

CORSI DI LINGUE

a) CORSO DI LINGUA INGLESE - docente Angela Caracciolo - madrelingua

Livello 1

Questo corso è indicato per chi ha scarsa conoscenza della lingua inglese ma che vorrebbe comunicare con altre persone in inglese. In questo corso si studierà la grammatica di base per permettere di comunicare con poca difficoltà.

Durata corso: 40 ore

Le lezioni si svolgeranno il **venerdì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al secondo piano dell'Ex Ala Maschile in via V. Veneto - Chiusi Città

Livello 2

In questo corso si farà un ripasso della grammatica lasciando più tempo alla conversazione. Si utilizzeranno giornali e brevi racconti in lingua inglese da cui si prenderà lo spunto per conversare unicamente in inglese in situazioni quotidiane.

Durata corso: 40 ore

Le lezioni si svolgeranno il **mercoledì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al primo piano del Palazzo delle Logge - Chiusi Città, oppure il **giovedì** dalle ore 17.30 alle ore 19.30 presso la sala al secondo piano dell'Ex Ala Maschile in via V. Veneto - Chiusi Città

In caso di superamento del limite massimo di iscrizioni il corso può essere duplicato in altro giorno da concordare con la docente

Livello 3

Partendo da un generale ripasso grammaticale, verrà lasciato spazio alla conversazione esclusivamente in lingua inglese su vari argomenti anche di attualità.

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al secondo piano dell'Ex Ala Maschile in via V. Veneto - Chiusi Città

Livello 4

Dopo un generale ripasso grammaticale, durante il corso verranno letti e commentati brani di letteratura inglese e americana e verrà lasciato spazio alla conversazione esclusivamente in inglese.

Durata corso: 40 ore

Le lezioni si svolgeranno il **martedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al secondo piano dell'Ex Ala Maschile in via V. Veneto - Chiusi Città

Corso per commercianti (base/intermedio):

questo corso è consigliato per quanti lavorano nel commercio e/o per strutture ricettive. Il corso ha l'obiettivo di fornire gli strumenti linguistici per esprimersi in situazioni contestualizzate (gestione strutture ricettive, servizio ai tavoli, vendita).

Durata corso: 40 ore

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì** dalle ore 17.30 alle ore 19.30 presso la sala al secondo piano dell'Ex Ala Maschile in via V. Veneto - Chiusi Città

Angela Carracciolo: Canadese, in Italia è guida turistica in lingua inglese e italiano, tiene lezioni di inglese presso Istituti Superiori, è traduttrice e interprete per compravendite immobiliari e per matrimoni civili

Costo Euro 95,00 (minimo 12 iscritti)

Inizio corsi metà di ottobre 2011

b) CORSO DI LINGUA TEDESCA- docente Barbara Ramini

PRIMO LIVELLO: Questo corso è indirizzato a tutti coloro che hanno voglia di avvicinarsi alla lingua tedesca e di imparare almeno le basi per sostenere un colloquio. Si studierà la grammatica di base ma soprattutto verranno insegnati vocaboli ed espressioni utili per comunicare con poca difficoltà nelle situazioni più comuni.

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al primo piano del Palazzo delle Logge - Chiusi Città

SECONDO LIVELLO: In questo corso è previsto un ripasso degli argomenti affrontati durante il primo livello, un approfondimento della grammatica e soprattutto si faranno esercizi di conversazione per affrontare al meglio situazioni quotidiane.

Le lezioni si svolgeranno il **giovedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al primo piano del Palazzo delle Logge - Chiusi Città

Barbara Ramini, Dopo aver conseguito il Diploma di traduttore conseguito presso la Scuola Universitaria Superiore Europea a fini speciali per Traduttori ed Interpreti di Perugia, ha insegnato tedesco presso vari Istituti Superiori in Italia e italiano in Germania. E' guida turistica guida turistica per l'ambito territoriale di Siena e provincia nelle lingue italiano e tedesco, rilasciata dalla Regione Toscana in seguito ad esame, e guida ambientale escursionistica, rilasciata dalla Regione Toscana in seguito ad esame.

Durata: 20 ore a livello
Costo Euro 50,00 a livello
Inizio corsi metà ottobre 2011

c) CORSO DI LINGUA FRANCESCE - docente Beatrice Meacci

Il corso di lingua francese mira a sviluppare l'abilità di comprensione, lettura e comunicazione integrate da opportune cognizioni culturali. Il percorso è strutturato su un livello unico che prevede attività d'insegnamento di base quali: grammatica di base, fonetica, morfologia, aspetti verbali, sintassi, comunicazione orale e scritta, lettura e comprensione. Attraverso moduli didattici mirati e con l'ausilio di strumenti multimediali (internet, ascolto musica, visione film in lingua originale) il corso consente l'apprendimento e la pratica della lingua con particolare attenzione alla comunicazione orale. Gli obiettivi sono l'apprendimento e il consolidamento delle strutture grammaticali e lessicali fondamentali di base e il potenziamento delle competenze di comprensione e comunicazione.

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala al primo piano del Palazzo delle Logge - Chiusi Città

Inizio corsi metà ottobre 2011

Durata: 40 ore
Costo Euro 95,00
Docente Beatrice Meacci

Dopo essersi Laureata in lingue e letterature straniere moderne e contemporanee (francese e spagnolo) alla Facoltà di Lettere e Filosofia di Firenze collabora con la Fondazione dei Musei senesi per la traduzione di materiale informativo in lingua francese. Seguono numerose supplenze per l'insegnamento della lingua francese alla scuola secondaria di primo grado F. Tozzi di Chianciano Terme, di Chiusi e alla scuola secondaria di secondo grado istituto tecnico commerciale F.Redì di Montepulciano. Insieme alla cooperativa Art.ea di Chianciano, insegna lingua inglese ai bambini della scuola dell'infanzia del comune di Chianciano ed è assistente alla comunicazione per le lingue francese e inglese alla scuola secondaria di primo grado F. Tozzi di Chianciano Terme. Con Pluriversum insegna lingua francese in un circolo di studi per adulti (2005/2006) e con La Sfinge tiene sempre un corso di francese per l'inserimento e l'approfondimento della lingua nel mondo del lavoro (2008/2009). Da dicembre 2006 collabora con la Biblos – Edizioni Argonautiche – grafica, stampa, editoria, dove assume il ruolo di consulente editoriale.

d) CORSO DI LINGUA ITALIANA PER STRANIERI - docente Valentina Barbetti

Il corso *Italiano per Stranieri* si propone di fornire ai partecipanti gli strumenti utili all'acquisizione della lingua e della cultura italiana. Si rivolge sia agli stranieri già in possesso di buoni elementi di

base della lingua italiana e che vogliono migliorare le loro conoscenze, sia a coloro che si avvicinano per la prima volta alla lingua: gli studenti vengono messi in grado di vedere, organizzare e approfondire le proprie conoscenze linguistiche in base ai diversi livelli. Privilegia l'approccio comunicativo - situazionale integrato. I materiali didattici utilizzati sono autentici. Apre ampi spaccati sulla cultura italiana – vita, costumi, tradizioni, folklore, arte, storia... È inoltre possibile avere informazioni e provvedere all'iscrizione e invio documentazione per sostenere l'esame di certificazione della lingua italiana (CELI).

