale,apparato genitourinario, bocca e gola, cuore, muscoli e articolazioni, naso e olfatto, occhi e vista,orecchie e udito, polmoni, sangue, sistema nervoso centrale)
- Cromoestetica: alcuni trattamenti negli inestetismi (acne, caduta dei capelli, cellulite, cicatrici, eczema, foruncolosi, invecchiamento, rughe, smagliature)
- Temperamenti e miasmi: omeopatia e cromopuntura
- Floridiagnosi e floriterapia
- Massaggio e tecniche di rilassamento abbinabili al colore (note informative).

Docente: naturopata specializzata in cromoterapie-cromopuntura alla scuola di medicina naturale tedesca di Peter Mandell, specializzata in tecniche di rilassamento a mediazione corporea.

Partecipanti: minimo 12

LA VITA DI COPPIA

In ogni vita di coppia autentica si intrecciano desideri, amore, progetti di vita e responsabilità. Questa avventura viene spesso resa fragile dall'egoismo, l'incomprensione e la noia. È necessario trovare una dinamica che tenga tutti questi elementi in equilibrio e permetta di andare avanti in modo armonioso. La coppia è chiamata ad affrontare diverse sfide: comunicare bene, arricchirsi delle sue differenze, resistere all'usura, gestire i conflitti, avere una sessualità creativa. Questi incontri vogliono essere un aiuto per riuscirvi nelle migliori condizioni.

Programma
1. A che punto siamo? Il coraggio di fermarsi a riflettere sulla propria coppia
2. La coppia oggi
3. Le tappe della vita di coppia
4. Costruire un progetto di coppia
5. La sessualità
6. Le differenze fra coniugi
7. La comunicazione
8. La gestione dei conflitti
9. Difficoltà e prove
10. Prove e difficoltà

Docenti: sono genitori di quattro figli.
Entrambi hanno seguito una formazione teologica e di counseling di coppia e famiglia, e sono responsabili del luogo di ascolto l'Oasi.

Partecipanti: minimo12

Docenti
Giuseppe Rendina
Silvana Morel

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Docente
Nicola Ruffo

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca

Quota: € 70

INDAGINI DEL MISTERO
Corso base

Cosa scatena il fascino del mistero? E quali sono gli errori in cui si può cadere nell'indagine di casi riguardanti l'insolito, il paranormale, il misterioso?
"Crop Circles", il Triangolo delle Bermuda, gli Ufo, le sedute spiritiche, le case infestate, sono argomenti che fanno parte dell'immaginario collettivo e che continuano a esercitare un fascino indiscusso su molte persone.
Obiettivo di questo corso base è fornire strumenti concettuali e di indagine critica che permettano di approfondire con un minimo di competenza tali notizie.
Non si tratta di porsi pro o contro questi argomenti, ma di saper valutare riconoscendo gli errori e le ingenuità in cui le persone non preparate cadono.
Sono moltissimi, infatti, coloro che cadono vittime del plagio di maghi, astrologhi, sette, i quali usano argomentazioni misteriose per affascinare e intrappolare le persone.
Il corso è rivolto a tutte le persone che, prima di credere, vogliono capire! A coloro, cioè, che ambiscono a diventare degli investigatori dilettanti del mistero.

Programma
- Il problema delle fonti
- Tranelli della logica
- Errori di spiegazione e interpretazione
- Preconcetti culturali
- Il problema delle informazioni
- Aspetti etici dell'indagine

· Il ruolo delle emozioni e delle aspettative
- Analisi di alcuni casi misteriosi

Docente: pedagogista-formatore, socio del CICAP, Comitato Italiano per il Controllo delle Affermazioni sul Paranormale fondato da Piero Angela, da sei anni svolge questo corso all'UTL di Negrar.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Nicola Ruffo

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Sala consiliare
ex biblioteca

Quota: € 70

Docente
Mara Chinatti

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

PSICOSINTESI E COUNSELLING

Per conoscersi meglio: la volontà come atto-azione

La *psicosintesi* è una prassi psicologica, basata su una concezione integrale dell'uomo e su una visione dinamica della vita psichica. L'obiettivo di base è risvegliare l'autocoscienza e l'esperienza della volontà.
La figura del *Counsellor* è caratterizzata da una competenza specifica nella relazione, ossia nella capacità di aiutare e sostenere una persona o un gruppo alla ricerca di una soluzione o un problema attuale.
Favorisce lo sviluppo e l'utilizzazione delle risorse personali, si rivolge alla persona che sta attraversando un momento di crisi, qui intesa come opportunità di crescita, per evolvere e integrare parti carenti della personalità partendo dalla situazione conflittuale.

Programma
- Introduzione
- Volontà Forte
- Volontà Saggia o Sapiente
- Volontà Buona
- Volontà Transpersonale
- Volontà Universale
- Io devo...
- Io posso
- Io scelgo
- Io voglio...

