



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

SEDE DI SCIACCA (Ag)

www.unitresciacca.it - e-mail: unitresciacca@gmail.com - WhatsApp cell. 3924081153

CORSI ON LINE DI ALTRE SEDI UNITRE NAZIONALI

A.A. 2025/26

Gentilissime/i,

il nuovo anno accademico **2025/2026**, oltre alla priorità di seguire i **corsi in presenza**, permette l'opportunità di partecipare ai **corsi Online** proposti da altre sedi nazionali, di cui si allega il calendario.

La pluralità dei corsi proposti contribuisce sicuramente ad ampliare le conoscenze e gli orizzonti culturali, oltre a consolidare le competenze informatiche.

L'offerta formativa, sia in presenza che online, è destinata **ai soli associati in regola con il versamento della quota sociale** e per alcuni corsi on line di altre sedi potrebbe essere previsto il versamento di una quota aggiuntiva.

Gli associati che desiderano fruire dei corsi Online dovranno compilare l'apposita scheda di adesione (in allegato), riportando nelle caselle i corsi che intendono seguire e trasmetterla entro la **scadenza del 10 novembre 2025** esclusivamente tramite e-mail a questo indirizzo dedicato ai corsi online unitresciaccacorsi@gmail.com.

Per eventuali ulteriori delucidazioni scrivere all'e-mail sopraindicata o rivolgersi al dott. Francesco Porrello.

Si fa presente, inoltre, che saranno garantiti solo i crediti socio-formativi (csf) per le attività IN PRESENZA GESTITE DALLA SEDE DI SCIACCA.

Grazie della cortese attenzione. Cordiali Saluti

Unitre di Sciacca

SCHEDA DI ADESIONE AI CORSI ONLINE A.A. 2025/26 di altre sedi Unitre

SEDE UNITRE DI SCIACCA

Associat* _____

N. tessera _____

Indirizzo E-mail _____@_____ Cell. _____

SEDE	TITOLO DEL CORSO scelto

Da inviare all'e-mail dedicata unitresciaccacorsi@gmail.com entro il 10 novembre 2025

Referente il dott. Francesco Porrello

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ UNITRE-UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ Sede locale di GALATONE (LE)

Il programma dei corsi online della UNITRE Galatone (LE)

Per iscriversi, comunicare: nominativo del socio, numero di tessera ed indirizzo mail. Per facilitare il lavoro delle segreterie, i soci possono anche contattare direttamente lo scrivente. I corsi sono totalmente gratuiti. Qualche giorno prima dell'inizio lezioni, sarà inviato il link di partecipazione ai soci che avranno effettuato l'iscrizione. Lorenzo Terragno

“L'INFORMATICA UTILE E CORRETTO UTILIZZO DEL PC E SMARTPHONE + UTILIZZO DELLE FIBRE OTTICHE NELLE TELECOMUNICAZIONI”

