

Educazione Popolare Corsi 2013-2014



Che cos'è l'Arci?

L'Arci (Associazione Ricreativa Culturale Italiana) è un'associazione di Promozione Sociale, indipendente, laica e senza scopo di lucro. Con 5.500 circoli e 1.200.000 soci siamo eredi di un'antica tradizione mutualistica e di una storia di movimenti popolari e antifascisti che hanno contribuito a costruire e consolidare la democrazia italiana fondata sulla Costituzione.

Nel corso degli anni sono numerose le attività e le iniziative che Arci Lecco ha realizzato nei cinque ambiti di settore che la caratterizzano: la cultura, le politiche sociali e la promozione sociale, l'immigrazione e la cooperazione internazionale.

Alla sede lecchese fanno capo 26 circoli, ognuno con proprie attività, e più di 6.000 associati, che si ritrovano per promuovere insieme attività educative, culturali, ricreative e di solidarietà.

I circoli Arci sono luoghi di incontro, di condivisione di interessi e passioni, di scoperta del piacere di stare e di fare insieme, organizzando momenti di socialità, promuovendo occasioni di formazione e conoscenza, facendo cultura. Arci si batte per i diritti di tutte e di tutti, contro ogni forma di esclusione o discriminazione, offrendo solidarietà e sostegno ai più svantaggiati, favorendo la pace e la cooperazione fra i popoli.

La promozione di corsi riservati ai propri soci è espressione del concetto di educazione popolare che anima l'associazione: grazie ai costi contenuti e alla varietà delle proposte, Arci difende il diritto alla Cultura di tutti e per tutti, plurale e sfaccettata, che è saper fare, saper pensare e saper essere, per diventare ogni giorno di più cittadini consapevoli e attivi protagonisti

del presente, contribuendo concretamente a una società più serena e più giusta.

Homo sapiens
la socialità



Informazioni generali

Calendario

Inizio lezioni: lunedì 14 ottobre.
Previste interruzioni per il periodo natalizio e pasquale.

Arci si riserva di annullare i corsi che non raggiungono il numero minimo di iscritti previsto, rimborsando totalmente la quota di iscrizione.

Tessera

Tutti i corsi (creatività, cultura, benessere, lingue e italiano L2) sono riservati ai soci Arci. Per diventare parte della nostra rete associativa non serve altro che condividere valori e mission e... tesserarsi! La tessera Arci annuale è valida in tutti i circoli d'Italia e costa € 12. Chi frequenta un corso con inizio a ottobre e termine nel 2014, deve essere regolarmente tesserato sia per l'anno 2013 (€ 4 per i mesi di ottobre, novembre e dicembre) che per l'anno successivo. Il costo totale della tessera sarà dunque di € 16.

Dove

I corsi di lingue, di italiano L2, di creatività e cultura si svolgono presso il Comitato Provinciale Arci Lecco in via C. Cantù, 18, nelle sale al primo e al secondo piano. I corsi per il benessere si tengono invece nella palestra (cortile interno).

Comitato Provinciale Arci
Lecco
tel e fax 0341.365580
www.arcilecco.it

Lingue

26 incontri settimanali di 2 ore € 340

Articolazione in quattro livelli,
tramite test d'ingresso
(principianti, intermedi, avanzati,
conversazione).
Gruppi ristretti di 5-10 corsisti.

Iscrizioni

Dal 16 settembre al 4 ottobre
tutti i giorni dalle 18.00 alle 20.30
presso gli uffici Arci Lecco
lingue@arcilecco.it

Pagamenti

Possibilità di pagamento
in due rate: € 200 all'iscrizione,
€ 140 entro il 30 novembre.
La quota comprende anche
test d'ingresso e materiale
didattico.
L'eventuale rinuncia al corso
deve essere comunicata
in forma scritta. Se presentata
fino a 10 giorni prima della
data di inizio del corso, la quota
d'iscrizione verrà rimborsata
trattenendo € 50 per diritti
di segreteria. Oltre tale limite
nulla sarà restituito.



Giraffa camelopardalis
la lingua

Inglese

Livello 1 (principiante)

martedì 9.30 - 11.30
martedì 18.30 - 20.30
mercoledì 20.30 - 22.30

Livello 2 (intermedio)

lunedì 9.30 - 11.30
mercoledì 18.30 - 20.30
lunedì 20.30 - 22.30

Livello 3 (avanzato)

mercoledì 9.30 - 11.30
lunedì 18.30 - 20.30
martedì 20.30 - 22.30

Livello 4 (conversazione con ripasso grammaticale)

giovedì 9.30 - 11.30
giovedì 19.30 - 21.30

Livello 5 (conversazione con madrelingua)

lunedì 18.30 - 20.30
lunedì 20.30 - 22.30



Francese
(insegnante madrelingua)

Livello 1 (principiante)
mercoledì 20.30 - 22.30

Livello 2 (intermedio)
mercoledì 18.30 - 20.30

Livello 3 (avanzato)
giovedì 20.30 - 22.30

Livello 4 (conversazione)
giovedì 18.30 - 20.30

Tedesco
(insegnante madrelingua)

Livello 1 (principiante)
mercoledì 18.30 - 20.30
mercoledì 20.30 - 22.30

Livello 2 (intermedio)
martedì 20.30 - 22.30

Livello 3 (avanzato)
lunedì 20.30 - 22.30

Livello 4 (conversazione)
lunedì 18.30 - 20.30
martedì 18.30 - 20.30

Spagnolo
(insegnante madrelingua)