Durata corso 40 ore

Le lezioni si svolgono il **venerdì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala polivalente della Palestra delle Scuole primarie di Chiusi Scalo. Inizio 14 ottobre

Costo Euro 95,00

Valentina Barbetti Dottoressa in Lingue e letterature moderne presso l'Università degli Studi di Perugia. Ha studiato a lungo anche presso l'Università di Santiago di Compostela. Ha conseguito il Master in 'Didattica dell'italiano lingua non materna' presso l'Università per Stranieri di Perugia.

e) CORSO DI LINGUA SPAGNOLA - docente Valentina Barbetti

I corsi sono volti a sviluppare le capacità comunicative della lingua spagnola in contesti situazionali e con l'ausilio di supporti multimediali. I materiali didattici vengono selezionati secondo criteri funzionali di contestualizzazione degli elementi linguistici introdotti e di pertinenza o rilevanza dal punto di vista della comunicazione reale. L'approccio alla lingua spagnola e la progressione nell'apprendimento seguiranno i principi di semplicità e facilità. Nelle diverse situazioni che si presenteranno, il docente sottolineerà i principali aspetti della cultura spagnola.

PROGRAMMA DEI CORSI

- LENGUA ESPAÑOLA I (Elementare) A1-A2

Il corso elementare rappresenta il primo contatto con la lingua straniera, ha un carattere propedeutico a ogni successivo studio della lingua. Al termine del corso lo studente sarà in grado di comprendere e utilizzare espressioni di uso quotidiano e formule di routine molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto, riuscirà a cavarsela nelle più comuni e ricorrenti interazioni sociali. Gli studenti avranno raggiunto il livello soglia che dà loro gli strumenti linguistici utili per affrontare bisogni comunicativi di base a contatto con la realtà della lingua e cultura spagnola.

- LENGUA ESPAÑOLA II (Intermedio) B1-B2

L'obiettivo di questo livello è di migliorare le capacità comprensive e comunicative approfondendo le conoscenze grammaticali e linguistiche già acquisite. Lo studente, inoltre, acquisisce la capacità di interagire in molte situazioni comuni che si possono presentare viaggiando, di descrivere esperienze, sogni, speranze, di esporre brevemente ragioni e dare spiegazioni su opinioni, progetti e intenzioni. Assume una certa naturalezza e una sufficiente fluency in situazioni abituali sia formali che informali.

- LENGUA ESPAÑOLA III (Avanzato) C1-C2

Alla fine di quest'ultimo ciclo di perfezionamento, l'allievo è in grado di esprimersi in modo naturale e spontaneo, quasi senza apparente sforzo. Riesce a farsi capire facilmente, ha una buona padronanza lessicale, è in grado di comprendere discorsi di una certa difficoltà, sa variare il registro linguistico nelle più comuni situazioni comunicative. Si pretende di arrivare alla padronanza della lingua, ad utilizzarla con precisione, appropriatezza e influenza linguistica.

Durata corso 40 ore

Le lezioni si svolgono dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala Polivalente della Palestra delle scuole elementari di Chiusi Scalo nei giorni della settimana da concordare in base agli iscritti e ai livelli

Costo Euro 95,00

Corso Spagnolo base : martedì ore 21.00 - 23.00 inizio 11 ottobre

Corso Spagnolo intermedio: mercoledì ore 21.00 - 23.00 inizio 12 ottobre
presso la sala polivalente della Palestra delle Scuole primarie di Chiusi Scalo.

Valentina Barbetti Dottoressa in Lingue e letterature moderne presso l'Università degli Studi di Perugia. Ha studiato a lungo anche presso l'Università di Santiago di Compostela

f) CORSO DI LINGUA RUSSA - docente Azzurra Rinaldi

Il corso base di lingua Russa darà allo studente una infarinatura generale riguardante essenzialmente la grammatica di questa lingua. Si inizierà dall'alfabeto, scrittura e lettura delle prime parole, per poi continuare con lo studio dei generi maschile, femminile e neutro, i numeri, gli aggettivi possessivi, i giorni della settimana, il plurale dei nomi, il tempo dei verbi, le declinazioni, i verbi riflessivi e concludendo con l'aspetto del verbo (perfettivo, imperfettivo). Si faranno esercizi di lettura e brevi conversazioni che riguarderanno la vita di tutti i giorni: il lavoro, la famiglia e gli hobby.

Alcuni argomenti, quali le declinazioni e il tempo dei verbi verranno segmentati e imparati durante le varie giornate del corso.

Durata: 20 ore

Le lezioni si svolgono il **giovedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge- Chiusi centro storico a partire da giovedì 20 ottobre

Costo Euro 50,00 (minimo 12 iscritti)

g) CORSO DI LINGUA PORTOGHESE E BRASILIANA - docente Azzurra Rinaldi

In questo corso si prevede non solo di dare una buona base grammaticale, ma anche culturale che riguarda la lingua portoghese non solo nel Portogallo, ma anche in Brasile, accennando alle diversità del portoghese nelle regioni africane.

Per quanto riguarda la parte di grammatica, il corso prevede lo studio degli accenti, del singolare e plurale, dei generi, dei pronomi clitici e del loro uso, del modo e tempo dei verbi che verranno scandagliati in più lezioni. Inoltre, si prevedono esercizi di lettura e di conversazione su argomenti riguardanti la famiglia, la giornata tipo e gli hobby.

Durata: 40 ore

Costo Euro 95,00 (minimo 12 iscritti)

Le lezioni si svolgono il **venerdì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge- Chiusi centro storico a partire da venerdì 21 ottobre

CORSI DI FOTOGRAFIA

a) CORSO DI FOTOGRAFIA DI BASE DIGITALE ED ANALOGICA - docente Paolo Croce

Durante il corso di fotografia di base, con tecnica digitale e analogica verranno presentate tecniche fotografiche teoriche e pratiche con uscite di gruppo per cacce fotografiche e discussioni intorno alle fotografie degli allievi.

Durata corso: 40 ore

Le lezioni si svolgeranno il **lunedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 - presso la sala ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge Chiusi Città. 1° lezione: martedì 18 ottobre

Paolo Croce fotografo professionista dal 1991, con attività professionale in Chianciano Terme dal 1993

Costo Euro 95,00 (minimo 12 iscritti)

b) CORSO DI FOTOGRAFIA : TECNICHE DI SVILUPPO E STAMPA ANALOGICHE - docente Paolo Croce

Come seconda proposta corso di fotografia delle tecniche di sviluppo e stampa analogiche di ore 8 con apprendimento delle tecniche di base dello sviluppo del negativo e stampa della carta fotografica in bianco e nero per mezzo di ingranditore fotografico e bagni di sviluppo.

Durata corso: 8 ore

Le lezioni si svolgeranno il **giovedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 - presso la saletta polivalente presso la Palestra delle Scuole Elementari di Chiusi Scalo. Da febbraio 2012

Paolo Croce fotografo professionista dal 1991, con attività professionale in Chianciano Terme dal 1993

Costo Euro 40,00 (minimo 13 iscritti)

c) CORSO DI REPORTAGE e RITRATTO - docente Elisabetta Gazziero

La fotografia racconta : Contestualizzare il soggetto. Gli aspetti della foto dinamica. l'oggettività del fotografo davanti alla soggettività dei "personaggi". La percezione del messaggio fotografico. La realtà è piu' che sufficiente: il reportage "onesto".

Il soggetto racconta: Il rapporto con il "modello". L'affermazione del soggetto davanti al nostro obiettivo. L'empatia tra fotografo e fotografato. La gestione e il linguaggio della luce nel ritratto.

Il corso si svolge il giovedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 a partire da marzo 2012 presso la saletta polivalente presso la Palestra delle Scuole Elementari di Chiusi Scalo.

