

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2026-2027

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Cambiare sguardo con la medicina tradizionale cinese

Prof.ssa Gemma Di Santo

orario: lunedì ore 11,00-12,30

Il corso si prefigge di offrire l’opportunità di essere protagonisti del proprio benessere.

L’approccio da un punto di vista diverso da quello della medicina convenzionale, ma che può integrarlo.

Saranno trattati singoli argomenti nell’ambito della medicina cinese:

- Cenni storici e culturali
- Yin e Yang nel cosmo e nell’uomo
- Basi di fisiologia in MTC e la teoria degli Zang-Fu
- Le “stagioni” della vita
- Cenni di alimentazione
- Oli essenziali secondo il metodo della MTC

Le lezioni sulla teoria degli Zang-Fu saranno opportunamente intervallate con movimenti 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

Dopo 5 anni, per l'anno 2026-2027 Laboratorio teatrale e vocale, cambia formula, per sperimentare altri tipi di linguaggi. Dopo aver lavorato per 5 anni sulla drammaturgia collettiva e sulla creazione di uno spettacolo originale, quest'anno il focus sarà sulla recitazione, secondo due diverse prospettive: la lettura drammatizzata, e la messa in scena di un testo scritto o riscritto per l'occasione da Clara Gebbia.

Il carattere laboratoriale sarà mantenuto concentrandosi su due aspetti: le improvvisazioni e l'esperienza di canto, in cui i partecipanti avranno modo di esprimere la propria creatività.

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 sulla lettura drammatizzata, in cui l'unico elemento è l'attore o gli attori al leggio, che verranno guidati, attraverso le loro stesse proposte e improvvisazioni, alla lettura interpretata dei testi.

II quadrimestre

Nel secondo quadrimestre, continueremo il lavoro di improvvisazione e interpretazione e cominceremo le prove per la rappresentazione finale al pubblico del testo scelto.

In entrambi i quadrimestri sarà presente il lavoro vocale.

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate al teatro e al canto, a prescindere dal tipo di Esperienza.

Numero allievi: max. 15

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2026-2027

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

LABORATORIO DI DISEGNO E PITTURA

Prof.ssa Evelyne Baly

Orario: mercoledì ore 10,00-12,00

Primo quadrimestre: “osservare”

- I materiali del disegno
- I fondamentali del disegno
- Disegnare dal vero
- Il chiaroscuro
- Disegnare dal vero / Copiare un disegno antico / Copiare da una fotografia: le differenze
- Ingrandire con la quadrettatura o senza

Secondo quadrimestre: “La scelta”

- La scelta del soggetto
- Come trovare ispirazione
- Creare con l’aggiunta di materiali
- Modificare con la fantasia
- Disegnare e/o dipingere copiando o ispirandosi dai grandi maestri contemporanei

I materiali sono a carico degli allievi.

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

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

Numero allievi: max. 18

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2026-2027

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

Nell'ambito delle due ore settimanali di lezione 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 cinque anni, all'interno degli orti sociali di Casa Vittoria ORTI: cura delle piante già piantumate (innaffiamento, concimazione, pulizia dalle erbacce) inserimento di altre. Realizzazione di talee. Cura del lombricaio.

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, oli essenziali, pitture su stoffa, fotocopie, sono a carico dei partecipanti.

Il programma svilupperà i seguenti argomenti:

1) IL PROFUMO BOTANICO:

- Introduzione alla Profumeria Botanica
 - Filosofia e storia: Differenza tra profumeria botanica (naturale) e classica.
 - Nozioni di aromaterapia.
 - La tavolozza del profumiere: panoramica delle materie prime (oli essenziali, assoluti, estratti a CO2
 - Teoria e Conoscenza Olfattiva
 - La Piramide Olfattiva: Note di testa (agrumi, erbe aromatiche), note di cuore (fiori, spezie), note di fondo (legni, resine).
 - Famiglie olfattive
 - Allenamento dell'olfatto: Riconoscimento delle essenze e memoria olfattiva.
 - Laboratorio Pratico: Tecniche di miscelazione: Dosaggio e proporzioni per un profumo armonico. Creazione del proprio profumo: Profumo a base alcolica (Eau de Parfum/Toilette). Profumo in olio (base di Jojoba o mandorle). Profumo solido (con cera d'api o cere vegetali).
- 2) **PIANTE ED ARTE:** studio delle piante o fiori riprodotti in dipinti famosi o sculture, la simbologia, la presenza in letteratura, l'uso etnobotanico sul tema ci sarà un intervento congiunto con l'insegnante di storia dell'arte Maria Concetta Di Spigno.
- 3) **TINGERE CON LA NATURA:** Le piante di prossimità. Nei territori del XI e XII municipio si incontrano lungo le strade, sulla sponda destra del Tevere, molte piante che hanno proprietà tintorie.
- 4) **LABORATORIO:** esplorazione del territorio, raccolta, creazioni di pigmenti, inchiostri botanici da utilizzare per dipinti su carta. Bagni di colore, stampa botanica. Realizzazione e stampa di un erbario delle piante tintorie dei territori XI e XII
- 5) **ERBE DA BERE:** Attraverso la preparazione di estratti acquosi e elisir di erbe medicinali utili a seconda della stagione, si imparerà a prendersi cura di se stessi
- 6) **CREARE CON LA NATURA:** con legni, sassi, conchiglie e pietre raccolte nella passeggiata nelle ville e nei parchi, si realizzeranno amuleti e talismani portafortuna, portacandele.

Sono previste uscite per il riconoscimento di piante spontanee e coltivate a Villa Pamphili, villa Sciarra, 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.

Numero allievi: max. 25

SEGRETERIA UNITRE ROMA ARVALIA: e-mail: segreteria@unitrearvalia.it - tel. 377 686 4009

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

Il corso ha l'obiettivo di far assimilare i principi di base del TAIJI QUAN e del QI GONG: postura, respiro consapevole e coordinamento. Sviluppare equilibrio, stabilità e flessibilità.

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).

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**
- **Applicazioni individuali e in coppia**

Numero allievi: max. 14

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2026-2027

LEZIONI in presenza presso il

Centro Sociale Anziani (CSA) “Marconi”

del MUNICIPIO ROMA XI

in Via dei Papareschi n. 28/B

Laboratorio di Teatro

Voci che si incontrano

Prof.ssa Francesca Zerilli

orario: venerdì ore 15,30-17,30

Il laboratorio propone un percorso semplice e graduale per utilizzare la propria voce in modo naturale, senza sforzo.

Attraverso esercizi di respirazione, rilassamento e movimento, lavoreremo per sciogliere le tensioni e migliorare la qualità dell'emissione vocale, imparando a parlare e leggere ad alta voce senza affaticarsi.

Particolare attenzione sarà dedicata all'ascolto di sé e degli altri, alla presenza e alla relazione nel gruppo. La voce verrà esplorata non solo come strumento tecnico, ma come mezzo per esprimere pensieri, emozioni e ricordi.

Il lavoro sul testo partirà da brevi estratti de *Il Maestro e Margherita* di Bulgakov, che useremo come spunto per giocare con la vocalità, il senso delle parole e le immagini. Il laboratorio è aperto a tutte e tutti, indipendentemente dall'esperienza o dalle capacità fisiche.

Ogni esercizio sarà adattabile, nel rispetto dei tempi e delle possibilità di ciascun corpo, creando uno spazio accogliente in cui sentirsi liberi di partecipare senza giudizio.

Numero allievi: max. 25