

## Programma dei Corsi A.A. 2023-2024

sede: **Centro Sociale Anziani (CSA) "Marconi"** del MUNICIPIO ROMA XI  
in Via dei Papareschi n. 28/B

In ordine alfabetico:

### **ERBORISTERIA**

**Prof.ssa Daniela Nobilia**

#### **Corso annuale**

Il corso prevede un massimo di 20 allievi

orario: **giovedì dalle 15.30-17.30**

**Titolo: L'alchimia delle piante: colori, profumi, uso fitoterapico, uso etnobotanico**

Nell'ambito delle due ore settimanali di lezione verranno svolte sia la parte teorica, sia le attività di laboratorio erboristico sia la cura dell'orto. L'associazione "Una finestra laica sul territorio" ha messo a disposizione dell'Unitre Arvalia, già da tre anni, un orto all'interno degli orti di Casa Vittoria

Il corso di erboristeria ha in programma i seguenti argomenti:

- 1) Miti, leggende e simboli, storia e tradizioni delle piante delle bevande esotiche: Tè, caffè, cacao
- 2) Storia dell'evoluzione delle piante e rudimenti della classificazione botanica
- 3) Le piante tintorie: quali sono, le proprietà curative di alcune di loro; realizzazione di colori per la pittura su stoffa (del TIE and DYE, ECO PRINT) su carta.
- 4) impariamo a fare la carta riciclata produzione di piccoli libricini, segnalibri colorati con piante e decorati con foglie e fiori.
- 5) AROMI, PROFUMI E BALSAMI NATURALI gli oli essenziali
  - La piramide olfattiva
  - Creazione di profumi solidi, di acque profumate
- 6) Cosmesi naturale i TENSIOATTIVI
  - Produzione di shampoo, bagnoschiuma
- 7) Continuazione dell'erbario
- 8) Nell'orto: cura delle piante già piantumate (innaffiamento, concimazione, pulizia dalle erbacce), inserimento di altre. Realizzazione di talee e decorazione di vasi in ceramica.

Sono previste uscite per il riconoscimento di piante spontanee e coltivate a Villa Pamphili e al Parco Tevere sia di Marconi sia di Magliana È prevista una collaborazione con la docente di Laboratorio di ricerca vocale e teatrale, Clara Gebbia. e con la docente di storia dell'arte Maria Concetta De Spigno per i sabati interdisciplinari. Saranno programmati incontri con: un'erborista qualificata, alcuni apicoltori, un'esperta in erbe spontanee, una guida ambientale, esperti di lega ambiente. Per partecipare alle attività dell'orto bisognerà versare 10 euro per la copertura assicurativa all'Associazione "Una finestra laica sul territorio".

I costi delle materie prime di base per la preparazione di tisane, oli medicinali, unguenti, pittura su stoffa, fotocopie, sono a carico dei partecipanti.

# UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2023-2024

\*\*\*\*\*

## **LABORATORIO DI RICERCA VOCALE E TEATRALE    Prof.ssa Clara Gebbia** **Corso annuale**

Il corso prevede un massimo di 20 allievi  
orario: **lunedì dalle 16.30-18.30**

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate al teatro e al canto, a prescindere dal tipo di esperienza. Il Laboratorio teatrale e vocale è un luogo in cui partecipanti vengono invitati ad esprimere il loro mondo creativo attraverso la scrittura, le improvvisazioni teatrali, la poesia, il canto...

Ogni anno viene proposto un tema su cui i partecipanti sono chiamati ad improvvisare e inventare. Questo percorso darà vita ad un'azione teatrale unica ed originale, creata a partire dai suggerimenti, dalle intuizioni, dalle suggestioni dei partecipanti.

La performance finale del corso è pensata come un'esperienza condivisa tra tutti i partecipanti, un lavoro corale che lascia spazio ad ognuno e che dia il senso di un teatro costruito collettivamente.

### I quadrimestre

La prima parte è dedicata al lavoro sul tema prestabilito ed alla costruzione della performance. Alcuni incontri saranno invece dedicati al Sabato Interdisciplinare, un'iniziativa che si propone di scambiare esperienze tra due o più corsi.

Come è avvenuto l'anno scorso, lavoreremo insieme al corso di erboristeria a cura di Daniela Nobilia, sul tema del profumo, con poesie, canti, letture, creando una piccola performance che sarà aperta al pubblico.

### II quadrimestre

Nel secondo quadrimestre, continueremo il lavoro di creazione della performance e cominceremo le prove per la rappresentazione al pubblico.

Quest'anno inoltre, in via sperimentale, collaboreremo Francesco Lioce, responsabile letterario di Radio Giano Public History, radio web che ci darà la possibilità di trasmettere alcuni dei risultati del nostro laboratorio. La collaborazione con Radio Giano Public History (radio web) verrà decisa in itinere.

# UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2023-2024

\*\*\*\*\*

## **TAIJI QUAN** **Corso annuale**

**Prof.ssa Gemma Di Santo**

Il corso prevede un massimo di 12 allievi

orario: **lunedì dalle 11.00-12.30 oppure venerdì dalle 11.00-12.30**

**NB:** per l'iscrizione al corso è OBBLIGATORIO presentare un **Certificato medico in corso di validità che attesti l'idoneità all'attività fisica**

Le origini storiche ci riportano a Zhang San Feng, mitico saggio cinese, vissuto intorno al XIII-XIV secolo: fu lui a trarre da un combattimento tra una gru ed un serpente i principi su cui si basano i movimenti del Taiji: spirale, continuità, fluidità, cedevolezza, morbidezza. Volendo possiamo leggerne il significato simbolico, vedere nei due animali l'incontro tra spirito e materia, cielo e terra (uccello che proviene dal cielo e serpente che striscia sulla terra). Questi "opposti" non combattono, ma si completano a vicenda, come yin-yang nel noto simbolo taoista.

Il TAIJI QUAN oggi va diffondendosi in tutto il mondo. La sua pratica, insieme al QI GONG, è apprezzata in Occidente come sistema per equilibrare l'energia, rilassarsi, rivitalizzarsi, prevenire le malattie degenerative, mantenere il corpo in costante forma, ritrovare l'equilibrio psico-corporeo.

Fa appello alla consapevolezza del respiro, delle percezioni, dei movimenti, dei pensieri. Da antichissima arte di combattimento a meditazione in movimento che coinvolge corpo fisico, respirazione e mente.

Flessibilità articolare, stabilità, rilassamento, autostima.

### **Titolo: INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN E AL QI GONG**

Il corso ha l'obiettivo di far assimilare i principi di base del TAIJI QUAN e del QI GONG. Ad una fase preliminare di esercizi di scioglimento, rilassamento e armonizzazione del respiro, seguirà l'introduzione di movimenti specifici della disciplina (individuali e in coppia).

- Ji Ben Dong Zuo (Movimenti di base del Taiji Quan)
- Ba Duan Jin (8 pezzi di broccato, una serie di esercizi molto antica)
- I 18 esercizi di Taiji-qi gong

I movimenti in coppia saranno finalizzati inizialmente ad imparare l'ascolto dell'altro.

\*\*\*\*\*