Docente: Lorenzo Terragno

DESCRIZIONE DEL CORSO

Come creare un account ed un indirizzo @mail. Corretto utilizzo della posta elettronica. Guida alla scelta di un Pc, un Tablet, uno smartphone idonei al proprio uso. Caratteristiche principali di un Pc e/o smartphone. Differenza fra Bit e Byte. Cosa sono i DNS, cosa è l'indirizzo IP e come visualizzare il proprio IP, cosa sono i Browser o Navigatori e quali sono i più veloci, cosa sono i motori di ricerca e quali i più usati. Cosa sono le reti private virtuali (IPV): l'utilità ad usarle, come funzionano e quanto costano. Come usare al meglio Word ed Excell. Programmi gratis alternativi a Office. I virus più pericolosi e come difendersi. Backup e ripristino di un PC. Cosa sono i Cloud e come utilizzarli. Corretto uso dell'app Whatsapp. Storia della telefonia, perché i telefonini si chiamano anche cellulari, cosa sono le cellule telefoniche. Cos'è il 5G e differenza col 4G. Impostazioni utili e più corrette dello smartphone. Cosa sono: Wi Fi, Bluetooth, NFC e Hotspot e come utilizzarli correttamente. Differenze fra collegamento in FTTH, FTTC e WFA. Cause di rallentamento della velocità del pc e come evitarla, corretto posizionamento del Router per migliorare la velocità in WI FI. Come liberare memoria dal pc, tablet, smartphone dai file inutili. Cos'è la PEC e come ottenerla. Cos'è la firma digitale e lo SPID e come ottenerli, quali sono i provider certificanti. Differenza fra Pdf e Pdf/A, come trasformare Pdf in Pdf/A e perché. Come si interagisce con uffici pubblici (INPS, Agenzia delle Entrate, Catasto) o privati. Cos'è ANPR e come si usa. Cos'è il concilia web, come usarlo e perché. Servizi sanitari: scelta del medico di base, prenotazione disdetta una visita specialistica. Poste online e suo utilizzo, come operare sul proprio conto corrente bancario, ecc... Cos'è il registro delle opposizioni e come usarlo. Cos'è We Transfer. La sicurezza informatica: tipi di virus e come combatterli, quali sono gli antivirus idonei, come difendersi dalle truffe via mail, via PC e via telefono. AI (Intelligenza Artificiale): Catgut, inquinamento da Intelligenza Artificiale, danni alla salute da Intelligenza artificiale. Inquinamento elettromagnetico: cause, norme, limiti sopportabile per la salute umana. Firma digitale, CIEid, Ciesign (utilizzo dell'app per gestire la firma digitale gratis). La fibra ottica e suo utilizzo in informatica e telefonia. Linea fisica ottica: differenza fra FTTH, FTTC, FWA.

CALENDARIO DEL CORSO: cadenza settimanale, giorno presunto: martedì orario 18,00 – 19,00

Per collegarsi al corso, utilizzare piattaforma **Jitsi meet**

Inizio: Presumibilmente 11/11/2025

Fine: martedì 19/05/2026

Lorenzo Terragno --3357826321

colmex1006@gmail.com

PROGRAMMA CORSO DI RICICLO CREATIVO A.A. 2025 – 2026

Riciclo creativo vuol dire riutilizzare vecchi oggetti per crearne di nuovi, offrendo loro una seconda vita. Il corso è rivolto a chiunque abbia il desiderio di apprendere conoscenze e tecniche principali per recuperare in modo creativo oggetti/materiali che abitualmente vengono gettati, nella convinzione che abbiano terminato il loro ciclo di vita.

PROGRAMMA

5 LEZIONI TEORICO – PRATICHE: dove si affronterà il tema delle caratteristiche e delle opportunità che ogni materiale offre al fine di garantire il miglior recupero.

Modulo 1: PRESENTAZIONE DEI MATERIALI DA UTILIZZARE E NOZIONI IN MATERIA DI DIRITTO AMBIENTALE

Modulo 2: GIOIELLI CON LA PLASTICA

Modulo 3: PARALUME CON LO SPAGO

Modulo 4: RECUPERO DI UN VASO IN VETRO

Modulo 5: RICICLARE UNA VECCHIA MAGLIETTA

Modulo 6: COME REALIZZARE UN FOGLIO DI CARTA E LA PASTA CLAY

Ultimo incontro per i saluti finali: L'impatto dell'industria alimentare sul pianeta

Docente: **prof. Daniela Cardinale---3314568465**

Frequenza: **settimanale –Lunedì ore 17.30**

Inizio corso: **Lunedì 10 novembre 2025**

Piattaforma per collegarsi: **Jitsi meet**

cardinale.dani@libero.it

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE-UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ
Sede locale di Vicovaro (Roma)

PROGRAMMI CORSI ON LINE DELL'ANNO ACCADEMICO 2025-2026

Si inviano le schede corsi online organizzati dall' UNITRE Vicovaro.

Ci si può iscrivere tramite la vostra segreteria o direttamente al nostro indirizzo di posta elettronica segreteria@unitrevicovaro.it.

Qualche giorno prima dell'inizio lezioni, sarà inviato il link di partecipazione ai soci che avranno effettuato l'iscrizione.

I corsi sono totalmente gratuiti per gli iscritti all'associazione.