Durata 12 ore

Costo Euro 32,00

Elisabetta Gazziero: le sue foto sono un'esplosione di vita, colori e movimento. i suoi lavori sono vortici in cui il fruitore si sente trasportato. Un viaggio sensoriale in cui è bello perdersi. Senza garanzie di ritorno; nei suoi *shots* non c'è la sensazione dell'aver colto "un attimo" ma si ha la sensazione di qualcosa che si sta ancora compiendo.

Le piace ricordare che fotografare significa letteralmente, scrivere con la luce. Elisabetta fa di più, con la luce racconta emozioni, emozioni incapaci di arrestarsi che trasfondono dalle sue foto dentro di noi.

DANZA

a) DANZE IN CERCHIO - docente Carolina Botti

Le "DANZE IN CERCHIO" provengono dalla tradizione popolare di vari Paesi del mondo e da nuove coreografie in cerchio elaborate su diversi temi, talvolta ispirati alla natura e alla meditazione. Esse nascono da uno studio che vuole mettere in luce gli aspetti profondi, unificanti e celebrativi delle danze di tutti i popoli, da sempre espressione delle fasi più importanti della vita dell'essere umano, ed intende sperimentare nuove coreografie, create da diversi insegnanti sulla base degli stessi antichi significati simbolici, per ricevere maggiore consapevolezza di noi stessi e del mondo che ci circonda. E' un'esperienza che ci rigenera in uno spirito di cooperazione, ci offre l'opportunità di conoscere danze di molte culture permettendoci allo stesso momento di contattare la nostra interiorità nell'armonia del gruppo. Il cerchio è una figura coreografica molto antica, simbolicamente rappresenta l'unità con il Tutto, ci collega ai cicli della natura e alla sacralità della vita. Danzare in cerchio ci conduce in una dimensione di integrità e armonia.

PROGRAMMA

Le danze del corso sono accessibili a tutti: il programma prevede l'apprendimento di circa 15-20 danze: all'inizio più semplici per acquisire i passi e i ritmi di base più comuni, successivamente, in base al livello e all'esigenza del gruppo, con movimenti e ritmi leggermente più complessi. Per attuare il corso è necessario un gruppo composto da almeno 10 persone.

Carolina Botti, Insegna in tutta Italia dal 1987. Si è formata come insegnante presso la "Findhorn Foundation" in Scozia, ampliando in seguito il suo bagaglio di conoscenza anche con altri insegnanti. Lavora nella scuola con bambini e docenti e crea nuove coreografie per l'infanzia o ispirate a tematiche particolari. Ha promosso esibizioni di danza per sette anni con il gruppo artistico "Danzatonda". Attualmente conduce Seminari, Corsi, Training di Formazione ed esperienze su "Danze e Mandala". E' Presidente dell'Associazione Italiana "Danza Sacra in Cerchio" e fa parte della rete dei gruppi di "Sacred Circle Dances" presenti in molti Paesi del mondo.

Durato corso: 40 ore.

Le lezioni si svolgono il **giovedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala dell'Università Popolare secondo piano ex Ala Maschile p.zza V. Veneto - Chiusi Città

Costo Euro 95,00

Inizio corsi da metà ottobre

b) LABORATORIO SPERIMENTALE DI DANZA CREATIVA - docente Beatrice Meacci

Il movimento, la gestualità, l'espressività motoria e la consapevolezza del proprio corpo sono elementi importantissimi per uno stile di vita equilibrato e naturale di ogni individuo. Il laboratorio sperimentale di danza creativa permette l'espressione e la costruzione della creatività personale e l'acquisizione di alcune tecniche spendibili nei percorsi di educazione. A questo si aggiunge l'opportunità di rivalutare la componente umana nel rapporto sanità-utenza, lo sviluppo di alcune abilità comunicative, in particolare l'ascolto e l'empatia relazionale, la gestione dell'energia e delle peculiarità personali.

Obiettivi generali e specifici:

- Sviluppare le capacità di percezione, consapevolezza e gestione dell'energia della persona;
- aumentare le capacità di concentrazione;
- favorire la ricerca e la scoperta delle proprie risorse;
- conoscere il proprio bagaglio creativo;
- sperimentare le proprie potenzialità operative rispetto al proprio corpo;
- migliorare l'ascolto, sperimentare e promuovere le capacità empatiche,
- migliorare la comunicazione interpersonale verbale, non verbale e paraverbale,
- promuovere le qualità delle relazioni,

- sviluppare le abilità di reazione equilibrata nelle dinamiche di gruppo;
- sperimentare tecniche di movimento e teatrali utilizzabili in contesti operativi di routine e non;
- riaccendere la capacità di divertimento.

Contenuti e metodologia:

I contenuti comprendono l'educazione del corpo volta al potenziamento della capacità di ascolto di sé e degli altri, alla percezione e gestione dello spazio e del tempo; il lavoro sugli impulsi, pulsazione, coordinazione e dissociazione, il lavoro sugli elementi; il lavoro sull'esplorazione dei potenziali energetici e sulle percezioni sensoriali; accenni di fonetica e tecnica vocale che prevede il potenziamento di tecniche di respirazione e di emissione della voce; improvvisazione del movimento come libera espressione di sé e sperimentazione delle proprie potenzialità oltre che ricerca di corrispondenza tra emozione, intenzione, contesto e comportamento; studio e gestione dell'energia per apprendere ad individuarla, riconoscerla e calibrarla. La metodologia utilizzata proviene dalla danzamovimento terapia, da alcune tecniche di teatro-danza, teatro, metodo Feldenkrais e altre discipline orientali.

Beatrice Meacci, Laureata in Lingue e Letterature straniere moderne e contemporanee all'Università di Firenze, ha sempre integrato i suoi studi umanistici con la passione per lo sport, il movimento e la ricerca alla consapevolezza di sé. Dopo una lunga carriera come ginnasta nel settore agonistico nella squadra del GISP Chianciano Terme ha continuato i suoi studi frequentando la scuola del **Centro Toscano di Arte e Danza Terapia** fondato da Lilia Bertelli a Firenze, seguendo gli insegnamenti del metodo Maria Fux. Da Gennaio a Giugno 2006 partecipa ai Laboratori periodici di teatro-danza inseriti nel Progetto "Danse autentique" a cura di e diretti da Wes Howard e Ludovic Chaussalet al Cantinone Arte di Montepulciano. Socia dell'Associazione Nazionale d'Improvvisazione teatrale **Impro**, partecipa a stages formativi d'improvvisazione teatrale e di movimento creativo come **Contact improvisation e metodo Feldenkrais** con la ballerina e coreografa Simonetta Alessandri (A.I.I.M.F. Associazione Italiana Insegnanti Metodo Feldenkrais®) e **Teatro di testo** con Massimiliano Farau (docente presso L'Accademia d'Arte Drammatica "Silvio D'amico", Roma).

Durato corso: 12 ore

Le lezioni si svolgono il **giovedì** dalle ore 21.00 alle ore 23.00 presso la sala polivalente presso le Scuole elementari di Chiusi Scalo a partire da febbraio 2012

Costo Euro 30,00

c) DANZA ITALIANA DEL QUATTROCENTO- docente CHIEKO ONO

La mia attività è quella della ricerca filologica finalizzata alla ricostruzione e alla valorizzazione della danza del XV secolo.

Nei miei corsi insegno danze inedite, nate dalla scoperta di documenti originali e fonti iconografiche sulla danza del periodo rinascimentale.

Per mantenere e valorizzare la caratteristica saliente della danza del '400 non è sufficiente il reperimento di abiti fedelmente ricostruiti, ma è essenziale capire le ragioni profonde di ogni movimento, di ogni sguardo, di ogni cenno.

