

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2025-2026

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Prof.ssa Gemma Di Santo

orario: lunedì ore 11,00-12,30

Il corso si prefigge uno scopo conoscitivo sull’approccio da un punto di vista diverso da quello della medicina convenzionale, ma che può integrarlo.

Argomenti:

- Cenni storici e culturali
- Yin e Yang
- Le “stagioni” della vita
- Il sistema dei meridiani e gli Zang-Fu
- Cenni di alimentazione
- Oli essenziali secondo il metodo della MTC

Le suddette lezioni teoriche saranno opportunamente intervallate con sessioni di Qi Gong base.

Numero allievi: max. 20

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

LABORATORIO DI RICERCA VOCALE E TEATRALE

Prof.ssa Clara Gebbia

orario: lunedì ore 16,30-18,30

Il **Laboratorio teatrale e vocale** è un percorso 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 o un testo - canovaccio 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.

II quadrimestre

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

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate al teatro e al canto, a prescindere dal tipo di esperienza e prevede un massimo di 25 iscritti.

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2025-2026

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

CORSO DI DISEGNO/PITTURA

Prof.ssa Evelyne Baly

Orario: mercoledì ore 10,00-12,00

Primo quadrimestre: “osservare”

- I materiali del disegno
- I fondamentali del disegno
- Il chiaroscuro
- Copiare un disegno antico/Copiare da una fotografia : le differenze

Secondo quadrimestre: Disegnare/dipingere

La scelta del soggetto ispirarsi da un movimento l’astrattismo, il surrealismo, l’espressionismo, il cubismo, il simbolismo, il fauvismo ricerca personale sul tema e ricerca di gruppo.

- Come trovare ispirazione
- Modificare con la fantasia
- Disegnare e/o dipingere copiando o ispirandosi dai grande maestri contemporanei
- Lavoro di gruppo: “Un opera insieme”

Durante l’anno sono previsti approfondimenti sulle diverse tecniche con dimostrazioni .

I materiali sono a carico degli allievi.

Sarà possibile durante l’anno fare delle uscite per disegnare dal vero all’esterno, visitare una mostra.

A conclusione del corso le opere più significative realizzate dagli allievi saranno oggetto di presentazione in una mostra finale.

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

ERBORISTERIA

Prof.ssa Daniela Nobilia

orario: giovedì ore 15,30-17,30

Argomenti:

1) LA CARTA: cosa è e come si produce

LABORATORIO: produzione di carta riciclata per realizzare piccoli libricini, segnalibri colorati con piante e decorati con foglie e fiori.

2) LE PIANTE TINTORIE DEL TEVERE:

Passeggiate per l'individuazione e la raccolta delle piante

LABORATORIO: creazione di un erbario da stampare; tintura e stampa botanica, preparazione bagni di colore e di pigmenti tintori

3) LE PIANTE DELL' APPARATO DIGESTIVO: alloro, melissa, rosmarino, origano, carciofo e cicoria, Verbena, Achillea, liquirizia, finocchio, genziana, tarassaco.

Individuazione dei principi attivi che le caratterizzano: gli amari, le vitamine.

LABORATORIO: preparazione di tisane funzionali all'apparato digerente, di liquori digestivi, di sciroppi, di tinte idroalcoliche

4) LE PIANTE DELL' APPARATO URINARIO: ortica, equisetto, parietaria, mirtillo, tarassaco, pilosella, sambuco, rusco, asparago.

Individuazione dei principi attivi che le caratterizzano: arbutina, salicina, altri

LABORATORIO: preparazione di tisane, tinte e sciroppi

5) I TENSIOATTIVI. Cosa sono, come funzionano, tipologia

Come lavavano le nostre antenate

LABORATORIO: produzione di bagnoschiuma, shampoo, saponette

6) STORIA DELLA FITOTERAPIA e della COSMETICA

Semplici nozioni di botanica

7) ORTI: cura delle piante già piantumate (innaffiamento, concimazione, pulizia dalle erbacce), inserimento di altre. Realizzazione di talee. Cura del lombricaio

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2025-2026

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

Per partecipare alle attività dell'orto bisognerà versare 10 euro per la copertura assicurativa all'Associazione “Una finestra laica sul territorio”.

8) PIANTE ED ARTE: studio delle piante o fiori riprodotti in dipinti famosi o sculture e la loro simbologia; intervento sul tema congiunto con l'insegnante di storia dell'arte **in data da destinarsi**

Numero allievi : max. 25

Nel corso delle lezioni verranno svolte sia la parte teorica sia le attività di laboratorio erboristico sia la cura dei due orti che l'associazione, “Una finestra laica sul territorio”, ha messo a disposizione dell'Unitre Arvalia, già da quattro anni, all'interno degli orti sociali di Casa Vittoria.

Sono previste uscite per il riconoscimento di piante spontanee e coltivate a Villa Pamphili, villa Sciarra e lungo gli argini del Tevere. Visite guidate nei musei per lo studio dei dipinti. Saranno programmati incontri con: erboriste, guide turistiche, archeologhe, esperte di erbe spontanee.

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

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

Introduzione al Taiji Quan e al Qi Gong

Prof.ssa Gemma Di Santo

orario: venerdì ore 11,00-12,30

Argomenti:

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).

Fase preliminare:

- scioglimenti gradualmente con stretching leggero
- esercizi di postura e allungamento
- introduzione al respiro diaframmatico

Sequenze specifiche:

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

In tutte le sequenze si allena il coordinamento del respiro con il movimento.

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

Numero allievi: max. 14