

INDICE

CORSO	PAG.
ALLENA-MENTE	1
ARCHEOLOGIA ROMANA	5
BALLO CARAIBICO SALSA INTERMEDIO 3	11
BALLO CARAIBICO SALSA PRINCIPIANTI	10
BALLO LATINO AMERICANO BASE 2° LIVELLO	13
BALLO LISCIO SALA BASE 2° LIVELLO	12
BIBLIOTERAPIA	5
FIORI DI BACH	6
FITOTERAPIA APPLICATA	2
FOTOGRAFIA AVANZATO	6
IL PIACERE DI SCOPRIRE SE STESSI	9
INFORMATICA AVANZATO (3 CORSI)	3
MATERIE GIURIDICHE	2
MEDICINA NON CONVENZIONALE	8
ORTHO-BIONOMY (2 CORSI)	7
STORIA DELLE RELIGIONI	4

SU RICHIESTA VERRA' RILASCIATO L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AI CORSI

INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **INIZIO 2° SEMESTRE: LUNEDI' 10 GENNAIO 2011**
- ❑ **Quote di partecipazione:**
 - iscrizione € 40,00 ;
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 20,00;
 - corsi da 1.30 (10 lezioni) € 21,00;
 - corsi da 2 ore (10 lezioni) € 31,00;
 - corsi di Informatica € 50,00.
- ❑ **ISCRIZIONI DAL 06.12.2010 AL 23.12.2010 CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
LUNEDI'	BIBLIOTECA SONA	
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'	BIBLIOTECA SONA	BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

23° ANNO ACCADEMICO 2010/2011

Programma dei corsi Secondo semestre

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona)
tel. 045/6091286
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano)
tel. 045/514383

ALLENA-MENTE

Docenti: Dott.sse Giulia Sandri e Paola Spera

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

INTRODUZIONE

Tutti sappiamo quanto sia importante mantenere in forma il nostro corpo, e a questo scopo facciamo attività fisica, movimento, ginnastica. Ma quanti di noi si preoccupano allo stesso modo di mantenere attivo il proprio cervello?

La paura di "perdere la memoria" e, in generale, di sperimentare il progressivo declino della propria efficienza cognitiva, è una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano l'invecchiamento. È vero, in questa fase della vita si assiste ad un generale indebolimento delle funzioni cognitive (come la memoria), e questo fa sì che molte persone considerino questa condizione inevitabile, incurabile e irreversibile e non facciano niente per prevenirla e contrastarla. Prevenire e contrastare l'invecchiamento cerebrale è invece possibile se impariamo ad ALLENARE la MENTE. Così come la ginnastica del corpo è indispensabile per mantenere nel tempo una adeguata forma fisica, allo stesso modo la ginnastica mentale è necessaria per mantenere attivo il nostro cervello. ALLENARE la MENTE, quindi, non solo è possibile, ma è l'unico strumento efficace per mantenere ad un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello, e prepararci ad affrontare la terza età in modo attivo e autonomo.

OBIETTIVI

- Stimolare la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive
- Esercitare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento, calcolo, immaginazione, creatività) e potenziarle attraverso semplici esercizi interattivi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale
- Prevenire e contrastare l'invecchiamento mentale, e ritardare l'insorgenza delle patologie neuro-degenerative ad esso collegate
- Favorire la socializzazione

STRUTTURA DEL CORSO

All'inizio del corso verrà illustrato brevemente il funzionamento del cervello e il modificarsi delle capacità cognitive nel corso della vita. Successivamente, all'inizio di ogni incontro, verrà presentata una funzione cognitiva e verranno proposti degli esercizi interattivi, sia individuali che di gruppo, scelti appositamente per stimolare la funzione cognitiva presentata. Verranno inoltre suggerite strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni.

I **temi trattati** saranno i seguenti:

- Come funziona il nostro cervello? Cosa sono le funzioni cognitive?
- La memoria: ma quante memorie abbiamo? Come ricordare meglio?