Per questo motivo, nel corso cercherò di trasmettere non solo la tecnica, ma anche questo senso di elevazione attraverso l'"arte gentile", spiegando ad esempio le ragioni e i simboli sottesi a ogni piccolo passo. Solo in tal modo, a mio parere, si può ricercare l'eterno valore della cultura antica italiana.

Il corso in oggetto prevede:

* Una prima fase di introduzione alla danza italiana del '400 con la lettura di documenti dell'epoca; la **spiegazione** di come nasce una danza del '400, attraverso la ricerca delle fonti originali, anche

iconografiche, e l'indagine storica (esistono, infatti, diversi manoscritti dell'epoca che illustrano la teoria dei maestri di danza del '400, completi di riferimenti coreografici e talvolta musicali);

* una seconda fase di **esercizi** per mettere in pratica, divertendosi, gli elementi teorici acquisiti; useremo il CD, *Gloria et Malum*, Musica e danza del Quattrocento nelle corti italiane nato da una stretta collaborazione di lungo periodo tra la sottoscritta e l'Ensemble *Micrologus*.

Inoltre ci sarà la possibilità di visionare degli spettacoli che la compagnia *Belreguardo* ha realizzato al Castello Sforzesco di Milano nel 2001 con l'Ensemble *Micrologus*, alla Sala dei Notari di Perugia nel 2004 con l'Ensemble *Orientis Partibus* e alla Sala Sisto IV nella Palazzo Trinci con l'Ensemble *Micrologus*.

I partecipanti, in tal modo, fanno esperienza diretta col proprio corpo, di un importante aspetto della cultura italiana del '400 e possono far rivivere la storia di quel periodo tramite la pratica della danza.

Ai partecipanti (appassionati, specialisti o semplici principianti) non è richiesta alcuna conoscenza o esperienza specifica.

Durata: 20 ore (8 incontri da 2 ore e mezzo l'uno, 2 volte al mese con cadenza quindicinale a partire da dicembre 2011) orario 15.00-17.30

Costo Euro 50,00 (minimo 12 iscritti)

MUSICA

a) HOME RECORDING. - docenti Giuseppe Leotta e Alessandro Donati

Come utilizzare in maniera semplice il PC di casa come studio di registrazione. Dalle basi per registrare la singola voce (utile anche per gli attori ad esempio) all'incisione di un intero brano musicale.

Durata: 20 ore (10 incontri) a partire dal mese di dicembre.

Le lezioni si svolgono nel giorno mercoledì dalle 21.00 alle 23.00

Luogo di svolgimento: Aula di musica presso ex ala maschile loc. Il Prato

Costo Euro 50,00 minimo 10 iscritti

b) MUSICA D'INSIEME - Docenti: Giuseppe Leotta, Alessandro Giuliacci, Alessandro Donati Laboratorio musicale per dare modo a tutti quelli che suonano un qualsiasi strumento, oppure cantano, di ritrovarsi e suonare in gruppo. All'interno del corso verranno formate delle classi divise per tipologia di strumenti (in ogni classe si cercherà di inserire strumenti diversi) e per livello. Lo scopo del laboratorio è di creare dei veri e propri gruppi, aiutarli nella scelta dei brani e nell' esecuzione degli stessi.

Classi di 5/6 persone. Durata: 16 ore (8 incontri) per ogni classe a partire dal mese di novembre. Le lezioni si svolgono il martedì dalle 21.00 alle 23.00

Luogo di svolgimento: Aula di musica presso ex ala maschile loc. Il Prato

Costo Euro 35,00

CORSO DI MAGLIERIA E UNCINETTO

Corso di maglieria e uncinetto - docente Antonella Barlozzo

Il corso è rivolto a coloro che desiderano apprendere le tecniche di base del lavoro a maglia e uncinetto imparando ad utilizzare le attrezzature e a conoscere le nozioni base: maglia a dritto, maglia a rovescio, maglia rasata, maglie incrociate, bordi e rifiniture, uncinetto di base

Durata: 8 lezioni

Il corso si svolge il lunedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 a partire da gennaio (luogo da definire)

Antonella barlozzo ha esperienza nella realizzazione di lavori a maglia e uncinetto, titolare di un esercizio commerciale a Chiusi scalo

CUCINA .. e dintorni

a) CORSO DI PASTICCERIA - docente Piergiorgio Mencarelli

Il corso si propone di affrontare in 4 lezioni varie tipologie di preparazione quali: pasticceria salata, dagli stuzzichini alle torte *quiche*; la pasticceria natalizia (ricciarelli, cavallucci, panforte) e i dolci delle feste (tronco di Natale ai marroni e bavarese all'arancia a cioccolato), con una incursione nel Sud Italia, scoprendo i segreti dei cannoli siciliani fino alla pastiera napoletana.

Tot. 8 ore. Le lezioni che si svolgeranno il mercoledì (a partire dal 9 novembre) presso la sede della Contrada de LE BIFFE a Chiusi Scalo dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

Piergiorgio Mencarelli è diplomato presso la Scuola Alberghiera di Chianciano Terme e specializzato nel settore cucina e pasticceria. E' pasticcere da 11 anni.

Costo Euro 15,00 minimo 10 persone - massimo 25 persone

b) CORSO DI CUCINA SUI PRIMI PIATTI DELL'AGRO CHIUSINO con abbinamento di vini - docenti Gianna Fanfano e Simone Agostinelli

Il corso ha lo scopo di far conoscere ai partecipanti il mondo dei primi piatti, cibo da sempre protagonista della tavola toscana. Cercheremo, inoltre, di spiegare e provare il giusto abbinamento tra le nostre paste e il vino.

1° LEZIONE: le paste tradizionali (pici, tagliatelle, gnocchi)

2° LEZIONE: le paste ripiene (ravioli, tortelli, cannoli)

3° LEZIONE: sughi di carne e di pesce

4° LEZIONE: abbinamento cibo-vino

Durata: 8 ore lunedì 21 novembre , 28 novembre, 5 dicembre, 17 dicembre ore 21.00 presso ristorante Pesce d'Oro - lago di Chiusi

Costo Euro 20,00 a persona (max. 23 iscritti)

c) IL FORMAGGIO – TECNICHE DI PRODUZIONE E DEGUSTAZIONE - DOCENTI: PAOLO CORTONESI E ANGELO BINARELLI

LEZIONE N. 1

Il latte, Microbiologia lattiero-casearia, Tecnica di assaggio dei formaggi – parte I, Assaggio di due formaggi

LEZIONE N. 2

Tecnica di caseificazione, I formaggi a pasta molle, semidura e dura, Tecnica di assaggio dei formaggi – parte II, Assaggio di due formaggi

LEZIONE N. 3

I formaggi ovini e caprini, I formaggi a pasta filata, Le DOP e le IGP, Tecnica di servizio dei formaggi, Assaggio di due formaggi

Durata: 6 ore

COSTO: € 18,00 (min. 10 pax, max 30 pax)

Inizio corso lunedì 6 febbraio 2012 presso Sala ex Patto 2000 Palazzo delle Logge - piazza xx settembre - Chiusi

Paolo Cortonesi ed Angelo Binarelli sono entrambi iscritti all'Albo Nazionale degli Assaggiatori Formaggi dell'ONAF (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggi) e fanno parte del consiglio direttivo della Delegazione Siena Arezzo www.onafsiena.it.

ARTE E ARTIGIANATO ARTISTICO

a) STORIA DELL'ARTE CONTEMPORANEA - VISITE GUIDATE

Visite guidate ai principali centri di produzione contemporanea siti in Toscana, quali CCC Strozzi, EX3 Centro per l'Arte Contemporanea Firenze, Museo per l'Arte Contemporanea Luigi Pecci, Museo Marino Marini.

