

LEZIONI in presenza presso il

IC Piero Terracina - Plesso Giorgio Caproni

in Via Luigi Solidati Tiburzi n. 2

YOGA

Introduzione al Kundalini Yoga

Prof.ssa Giovanna Pipari

orario: martedì ore 17,00-18,45

Argomenti:

Il corso ha l'obiettivo di far assimilare i principali concetti teorici e pratici del kundalini yoga: la sua storia e particolarità e la differenza da altre forme di yoga.

Si inizia il percorso dalla comprensione della corretta respirazione diaframmatica dello yoga e le principali tecniche di controllo del respiro con i relativi benefici.

Si praticheranno poi delle sequenze predefinite adattandole alle caratteristiche del gruppo; si tratterà il significato degli elementi principali del kundalini come i mantra, i mudra, gli otto chakra, i dieci corpi, le varie forme di meditazione.

È una disciplina dolce e rigenerante, ideale per ritrovare vitalità e serenità a qualsiasi età.

Senza sforzi eccessivi questa pratica unisce movimenti semplici, spesso eseguiti su una sedia, per sciogliere le articolazioni e la schiena; respirazione con tecniche che ossigenano il corpo e aiutano a mantenere la mente lucida e sessioni di rilassamento profondo per scacciare ansia e insonnia.

Numero allievi: max. 18

LEZIONI in presenza presso il

IC Piero Terracina - Plesso Giorgio Caproni

in Via Luigi Solidati Tiburzi n. 2

RICICLO CREATIVO

Prof.ssa Maria Vittoria Soracco

orario: martedì ore 17,00-18,45

Tutto è a nostra disposizione, dobbiamo solo capire come mettere i pezzi insieme.

Questo corso sarà uno spazio laboratoriale nel quale potremo lavorare con vari materiali sperimentando tecniche differenti a seconda delle necessità.

Buttiamo continuamente oggetti, tante volte ancora funzionanti senza preoccuparci dell'impatto. È vero, gli oggetti invecchiano e assumono forme non più adatte alle nostre case e quindi al nostro gusto. 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.

Riciclare i materiali di scarto è sempre più importante oggi che il consumismo ci ha portato a creare grandi quantità di rifiuti. Lavorando con materiali diversi, dal legno alla carta, dal metallo alla plastica ai tessuti, sarà possibile dare il via libera alla creatività e alle abilità manuali.

Gli strumenti di cui ci serviremo sono fantasia e applicazione di tecniche alternative per la lavorazione dei differenti materiali che avremo a disposizione.

Numero allievi: max. 25

UNITRE ROMA ARVALIA A.A. 2026-2027

LEZIONI in presenza presso il

IC Piero Terracina - Plesso Giorgio Caproni

in Via Luigi Solidati Tiburzi n. 2

TECNICHE ED ESERCIZI PER MIGLIORARE LA MEMORIA

Prof.ssa Liliana Graciela Isabello

orario: martedì ore 17,00-18,45

Questo corso annuale, con cadenza settimanale, offre un percorso completo per potenziare le facoltà cognitive attraverso un metodo dinamico e interattivo.

Dopo una breve introduzione teorica sul funzionamento della memoria, ogni sessione si focalizza su esercizi pratici di 10/15 minuti – dalla logica numerica alla memoria visiva e semantica- seguiti da una revisione collettiva delle risposte.

Grazie a questo costante confronto e a prove mirate, come l'analisi di sinonimi e la riproduzione di figure, i partecipanti potranno acquisire tecniche efficaci per mantenere la mente agile e allenata.

Numero allievi: max. 16