- Attenzione e concentrazione
- L' "intelligenza" e il ragionamento logico
- Il linguaggio

Il corso è consigliato a persone che hanno un'età pari o superiore ai 55 anni.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: massimo 15

MATERIE GIURIDICHE

Docente: Dott. Gianluigi Girardi (Magistrato a riposo)

Corso semestrale: 7 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 2 febbraio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- La Costituzione italiana e le proposte di riforma
- La giustizia in Italia e la lunghezza dei processi
- Gli errori dei medici
- Il difensore civico negli enti locali
- Il federalismo fiscale
- La violenza sulle donne (il reato di stalking)
- Il mobbing nei rapporti di lavoro

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

FITOTERAPIA APPLICATA

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Piante (droghe) attive sullo stomaco

- Piante (droghe) attive sull'intestino
- Piante (droghe) attive sul fegato
- Piante (droghe) attive sull'apparato urinario
- Piante (droghe) attive sull'apparato respiratorio
- Piante (droghe) attive sul sistema nervoso
- Piante (droghe) attive sul sangue
- Piante (droghe) attive sul metabolismo
- Piante (droghe) attive sulla muscolatura liscia
- Piante (droghe) attive sul cuore
- Piante (droghe) attive sui vasi sanguigni
- Piante (droghe) attive sulla memoria
- Piante (droghe) attive sullo stimolo sessuale
- Piante (droghe) attive sui parassiti intestinali

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

INFORMATICA AVANZATO (3 gruppi)

Docenti: Prof. Michele Ceriani e Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00 Prof. Agostino Ferraro
martedì 20.30-22.00 Prof. Agostino Ferraro
mercoledì 20.30-22.00 Prof. Michele Cerini

Inizio corsi: lunedì 10 gennaio 2011
martedì 11 gennaio 2011
mercoledì 12 gennaio 2011

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Internet e posta elettronica

Questo modulo riguarda l'uso delle reti informatiche con un duplice scopo, ossia cercare informazioni e comunicare. Consta di due parti. La prima riguarda l'uso di Internet per la ricerca di dati e documenti nella rete: verrà spiegato l'utilizzo di un browser, di motori di ricerca, l'esecuzione di stampe e di salvataggi da web. Particolare attenzione sarà posta su protezione del proprio lavoro, virus informatici, privacy e sicurezza. La seconda parte riguarda invece la comunicazione per mezzo della posta elettronica: inviare e ricevere messaggi, allegare documenti a un messaggio, organizzare e gestire cartelle di corrispondenza, mantenere i propri contatti.

Fogli di calcolo "Excel"

Il secondo modulo ha lo scopo di portare il partecipante alla conoscenza approfondita dei comandi di base del programma Microsoft Excel e di consentirgli quindi la produzione di semplici fogli di calcolo e di grafici dall'aspetto professionale. Al termine il partecipante sarà in grado di gestire fogli di calcolo, avvalendosi della semplice interfaccia grafica Windows, per pratiche operazioni di contabilità, statistica o archiviazione

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 50,00

Partecipanti: massimo 10

STORIA DELLE RELIGIONI

L' ETICA NELLE RELIGIONI MONOTEISTE:

PROBLEMI ETICI NELLE TRE RELIGIONI MONOTEISTE: LA DIGNITÀ DELLA PERSONA UMANA, TEMATICHE ETICHE ATTUALI

Docente: Prof.ssa Catherine Ibrahim

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Cos'è l'etica
- Morale naturale - morale religiosa
- L'etica di Savater
- Il relativismo etico
- L'etica religiosa
- La bioetica
- L'embrione e la vita prenatale
- L'aborto
- La fecondazione medicalmente assistita
- L'eutanasia: il significato della vita e della morte
- La pena di morte
- Le cellule staminali
- La clonazione

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

ARCHEOLOGIA: ROMA, DALLE ORIGINI ALL'ALTO MEDIOEVO

Docente: Prof.ssa Mareva De Frenza

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: Mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Le regioni augustee: il Foro Boario, il Circo Massimo, l'Aventino, l'isola Tiberina, Trastevere, il Vaticano. Il tratto urbano della via Appia.

Il centro monumentale: i Fori, la valle del Colosseo, il Palatino.

A fine corso verrà proposto un breve soggiorno a Roma.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

BIBLIOTERAPIA

Docente: Prof. Marco Dalla Valle

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: Mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

La Biblioterapia è l'uso della letteratura, attraverso diverse tecniche, per poter comprendere meglio se stessi in situazioni normali o anche in momenti critici. Chi sta provando un dispiacere o sta vivendo una situazione difficile (separazione, lutto, una malattia, figli che crescono...) può trovare nella Biblioterapia un modo per comprendere meglio la propria situazione e per trovare nuove risorse dentro di sé. La letteratura non verrà usata come materia di studio ma come uno strumento prezioso all'interno di un contesto interattivo tra il biblioterapista e i partecipanti. Non sono richiesti requisiti scolastici né conoscenze specifiche.