Tutti possono avere, o hanno avuto, l'esperienza esistenziale di “volere”, ma spesso

senza rendersene conto o senza capirla pienamente.
La Volontà si esprime soprattutto nel *progettare - creare - agire*, cioè come atto compiuto nel campo delle attività umane nel quale si riscontrano le sue opere. Il beneficio principale di una Volontà ben allineata è quello dell'autorevolezza: essere capaci di impartire disposizioni dall'alto così da creare consenso e motivazione per perseguire l'obiettivo e realizzarlo. La dinamica della Volontà è Amore del bene e Fede in sé stessi.
La Volontà è la nostra funzione psicologica *più importante*, permette un salto qualitativo nella vita personale. Per stabilire giusti rapporti tra fra gli uomini e fra i gruppi umani occorre comprendere, accettare, praticare il grande principio che sta alla base della vita stessa in tutte le sue manifestazioni, quello: dell'unità nella diversità.
La Volontà regola e dirige le altre funzioni: il pensiero, le emozioni, gli impulsi i desideri e via dicendo verso uno scopo scelto con consapevolezza. La teoria Psicosintetica riconosce la *volontà* come la *funzione psicologica centrale e primaria* che caratterizza e distingue l'essere umano.

A cosa serve questo corso
- Ad acquisire la capacità di orientarsi tra le proprie emozioni, sensazioni interiori, attitudini.
- A sviluppare la capacità di distinguere se ciò che sorge al nostro interno è veramente significativo per noi, se va nella direzione della nostra crescita per far diventare veri atti di Volontà quelli che altrimenti, potrebbero restare desideri, impulsi, bisogni, aspira-

Docente
Mara Chinatti

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Docente
Mara Chinatti

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

zioni senza futuro.
- Scoprire in noi la facoltà di scegliere, di dirigere, di essere *causa* oppure andare avanti per forza dell'abitudine, mettendo il pilota automatico.
-A guarire dalle scusanti, dalla pigrizia e dalla "rimandite"
- Ad imparare ulteriormente a scegliere ed a decidere
- A non confondere la Volontà vera con la forza di Volontà (La vera funzione della Volontà è di dirigere non di imporre, di essere autorevoli non autoritari).
- Ad usare la capacità di affrontare le difficoltà che incontra nella sua vita.

Partecipanti: minimo 12

IL DISEGNO E LA SCRITTURA COME ESPRESSIONE DI SE': I COLORI DELL'ARCOBALENO

Docente
Mara Chinatti

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Il disegno spontaneo, ben diverso da quello istintivo, e la scrittura come strumenti per l'educazione emotiva.
Al giorno d'oggi l'essere umano è più solo e depresso, più arrabbiato e ribelle, più incline alle preoccupazioni, all'espressioni impulsive ed aggressive. Questo comportamento è dato dalla diversa educazione emozionale che abbiamo ricevuto e che trasmettiamo a coloro che sono vicini a noi e che è più lasciata al caso vivendo noi genitori, compagni, insegnanti ecc., in una società che ci porta ad essere maggiormente stressati e sotto pressione per un ritmo di vita assai frenetico. Incontrare e riconoscere nelle forme, nelle linee e nei colori le nostre espressioni arricchisce non solo le nostre potenzialità esistenziali ma ci educa emotivamente.

Programma
Il percorso proposto nelle dieci serate è un sentiero particolare che comprende in sé: forma e colore e scrittura; tre grandi vie che convergono in una sola meta: la conoscenza.
Un cammino singolare sul quale due movimenti interiorità ed esteriorità si alternano per raggiungere la stessa meta: la conoscenza.
Un camminare originale avente due direzioni opposte ma complementari: dalla domanda verso la risposta, dalla risposta

Docente
Mara Chinatti

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20 - 22

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

verso la domanda.
Una via particolare ove l'iniziativa e la creatività individuale possono esprimersi, in armonia con il gruppo.
L'iniziativa è rivolta anche a coloro che **non conoscono** la Psicosintesi diventando così un'opportunità per avvicinarsi poiché, il percorso si snoderà sulla via psicosintetica del conosci, possiedi e trasforma te stesso usando una modalità direttiva (avente uno scopo), evocativa ed invocativa.

Nota: non è richiesta nessuna capacità pittorica.

Docente: diplomata in Psicologia nella sede italiana dell'University of the Islands (USA). È diplomata in Counsellor Psicosintetico con esposizione della tesi "Psicosintesi - Arte della vita. Corso di Psicosintesi Clinica e Counselling allla S.I.P.T. (Società Italiana di Psicosintesi Terapeutica). Insegna presso comuni ed enti pubblici.
È autrice dei libri:
L'UNIONE TRA IO E TU CREA NOI
Ed. Cerchio della Luna - Verona 2004
Coautrice con Claudio Scala
STO IMPARANDO A NON ODIARE
Psicosintesi nel quotidiano
Ed. Kimerik - Patti (Me) 2009

Per saperne di più: www.marachinatti.it.

Partecipanti: minimo 12

Corsi gratuiti

LA BIBBIA
Corso gratuito per adulti

Programma
Lettura e commento di un libro della Bibbia scelto in accordo con i partecipanti.

Nota al corso: non è necessaria l'iscrizione.