Livello 1 (principiante)
martedì 18.30 - 20.30

Livello 2 (intermedio)
giovedì 18.30 - 20.30

Livello 3 (avanzato)
martedì 20.30 - 22.30

Livello 4 (conversazione)
giovedì 20.30 - 22.30

Russo
(insegnante madrelingua)

Livello 1 (principiante)
venerdì 20.30 - 22.30

Livello 2 (intermedio)
lunedì 18.30 - 20.30

Livello 4 (conversazione)
lunedì 20.30 - 22.30

Portoghese

Livello 1 (principiante)
mercoledì 20.30 - 22.30

Livello 2 (intermedio)
mercoledì 18.30 - 20.30

Arabo

Livello 1 (principiante)
venerdì 18.30 - 20.30

Cinese

Livello 1 (principiante)
venerdì 18.30 - 20.30

Giapponese

Livello 1 (principiante)
venerdì 20.30 - 22.30

**Corsi di conversazione
in minigruppo nel periodo
maggio-giugno**

**4 incontri
di 2 ore € 60**

Per approfondire il corso
seguito durante l'anno, magari
in vista di un viaggio all'estero
o semplicemente per ripassare
una lingua straniera che non
si vuole dimenticare.
Informazioni ad aprile ogni
mercoledì dalle 17.00 alle 18.30.

**Corsi intensivi
personalizzati**
su richiesta telefonando
ad Arci Lecco
oppure scrivendo a:
lingue@arcilecco.it.

Italiano L2 in gruppo

**26 incontri settimanali
di 2 ore € 150**

**In omaggio per ogni studente
il libro di testo.**

Quando verrai ad iscriverti, fisseremo la data per sostenere il test di valutazione necessario per collocarti nel gruppo più adatto al tuo livello di conoscenza della lingua italiana.

Cinque gruppi-classe:
livelli A1, A2, B1, B2
e gruppo alfabetizzazione.

Durante il percorso sarai adeguatamente preparato per sostenere, qualora lo desiderassi, l'esame CILS (Certificazione di Italiano come Lingua Straniera dell'Università per Stranieri di Siena) presso l'Eda di Maggianico, Lecco.

Iscrizioni

Dal 2 settembre all'11 ottobre
lunedì, martedì, giovedì
10.00 - 13.00 e 15.30 - 19.00
presso gli uffici Arci Lecco,
italianoperstranieri@arcilecco.it

Durante tutto l'anno
**corsi intensivi e individuali
di italiano L2** personalizzati
in base alle esigenze del corsista.



Phoenicopterus roseus
il migrante

Creatività, cultura e benessere

Iscrizioni

Dal 2 settembre all'11 ottobre
presso gli uffici Arci Lecco
nei seguenti giorni e orari:

- lunedì 10.00 - 13.00
16.30 - 19.00
- martedì 10.00 - 13.00
16.30 - 19.00
- giovedì 10.00 - 13.00
16.30 - 19.00

corsi@arcilecco.it

Pagamenti

L'iscrizione al corso comporta il pagamento dell'intera quota. L'eventuale rinuncia deve essere comunicata entro cinque giorni dalla data di inizio del corso.

La quota di iscrizione verrà rimborsata trattenendo € 30 per diritti di segreteria. Oltre tale limite nulla sarà restituito.

Che cosa aspetti? Sei affascinato da una disciplina ma hai qualche dubbio? Cerchi di concretizzare i buoni propositi di ogni settembre? Vieni a conoscerci, troverai quel che fa per te: la proposta è ampia e diversificata.

SABATO 5 OTTOBRE
dalle 15.00 alle 18.00

ti aspettiamo alla presentazione dei corsi: potrai così conoscere gli insegnanti e sciogliere ogni dubbio, portando con te tutte le tue domande e la tua curiosità. Durante il pomeriggio si terranno, inoltre, dimostrazioni pratiche e sarà illustrato il programma di ciascun corso.

Piloga (pilates - yoga dinamico)

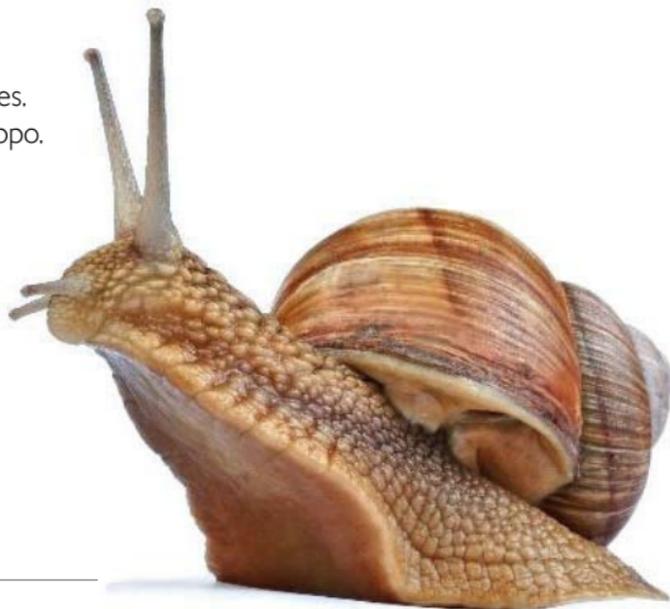
Piloga è una sintesi che riunisce le antiche esperienze benefiche dello yoga con quelle moderne del pilates. Il corso, attraverso la pratica delle due discipline, tenderà ad armonizzare l'unione tra corpo e mente, passando dalla dinamicità alla staticità del corpo.

mercoledì 11.00 - 12.00
14 incontri € 140

Giovanni Francesco Capra

Insegnante yoga diplomato E.F.O.A. e istruttore pilates.
Pluriennale esperienza nella conduzione di corsi in gruppo.