Corso – SEDE DI VICOVARO
ARTE E ARCHITETTURA
Docente: Prof.ssa Anna Janowska
 DESCRIZIONE DEL CORSO Lezioni: <ul style="list-style-type: none">• VARSAVIA - la città raffinata, offesa e risorta. Una breve storia dal 700 al XX° secolo.• Roma Capitale d'Italia• Roma, 100 - anni del quartiere Coppedè• Roma, 100 - anni del quartiere Garbatella• Architetto Alvar Aalto - Come risolvere i problemi dell'edilizia sanitaria.• Architetto Carlo Scarpa - Raffinatezza nella progettazione degli interni. Architettura monumentale funeraria - tomba Brion.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00

Novembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
26	28	25	25	29	27

Corso – SEDE DI VICOVARO
ECONOMIA
Docente: SCHIATTARELLA ROBERTO (PROFESSORE DI POLITICA ECONOMICA)
DESCRIZIONE DEL CORSO Dove va il mondo

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Venerdì
Orario	17,00

Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile
30	27	27	24

Corso – SEDE DI VICOVARO
MEDICINA
Docenti: Responsabile del corso: Dott. Christian Cedric Thomas, reumatologo
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Le lezioni vengono introdotte da semplici nozioni di anatomia e fisiologia</p> <p>Lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le caratteristiche dei virus, con focus su influenza stagionale, febbre del Nilo e Chikungunya • La lingua, questa sconosciuta • Le aritmie cardiache • Farmacologia: il percorso del farmaco nel corpo umano • Il sistema immunitario e i nuovi farmaci • Gli integratori: approfondimenti e valutazioni • La pandemia più impegnativa: panorama sui tumori • Problemi alimentari: sovrappeso, obesità e magrezza • Uno sguardo all'occhio: cataratta, glaucoma e degenerazione maculare • Sindrome Hikikomori

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Venerdì
Orario	17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo
7	05	09	06	06
21	19	23	20	20

Corso – SEDE DI VICOVARO
STORIA
Docenti: Margherita Crielesi e Antonio Francesco Perozzi
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Le sei lezioni proposte compongono un affresco multidisciplinare che attraversa epoche, continenti e visioni del mondo</p> <p>Lezioni:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La rappresentazione del mondo. Uso politico della cartografia 2. Cleopatra, il tramonto di un Regno e l'alba di un impero 3. Storia, evoluzione e potere dei papi 4. Dal Manifesto di Ventotene all'Europa di Oggi 5. Capitalismo interplanetario. La nuova corsa allo spazio 6. La Spartizione: 1947 alle origini di India e Pakistan

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Martedì
Orario	18,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio
18	16	19	3
	23		17

Corso – SEDE DI VICOVARO
INTERFERENZE ARTISTICHE
Docente: Prof.ssa Ilaria Morini
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Il ciclo Interferenze IV edizione nasce dal desiderio di attraversare i confini tra arti, discipline e linguaggi, mettendo in dialogo pittura, letteratura, filosofia, musica e storia. Ogni incontro è un varco: immagini, parole e suoni si incontrano generando risonanze inaspettate, proprio come accade nelle interferenze luminose o sonore. Il ciclo Interferenze. IV edizione vuole essere un laboratorio di pensiero, un invito a non separare i saperi ma a farli vibrare insieme. L'arte diventa così un linguaggio totale, capace di risuonare nella musica, nella parola poetica, nel pensiero filosofico, nella memoria storica</p> <p>Il nostro percorso si articolerà in quattro tappe:</p> <p>Primo incontro . 27 Novembre 2025 ore 18.00– Botticelli: sacro e profano. L'universo sospeso di Botticelli ci condurrà nel cuore del Rinascimento fiorentino, tra il mito e la spiritualità, tra l'amore sensuale e la tensione al divino. Un dialogo che unisce Ovidio, Platone e Dante, fino a Savonarola: il confine tra sacro e profano diventa terreno fertile per riflettere sul rapporto tra arte, filosofia e religione.</p> <p>Secondo incontro . 11 Dicembre 2025 ore 18.00– Munch: “Il pennello come un bisturi”. Con Munch l'arte si fa incisione interiore: il pennello diventa bisturi che affonda nella psiche, svelando fragilità, angoscia, desiderio. Letteratura, musica e psicanalisi si intrecciano, da Ibsen a Freud, da Strindberg a Mahler, per raccontare un artista che ha dipinto il dolore e la passione come nessun altro.</p> <p>Terzo incontro. 15 Gennaio 2026 ore 18.00 – Francesco, un rivoluzionario di fine Duecento. San Francesco non solo come figura religiosa, ma come uomo che rivoluziona il suo tempo e anticipa temi di ecologia, pace e povertà evangelica. L'arte giottesca, la poesia laudaistica, la filosofia medievale si intrecciano per delineare il profilo di un visionario che continua a parlare al nostro presente.</p> <p>Quarto incontro. 05 Febbraio 2026 – L'Ombra di Caravaggio in ogni senso. Caravaggio e il suo teatro di luce e ombra diventano punto di partenza per un viaggio più ampio sull'ombra come archetipo: dall'arte alla letteratura (Dostoevskij), dalla musica (Beethoven) alla psicanalisi (Jung). Ombra come ferita, come rivelazione, come parte nascosta di noi stessi. Un incontro per interrogarci: l'ombra è ciò che temiamo o ciò che ci illumina?</p> <p>* esclusivamente per motivi istituzionali di lavoro non prevedibili in fase di progettazione, ogni rinvio o cambiamento delle date in programma verrà data con preavviso una comunicazione specifica ai partecipanti.</p>