Docente
Giovanni Bovo

Corso annuale
da metà ottobre

Giorno e orario
lunedì 17 - 18

Sede
Sala parrocchiale di Castelnuovo

LA DIVINA COMMEDIA
Corso gratuito per adulti

Programma
"La Divina Commedia".
Lettura e commento.
Il corso è adatto a persone di ogni età.

Nota al corso: non è necessaria l'iscrizione.

Docente
Giovanni Bovo

Corso annuale
da metà ottobre

Giorno e orario
mercoledì 17 - 18

Sede
Sala parrocchiale di Castelnuovo

YOGA

Corso principianti

Docente
Adele Sartori

Corso annuale
20 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni I trimestre
13 ottobre

Inizio lezioni II trimestre
12 gennaio

Giorno e orario
giovedì 20 - 21.30

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 110
corso annuale

Programma

Cos'è lo yoga. Il termine proviene dalla radice sanscrita *yuj* (unire, e indica l'unione dell'anima individuale con il Sé, lo Spirito Universale. Prima di questo serve congiungere la mente con il corpo, che è il fine di tutta la filosofia logica. In Occidente si è cercato di sviluppare soprattutto l'aspetto fisico, (Hatha Yoga), ma lo yoga è un insieme di esperienze che favoriscono l'apertura mentale e fisica attraverso un collante speciale che è il respiro (Pranayama). In questo corso vengono presentate le prime e più semplici posizioni e l'uso corretto del respiro.

Partecipanti: minimo 12, massimo 20

Corso base-intermedio

Docente
Adele Sartori

Corso annuale
20 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni I trimestre
14 ottobre

Inizio lezioni II trimestre
13 gennaio

Giorno e orario
venerdì 20 - 21.30

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 110
corso annuale

Programma

In questo corso le posizioni acquisite del corso base vengono analizzate più a lungo. Si inizia la pratica di semplici tecniche di pranayama coniugate con le asana; una pratica consapevole permette di creare le condizioni per entrare in contatto con il proprio centro.

Docente dei corsi: pratica lo yoga da vent'anni. Ha seguito stage di vari insegnamenti e ha conseguito il diploma di istruttore yoga. Pratica regolarmente e segue gli insegnamenti di un maestro. Dal 2007 tiene i corsi dell'UTL di Castelnuovo del Garda.

Partecipanti: minimo 12, massimo 20

YOGA
Corso avanzato

Programma
In questo corso le asana sono approfondite e ne vengono presentate di più complesse; si eseguono pranayama profondi e potenti. Asana e respiro lavorano all'unisono con sequenze come fossero una danza.
"Lo yoga è come la musica: il ritmo del corso, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita" (B.K.S. Iyengar).

Materiale necessario: tappato antiscivolo, un plaid, indossare una tuta comoda, si lavora senza scarpe e a stomaco vuoto.

Docente: pratica lo yoga da vent'anni. Ha seguito stage di vari insegnamenti e ha conseguito il diploma di istruttore yoga. Pratica regolarmente e segue gli insegnamenti di un maestro. Dal 2007 tiene i corsi dell'Università del Tempo libero di Castelnuovo del Garda.

Partecipanti: minimo12, massimo 20 per ogni corso

Docente
Adele Sartori

Corso annuale
20 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
I trimestre
10 ottobre

Inizio lezioni
II trimestre
9 gennaio

Giorno e orario
lunedì 20 - 21.30

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 110
corso annuale

Docente
Stefania Micheloni

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

ORTHO BIONOMY IN MOVIMENTO

Corso base

L'Ortho-Bionomy è una tecnica naturale che segue le leggi del corpo e non usa manipolazioni forzate o violente. È un metodo di lavoro sul corpo e di educazione dello stesso.
Il corpo esprime tutte le sue memorie attraverso la postura, quindi nella postura possiamo vedere le caratteristiche che impediscono al corpo di muoversi liberamente.

Programma
Impariamo a sentire e ascoltare le nostre tensioni muscolari, le riconosciamo e creiamo la motivazione per sciogliere la tensione e ripristinare un nuovo equilibrio.
Partiamo dall'appoggio dei piedi, che è la base dell'assetto posturale, sperimentando quante articolazioni sono coinvolte nel camminare.
Impariamo la camminata corretta, passiamo poi alla parte alta: la testa, rilassiamo tutti i muscoli del collo, delle spalle, lavoriamo sulle braccia, polsi e mani.
La respirazione; impariamo a svuotare completamente i polmoni, a rilassare i bronchi, ad espandere bene il torace.
Andiamo a sciogliere la colonna vertebrale.
Il lavoro a terra; sciogliendo tensioni alle anche, ginocchia, caviglie e talloni.
Considerando che in Ortho-Bionomy si lavora sulla struttura, di conseguenza la muscolatura si adegua e quindi si tonifica il corpo.

Nota al corso: Vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere le tensioni muscolari, il rilassamento sarà completo creando benessere psicofisico.
Si consiglia abbigliamento comodo e un materassino o coperta per esercizi a terra.