Cornu aspersum
la pazienza



Yoga

Lo yoga è un'antica disciplina che promuove la consapevolezza fisica e mentale, la concentrazione e il rilassamento.

Aiuta a rendere il corpo più agile e forte, la mente più lucida e serena. Il corso è diretto a tutte le fasce d'età: lo yoga è per tutti. Conoscerai questa antica disciplina, che ancora oggi attrae, affascina e funziona, perché sa coinvolgere ed emozionare. Si proporranno esercizi volti a sperimentare le tecniche e acquisire autonomia per svolgere, con il tempo, una propria pratica individuale. Sarà il momento dove ognuno, secondo le proprie possibilità ed esigenze, potrà eseguire gli esercizi corporei (asana), di respiro e rilassamento guidato.

lunedì 10.30 - 11.45

giovedì 18.15 - 19.30

14 incontri € 130

28 incontri € 250

Egle Pozar

Nel 1996 si avvicina allo yoga e avvia la sua formazione attraverso corsi, seminari a tema, *intensive* estivi e uno stage presso l'Ashram in India. Nel 2008 si diploma presso la scuola Soloyoga di Alexandra Van Oosterum.

Yoga di coppia e massaggio Thai

La pratica dello yoga a due aiuta a prendere consapevolezza di sé e dell'altro, aumenta la fiducia attraverso posizioni che richiedono il sostegno reciproco, la ricerca dell'equilibrio, la capacità di abbandonarsi, liberare il respiro, stare nel presente.

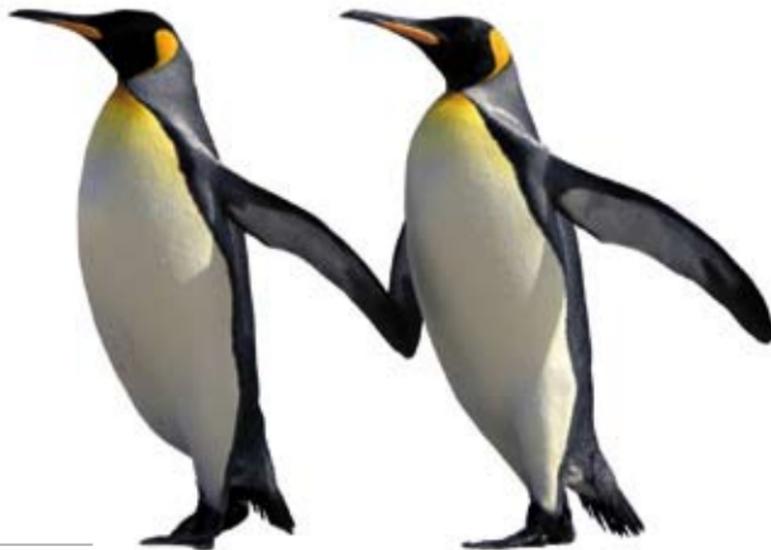
Il massaggio Thai allevia stanchezza e dolore grazie ad efficaci tecniche di pressione, stimolazioni manuali ed esercizi passivi di yoga a due.

venerdì 18.00 - 20.00

12 incontri € 350 a coppia

€ 180 individuale

Nel 2010 conosce il massaggio Thai presso L'Accademia di massaggio Thai di Enrico Corsi e segue un corso di post formazione di yoga in gravidanza. Conduce corsi di yoga da oltre sei anni.



Aptenodites Forsteri
la coppia

Pilates

Il metodo pilates si fonda sul controllo cosciente di tutti i movimenti, finalizzato alla tonificazione muscolare, alla correzione della postura, al miglioramento della forma fisica e dell'efficacia respiratoria. Il corso si articola in esercizi di rilassamento, respirazione e stretching.



martedì 18.00 - 19.00 principianti
martedì 19.00 - 20.00 intermedi
14 incontri € 130

Miranda Valentini

Ha frequentato l'Istituto Superiore di Educazione Fisica a Milano, il corso di Istruttore di pilates Matwork base presso World Pilates Federation A.s.d. di Cassina de Pecchi.

Dal 1994 conduce corsi di pilates, ginnastica di mantenimento, dolce e posturale, presciistica, GAG e STEP.

Ailuropoda melanoleuca
la lentezza

Respiro

Ci preoccupiamo di cosa mangiamo e beviamo, ma non di come respiriamo, perché lo facciamo in modo inconsapevole sin da quando siamo nati. Serve invece rieducare il proprio sistema respiratorio per riportare in circolo molta energia, rallentando così il processo di invecchiamento e favorendo il benessere psicofisico e la naturale autoguarigione del corpo. Impareremo semplici ma profonde tecniche in grado di apportare grandi miglioramenti nella nostra vita, insegnandoci a focalizzare e ad ottimizzare le nostre risorse.

martedì 20.30 - 22.30
8 incontri € 150

Barbara Ruggiero

Trainer di respiro, operatrice di *rebirthing*, insegnante di pensiero positivo e tecniche di Louise Hay, coach S.F.E.R.A. (life, business e sport), conciliatrice camerale, master PNL, "tecnico dei Chakra" Sistema Corpo Specchio Martin Brofman. Attualmente iscritta al terzo anno della Scuola di Counseling Metacorporeo Oceano Sintesi di Milano.