I partecipanti sono invitati a leggere i seguenti libri prima dell'inizio del corso:

- Marlo Morgan, ...e venne chiamata due cuori;
- Stefano Benni, Margherita Dolcevita;
- Fred Uhlman, L'amico ritrovato.

Durante gli incontri il Biblioterapista sceglierà altri testi da leggere in classe necessari a completare le discussioni.

Questo corso è destinato sia a chi ha partecipato al corso precedente, sia a chi vuole provare ad accostarsi per la prima volta alla Biblioterapia

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

FOTOGRAFIA AVANZATO

Docente: Prof. Giuseppe De Berti

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- Obiettivi: loro uso e capacità narrativa.

- Luce: varie tipologie, uso corretto, uso del flash e luce mista, esposizione manuale e automatica, uso del treppiede.

- Macro fotografia, colore e b/n, analisi di fotografie di famosi fotografi.

- Cenno di filosofia della fotografia.

- Analisi e valutazioni delle foto degli allievi; vari argomenti sulla fotografia proposti dagli allievi.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

FIORI DI BACH

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: Lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Presentazione

In Inghilterra negli anni '30 il dr. EDWARD Bach, medico e ricercatore di fama dotato di grande sensibilità, dopo anni di studio approfondito e di osservazione

su pazienti scopri che all'origine delle malattie vi erano spesso alterazioni degli stati d'animo ed emozioni negative come paura, ansia, insicurezza, disistima. Scopri la proprietà terapeutica di alcune essenze floreali corrispondenti agli archetipi emozionali fondamentali

Elaborò quindi un metodo di cura semplice, naturale ed efficace senza effetti collaterali che fosse alla portata di tutti e permettesse a ciascuno di essere direttamente responsabile del proprio benessere e della propria salute.

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere l'uso dei Fiori di Bach per se stessi ed i loro familiari, a chi opera nel settore della salute e del benessere.

Programma: Cenni storici, vita del fondatore, filosofia, scopo e finalità di questo nuovo metodo.

Modalità e uso dei fiori di Bach.

Corso teorico pratico: Spiegazione contenuto psicologico di ogni fiore.

I rimedi e le loro indicazioni.

I 12 Fiori guaritori.

I 38 rimedi sono ripartiti in 7 Gruppi emozionali.

Il campo di azione dei fiori di Bach a livello psicofisico con affermazioni positive.

Applicazione dei fiori di Bach per uso topico.

pomata di soccorso - Rescuè Remedy.

Modalità ed uso di Rescuè Remedy.

Teoria e pratica; come scegliere fiori con le carte dei fiori.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

ORTHO – BIONOMY (2 gruppi)

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corsi: 12 gennaio 2011

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

PROGRAMMA

Imperiamo a sentire e ascoltare le nostre tensioni muscolari (che determinano lo squilibrio della postura), le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore, in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi utilizzando anche il metodo del Dr. BATES.

A livello degli organi si fa un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: massimo 20

MEDICINA NON CONVENZIONALE

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 17 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Ogni respiro che fai... Quanto vale una buona respirazione per la salute?

Un approccio innovativo alla cura del sistema respiratorio. I concetti si basano sulle conoscenze della fisiologia medica più recenti. I temi vengono spiegati in parole semplici ed in maniera interessante. Sei incontri, a due ore ciascuno, con ricchi riferimenti pratici che introducono nei vari metodi e nelle terapie.

Si presentano rimedi e misure per migliorare quotidianamente la respirazione cellulare e l'ossigenazione del corpo. Un modo per conoscersi meglio.

Gli argomenti chiave sono:

- Allergie da fieno e rinite allergica

- Asma bronchiale del bambino e dell'adulto

- Rimedi efficaci per affrontare al meglio i problemi del naso e del polmone

- Bronchite cronica e broncopneumopatia cronica costruttiva
 - Il concetto di eucapnia e tematiche connesse (Middendorf, Buteyko, Papworth, Pranayama, Gesret)
 - Il tipo di sport che fa bene
 - L'inquinamento ambientale e le possibili misure per affrontarlo individualmente
- Il corso é indirizzato a tutta la popolazione, ma in particolare, a chi é coinvolto in prima persona. Particolare attenzione si dedica ai genitori, che hanno problemi allergici in famiglia.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

IL PIACERE DI SCOPRIRE SE STESSI: Il corpo ci parla continuamente, per non perdere il tesoro dei suoi consigli dobbiamo imparare il suo linguaggio.