Docente: operatrice socio sanitaria, pratica l'Ortho-Bionomy da molti anni.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Stefania Micheloni

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20 - 21.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Docente
Vittorio Bertaiola

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20.30 - 22

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

TAI CHI CHUAN
Corso base

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere. La pratica attenta e costante di queste tecniche, rende il corpo più agile e armonioso migliora la postura ed ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione.

Programma
- studio dei "18 esercizi della lunga vita"
gli esercizi hanno lo scopo di rendere più elastici i tendini e rafforzare l'apparato muscolare; lavorando sulla postura corretta del corpo, il praticante acquisisce maggior equilibrio e controllo del corpo stesso.
Lo svolgimento dei 18 esercizi, abbinato ad una corretta respirazione, fa migliorare gli aspetti psicologici ed emotivi della persona, quali calma, concentrazione, sviluppo della memoria, decompressione da stress, ottenendo così un miglioramento della qualità della vita.
- studio della "forma a mani nude dei 10 movimenti e dei 13 movimenti"
mediante lo studio e l'esecuzione di sequenze di movimenti, abbinate alla corretta respirazione, si agisce sulla totalità dell'individuo:
il corpo è coinvolto principalmente in una

sorta di danza dolce e si armonizza trovando benessere;
la mente è impegnata a memorizzare le sequenze e a comandare il corpo, perciò si allena costantemente la memoria e la coordinazione e, non da meno, viene stimolata anche la fantasia.
Lo spirito: l'individuo con la pratica del Tai Chi Chuan si pone in relazione con le leggi che governano l'Universo esaltandone la perfezione ed ottenendo così di vivere in pace con sé stesso e con il mondo.

Docente: ha iniziato lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan e Kung fu nel 1977 sotto la guida del Maestro Chen Lao Sheh. Nel 1995 ha fondato il G.S. Tai Chi (Gruppo Studio Tai Chi) a Peschiera del Garda.
Nel corso degli anni ha insegnato in tutta la provincia di Verona: Villafranca, Cerea, San Michele, Caldiero, Sommacampagna, Castelnuovo del Garda, dal 1997 al 1999, e Valeggio sul Mincio dove tutt'ora insegna.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Vittorio Bertaiola

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì 20.30 - 22

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

Docente
Vittorio Bertaiola

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì 20.30 - 22

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

TAI CHI CHUAN
Secondo corso

Programma
- esercizi di Chi Kung
sono esercizi che lavorano sull'energia vitale "chi" attraverso la respirazione.
- studio della forma a mani nude dei 16 movimenti
approfondimento della conoscenza del proprio corpo attraverso l'armonia del movimento.
- esercizi di Tui Shou
applicazione in coppia delle tecniche e dei princìpi acquisiti durante la pratica.

Docente: ha iniziato lo studio e la pratica del Tai Chi Chuan e Kung fu nel 1977 sotto la guida del Maestro Chen Lao Sheh. Nel 1995 ha fondato il G.S. Tai Chi (Gruppo Studio Tai Chi) a Peschiera del Garda.
Nel corso degli anni ha insegnato in tutta la provincia di Verona: Villafranca, Cerea, San Michele, Caldiero, Sommacampagna, Castelnuovo del Garda, dal 1997 al 1999, e Valeggio sul Mincio dove tutt'ora insegna.

Partecipanti: minimo 12

DANZE MEDITATIVE IN CERCHIO

Bernhard Woisen è il fondatore di questa forma di danza, ha proposto la "Meditazione della danza", una vera e propria forma di preghiera senza parole, partendo dalle più antiche forme di danza in cerchio.
La danza è sempre stato uno dei linguaggi comuni a tutti i popoli fin dai tempi più remoti, nel popolo indiano gli Uomini-Medicina danzavano per richiamare gli spiriti di luce per curare una persona malata, i Dervisci che appartengono a delle confraternite islamiche Sufi danzano tutt'oggi roteando su se stessi per la ricerca verso Dio, in Africa le danze vengono svolte per celebrare eventi di vita: come Riti di Passaggio che rafforzano il senso d'identità rispetto al gruppo, le danze dell'Amore per matrimoni o anniversari, oppure Danze di possessione che riguardano l'aspetto religioso… E così via.
Tanti altri popoli usavano la danza come linguaggio per ringraziare, per festeggiare, per elaborare un lutto oppure semplicemente per socializzare. Per gli antichi greci la Danza veniva vista come gentile espressione dell'uomo e ritenuta essenziale per l'educazione dei propri figli.
L'intento quindi di Woisen è stato quello di recuperare il valore profondo della danza, come canale di collegamento con energie e qualità che portano gioia, guarigione ed unità.
La danza meditativa in cerchio è una delle vie di espressione corporea che ci dà la possibilità di entrare in collegamento con il

Docente
Daniela Costantini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Residenza Montealto

Quota: € 70

Docente
Daniela Costantini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 70

nostro sé più profondo, con la nostra essenza, può permettere una trasformazione attraverso la gioia. È una via per acquisire maggior consapevolezza di noi stessi, del nostro corpo, della nostra mente, delle nostre emozioni, e della nostra anima.