Ginnastica dolce per la terza età

La vita di tutti i giorni ci impone insane abitudini posturali: il lavoro, le faccende domestiche, la cura di figli e nipoti occupano gran parte del nostro tempo. Migliorare o mantenere nel tempo uno stato generale di buona forma fisica è importante. Grazie a questo tipo di attività si riesce a ottenere un livello soddisfacente delle capacità muscolari, articolari e aerobiche.



martedì 15.00 - 16.00

venerdì 15.00 - 16.00

40 incontri

€ 200 lezioni bisettimanali

€ 120 lezioni monosettimanali

Stefano Angelibusi

Tecnico federale / National Gym, trainer della FGI Federazione Ginnastica d'Italia. Esperienza ventennale in associazioni sportive e di fitness italiane e collaborazioni con associazioni internazionali.

Cettia cetti
la leggerezza

Tecniche di massaggio

Apprendere, attraverso l'arte del tatto, a coniugare forza e dolcezza, creando equilibrio e consapevolezza. Impareremo la tecnica del massaggio estetico rigenerante, per prendersi cura del proprio corpo tramite l'ausilio di oli e creme; i massaggi Inca e Ayurveda energetici e rilassanti al contempo e, infine, il massaggio con i fiori australiani. Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza.

giovedì 21.00 - 23.00

14 incontri € 140

Renato Motta

Ha appreso l'arte del massaggio Inca Qhaipayo e, presso la BCM di Milano, il massaggio estetico classico. Conduce da diversi anni corsi di massaggio.

Danza africana

Coreografie tradizionali legate a riti e cerimonie della cultura dell'Africa occidentale. Durante le lezioni si elaborerà il senso dello spazio e lo stretto contatto con Madre Terra, elemento da cui nasce e prende energia la cultura africana. Grazie all'accompagnamento di canti tradizionali e percussioni dal vivo si svilupperà la coscienza ritmica e il dialogo tra corpo e musica.

Mama Diba Diop

Ballerina e coreografa, si è formata nelle scuole di danza più importanti del Senegal. Dal 1997 partecipa a tournée in tutto il Senegal e in molti paesi europei. Dal 2004 vive in Italia, dove tiene corsi e stage presso diverse palestre e associazioni.

mercoledì 19.30 - 21.00
10 incontri € 140



Panthera leo
la regalità

Danza mediorientale

“Raqs Al Sharqi” ovvero danza di tutto il corpo: aiuta a esprimere armoniosamente la propria femminilità e la propria energia creativa. Si apprende la tecnica e la gestualità della danza, attraverso esercizi di stretching dinamico e di potenziamento muscolare. Obiettivo è il raggiungimento di un buon livello di tonicità e fluidità dei movimenti, per acquisire maggiore consapevolezza del proprio corpo e migliorare la postura. Verranno realizzate coreografie al suono delle musiche tradizionali mediorientali, in stile classico egiziano e sulle basi delle percussioni arabe (darbuka).

lunedì 19.00 - 20.30 principianti

lunedì 20.30 - 22.00 avanzati

14 incontri € 155

Virginia Conti

Giovanissima si avvicina alla danza classica e nel 2003 inizia il suo percorso di danza orientale con maestri di fama internazionale. Gli stili che pratica sono: classico con velo, ali di Iside, ventavelo e fusion. Partecipa a manifestazioni e spettacoli in ambito nazionale e si esibisce in alcuni locali di Milano. Ha conseguito diversi titoli agonistici, co-fondando il gruppo Zagaras e danzando nell'Ametistea Fusion Company, compagnia professionale diretta da Alice Nuar.

Biodanza

È una pratica gioiosa, semplice ma rivoluzionaria, alla portata di tutti. Consente la conoscenza e l'espressione di sé attraverso la danza e la crescita personale in un percorso di gruppo guidato dall'insegnante. Imparerai a sciogliere il tuo corpo, a manifestare le tue emozioni, a sentire con intensità la vita che scorre dentro, a conoscere te stesso e ad avvicinarti all'altro, con naturalezza e profondità.

www.spaziobiodanza.it

mercoledì 21.00 - 23.00

14 incontri € 140

Flavio Boffetti

Insegnante professionista, conduce corsi in Italia e all'estero da oltre quindici anni. Allievo diretto del professor Rolando Toro, creatore del Sistema Biodanza.

Qi gong e fondamenti di Taiji quan

Qi gong è pratica fisica ed energetica volta allo sviluppo della naturale capacità dell'organismo di andare verso uno stato di benessere e salute. Taiji quan è un'efficace arte marziale che si basa sulla complementarità e interazione dei principi Yin e Yang e permette di lavorare sulla correttezza dei movimenti corporei. Attraverso gesti lenti e morbidi, si migliora la postura, liberando le articolazioni e gli organi da tensioni e blocchi energetici, riequilibrando il sistema energetico e apportando beneficio all'equilibrio, alle funzioni cardiovascolare e respiratoria.
www.maninellenuvole.it

mercoledì 18.00 - 19.15
14 incontri € 140

Claudio Dall'Oco

Pratica Qi gong e Taiji quan dal 1987 ed insegna da circa quindici anni. Attualmente è presidente e direttore tecnico dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Mani nelle Nuvole che ha sede in provincia di Como.