Le visite si pongono come momento di effettivo contatto con le problematiche messe in campo dai linguaggi dell'arte contemporanea, favorendo la possibilità da parte dello spettatore una fruizione complessa e stimolante delle opere presentate, degli artisti e delle strategie espositive.

Le visite si svolgeranno la domenica dalle ore 11.30

Programmazione:

CCC Strozzi – 30 ottobre e 13 novembre ore 11.00 (incontro alla Stazione di S. M. Novella di Firenze)

DECLINING DEMOCRACY Ripensare la democrazia tra utopia e partecipazione

La mostra propone opere di dodici artisti contemporanei internazionali in un percorso che riflette su valori, contraddizioni e paradossi che caratterizzano la società di oggi e sulle possibili declinazioni dei principi della democrazia, in un momento in cui la loro validità sembra essere messa in discussione.

Le posizioni degli artisti invitati a partecipare alla mostra fanno emergere tematiche come lo scontro tra individuo e collettività, la crescente distanza tra cittadini e classe politica, il potere e l'influenza delle lobby economiche e dei mass media, il problema dell'immigrazione e della condivisione o esclusione di diritti civili e politici, ma anche le nuove possibili forme di partecipazione democratica.

EX3 Centro per l'arte contemporanea Firenze – domenica 12 febbraio e 26 febbraio 2012 ore 11.00

Premio Toscana Contemporanea

Il Premio, a cadenza annuale, promosso da EX3 in collaborazione con il Centro per l'Arte Contemporanea Luigi Pecci, nasce con l'intento di valorizzare le generazioni di artisti under 40, toscani di nascita o di residenza. EX3 ha nominato una commissione composta da 3 curatori attivi sul territorio che ha selezionato una rosa di artisti a ognuno dei quali è stato chiesto di presentare un progetto per la sala centrale di EX3. I progetti sono stati valutati da una giuria internazionale.

Costo Euro 30,00 (compresa la guida alle due esposizioni, escluso costo ingresso e costo mezzo di trasporto) - minimo 12 iscritti

Durata: 20 ore

Costo: Euro 40,00

Laura Manegga, Psicologa, libera professionista in formazione Sistemico-Relazionale presso l'Istituto di Terapia Familiare di Siena

I corsi si svolgeranno il lunedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 a partire da lunedì 7 novembre 2011 a Chiusi Città

b) CORSO DI RESTAURO DEL MOBILE IN LEGNO - docente Massimo Coltellini

L'obiettivo del corso è trasmettere una manualità e la passione per la storia e l'arte del restauro, allo stesso modo l'immergersi nel mondo del restauro significherà anche apprendere metodologie, strumenti, criteri e tecniche. Il corso fornisce un approccio ad ampio spettro su quelle che sono le varie discipline teoriche che interagiscono tra di loro, ma anche gli strumenti per approfondire insieme o personalmente i temi che più appassionano.

Si tratterà di "toccare" la materia, dalla preparazione del legno passando attraverso tutte le tappe (levigatura, sverniciatura, stuccatura, impallacciatura, tinteggiatura) che conducono fino all'ultimo stadio della lucidatura a cera. Impareremo che ogni oggetto, per sua natura e storia vissuta, è un oggetto unico ed irripetibile.

Dal 2012 - giorni da definire presso il laboratorio di Massimo Coltellini

Durata: 12 ore

Costo Euro 30,00

c) CORSO DI STORIA DELL'ARTE - docente Ilaria Bichi Ruspoli

“...abbiamo la bellezza a portata di mano...basta saperla guardare”

Il corso intende offrire in 10 incontri una panoramica di base sulla storia dell'arte italiana, a partire dal Medioevo fino al Novecento. Con la Storia sempre sullo sfondo, si tratteranno argomenti di architettura e scultura ma particolare risalto verrà dato alla pittura, attraverso l'opera dei più grandi artisti italiani. Grazie al supporto di un proiettore, verranno mostrate e paragonate immagini dei principali capolavori di tutti i tempi, ne verrà analizzato lo stile e rivelate le tecniche di realizzazione.

1) **Presentazione del corso.** Come nasce un'opera d'arte. Chi sono i protagonisti (artista e committente). Le fonti letterarie. Le tecniche base di pittura e scultura. Nozioni di iconografia.

2) **Il Duecento:** Nicola e Giovanni Pisano, Cimabue. .

3) **Il Trecento.** Giotto e i pittori Senesi

4) **Il Quattrocento**

Il primato fiorentino e il gotico internazionale (Brunelleschi, Donatello, Masaccio, Gentile da Fabriano).

5) **il Rinascimento a corte:** Mantegna, Piero della Francesca. I generi: dal ritratto al paesaggio

6) **il Cinquecento:** Michelangelo, Raffaello, Leonardo, Tiziano.

7) **Il Manierismo:** Pontormo, Rosso Fiorentino, Beccafumi e gli altri.

8) **il Seicento:** Caravaggio, Bernini e gli altri.

9) **Settecento-Ottocento:** il Neoclassicismo, il Romanticismo, i Macchiaioli.

10) **il Novecento:** Futurismo, Metafisica, arte contemporanea.

Illaria Bichi Ruspoli, Guida turistica autorizzata per la provincia di Siena , Insegnante di Storia dell'Arte presso il Centro Linguistico "Leonardo da Vinci" di Siena, per Guilford College e presso l'Istituto di formazione professionale "Dante Alighieri" di Bagno a Ripoli (Fi), per il corso di formazione "Tecnico qualificato Guida turistica di Siena e provincia" (anni 2008/09 e 2009/10). Ha pubblicato numerosi interventi relativi alla storia dell'arte.

Tot. 20 ore. Le lezioni che si svolgeranno il lunedì (a partire dall'11 gennaio 2012) presso Ex ala maschile piazza V. Veneto

Minimo 12 iscritti

Costo Euro 50,00

d) CORSO DI CERAMICA RAKU livello base - docente Romina Nenci

Raku in breve:

Il "Raku" è un'antica tecnica giapponese strettamente legata alla filosofia zen ed in particolare alla cerimonia del tè. Significa gioire del piacere di creare, vivere in armonia con gli uomini e le cose. Si differenzia dalle tecniche tradizionali di ceramica per il modo di eseguire la seconda cottura: gli oggetti, modellati a mano costituiti da particolari impasti di terre resistenti allo shock termico, biscottati (prima cottura) e decorati con smalti e cristallina, vengono cotti in forni a gas ed estratti ancora incandescenti con apposite pinze a circa 980°C. La successiva operazione di raffreddamento, che si può effettuare a contatto di vari elementi (aria, segatura, paglia, giornali, acqua ecc), opera diverse trasformazioni chimiche e fisiche sull'oggetto rendendolo unico e irripetibile nei suoi riflessi e nella sua colorazione.

I partecipanti al corso avranno la possibilità di cominciare a conoscere l'argilla, materia prima per la modellazione e sotto la guida della ceramista riusciranno a trasformarla. La creatività combinata con le varie forme tecniche di modellazione illustrata permetterà di progettare e realizzare diversi oggetti (ciotole, vasi, piatti, monili, ..). Questi poi verranno cotti (biscotto), decorati, smaltati e cotti nuovamente con la tecnica Raku. Durante gli incontri si approfondirà la sperimentazione degli ossidi metallici in riduzione ed ossidazione e gli effetti di craquelé tipici delle particolari cotture veloci.

La durata del corso è di 20 ore diviso in 10 incontri di 2 ore.

Gli incontri si svolgeranno il mercoledì dalle 21,30 alle 23,30 presso ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge Chiusi centro storico.