Docente: Dott. Maurizio Castellini

Corso semestrale: 7 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 17 gennaio 2011

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Diventare consapevoli del linguaggio del nostro corpo equivale ad avere a disposizione una guida ed un aiuto formidabili. Nessuno ci ha insegnato ad ascoltare questa "voce" così i primi passi per scoprire ed imparare questa "lingua" non sono automatici. Serve una guida ed esercizio.

Questi sette incontri saranno soprattutto di esperienza: come ad una scuola guida si imparerà a riconoscere ed utilizzare istantaneamente le indicazioni che il corpo offre nei bisogni alimentari, nelle relazioni con il nostro ambiente e con le persone, nella vita di coppia e familiare, per il benessere della "persona intera".

Il mio corpo come maestro

Il corpo parla il linguaggio simbolico dell'inconscio. Ha una capacità di elaborare milioni di volte superiore a quella della mente, ma è soprattutto a contatto con i nostri bisogni, con le nostre vere capacità, in vista del nostro benessere personale. Così è in grado di guidarci verso il perfezionamento del nostro compito, cioè del senso che ha il nostro essere al mondo qui oggi, in questo tempo ed in questi luoghi. Noi, per l'educazione ricevuta, abbiamo staccato "l'audio" a questa saggezza e ci troviamo a brancolare nel buio quando avremmo a disposizione tutte le informazioni ed i suggerimenti che ci servono.

"Tu sei una folla": scopro ed imparo a gestire la mia complessità.

Useremo la guida del corpo per scoprire la complessità da cui siamo costituiti e vedremo le strategie per armonizzare i tanti nostri diversi aspetti. In ciascuno di noi vive una folla di parti o personaggi che hanno richieste / bisogni / valori in conflitto permanente tra di loro: compagno/a, madre/padre, professionista, sportivo, artista/grezzo, pigro/attivista, perfezionista/sciattone-menefreghista, bambino/a interiore, critico, giudice, gentile-servizievole/arrabbiato-rancoroso... I conflitti tra questi nostri aspetti sono uno dei motivi principali per cui spesso ci troviamo stressati, senza energia, malati e traumatizzati...

Le storie mi "prendono" e mi aiutano a crescere

Con la guida del corpo sperimentiamo anche il potere dell'immedesimazione! Quanto irrita una telefonata quando siamo "dentro" un film, un libro,... Al contrario, quanto male ci può fare il racconto di sofferenze altrui... La legge di similitudine, (i simili attraggono i simili e li fanno reagire) che è anche la base dell'omeopatia medicinale, è continuamente presente nella nostra vita in mille modi che scopriremo assieme. Grazie alla consapevolezza delle reattività del nostro corpo, l'immedesimazione può diventare una risorsa formidabile per star bene con gli altri, prevenire e sciogliere i nodi delle relazioni...

Riaccendo le mie relazioni.18

I problemi non risolti determinano la qualità delle relazioni. Le sofferenze emotive - anche non riconosciute - tendono ad accumularsi progressivamente come detriti, tanto più la relazione è importante. Così, nella vita di coppia, possono accumularsi fino a divenire montagne che impediscono ai partners di "sentirsi" e per questo la relazione perde vitalità fino a morire. Il corpo, oltre a mostrare continuamente lo stato della relazione, può essere utilizzato per sciogliere quei depositi riportando nuova vita allo stare assieme.

Per approfondire e conoscere meglio il relatore si veda: www.mauriziocastellini.it sui temi proposti sono a disposizione i video che seguono ed altri su Youtube, facilmente rintracciabili digitando "Maurizio Castellini":

- "coscienza del corpo - cos'è?"
- "coscienza del corpo - riaccendere la relazione"
- "coscienza del corpo - testimonianze"
- "coscienza del corpo - coscienza della terra"
- "coscienza del corpo - potere personale"

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: massimo 16

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 14 gennaio 2011

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso base di merengue, bachata e rudimenti di salsa.

Il programma del corso prevede l'insegnamento della **SALSA** a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre.

Poi a seguire verranno proposte le prime figure in coppia: il "giro a otto", "l'apertura cubana", il "dile que no", "l'enchufla", "il setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le nozioni più importanti relativamente alla struttura ritmica della salsa, cioè gli strumenti tipici della musica salsa, le loro caratteristiche musicali ed il modo di sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio dei ballerini.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 3

Docenti: Scuola di ballo "Swing Salsero"

M° Alessandro Sorrentino e M° Annalisa Arduini

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 14 gennaio 2011

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del percorso naturale per chi ha seguito nel primo trimestre il corso di salsa cubana intermedio 1 oppure per chi ha una conoscenza della salsa di livello intermedio.

A partire dalle conoscenze di salsa cubana intermedio si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti.