Gallus gallus domesticus
la morbidezza

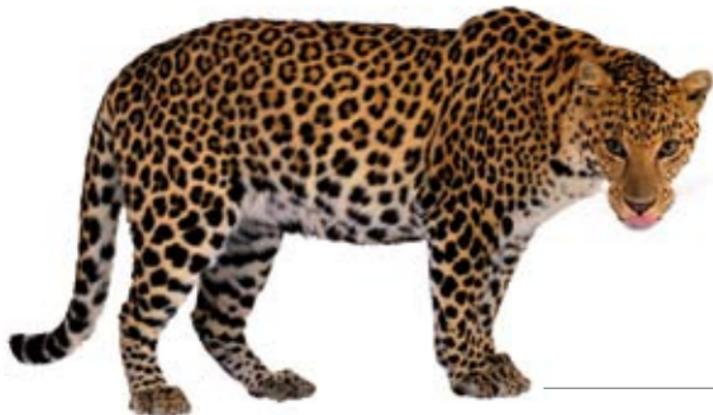


Zumba

Zumba Fitness è l'unico programma di danza-fitness ispirato ai ritmi latino-americani che fonde frizzante musica internazionale con passi di danza contagiosi.

Già dai suoi inizi nel 2001, la Zumba ha dilagato sino a diventare il programma di fitness-danza più diffuso (e di maggior successo) del mondo.

Quando si assiste a una lezione di Zumba, è impossibile resistere alla tentazione di provare. Prima ancora di accorgersene, i partecipanti acquistano forma fisica e portano alle stelle i loro livelli di energia.



Ornella Salvo

Pratica Zumba Fitness da diversi anni, ha conseguito l'attestato di insegnante Zumba Fitness presso il Bicocca Village a Milano. Ha effettuato poi vari masterclass ed eventi Zumba.

venerdì 20.00 - 20.45
14 incontri € 100

Panthera pardus
la grinta

Capoeira

“La capoeira è una danza che non si danza, si lotta; è una lotta che non si lotta, si gioca...” Gli allenamenti di gruppo migliorano la propria forma fisica attraverso esercizi di stretching, flessibilità e coordinazione motoria oltre che con le mosse tipiche della capoeira. Il tutto si svolge accompagnati da ritmi di musica brasiliani, dalle percussioni e dal suono del berimbau.

giovedì 19.30 - 21.00

14 incontri € 140

Bernardo Cammarata (Monitor Cacao)

Comincia a praticare la Capoeira nel 1998 a Palermo, nell'Accademia Zumbi, con il Mestre Zoi Nascimento. Integrando la sua formazione con la ginnastica artistica, diventa insegnante di capoeira di primo livello nel 2004. Nel Maggio 2011, al suo settimo anno di insegnamento riceve la graduazione di “Monitor”. Tiene corsi e stage in diverse palestre e manifestazioni in tutta la Lombardia.

La memoria umana. Tecniche per rinforzare la memoria

Il corso, rivolto a tutte le fasce d'età, si propone di dare informazioni utili e facilmente spendibili nella vita quotidiana su questo processo cognitivo fondamentale. Gli incontri prevedono esercitazioni pratiche e simulazioni sul funzionamento della memoria e sui motivi che portano a dimenticare le informazioni. Avvalendosi di tecniche specifiche, saranno fornite strategie pratiche ed efficaci per ricordare nomi, concetti, numeri, codici e date, migliorando il rendimento mentale e le capacità di studio.

mercoledì 18.30 - 20.30

4 incontri € 80

Laura Panizza

Psicologa esperta in neuropsicologia, si occupa di valutazione e riabilitazione cognitiva. Collabora con enti pubblici e privati dove svolge sia attività clinica che di ricerca. Collabora inoltre con l'Università Cattolica del Sacro Cuore in qualità di ricercatrice.



Loxodonta africana
la memoria

Storia (dal 1940 al 1945)

Di seguito le serate in programma:

- 1940-1943 le guerre italiane nel mondo, dallo spezzare le reni alla Grecia alla tragedia del fronte russo;
- 1943 i partiti italiani all'appuntamento dell'armistizio;
- 1943-1944 il Partito Comunista e la lotta armata della Resistenza, il caso del lecchese;
- 1943-1945 il Regno del Sud, dal Corpo Italiano di Liberazione ai Gruppi di Combattimento;
- il racconto della Resistenza, la storia del Comando di raggruppamento della 1^a e 2^a divisione Garibaldi Lombardia con sede a Lecco.

martedì 19.00 - 20.00

5 incontri € 60

Gabriele Fontana

Responsabile dell'Archivio dell'Istituto di Storia Contemporanea P.A. Perretta di Como, ricercatore e collaboratore per varie pubblicazioni sul tema della Resistenza. Collaborerà al corso **Alessandro Panzeri**, ricercatore e studioso di storia della Resistenza. Entrambi gli insegnanti fanno parte del gruppo di lavoro che cura la gestione del progetto "Sui sentieri della Resistenza in Valsassina".

“In viaggio”. Laboratorio di Teatro Creativo e Drammaterapia

Laboratorio teatrale con le tecniche della drammaterapia, per rivivere e condividere le emozioni e i sogni connessi ai propri viaggi e all'immaginario della partenza. La dimensione del partire è infatti carica di suggestioni poiché parte integrante della vita dell'uomo: l'esistenza umana stessa non è altro che un grande viaggio! Durante il percorso scopriremo meglio i nostri corpi, cercheremo su di essi i segni del grande viaggio della vita, ascolteremo gli altri e compiremo un ulteriore viaggio per giungere al benessere e alla comprensione di noi stessi e degli altri.

venerdì 21.00 - 23.00

14 incontri € 140

Chiara Romanò

Drammaterapista (Scuola di Formazione in Artiterapie di Lecco), laureata in Scienze dello Spettacolo presso l'Università degli Studi di Milano, attrice (diplomata presso la scuola biennale del Teatro Arsenale di Milano) e regista teatrale, conduce laboratori per bambini nelle scuole e presso la Casa delle Culture del Mondo di Milano.