Obiettivi
- Riprendere confidenza con il proprio corpo e conoscerne la sua espressione
- Ritrovare il nostro naturale ritmo di vita e la nostra naturale Armonia
- Acquisire fiducia nelle proprie capacità nell'apprendere la danza
- Sviluppare l'attenzione al qui ed ora, liberando la mente da ogni pensiero e preoccupazione estranea alla danza
- Ritrovare un senso di libertà nel lasciarsi andare ai passi e alle dolci melodie
- Senso di unione e gioia del gruppo.

Strumenti
- Musiche provenienti da diverse culture, coreografie molto semplici che possono essere apprese anche da chi non ha mai danzato.

Programma
1ª Lezione: Conoscenza del gruppo, mi presento e introduzione alle Danze (da dove nascono, il significato delle stesse e dei simboli… ecc.)
2 ªLezione: Ritrovo nel Cerchio con condivisione su come stiamo ed inizio alle Danze con breve scioglimento del corpo per entrare in contatto con esso.
Ogni danza verrà prima eseguita nei passi, solo in un secondo momento verrà dato il significato della simbologia e riprovata per

entrare e viverla in modo completo (apprendimento di 3-4 danze, a seconda della risposta del gruppo).

Ogni lezione sarà impostata come sopra, ad ogni lezione si aggiungeranno una o due danze nuove, tra una danza e l'altra ci potranno essere delle brevi letture inerenti alle stesse.
Inoltre potranno esserci momenti di rilassamento finale e condivisione con tisana finale (se permesso).

Docente: operatrice socio sanitaria, specializzata nella disciplina della Danza Sacra-Meditativa, svolge da anni corsi sulle Danze Meditative e dei Fiori di Bach.
È presidentessa dell'associazione Kore.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Daniela Costantini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 70

DANZE DEI FIORI DI BACH

Docente
Daniela Costantini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 70

I Fiori di Bach sono rimedi floreali portati a conoscenza del mondo da Edward Bach, medico nato in Inghilterra nel 1886.
Bach nei suoi continui studi medici, si era reso conto che nella cura dell'individuo non era importante solo il sintomo, ma anche l'aspetto psicologico che aveva dato vita al sintomo, Edward Bach guarda al paziente in tutti i suoi aspetti: fisico, emotivo, spirituale.
I rimedi floreali scoperti da Bach ad iniziare dal 1928 sono 38, e per ogni fiore corrisponde una tipologia di stato psichico, l'essenza floreale si rivolge al tempo stesso alla nostra anima e al nostro corpo, è in grado di sciogliere blocchi fisici e psicologici creati con il nostro modo di pensare e con azioni negative, e ci aiuta a ritrovare l'armonia con la nostra vera natura.
Attraverso la musica, i semplici passi, i gesti, il simbolismo, integriamo il messaggio guaritore del fiore con tutto il nostro essere, proprio come nelle antiche tradizioni sciamaniche si usava cantare e danzare una pianta medicinale per sentirne le proprietà curative.
Le Danze dei Fiori di Bach sono state create da una semplice e dolce signora venuta dalla Lettonia, Anastasia Geng, lei a collegato le danze popolari dei Paesi Baltici ai 38 fiori, creando uno strumento per ritrovare il nostro naturale equilibrio. I passi collegati alle danze sono semplici e accessibili a tutti, l'importante è dare senso ad ogni movimento, esprimersi con il cuore, non solo con il corpo. Si danza quasi sempre in Cerchio, lavorando con la forza del gruppo. Alcune melodie sono più lente, alcune più veloci e in alcuni casi la danza si trasforma in una specie di gioco in cui

si mimano le emozioni. I danzatori ricreano forme antichissime, come il cerchio, la spirale, la stella e l'otto simbolo dell'infinito.

Obiettivi

- Entrare in contatto con il nostro sé più profondo
- Riprendere confidenza con il nostro corpo
- Trovare comunione e gioia con il gruppo

Strumenti

- Coreografie dove la semplicità è protagonista, musiche tradizionali dei Paesi Baltici.

Programma

1ª Lezione: Cerchio dei partecipanti e conoscenza del gruppo, mi presento, spiegazione di quale sarà il percorso, che cosa sono i fiori di Bach e come nascono le danze legate ad essi. Inizio con una o due danze.

2ª Lezione: ritrovo dei partecipanti in Cerchio condivisone di come stiamo. Breve scioglimento del corpo ed inizio delle danze.

Tutte le altre lezioni saranno impostate come sopra. Per ogni fiore di Bach verrà fatta una breve introduzione con relative immagini per dare maggior significato alla danza, strettamente collegata alla vita del fiore e a chi si rivolge. Potranno essere introdotte delle semplici letture inerenti ai fiori e alle danze. Inoltre potranno essere introdotti momenti di rilassamento finale, e tisana finale (se permesso).