Non ci si dovrà più accontentare di eseguire le figure "solo" in maniera corretta.

Sarà necessaria una maggiore padronanza della ritmica della salsa che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire e che deve diventare naturale per chi lo esegue.

Questo obiettivo da raggiungere faciliterà anche l'apprendimento della gestualità maschile e femminile e soprattutto l'acquisizione della sicurezza necessaria per poi ripetere in pista quello che si impara durante le lezioni.

La RUEDA, interpretazione molto divertente ma anche strumento didattico molto utile del ballo salsa eseguito in gruppo, potrà costituire, a discrezione del maestro in relazione al ritmo di apprendimento del gruppo, non solo il momento di verifica ed esercizio delle figure spiegate, ma, a partire da quanto già appreso nel primo trimestre, potrà sviluppare figure e specifiche coreografie sempre più complesse, appassionanti e divertenti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

In definitiva i corsi di ballo caraibico previsti per l'anno 2010 – 2011, pur conservando una loro valenza individuale, sono strutturati in modo da costituire due percorsi paralleli gradualmente di apprendimento, differenziati in funzione del livello di partenza degli allievi iscritti.

Il **percorso 1** (lezioni il **venerdì** ore **20.00 – 21.30**) caratterizzato dai corsi (**BASE + SALSA PRINCIPIANTI**) è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo dei balli caraibici ed è caratterizzato dall'apprendimento di bachata, merengue e rudimenti di salsa nel primo trimestre e delle figure iniziali della salsa cubana nel secondo trimestre.

Il **percorso 2** (lezioni il **venerdì** ore **21.30 – 23.00**) caratterizzato come (**SALSA INTERMEDIO 2 + SALSA INTERMEDIO 3**) è rivolto a coloro che sono già in grado di eseguire figure di salsa di livello principiante e vogliono migliorare il loro livello tecnico imparando figure nuove più complesse ed inserendo nel proprio stile di ballo anche elementi di gestualità con cui arricchire il proprio bagaglio tecnico.

BALLO LISCIO SALA BASE 2° LIVELLO (VALZER LENTO, MAZURKA, TANGO)

Docente: M° Gerardo Manfron dell'A.N.M.B.

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: martedì 20.00-21.30

Inizio corso: 11 gennaio 2011

Sede: Palestra Scuola Elementare di Sona

Argomenti trattati:

Il corso, in questa seconda edizione, è indirizzato alle persone che già hanno partecipato al 1° livello base e a quelle persone che già hanno una piccola esperienza del ballo, ma insicure, perché mancanti delle corrette e fondamentali basi del muoversi bilanciati e a tempo.

In una prima fase del corso verrà fatta una ripetizione dei requisiti musicali, della corretta posizione del ballo di coppia e delle varie basi proposte nella precedente edizione del corso.

In una seconda fase si procederà, per le tre discipline così proposte, alla spiegazione, all'illustrazione ed alla pratica esecuzione dei giri di sinistra.

In una terza ed ultima fase, che sarà valutata dal docente in fase di prosecuzione e di apprendimento da parte dei discenti, si procederà per ogni disciplina (valzer lento, mazurka e tango) all'insegnamento di una amalgamazione con una figura detta di livello avanzato.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15

**BALLO LATINO AMERICANO BASE 2° LIVELLO
(RUMBA, CHA CHA CHA, BOOGIE JIVE)**

Docente: M° Gerardo Manfron dell'A.N.M.B.

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: martedì 21.30-23.00

Inizio corso: 11 gennaio 2011

Sede: Palestra Suola Elementare di Sona

Argomenti trattati:

Il corso, in questa seconda edizione, è indirizzato alle persone che già hanno partecipato al 1° livello base e a quelle persone che già hanno una piccola esperienza nelle danze latino americane, ma insicure, perché mancanti delle corrette e fondamentali basi del muoversi bilanciati e a tempo.

In una prima fase del corso verrà fatta una ripetizione dei requisiti musicali, della corretta posizione del ballo di coppia e delle varie basi proposte nella precedente edizione del corso.

In una seconda fase si procederà, per le tre discipline così proposte, alla spiegazione, illustrazione ed alla amalgamazione pratica delle figure base in closed e in open position.

In una terza ed ultima fase, che sarà valutata dal docente in fase di prosecuzione e di apprendimento da parte dei discenti, si procederà per ogni disciplina (rumba, cha cha cha e boogie jive) all'insegnamento di una amalgamazione con una figura detta di livello avanzato.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 21,00

Partecipanti: minimo 15