Cogito, ergo sumus... Comunità filosofica

È possibile non pensare? Mercato e giustizia in che relazione stanno? Libertà di o libertà da? Se sei incuriosito e hai voglia di riflettere su queste e altre questioni come premessa di un agire collettivo, non mancare agli appuntamenti in programma. Il percorso utilizzerà la pratica della Cdrf (Comunità di ricerca filosofica), illustrandone le linee teoriche e perseguendo l'obiettivo di condurre un'esperienza riflessiva sulla costruzione sociale di conoscenza.

un venerdì al mese 20.30 - 22.30
9 incontri € 130

Giulia Venturini

Laureata in Culture Moderne Compareate, ha conseguito il II livello nella pratica della P4C (Philosophy for children). Facilita laboratori sperimentali basati su questa pratica presso l'Università degli Studi di Bergamo, Facoltà di Scienze Umane e Sociali.

Symphysodon discus
la collettività



Giardinaggio

Corso base per apprendere tecniche e argomenti fondamentali per la cura delle piante. Accenni di botanica e fisiologia (peculiarità e crescita degli alberi), richiami di agronomia (terreno ottimale, concimazione, potatura). Si analizzeranno le principali avversità delle piante e i relativi trattamenti. Inoltre, utili consigli sull'impostazione e la manutenzione di giardino, terrazzo, aiuole e tappeto erboso, nonché su come orientarsi nella scelta di fiori, piante e arbusti.

Erboristeria

Traceremo una breve storia dell'erboristeria (botanica, raccolta, conservazione ed estrazioni, principi attivi delle erbe), per creare una piccola farmacia domestica. Analizzeremo, inoltre, il sistema immunitario, gli oli vegetali nella cosmesi (oli essenziali e aromoterapia), i fiori di Bach e, infine, il tè, la bevanda più diffusa seconda solo all'acqua, dalle mille proprietà.

mercoledì 20.30 - 22.30
6 incontri € 110

Raffaele Airoidi

Professionista in campo agrario e florovivaistico. Esperienza lavorativa in giardinaggio e coltivazione di piante e fiori, sia a livello locale che presso numerose ville, giardini e parchi del nord Italia.

venerdì 20.00 - 21.00
12 incontri € 130

Rosanna Macchini

Diplomata al C.I.S.E.B., ha frequentato il corso di Floriterapia presso la scuola MIR (Monza) e numerosi corsi di aggiornamento professionale presso ditte del settore. Ha collaborato per anni con diverse erboristerie. Dal 2002 è titolare dell'erboristeria L'Alchemilla con sede a Cernusco Lombardone.

Medici di se stessi: stile di vita e malattia

Un corso per sapere di più sul rapporto tra alimentazione e malattie delle società del "benessere". Si apprenderanno i fondamentali del metodo Kousmine e le linee guida per una sana alimentazione. Insieme prepareremo la crema Budwig, la "colazione da re" secondo Kousmine. Verranno insegnati i metodi pratici di depurazione dei principali organi "emuntori" (intestino, fegato, reni e polmoni) e le pratiche depurative. Tutti gli insegnamenti sono volti al ripristino del potere di guarigione insito in ognuno di noi, per un recupero naturale dello stato di salute.

venerdì 18.30 - 20.00
6 incontri € 70

Ovis aries
il salvato(re)

Massimo Bianchessi

Naturopata e ricercatore diplomato presso la Libera Università di Naturopatia Applicata (Istituto Rudy Lanza). È socio dell'Associazione Medica Kousmine Italiana presso la quale ha seguito i corsi di formazione entrando nella lista dei medici Kousmine italiani. È autore del libro *Come sono guarito dalla psoriasi*, resoconto della propria esperienza di guarigione con il metodo Kousmine. Lavora come naturopata professionista aderente alla FNNHP.



Fotografia digitale. Corso base

L'obiettivo del corso è fornire un primo approccio alla fotografia digitale, per chi ha intenzione di iniziare e per chi ne sa già qualcosa. Verranno trattati i principi base della fotografia tradizionale applicati all'uso del digitale, compresa la rielaborazione delle immagini al computer.

martedì 20.30 - 22.30
8 incontri + 1 escursione
fotografica di 4 ore € 150

Corso avanzato

Seguirà eventuale corso avanzato rivolto a chi ha già avuto un primo approccio alla fotografia digitale e desidera approfondirne la conoscenza. Saranno proposte tecniche relative alla fotografia di paesaggio, natura e ritratto.

martedì 20.30 - 22.30
4 incontri + 2 escursioni
fotografiche di 4 ore l'una
€ 120 (€ 90 per gli allievi
del corso base)

Riccardo Agretti

Fotografo di paesaggio e natura. Diverse sue foto sono state pubblicate su giornali e riviste locali e nazionali. È autore del libro *Le stagioni del Lago di Annone* e di varie mostre itineranti. Ha realizzato numerose slide show che, insieme a lettura di poesie e musica, presenta nel suo spettacolo *Storie d'acqua e di cieli*. Esperienza pluriennale nella conduzione di laboratori di fotografia nelle scuole elementari e di corsi per adulti.