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Giovedì
Orario	18,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio
27	11	15	5

Corso – SEDE DI VICOVARO
STORIA DELLA FISICA
Docente: Prof.ssa M. Vittoria Mazziotti
<p>DESCRIZIONE DEL CORSO</p> <p>Lezioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lezione 1: Il contesto storico e scientifico dell'inizio del '900 • Lezione 2: Enrico Fermi e il gruppo di via Panisperna • Lezione 3: Il dopoguerra e la rinascita della fisica in Italia • Lezione 4: Le nuove frontiere: fisica delle particelle e cosmologia

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Mercoledì
Orario	16,00

Gennaio	Febbraio	Marzo
21	4	4
	18	

Corso – SEDE DI VICOVARO
CHIMICA E BIOCHIMICA
Docente: Dott. Maurizio Tomasi
DESCRIZIONE DEL CORSO Molecole in piccolissime quantità che svolgono grandissimi ruoli Lezioni: 1. Il significato dell'apparente insignificante. 7' <ul style="list-style-type: none"> • Un singolo elettrone molto speciale che ci permette di vivere. 18' • Come l'indaco da blu, il colorante dei blue jeans, diventa rosso porpora, il colorante degli imperatori. • Come tracce di cromo trasformano il comune allume (Al_2O_3) nel prezioso rubino. Come contaminazioni di Cromo trasformano il cristallo di berillo incolore nel prezioso smeraldo, e tracce di Ferro in acquamarina. 25' • Perché tracce di metalli di transizione sono così importanti nella formazione dei colori 15' 2. Molecole in tracce che partecipano alla regolazione del nostro organismo: <ul style="list-style-type: none"> • Il selenio e il molibdeno, perché sono insostituibili. 20' • Alcune potenti tossine, botulino, difterica... Cenni sui meccanismi tossici 20' • Riflessioni sull'omeopatia. 10' 3. Cenni sulla tolleranza immunitaria a livello della mucosa intestinale. 15' <ul style="list-style-type: none"> • Tolleranze e intolleranze alimentari acquisite o di origine genetica. 30'' Distinzione tra allergie e patologie. 15' 4. La sottile rete di eventi fisiologici messa in moto da nanogrammi di acqua ossigenata e pico grammi di ormoni (picogrammo=miliardesimo di milligrammo). 40' <ul style="list-style-type: none"> • Quali sono i requisiti strutturali per ottenere tali specificità e potenza d'azione 20'

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/Online
Piattaforma	Meet
Giorno	Mercoledì
Orario	18,00

Febbraio	Marzo	Aprile
11	11	8
		22

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ

UNITRE-UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede locale di MARINO (RM)

Elenchi dei corsi on-line proposti dalla Unitre di Marino e disponibili agli iscritti di altre Unitre.
L'iscrizione ai corsi online deve essere inoltrata a: unitredimarino@gmail.com dalla segreteria della Unitre di appartenenza.