Data inizio: mercoledì 14 marzo

Num. min/max partecipanti 8/15

Romina Nenci, ceramista chiusina non solo per passione, è diplomata al liceo artistico di Orvieto

Costo: Euro 50,00

Comprende: l'attività della ceramista, l'attrezzatura e l'uso degli spazi, l'argilla, la prima cottura, i materiali per la decorazione (smalti e cristallina) e cottura Raku finale che sarà svolta all'aria aperta.

PSICOLOGIA

a) PROSPETTIVA AUTOBIOGRAFICA - LABORATORIO D'ARTE DELL'AUTOBIOGRAFIA- docente Rosa Iannuzzi

Durante i primi incontri i partecipanti verranno invitati a scrivere di sé, stimolati da sollecitazioni visive, sonore o attraverso l'utilizzo di oggetti, la lettura di alcuni brani di narrativa, partendo dai ricordi più lontani fino a giungere al presente.

Verranno proposti giochi, lavori in piccoli gruppi, a coppie, al fine di stimolare una rappresentazione di sé che passi attraverso la scrittura ma che preveda anche l'utilizzo di rappresentazioni grafiche, pittoriche o artistiche. Si passerà poi alla dimensione della biografia, saranno coinvolti in un breve lavoro di raccolta di storie. Verranno proposti momenti di simulazione, al fine di facilitare l'ascolto reciproco, la comprensione del punto di vista dell'altro per permettere una condivisione e una circolarità delle storie. L'ultimo incontro sarà utilizzato per la restituzione in pubblico.

"Un laboratorio per far uscire allo scoperto le nostre parole, che occupano il cuore e la mente e non ci abbandonano mai. Un laboratorio per raccontare una storia meravigliosa, la nostra, fuori dalle cornici che ne mutilano le radici. Un laboratorio per incontrare tante altre storie, ed intrecciare i fili in una trama che è la storia del divenire di tutti noi."

Rosa Iannuzzi è esperta in metodologie autobiografiche. Dal 2005 conduce laboratori di scrittura autobiografica. Nel 2010 e fino a febbraio 2011 ha seguito i laboratori del corso di Giornalismo Biografico e delle Memorie locali, organizzato dalla Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari.

Tot. 24 ore. Le lezioni che si svolgeranno il mercoledì (a partire dall'11 gennaio 2012) presso Ex ala maschile piazza V. Veneto - Chiusi con presentazione del corso nel mese di dicembre

Minimo 8 iscritti, max. 15

Costo Euro 50,00

b) GENITORIALITÀ: AFFRONTARE INSIEME I QUESITI LEGATI ALLA TRASFORMAZIONE DELLA FAMIGLIA. RIVOLTO AI GENITORI, PER AIUTARLI A COMPRENDERE I PROPRI FIGLI NELLA CRESCITA DALL'ETÀ PUERILE ALL'ADOLESCENZA - docente Laura Maneggia

Rivolto ai genitori, per aiutarli a comprendere i propri figli nella crescita dall'età puerile all'adolescenza. Il lavoro sulla genitorialità prevede la possibilità di discutere insieme su come prendersi cura e rispondere in modo sufficientemente adeguato ai bisogni dei figli che sono in continua evoluzione. Le modalità relazionali di ascolto e di comunicazione con i propri figli si modificano ad ogni stadio evolutivo degli stessi. Il concetto di base è che la crescita umana è fatta di stadi che si ripetono continuamente nel corso della vita e che le diverse fasi evolutive dei figli riattivano bisogni ed angosce che fanno parte della propria storia evolutiva. Si tratta in definitiva di mettere in discussione il proprio essere genitori : come ci si sostiene reciprocamente, come si entra in relazione con il partner e con i figli in costante crescita?

Durata: 20 ore

Costo: Euro 40,00

Laura Maneggia, Psicologa, libera professionista in formazione Sistemico-Relazionale presso l'Istituto di Terapia Familiare di Siena

I corsi si svolgeranno il lunedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00 a partire da lunedì 7 novembre 2011 a Chiusi Città

c) A "CACCIÀ" DI AUTISTIMA : Percorso per promuovere la stima di Sé - Docente Barbara Bertocci

Non è mai troppo tardi per essere ciò che avresti potuto essere
(Gorge Elliott)

Avere un buon livello di autostima ci rende più sicuri, più felici e più desiderabili agli occhi degli altri ed è molto importante per il nostro benessere psico-fisico. Questa, infatti, influenza il successo, le nostre scelte ed il nostro stato emotivo, che a sua volta influisce sulla nostra motivazione condizionando il raggiungimento degli obiettivi (chi ha bassa autostima evita di agire per paura di non essere all'altezza o di fallire).

L'autostima è un concetto difficile da definire che esprime le convinzioni che abbiamo su noi stessi ed è il risultato della valutazione generale sulla propria persona e di valutazioni su campi specifici, quali ad esempio le relazioni sociali/familiari (come ci sentiamo e/o valutiamo quando siamo in famiglia o con altre persone), l'ambiente scolastico/lavorativo (se ci sentiamo capaci o meno quando dobbiamo compiere un'attività), l'aspetto e la prestanza del nostro fisico (rapporto che abbiamo con la nostra immagine).

La nostra autostima inizia a costruirsi fin da piccoli ma continua a modificarsi nel corso della vita che può essere influenzata dagli eventi quotidiani che possono causare fluttuazioni verso l'alto o verso il basso.

Finalità

In un percorso sulla felicità iniziato l'anno precedente, il corso si propone di migliorare la Qualità di Vita attraverso l'incremento dell'autostima. Anche se per migliorare la valutazione di sé non esiste una ricetta universale, gli incontri proposti vogliono rappresentare un'opportunità di scambio per coloro che desiderino riflettere ed interrogarsi su cos'è e sulla sua importanza nella vita quotidiana. Si cercherà anche di capire le caratteristiche che distinguono una persona con bassa autostima da una con un'alta valutazione di Sé. Nell'ultima fase del lavoro si proporranno attività per incrementare la valutazione di sé nel rapporto con gli altri.

Obiettivi

- a. Creare relazione e alleanza con i partecipanti e tra i partecipanti
- b. Stimolare la riflessione su cosa intendiamo con il termine autostima
- c. Offrire momenti di conoscenza, scambio e confronto su aspetti che caratterizzano l'autostima
- d. Spronare a riflettere sui correlati emotivi, cognitivi e comportamentali dell'autostima
- e. Facilitare la conoscenza di come l'autostima venga espressa e gestita sia a livello verbale che non verbale
- f. Prevenire, affrontare e contrastare le situazioni problematiche legate ad una bassa stima di sé
- g. Educare ad una valutazione positiva di sé
- h. Promuovere la stima di sé in relazione ai contesti relazionali di riferimento
- i. Migliorare il senso di autostima sociale, corporea e globale
- j. Favorire la conoscenza e l'apprezzamento di sé
- k. Dare strumenti di autovalutazione, autimonitoraggio ed autorinforzo

1° INCONTRO Presentazione del corso

Questo incontro ha lo scopo di far familiarizzare i partecipanti, descrivere gli obiettivi del corso, illustrare a grandi linee le modalità di svolgimento delle lezioni e gli argomenti trattati. L'incontro ha poi anche l'obiettivo di raccogliere le domande e le proposte dei partecipanti chiedendo loro che cosa si aspettano dagli incontri e che cosa pensano di poter apprendere.

Tale appuntamento ha poi lo scopo di illustrare i concetti teorici legati a queste tematiche.

2° INCONTRO Io valgo?

L'incontro si propone di riflettere sull'identità personale e sociale e si propone di fornire strumenti per la conoscenza di sé e dell'altro.