Disegno e acquerello

Sperimentazione di varie tecniche acquarellistiche: acquerello sul bagnato, multistrato, diverse capacità di assorbimento delle carte. Introduzione alla teoria che sta alla base della composizione artistica del disegno: teoria del colore, scelta della tecnica adatta per disegnare ogni oggetto, teoria della distribuzione della luce sulle superfici. Prove di nature morte, paesaggi, fiori e realizzazione di cartoline d'auguri natalizie.

Seguirà in primavera un corso di disegno e pittura del paesaggio all'aperto.

Ostapova Oleksandra

Laureata al Collegio di Belle Arti di Odessa (decorazione e restauro ceramica), segue poi uno stage all'Accademia Iana Mateiki di Cracovia e nel 2008 ottiene il diploma in restauro di pittura all'Accademia Nazionale di Belle Arti di Kiev. La sua formazione artistica si sviluppa nella tradizione classica russa e quindi l'insegnamento si basa sulle tecniche di acquerello classiche.

martedì 15.30-17.30

14 incontri € 170 + materiale
(possibilità di acquisto dei materiali presso negozio convenzionato)



Danaus plexippus
il colore

Tecniche base della scultura

Approccio alla modellazione classica della creta, integrato dalle tecniche basilari per la realizzazione dei calchi da formatura in gesso. A ciascun allievo verrà assegnato un originale da copiare, scelto tra piccoli elementi scultorei già formati come teste, particolari anatomici e motivi decorativi. Si imparerà a modellare mantenendo le proporzioni, utilizzando gli appositi strumenti e conservando la forma in creta sempre fresca e plasmabile. Terminata la modellazione, ogni allievo realizzerà un calco in gesso dalla propria scultura da cui ricavare un esemplare positivo della forma, nel medesimo materiale.

**Presso Ditta Eredi Micheletti
Piazza delle Nazioni, 2 - Lecco**

**una lezione settimanale
(giorno da stabilire con i corsisti)
18.00 - 21.00**

**19 incontri € 400
materiale incluso**

Carlo Micheletti

Laureato in scultura, specializzato in tecniche di fonderia con Michele Zappino. Titolare della ditta Eredi Micheletti, è esperto di tecniche per la scultura in ferro e di lavorazione del ferro a freddo e caldo. Ha collaborato presso Cheli scenografie realizzando elementi in polistirolo espanso.

Alessandro Cheli

Laureato in architettura e diplomato in scenografia, ha insegnato in ambito accademico Scenotecnica, Tecnologia dei materiali, Tecniche e storia degli stili architettonici. Si occupa presso uno studio proprio della realizzazione di componenti per la scenografia.

Agostino Ceriani

Laureato in scultura, ha insegnato in ambito liceale Ornato e Modellato, Storia dell'arte e Tecniche della scultura, collaborando in ambito accademico come assistente tecnico. Lavora presso la ditta Eredi Micheletti, dove realizza sculture e ricostruzioni di armi e armature medievali.

Bigiotteria classica ed etnica

Breve corso per imparare a creare gioielli e accessori moda, in maniera perfetta e veloce, per te stessa o per i tuoi amici, o magari... da proporre in qualche esposizione in vendita! I materiali a disposizione saranno i più vari e i più versatili: vetro, resina, legno, semi, metallo, rame, argento...

Ilka Azaredo

Di origine brasiliana, da vent'anni si dedica a creazioni artigianali di bigiotteria, esportando anche all'estero le sue creazioni. Frequenta fiere del settore, con continui aggiornamenti rispetto a tendenze, materiali e novità. Ogni anno si reca in Brasile alla ricerca di materiali e tecniche tipiche. Collabora con importanti negozi nell'ambito moda ed estetica.

Bos taurus
lo stile animalier

mercoledì 12.45 - 14.15

14 incontri € 140 + materiale

(possibilità di acquisto all'ingrosso dei materiali e visita alle Fiere di bigiotteria e accessori)



Nail Art

Corso per imparare a decorarsi le unghie in modo creativo. Durante gli incontri si realizzeranno composizioni alla moda, stilizzate, astratte, floreali e geometriche attraverso l'uso di materiali diversi: smalti, colori acrilici, strass, brillantini... Studio della forma dell'unghia e della french manicure.

Barbara Riberto

Si avvicina alla decorazione frequentando e diplomandosi presso il Liceo Artistico e l'Accademia di Belle Arti. Successivamente si appassiona al mondo Nails e alla decorazione su piccole superfici. Frequenta quindi corsi di onicotecnica, decorazione e micropittura.

venerdì 18.00 - 20.00

10 incontri € 200 (materiale incluso)

**In omaggio per ogni partecipante
kit di pennelli!**

Trucco

Corso base. Per imparare a truccarsi e a truccare secondo le regole accademiche (scuola Diego Dalla Palma) e con un pizzico di fantasia. Lezioni di pratica e teoria divertenti e stimolanti per migliorare e velocizzare la tecnica del trucco personalizzato. A seguire:

Corso avanzato (con affiancamento di una modella).

Make-up personalizzato e trucco perfetto per ogni occasione (giorno, sera, eventi speciali, cerimonie).

martedì 18.00 - 20.00
10 incontri € 130

Roberta Ferrario

Estetista e maestra del benessere, pluriennale esperienza nei settori dell'estetica professionale e del trucco moda. Collaborazione presso varie palestre, centri fitness e presso QC Terme Bormio e Terme Monza. Titolare dal 2002 a oggi del Centro estetico benessere Beauty Therapy di Lecco.