Docente: operatrice socio sanitaria, specializzata nella disciplina della Danza Sacra-Meditativa, svolge da anni corsi sulle Danze Meditative e dei Fiori di Bach.
È presidentessa dell'associazione Kore.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Daniela Costantini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20.30 - 22

Sede
Residenza
Montealto

Quota: € 70

Docenti
Anna Stedile
Matteo Sembenini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 21 - 22.30

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

BALLI CARAIBICI
Corso base

I corsi si propongono di far conoscere il mondo delle danze caraibiche che stanno entrando sempre più a far parte della cultura cosmopolita dei giorni nostri. I partecipanti potranno apprendere non soltanto movimenti di danza ma anche un nuovo modo di relazionarsi conoscendo meglio il proprio corpo e la sua capacità espressiva.
Lasciandoci guidare dalla coinvolgente musica dei tropici si cercherà di dare un po' di calore ai freddi mesi invernali a cui andremo incontro.

Presentazione balli
Il Merengue è il ballo tipico di Santo Domingo caratterizzato dal movimento dei fianchi (Cuban Motion) e da una struttura di base semplice che lo rende alla portata di chiunque si approcci per la prima volta al ballo.
La Bachata racconta storie di amori infelici e passioni travolgenti è il ballo romantico per eccellenza che negli ultimi anni sta avendo grande popolarità in Italia grazie anche al tormentone estivo di qualche anno fa *Obsession* degli Aventura.
La Salsa è il genere musicale che trova le sue radici a Cuba in America Latina e nel quartiere latino Barrio di New York. Da queste diverse radici musicali nascono differenti stili di danza: salsa Cubana, salsa Portoricana, Mambo NY style.
Nei due corsi si cercheranno di dare i principi base dei differenti stili.

Programma I trimestre - Corso base
Lezione 1. Presentazione del corso - base di Merengue Bachata e Salsa.
Lezione 2: Merengue: base - fiore - vuelta natural. Bachata: base - giro a destra e giro a sinistra - giro uomo e giro dama. Salsa: base - apertura para atras - para ariba - para abajo.
Lezione 3. Merengue: giro dama a destra in doppia presa. Bachata: giro pivot. Salsa: vuelta a destra.
Lezione 4. Merengue: giro dama a sinistra in doppia presa. Bachata: involtino. Salsa: apertura cubana.
Lezione 5. Bachata: giro pivot con mezzo casquet. Merengue: figura 1 (presa incrociata delle mani). Salsa: dille que no.
Lezione 6. Merengue: ripasso lezioni da 1ª a 5ª. Bachata: giro uomo e giro dama con cambio di presa. Salsa: enchufla.
Lezione 7. Merengue: carezza. Bachata: giro dama in doppia presa seguita da giro uomo - dama in posizione aperta. Salsa: ripasso lezioni da 1ª a 6 ª- setenta (settanta).
Lezione 8. Bachata: base avanti - indietro - giro dama indietro. Salsa: setenta - cross body lead.
Lezione 9. Bachata - base avanti - indietro - giro cavaliere indietro. Salsa: cross body lead - sombrero.
Lezione 10. Merengue: ripasso. Bachata: ripasso. Salsa: ripasso.

Docenti: insegnano ballo da molti anni, sia alla Scuola di Ballo Garda Danze, sia all'UTL di Castelnuovo.

Partecipanti: minimo 12, massimo 24

Docenti
Anna Stedile
Matteo Sembenini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 21 - 22.30

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

Docenti
Anna Stedile
Matteo Sembenini

Corso trimestrale
10 lezioni da 1.30 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 21 - 22.30

Sede
Teatro comunale
DIM

Quota: € 70

BALLI CARAIBICI
Corso avanzato

Programma II trimestre - Corso avanzato
Il secondo corso prevede il rinforzo delle conoscenze i danza apprese e l'insegnamento di elementi di ballo di più difficile esecuzione; sarà centrato sull'apprendimento di nuove figure di Bachate e Salsa nonché l'apprendimento di elementi basilari di Cha cha cha.
Bachata: giro e mezzo dama - figura 1 - figura 2 - figura 3
Salsa: setenta y cinco (75) - cross body lead con vuelta - 83 - enchufla elegante - dedo - enroscala
Cha cha cha: base avanti indietro e laterale.
Per il secondo corso la suddivisione verrà fatta di volta in volta a seconda della capacità di apprendimento media del corso valutata durante lo svolgimento delle lezioni.

Docenti: insegnano ballo da molti anni, sia alla Scuola di Ballo Garda Danze, sia all'UTL di Castelnuovo.

Partecipanti: minimo 12, massimo 24

TAGLIO E CUCITO

Le riparazioni in sartoria

L'arte del taglio e cucito è ora alla portata di tutti. Il solo requisito richiesto per partecipare è la passione, il desiderio di imparare a creare dal nulla un capo d'abbigliamento, o di rimetterlo a nuovo!

Programma
Il corso si compone di esempi pratici di riparazioni, come ad esempio il cambio di cerniere e bottoni, allargare o accorciare vestiti, orli...