3° INCONTRO Volersi bene per voler bene agli altri

In questo incontro si vuole centrare l'attenzione sull'influenza che gli altri hanno nel valutare positivamente noi stessi e si vuole riflettere sulle implicazioni che il valutarsi positivamente ha sul rapporto con gli altri.

4° INCONTRO Accettare se stessi cercando di migliorarsi

Le attività proposte riguardano l'accettazione del proprio modo di essere e lo sviluppo di una sana personalità. La riflessione sul proprio modo di essere potrà favorire una visione più positiva di se stessi che si rifletterà sulla socializzazione.

5° INCONTRO Una "giusta quantità" di autostima

In questo incontro si sottolineano i problemi legati ad un eccesso di autostima, discutendo le caratteristiche di quelli che noi chiamiamo "gonfiati".

Discuteremo anche delle ripercussioni che una bassa autostima ha sia sul concetto di sé sia relativamente alla visione che gli altri hanno di noi.

Barbara Bertocci è laureata in psicologia dal 2003. Attualmente collabora con la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Firenze e partecipa al gruppo di Psicologia Gerontologica e Geriatrica afferente all'Ordine degli Psicologi della Toscana. Ha svolto inoltre varie esperienze di formazione con adulti ed anziani a Chiusi (in collaborazione con l'Associazione per i Diritti degli Anziani) ed in altre Associazioni della provincia di Siena e Firenze.

Durata: 10 ore (5 incontri)

Le lezioni si svolgono il sabato dalle ore 17.00 alle ore 19.00 presso la sala polivalente presso le scuole elementari di Chiusi scalo a partire da sabato 29 ottobre

Costo Euro 30,00 (minimo 12 iscritti)

CORSO SULLA LEGALITA'

LEGALITA' - docente Avv. Vincenzo Magnoni

E' nato e vive nel sud-est senese, in una provincia schiva ed umbratile dove Toscana vuol dire troppo e umbro poco. A Chiusi, cittadina dal passato etrusco, fa l'avvocato da una vita, ma ha fatto anche il Giudice per ben 17 anni nella vicina Città della Pieve quale Pretore reggente della locale Pretura; inoltre, tanti anni fa, all'inizio della professione forense, per pochi anni ha fatto pure l'insegnante. Delle sue più varie esperienze professionali e sociali ha scelto di raccontarne due:

1° incontro - Separazione e divorzio - 29 ottobre ore 17.00 presso Ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge - Piazza xx settembre

2° incontro - una sintesi delle sue memorie, che verranno raccolte in un libro di prossima pubblicazione che sarà intitolato "*Il valore della vita*" - 12 novembre ore 17.00 presso Ex Patto 2000 - Palazzo delle Logge - Piazza xx settembre

Durata 4 ore

Corso gratuito

ENERGIA

a) I GIOCHI DI FINDHORN - docente Maris Perna

Nati nella Comunità di Findhorn (Scozia) negli anni '70, i "Giochi" sono uno strumento potente, un nuovo approccio alla persona per esplorare il nostro corpo e le nostre sensazioni "staccando" la mente, ponendosi in relazione con gli altri in modo più libero e appagante, smascherando i copioni che recitiamo ogni giorno inconsapevolmente e incoraggiando un contatto umano autentico fuori da ogni critica e giudizio.

Una occasione per riscoprire comunicazione, cooperazione, accettazione, fiducia e consapevolezza. Per non sentirsi (e non essere più) una frammentaria collezione di individui isolati, coinvolgimento diretto e apprendimento dall'esperienza sono gli ingredienti degli incontri. Utilizzeremo test, visualizzazioni, giochi

ed esercizi per rompere il ghiaccio, per aumentare la fiducia in noi e negli altri e la nostra autostima, per imparare a metterci nei panni altrui. Dall'esperienza del gioco imparo su me stesso e come mi relaziono in gruppo. Prendo coscienza di quanto ho vissuto e lo condivido con gli altri. Se ho fatto, ho osato, posso replicarlo? Come? Dove? Quando? Con chi? Come posso applicarlo per migliorare la mia vita?

Durata: 10 ore (3 incontri)

Costo Euro 30,00 (minimo 15 persone)

Maris Perna

Insegna Italiano agli stranieri presso il C.T.P. di Piancastagnaio. Insegna teoria e pratica della Floriterapia del Dott. E.Bach da 16 anni. Ha conseguito il 7° livello di "Energia universale" presso il Centro SHAY di Torino. Conduce seminari di Terapie Essene e Lettura dell'aura. Ha frequentato seminari di dinamiche di gruppo presso l'associazione "Findhorn Fractals". Ha partecipato per un anno come cooperante ad un progetto plurisettoriale in Zambia. Ha vissuto in India dove ha approfondito alcuni aspetti della cultura Vedica. E' una donna che cammina e cerca nuovi sentieri, soprattutto in alta montagna.

Inizio corso mese di gennaio 2012

b) I CINQUE TIBETANI : Energia ed equilibrio in 5 semplici esercizi yoga - docente Maris Perna

I 5 Tibetani sono semplici e potenti esercizi yoga che vivificano i plessi nervosi, gli organi e gli ormoni correlati, stimolando il flusso energetico attraverso i chakra.

Questi esercizi riescono a tonificare e rafforzare tutti i gruppi muscolari principali, ad aumentare notevolmente la forza fisica e la capacità di resistenza, a potenziare l'autostima e a migliorare la qualità della vita.

Sono adatti a tutte le persone di tutte le età e non richiedono conoscenze o esperienze particolari. L'effetto benefico dei 5 Tibetani è straordinario, e si rivelerà di grande valore per chiunque sia disposto a dedicargli qualche minuto della propria giornata.

Durata: 5 ore (2 incontri)

Costo Euro 20,00 (minimo 15 persone)

Maris Perna

Insegna Italiano agli stranieri presso il C.T.P. di Piancastagnaio. Insegna teoria e pratica della Floriterapia del Dott. E.Bach da 16 anni. Ha conseguito il 7° livello di "Energia universale" presso il Centro SHAY di Torino. Conduce seminari di Terapie Essene e Lettura dell'aura. Ha frequentato seminari di dinamiche di gruppo presso l'associazione "Findhorn Fractals". Ha partecipato per un anno come cooperante ad un progetto plurisettoriale in Zambia. Ha vissuto in India dove ha approfondito alcuni aspetti della cultura Vedica. E' una donna che cammina e cerca nuovi sentieri, soprattutto in alta montagna.

Inizio corso mese di gennaio 2012

ERBORISTERIA E NATUROPATIA

a) CORSO DI NATUROPATIA e uso delle piante officinali - docente Valentina Ganz

Obiettivo del corso è permettere di avvicinarsi in sicurezza e con efficacia alla cura del proprio benessere attraverso la conoscenza degli strumenti offerti dalla naturopatia a indirizzo fitoterapico.

La naturopatia a indirizzo fitoterapico è una scienza che si basa sulla promozione del benessere dell'individuo attraverso la cura dell'alimentazione, dello stile di vita e per mezzo dell'uso di rimedi naturali derivanti dalle piante officinali. Ha origini antiche, che risalgono alla medicina tradizionale mediterranea,

beneficia oggi di secoli di sperimentazione empirica e delle recenti scoperte scientifiche nello studio delle piante officinali.

Un numero crescente di persone si interessa oggi al mondo della fitoterapia e dei rimedi naturali al servizio del benessere dell'individuo. A tale proposito è fondamentale trasmettere le giuste conoscenze riguardo ai rimedi naturali, soprattutto se di tipo fitoterapico. Per occuparsi con efficacia del proprio benessere attraverso le piante officinali è necessario conoscere non solo le erbe e le loro proprietà, ma anche i diversi tipi di estrazione disponibili e il loro utilizzo specifico.