Amphiprion frenatus
il pagliaccio



Incontro con il computer

Corso base. Nozioni generali d'informatica, (hardware, software, sistema operativo), gestione file e cartelle, introduzione al pacchetto Office, Microsoft Word, Internet, posta elettronica.

giovedì 15.00 - 17.30

18.00 - 19.30

10 incontri € 170

Corsi avanzati. Non più un corso unico, bensì tanti piccoli workshop in grado di accontentare chiunque ne sappia già qualcosa di computer ma voglia approfondire le proprie competenze in un ambito specifico.

■ Smartphone tablet (sincronizzazione account)

Questi strumenti hanno aumentato le opportunità di accesso ai contenuti della rete, attraverso le app e addirittura nuovi servizi. Vuoi scoprire le differenze tra le potenzialità di un computer e questi nuovi aggeggi? Vuoi accedere dal tuo telefonino ai documenti che hai creato con un altro dispositivo? Quali sono le applicazioni che non possono non essere presenti sul tuo cellulare? Scoprilò nel nostro corso che ti svelerà tutti i segreti dei nuovi dispositivi portatili.

■ Programma protezione dati (antivirus, antispam, antimalware)

Se pensi che phishing significhi andare a pesca, che tutti i messaggi di posta siano attendibili e che ogni volta che il pc prende un virus sia da buttar via, forse questo corso fa per te: ti insegneremo a trattare il tuo computer in modo che attacchi dall'esterno non lo mettano ko. Antivirus, antimalware e antispam diventeranno termini conosciuti e utili per la salvaguardia di tutti i tuoi dati.

■ Privacy on line

Social network, community, forum, siti di servizi chiedono sempre i nostri dati per registrarci e per interagire con altre persone, ma siamo sempre consapevoli di che cosa mettiamo in rete e quali siano le leggi che regolano

Antonio Pizzotti

Formatore sia in ambito profit che non e consulente di web marketing per aziende di diversi settori.

l'utilizzo dei nostri dati o delle foto caricate?
Quali sono i termini di legge e i regolamenti che tutelano gli individui e quali le normative da seguire per tutelare i minori che si addentrano nella rete?

■ Corsi personalizzati di Office

Capita spesso di voler approfondire la conoscenza dei programmi che costituiscono il pacchetto di Office, utili sia per la contabilità casalinga che per la redazione di testi in ambito professionale. Per rendere leggero e mirato un argomento ostico, Sono stati ideati pacchetti di breve durata che andranno ad affrontare in maniera mirata le esigenze dei corsisti, creando gruppi omogenei per competenze ed esigenze espresse.

■ Rete di casa mia

(concetti base di domotica open source)

La televisione ormai non è più quella di una volta! Oltre a essere piatta è diventata parte di una famiglia digitale assieme a pc, rete internet, hard disk e tutti i vari file multimediali. Con poche conoscenze informatiche, qualche aggaggio a basso costo o vecchie consolle, potrete condividere, a vostro piacimento, i vostri contenuti multimediali preferiti.

giovedì 19.30 - 21.00

tre incontri per ogni modulo € 50 (a modulo)

Arduino

Pensi che l'elettronica sia un argomento noioso e riservato a nerd e ingegneri? Puoi ricrederti con questo corso di introduzione ad Arduino, rivolto a chi, anche senza competenze specifiche, è incuriosito dalle potenzialità della piccola scheda (sviluppata in Italia) che ha rivoluzionato in tutto il mondo l'approccio alla sperimentazione elettronica. Il corso, incentrato su attività pratiche, ti farà scoprire quanto è semplice realizzare oggetti che reagiscono all'ambiente che li circonda o che comunicano con l'utente in modo non tradizionale.

Matteo Tettamanzi

Laureato in Industrial Design presso il Politecnico di Milano, è da sempre affascinato da come la tecnologia stia diventando parte integrante della vita di tutti, ogni giorno di più. Fin dagli albori del progetto Arduino ha imparato a sfruttarne le potenzialità per realizzare oggetti interattivi e artistici. Autore di *Piccolo manuale di Arduino*, edizioni Apogeo.

giovedì 21.00 - 23.00

7 incontri + workshop finale € 230

**In omaggio per ogni partecipante
kit base Arduino!**

**Per chi fosse già in possesso del kit,
il costo del corso sarà di € 180.**

Cake Design

L'arte di decorare, perché anche l'occhio vuole la sua parte!
Oltre alle ricette, impareremo a ricoprire una torta con la pasta di zucchero, a realizzare soggetti tridimensionali, a guarnire cupcakes, muffins e mini cake. Si realizzeranno, inoltre, una mini torta a piani con base in polistirolo e una torta a tema su richiesta dei partecipanti.

sabato 14.30 - 18.00

5 incontri € 170 materiale incluso

**In omaggio per ogni partecipante
kit di attrezzi!**

Chiara Prandi

Incontra per la prima volta il cake design in funzione dell'attività svolta dal marito, pasticciere. Frequenta, in un anno, diversi corsi di formazione presso vari cake designer italiani tra i quali la famosa Eleonora Coppini (in arte "I pasticci di Molly"). Integra la sua formazione seguendo corsi dei cake designer più ricercati e il suo obiettivo è quello di seguire un corso di formazione presso la Squires Kitchen School di Londra per ottenere definitivamente il diploma professionale. Conduce corsi di cake design presso biblioteche della provincia di Lecco e Bergamo.

Sus scrofa domesticus
il goloso



Arci Comitato provinciale di Lecco

via C. Cantù, 18
23900 Lecco

tel e fax 0341.365580

www.arcilecco.it

 Arci Lecco

corsi@arcilecco.it
lingue@arcilecco.it
italianoperstranieri@arcilecco.it