Materiale consigliato: ago e filo per imbastire, pezzetti di stoffa.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Maria Pia Fasani

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
12 ottobre

Giorno e orario
mercoledì
20.30 - 22.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

La gonna

Il corso è articolato come segue:
- prendere le misure per confezionare una gonna; disegnarla; tagliarla; confezionarla.

Materiale consigliato: metro da sartoria, matita e gomma, quaderno per appunti, righello da 1 metro.

Docente dei corsi: diplomata alla scuola di modellista, vanta un'esperienza pluriennale nel campo della sartoria.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Maria Pia Fasani

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 gennaio

Giorno e orario
mercoledì
20.30 - 22.30

Sede
Scuola secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 70

Docente
Fabio Potenzano

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Baita degli Alpini di Castelnuovo

Quota: € 70

CORSO DI CUCINA

Corso base

Questo corso avrà come obiettivo la conoscenza delle tecniche basilari di cucina: conoscenza dei metodi di cottura, delle tecniche per la lavorazione del pesce, della carne, delle verdure e degli impasti.

Gli impasti base: pasta brisèe, pasta brioche, crepes
Ricette: strudel di verdure, cannelloni di crepes con ricotta e basilico, pizzette e snack salati.
ABC del pesce: riconoscere, pulire e sfilettare il pesce
Ricette: filetto di sgombro alla mediterranea, treccia di branzino al vapore con pomodoro marinato, polpettine di sarde
Primi piatti: riso, gnocchi e pasta fresca
Ricette: risotto con zucca e speck, gnocchi di patate con vongole e pesto di rucola, maltagliati allo zafferano con verdure scamorza affumicata
Le carni bianche; alimento con poco colesterolo e tante proteine
Ricette: filetto di maialino alla senape e patate sabbiate, arrosto di tacchino alle erbe e caponatina di verdure, frollatina di pollo al vapore e radicchio all'aceto balsamico
Tutto al micronde; dall'antipasto al dessert
Ricette: insalatina di gamberi con arancia e olio alla vaniglia, zuppa di pesce e cous cous alle mandorle, tiramisù ai frutti di bosco
Tartare e carpacci; crudo e nudo di carne e pesce
Ricette: tartara di branzino con zenzero e

basilico, carpaccio di gamberi rossi con mele verdi, tartara di fassona con salsa all'uovo e sfoglie croccanti, carpaccio di manzo con zucchine e monte stravecchio

Finger Food; piccole e sfiziose per un aperitivo di successo

Ricette: tataki di sgombro con basmati al lime, verticale di ananas, crudo e rucola, crocchetta di melanzana alla menta, ricotta, pepe, ciliegie.

Molluschi e conchiglie; riconoscerle, pulirle, cuocerle e degustarle

Ricette: capesante rosolate con carciofi e gomasio, insalatina di seppia e sedano con dressing alla bottarga, zuppetta di cozze, vongole e broccoletti.

Il lusso della semplicità; piatti ricchi e gustosi con alimenti "poveri"

Ricette: passatina di ceci con monachine di pane e pomodoro secco, zuppetta di lenticchie e filetto di cefalo speziato, crema di cannellini con flan di bietoline e rognone alla diavola.

La cucina isolana; profumi, sapore e ricette della cucina del sole

Docente: diplomato all'Istituto professionale di Stato dei Servizi alberghieri e della ristorazione, è docente di Cucina e Enogastronomia. Collabora con diverse attività ristorative organizzando corsi e cene *showcooking*.

Nota al corso: la spesa per le materie prime verrà suddivisa tra i corsisti.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Fabio Potenzano

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
11 ottobre

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Baita degli Alpini di Castelnuovo

Quota: € 70

CORSO DI PASTICCERIA

Docente
Fabio Potenzano

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Baita degli Alpini di Castelnuovo

Quota: € 70

Questo corso avrà come obiettivo la conoscenza delle tecniche basilari della pasticceria.
Il corso si effettueranno sotto la guida del docente, che seguirà i corsisti passo dopo passo nella preparazione, teorica e pratica.

Impasti montati e amalgamati
pan di spagna alla vaniglia e cacao, pasta frolla aromatizzata.

Impasti lievitati e speciali
pasta brioche e pasta choux.

Le creme e le bagne aromatizzate
crema pasticcera alla vaniglia e cioccolato, bagna alla vaniglia e agrumi.

Le mousse e le bavaresi
mousse allo yogurt e frutti di bosco, bavarese al caffè.

Finissima biscotteria
lingue di gatto, tegoline alle mandorle, frollino all'arancia.

I dolci al cucchiaio
crema mascarpone e vaniglia, crema catalana.

La pasticceria da forno
cake ai mirtilli, tarte tatin.

Il cioccolato, cibo degli dei
mousse al cioccolato e fave di cacao, tartufino al rum.

La pasticceria siciliana
cannoli e dolcino di mandorla.

Semifreddi
semifreddo alla fragola e cioccolato, semifreddo al pistacchio e amarene

Docente: diplomato all'Istituto professionale di Stato dei Servizi alberghieri e della ristorazione, è docente di Cucina e Enogastronomia. Collabora con diverse attività ristorative organizzando corsi e cene *showcooking*.