Corso 05

ARTE E ARCHITETTURA

Docente: **ANNA JANOWSKA**

DESCRIZIONE DEL CORSO

ARTE E ARCHITETTURA

- Quartiere di Roma Garbatella;
- Storia di Varsavia;
- Caravaggio;
- Architetti Contemporanei;
- Architetti Contemporanei;
- Architetti Contemporanei;

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	OnLine
Luogo	
Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00 – 18,30

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
26		28	25	25	29	27

Corso 18

DIETA MEDITERRANEA

Docente: **SANNA MARIA RITA**

“Fà che il tuo cibo sia la tua medicina e la tua medicina il tuo cibo”
IPPOCRATE (460 a.c. – 377 a.c.)

FINALITA' DEL CORSO

L'informazione dei media riguardo l'alimentazione è abbondante e a volte distorta e ciò genera nelle persone molta confusione. L'obiettivo del corso è quello di portare chiarezza riguardo al concetto di “sana alimentazione”.

Conoscere gli alimenti, come sono composti, quali principi nutritivi contengono e come possono essere abbinati correttamente tra loro per la nostra salute.

Saper coniugare la conoscenza della nutrizione alla realizzazione del piatto.

La dieta mediterranea racchiude il segreto della longevità e del benessere essendo costituita da quegli alimenti che salvaguardano la salute del cuore, delle articolazioni, delle ossa e del nostro stato mentale.

DESCRIZIONE DEL CORSO

Conoscere i prodotti che assumiamo giornalmente ci aiuta a fare scelte consapevoli.

Alimenti processati: cosa sono e cosa comporta assumerli.

Mangiare bene: costi e benefici.

Le etichette alimentari, cosa ci dicono? Impariamo a conoscerle.

Dieta mediterranea a tavola: ricette.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	OnLine
Luogo	-----
Piattaforma	Zoom
Giorno	Giovedì
Orario	11,00 – 12,15

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
6	04	08	05	05	09	07
13	11	15	12	12	16	14
20	18	22	19	19	23	21
27		29	26	26	30	28

Corso 22

GEOARCHEOLOGIA

Docente: ANGELELLI FRANCESCO

- GEO-ARCHEOLOGIA E ITINERARI TURISTICO-CULTURALI ATTRAVERSO I CASTELLI ROMANI
- Il corso si propone di fornire in modo chiaro e accessibile a tutti le conoscenze geo-archeologiche di base a persone, anche prive di minima preparazione nel Settore, appartenenti alle più svariate estrazioni sociali e scolastiche di varie età al fine di comprendere in che modo si sono formati gli ambienti e i siti archeologici e storico-urbani con particolare riguardo all'area di Santa Maria delle Mole, Frattocchie (antica Bovillae), Marino (Gens Julia, Mitreo, cave peperino, ecc.), Albano (tessuto urbano, ecc.), Nemi (navi, ecc.) e più in generale dei Castelli Romani (antica Tusculum, ecc), area, com'è noto ricca di vestigi geo-archeologiche e culturali comprese in gran parte nel parco regionale della via Appia.
- Infatti, il territorio dei Castelli Romani, vanta un consistente patrimonio Geo-Archeologico generato da fasi riferibili all'attività del "Vulcano laziale" durata sino a 20.000 anni e che ha costituito i Colli Albani, il lago di Albano e Nemi a un territorio sede di culto federale delle antiche città latine quale Monte Cavo (949 m), Mons albanus.
- Una varietà di testimonianze geo-archeologiche che, arricchendosi nel corso dei secoli, hanno prodotto una notevole stratificazione di insediamenti e determinato una ricchezza unica dimostrabile tra l'altro, attraverso mirati itinerari a carattere turistico - culturale.
- Durante il Corso SCOPRIREMO INSIEME:
- A cosa serve la Geo-archeologia: pianificazione territoriale, valorizzazione di siti, studio degli scenari passati e previsione di quelli futuri;
- la Geoarcheologia degli abitati lacustri (Albano, Castel Gandolfo; Nemi);
- come negli strati superficiali della terra è conservata memoria dell'attività dell'uomo;
- come sono variate nel tempo le relazioni fra l'uomo e il suo habitat;
- come l'uomo ha fortemente modificato il territorio con il suo lavoro;
- cosa ci dice la stratigrafia di un sito geo-archeologico riguardo alla sua storia: dall'insediamento all'abbandono;
- la ricostruzione degli avvenimenti che hanno interessato un sito archeologico e più in generale un territorio con particolare riferimento all'area dei Castelli Romani;
- lo scavo stratigrafico, la ricognizione territoriale. Gli strumenti della ricerca Geoarcheologica, suoli, depositi continentali;