Questo corso nasce con l'intento educativo di diffondere un modello di corretta alimentazione, di stile di vita e un'adeguata conoscenza delle piante officinali, che costituiscono gli elementi fondanti di una nuova cultura del benessere, oggi sempre più oggetto di interesse in un'ottica di prevenzione e come via verso una vita sana e armonica.

Programma del corso:

1. Definizione e storia della naturopatia.
2. Curarsi con le piante officinali I. Le tisane. La depurazione.
3. Curarsi con le piante officinali II. Le tinture.
4. Curarsi con le piante officinali III. Gli oli essenziali.
5. Alimentazione I. Conoscere i nutrienti. Il metodo Kousmine.
6. Alimentazione II. Il metodo Hay.
7. Lo stile di vita e il benessere dell'individuo.
8. Elementi di psicosomatica per interpretare il sintomo.

Valentina Ganz è counselor e naturopata, specializzata in fitoterapia. Si è diplomata in naturopatia presso la scuola quadriennale "Naturowaloris" e ha approfondito l'uso delle piante officinali in anni di pratica presso il laboratorio erboristico "Il Laboratorio dell'Erborista" di Pitigliano. Tiene regolarmente conferenze e corsi su temi naturopatici e lavora come consulente presso l'erboristeria di Monteleone d'Orvieto, dove è responsabile del reparto fitoterapico.

Si è diplomata in counseling a indirizzo psicosintetico presso la scuola "Potenziale creativo" e integra nella sua attività di consulente l'approccio naturopatico classico con quello del counseling psicosintetico, con una maggiore attenzione rivolta al mondo psicologico della persona e al suo significato nel raggiungimento del benessere. Insegna scienza dell'alimentazione e counseling naturopatico presso la scuola di naturopatia "Naturowaloris".

Durata: 16 ore

Le lezioni si svolgono il martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.30 (aula da concordare), nei seguenti giorni: 10 gennaio, 17 gennaio, 24 gennaio, 7 febbraio, 14 febbraio, 21 febbraio, 28 febbraio, 6 marzo

Costo Euro 35,00 (minimo 12 iscritti)

b) FIORI ED ERBE : L'ARTE DI FARE UN PROFUMO - docente Stefano Franceschini

Introduzione Erboristica Cosmetica

Riconoscimento di Piante e Fiori, Raccolta ed Uso delle medesime

Metodi Pratici di Estrazione varie

Fare un profumo: pratica di fabbricazione di 1 profumo e di alcuni cosmetici

L'Arte raffinata della seduzione: Il linguaggio del corpo "teoria e pratica"

Completeranno le lezioni pratiche e teoriche "escursioni e visite" inerenti l'argomento trattato.

Consegna di materiali didattici e preparati effettuati dagli allievi.

Durata 12 ore

Costo Euro 25,00

Inizio corso mese di febbraio in date e orari da concordare in base agli iscritti

CORSO DI ARTE CIRCENSE - docente: Arianna Bonavita, Ina Mainusch e Anne Pfaff

Con questo corso si vuol dare la possibilità di scoprire il mondo circense esplorando molte delle sue discipline: la **giocoleria** (palline, clave, bolas, flower stick, anelli, diablo, piatti cinesi etc.), l'**equilibrismo** (rola-bola, trampoli, sfera, monociclo, etc.), l'**acrobatica** (piramidi, verticali, etc.), la **clownerie** e il **mimo**.

Ma non solo! Durante questi 8 incontri si avrà l'opportunità di stimolare i sensi e le proprie percezioni corporee attraverso esercizi, giochi di gruppo e massaggi.

Per partecipare al corso non c'è bisogno di alcuna conoscenza o competenza verso nessuna delle discipline circensi. Tutta l'attrezzatura necessaria sarà fornita dalle insegnanti ed i partecipanti dovranno solamente indossare vestiti e scarpe comode.

Le lezioni si svolgeranno il mercoledì dalle 21.00 alle 23.00 presso la Sala Polivalente della Palestra delle Scuole Primarie di Chiusi Scalo.

Inizio lezioni mercoledì 26 ottobre.

Costo euro 35,00 (minimo iscritti: 15 massimo 20)

Durata corso 16 ore

Arianna Bonavita, Ina Mainusch e Anne Pfaff lavorano insieme nel Centro Ippico "GREAT HORSE SPIRIT" a Città della Pieve. Da circa 2 anni hanno ottenuto la qualifica di "Operatori del Piccolo Circo" presso l'Ass. Giocolieri e Dintorni ed hanno inserito l'insegnamento delle arti circensi nelle normali attività del centro ippico.

TREKKING

TREKKING Monti, colline e laghi ... trekking alla scoperta del territorio - docenti Cristina Golini, Lucia Burchielli e Michela Maccari della Coop. Il Labirinto

1° incontro

Tema: Monte Cetona/Belverde

Anello archeo - naturalistico.

2° incontro

Tema: Val d'Orcia/Via Francigena

Sulle tracce dei cammini medievali alla volta di Roma.

3° incontro

Tema: Pietraporciana/Faggeta dei Rocconi

Memorie dal passato: faggi e partigiani.

4° incontro

Tema: Lago di Chiusi/Catacombe

Non solo Etruschi... alla scoperta del tardo antico nell'area del lago.

Lucia Burchielli, laureata in Lettere con indirizzo archeologico-storico dell'arte, operatrice archeologica presso il Parco naturalistico archeologico e Archeodromo di Belverde, da alcuni anni progetta e promuove progetti didattici in ambito interdisciplinare a Scuola.

Cristina Golini, laureata in Biologia, da anni svolge attività di Guida Ambientale e operatrice didattica nell'ambito di progetti ambientali a Scuola.

Michela Maccari, laureata in Archeologia Preistorica, svolge attività di operatore archeologico presso il Parco naturalistico archeologico e Archeodromo di Belverde, collabora per lo svolgimento di progetti di Archeologia Sperimentale a Scuola.

Durata: Durata: 10 ore

Costo: euro 32.00 minimo 12 iscritti (gli ingressi alle strutture non sono compresi)

Inizio maggio 2012 (il trekking si svolgerà il sabato dalle ore 15.30)

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

unipopchiusi@libero.it

Ufficio Turistico Chiusi tel. 0578/227667 info@prolocochiusi.it

Ufficio Cultura Comune della Città di Chiusi tel. 0578/223626

L'attestato sarà rilasciato a chi ha frequentato almeno il 50%+1 delle lezioni

Costo di iscrizione annuale: Euro 15,00

Costi dei corsi:

I costi sono quelli indicati nel presente programma. In caso di iscrizione a più corsi verrà effettuato uno sconto del 50% sul corso (o i corsi) dal prezzo inferiore.

1 Corso: prezzo intero

2 Corsi: sconto 50% sul corso dal prezzo inferiore

3 Corsi: sconto 50% sul corso dal prezzo inferiore

4 Corsi: sconto 50% sui due corsi dal prezzo inferiore

5 Corsi: sconto 50% sui due corsi dal prezzo inferiore

6 Corsi: sconto 50% sui tre corsi dal prezzo inferiore

Si ricorda che per essere attivati tutti i corsi devono raggiungere un minimo di iscritti.

SEDE DEI CORSI

- Chiusi Scalo - sala polivalente c/o Palestra Scuole Primarie via Oslavia - sede della Contrada de LE Biffe
- Chiusi centro storico - palazzo delle Logge - piazza XX settembre e Sala Università Popolare - via V. Veneto