Partecipanti: minimo 12

Docente
Fabio Potenzano

Corso trimestrale
10 lezioni da 2 h

Inizio lezioni
10 gennaio

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Baita degli Alpini di Castelnuovo

Quota: € 70

Docente
Alessandro Filippi

Corso trimestrale
8 lezioni da 2 h
e 1 visita guidata

Inizio lezioni
11gennaio

Giorno e orario
martedì 20 - 22

Sede
Scuola Secondaria di primo grado di Castelnuovo

Quota: € 80

ENOLOGIA
Corso di degustazione

Programma
Approfondimento sulla tecnica di degustazione e conoscenza delle zone vitivinicole biologiche italiane.
Viticoltura: viticoltura biologica, biodinamica e rispettive normative. Forme d'allevamento della vite. Fasi fenologiche. Principali malattie. Principali operazioni colturali biologiche del vigneto: potatura verde e secca; controllo biologico delle malerbe; concimazione e difesa antiparassitaria utilizzando nuovi prodotti ammessi in agricoltura biologica. L'uva e i suoi componenti chimici. Principali indici di maturazione.
Enologia: principali sistemi di vinificazione in bianco, rosso, rosato. Approfondimenti sulle vinificazioni naturali. La fermentazione alcolica e principali componenti chimici del vino. Stabilizzazione ed invecchiamento del vino bianco, rosso e passito. Principali interventi di chiarifica, filtrazione e arricchimento al vino.
Degustazione: teorica e pratica di alcuni vini bianchi e rossi della nostra provincia. Visita guidata in una cantina di produzione di vini biologici della zona.

Materiale: i partecipanti devono avere il proprio bicchiere da degustazione. Nel costo di iscrizione al corso sono comprese le spese per il vino utilizzato per la degustazione.
Nota: il calendario delle lezioni verrà comunicato durante il corso.

Docente: perito agrario, specializzato in Viticoltura biologica ed enologia. Laureato in Enologia all'Università di Padova, consegue il diploma di Sommelier e di Assaggiatore. Segue vari corsi di specializzazione in agricoltura biologica e biodinamica. Attualmente opera come consulente tecnico e commerciale vitivinicolo.

Partecipanti: minimo 12

ELENCO DEI CORSI

Corsi annuali

INGLESE corso base
SPAGNOLO corso base
SPAGNOLO liv. Intermedio e conversazione nuovo
INFORMATICA base
INFORMATICA avanzato
YOGA principianti
YOGA base - intermedio
YOGA avanzato

Corsi primo trimestre - dal 10 ottobre al 16 dicembre

TEDESCO principianti liv. 1
TEDESCO principianti liv. 2
FRANCESE principianti
INGLESE liv. 1
MUSEOLOGIA nuovo
DISEGNO nuovo
NATUROPATIA nuovo
UN MONDO A COLORI nuovo
INDAGINI DEL MISTERO nuovo
PSICOSINTESI E COUNSELLING
TAI CHI CHUAN liv.1
DANZE MEDITATIVE IN CERCHIO nuovo
BALLI CARAIBICI base
TAGLIO E CUCITO le riparazioni
CUCINA base nuovo

Corsi secondo trimestre - dal 9 gennaio al 16 marzo

TEDESCO avviamento alla conversazione nuovo
INGLESE conversation nuovo
IL COLORE NELLA STORIA DELL'ARTE nuovo
PITTURA A OLIO nuovo
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E AYURVEDICA nuovo
LA VITA DI COPPIA
IL DISEGNO ESPRESSIVO
ORTHO BIONOMY
TAI CHI CHUAN liv. 2
DANZE DEI FIORI DI BACH nuovo
BALLI CARAIBICI avanzato
TAGLIO E CUCITO la gonna
PASTICCERIA base
ENOLOGIA

Corsi gratuiti LA DIVINA COMMEDIA - LA BIBBIA

INFORMAZIONI GENERALI

Iscrizioni
UFFICIO INFORMAGIOVANI
Piazza della Libertà - Castelnuovo

Giorni e orari
martedì e sabato dalle 9 alle 12
mercoledì e venerdì dalle 16 alle 19

Requisiti
maggiore età

Modalità
compilazione e sottoscrizione del modulo di iscrizione.
Attivazione dei corsi subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscrizioni

Pagamento
quota da versare all'atto dell'iscrizione

ISCRIZIONI

I TRIMESTRE	**dal 9 al 28 settembre 2011**
II TRIMESTRE	**dal 29 novembre al 17dicembre 2011**

PERIODO DELLE LEZIONI

I TRIMESTRE	**dal 10 ottobre al 16 dicembre 2011**
II TRIMESTRE	**dal 9 gennaio al 16 marzo 2012**

www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it

Si avvisano i gentili utenti che i programmi potranno subire delle variazioni. Eventuali modifiche sugli orari dei corsi saranno comunicatedirettamente dai docenti.
Il Comune declina ogni responsabilità in caso di disservizi relativi al corretto svolgimento dei corsi, imputabili alla esclusiva autonomia gestionale e organizzativa dei docenti.