- Il riconoscimento pratico delle rocce utilizzate nei principali monumenti del territorio dei Castelli Romani. Significato delle cave di peperino di Marino
- ? La Geoarcheologia dei centri urbani e delle città antiche dei Castelli Romani.
- VEDREMO DIRETTAMENTE INSIEME:
- ? attraverso sopralluoghi programmati nel territorio dei Castelli Romani alcune delle principali evidenze geo-archeologiche. Le località oggetto di visita con i relativi dettagli saranno comunicate durante l'espletamento del corso.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	OnLine
Luogo	
Piattaforma	Zoom
Giorno	Lunedì
Orario	10,00 – 12,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
03	01	12	02	02	13	04
10	15	19	09	09	20	11
17	22	26	16	16	27	18
24			23	23		25
				30		

Corso 46

PSICOLOGIA DEL BENESSERE

Docente: **CURCIO SALVATORE COLOMBO**

DESCRIZIONE DEL CORSO

1. La Scienza - la forza - la riscoperta delle emozioni – delle abilità del cuore: emozioniamoci e vivremo meglio.
2. Definizione – significato – ruolo delle emozioni: emozioni primarie e secondarie.
3. Emozioni - sensazioni - stati d'animo – quale la differenza?
4. Riconoscere - Imparare a gestire e a comunicare le emozioni.
5. Intelligenza Razionale (cognitiva) – Intelligenza Emotiva
6. (del cuore): Intelligenze multiple (artificiali?).
7. Intelligenza emotiva: cos'è, a cosa serve.
8. abilità e competenze emotive – Effetti e benefici sulla vita.
9. Intelligenza Emotiva: come possiamo adoperarla – svilupparla e farne un buon uso al meglio?
10. Alessitimia: si può vivere senza emozioni?

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Online
Luogo	
Piattaforma	Zoom
Giorno	Mercoledì
Orario	17,00 – 18.00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
05	03	07	04	04	01	06
12	10	14	11	11	15	13
19	17	21	18	18	22	20

Corso 57

YOGA

Docente: **TEDESCHI MIRIAM**

DESCRIZIONE DEL CORSO

Lo yoga è un'antica disciplina che prende in considerazione l'intero individuo in tutti i suoi aspetti, portandolo verso uno stato di equilibrio e di armonia. Con la pratica degli asana (posizioni) si può ottenere una colonna vertebrale più elastica, delle articolazioni più sciolte, una muscolatura più tonica e, di conseguenza una migliore postura. Inoltre l'importante lavoro sulle tecniche di respirazione porta notevoli benefici all'organismo aiutando anche il controllo delle tensioni emotive e dello stress. Attraverso il rilassamento portiamo la mente alla calma, condizione che ci permette

un migliore rapporto con noi stessi e con gli altri.

I partecipanti si dovranno dotare di un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica, calzini), di un

materassino, di un telo, di un piccolo cuscino e di un plaid per il periodo invernale.

CALENDARIO DEL CORSO

Modalità	Presenza/OnLine
Luogo	Parr. S. Giuseppe
Piattaforma	Zoom
Iscrizioni	Max 15
Giorno	Mercoledì
Orario	16,00 – 17,00

Novembre	Dicembre	Gennaio	Febbraio	Marzo	Aprile	Maggio
05	03	07	04	04	01	06
12	10	14	11	11	15	13
19	17	21	18	18	22	20
26		28	25	25	29	27