

C E N T R O 2021
INTERNAZIONALE
DI EDUCAZIONE
PERMANENTE 2022

**ANTEPRIMA
DEI CORSI ESTIVI +
PRECORSI DI LINGUA
giugno - luglio 2021
AGGIORNAMENTO
ALL'11 GIUGNO 2021**

Università delle
LIBERETÀ

anteprima

ISCRIZIONI APERTE: CORSI DI GIUGNO E LUGLIO 2021

TESSERAMENTO 2021/2022: necessario per iscriversi a tutti i corsi dell'anno di studi 2021/22. Sottoscrivibile da maggio 2021. La sua decorrenza sarà dall'01/06/2021 al 31/05/2022. Costo 22€: ogni associato ha la possibilità di frequentare un corso breve in omaggio con il tesseramento.

DOVE SIAMO: via Napoli 4, 33100 Udine - Ingresso da via Caltanissetta 35. Parcheggi disponibili gratuitamente in via Caltanissetta, via Napoli, via Pozzuolo e nelle vie limitrofe.

COME SI SVOLGERANNO LE LEZIONI: online, in presenza, in giardino, in presenza&online... siamo pronti a ogni evenienza! Troverai le indicazioni corso per corso, sfogliando questo programma.

CODICE FISCALE: 94042120306

SITO INTERNET: www.libereta-fvg.it

TELEFONO: 0432297909

MAIL: segreteria@libereta-fvg.it; libereta@libereta-fvg.it; libereta-fvg@pec.it; per contattare la Presidente: pina.raso@libereta-fvg.it

FACEBOOK: Università delle LiberEtà LifeLongLearning

ORARI SEGRETERIA E ISCRIZIONI: dal lun al ven, dalle 09 alle 12.30 e dalle 15 alle 19

ISCRIZIONI TRAMITE BONIFICO

manda una mail a iscrizioni@libereta-fvg.it, indicando il corso a cui desideri partecipare e riceverai tutte le indicazioni per effettuare il bonifico

ANNO DI STUDI 2021-2022: Dall'01/06/2021 al 31/05/2022

APERTURA ISCRIZIONI: da maggio 2021 per tutto il corso dell'anno

CHIUSURA ESTIVA DELLA SEDE: il 12 luglio 2021 e dall'01 al 15 agosto 2021.

PROGRAMMA COMPLETO 2021/22: è in fase di scrittura, rallentato dalla situazione legata alla pandemia e alle incertezze connesse alla progettazione. Sarà divulgato appena disponibile e comprenderà i precorsi di lingua previsti a settembre, i corsi quadrimestrali, i corsi annuali e le altre numerose proposte che stiamo programmando, oltre ad altri corsi degli stessi docenti impegnati nei corsi estivi o ulteriori edizioni di questi ultimi. **Per avere informazioni sul programma da settembre 2021 a maggio 2022 e perfezionare le iscrizioni contatta pure la segreteria.**

estate 2021

LEGENDA

▣ : i corsi sono ripetuti uguali tra loro, più volte nel corso dell'anno;

breve: ogni associato ha diritto a scegliere un corso BREVE in omaggio con il tesseramento;



CORSO SOLO ONLINE: si prevedono unicamente videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning;



CORSO SOLO IN PRESENZA: si prevedono unicamente lezioni in presenza presso la nostra sede: in caso di lockdown il corso verrà sospeso fino a data da definirsi per riprendere alla riapertura della sede. **NOTA BENE: le iscrizioni verranno prese solo se certi della fattibilità del corso in presenza;**



CORSO ONLINE & IN PRESENZA, MISTO (BLENDED): in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). La videolezione sarà comunque garantita ANCHE in caso di corso in presenza. **NOTA BENE: l'impossibilità o il mancato interesse del corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso;**



CORSO ONLINE O IN PRESENZA: in caso di lockdown si prevede il passaggio immediato alla formula online (videolezioni in diretta sulla piattaforma e-learning). Alla riapertura della sede, il corso tornerà in presenza. **NOTA BENE l'impossibilità o il mancato interesse del**

corsista a seguire le lezioni online non è motivo di richiesta rimborso.

PIATTAFORMA E-LEARNING

Ogni corsista avrà la possibilità di accedere alla versione online del proprio corso **per scaricare e consultare il materiale didattico** messo a disposizione del docente (presentazioni, immagini, testi, video, link, compiti ecc) e **per accedere alla videolezione in caso di necessità;**

ACCESSO: accrediti e guida alla connessione verranno forniti all'iscrizione o in prossimità della partenza del corso.;

LOGIN:

▣ **Username: cognome.nome**
(il cognome.nome dell'iscritto, tutto minuscolo, tutto attaccato)

▣ **Password: UtenteLibereta**
(con la U e la L maiuscole)
o la password stabilita dall'utente
in un accesso precedente.

ASSISTENZA: è consigliato effettuare connessioni di prova per garantire l'accesso alla prima lezione in completa autonomia. Contattare 0432297909 in orari di segreteria per le prove o ogni problema di connessione;

PREREQUISITI: una connessione stabile alle rete internet; un computer, smartphone o tablet con webcam e microfono integrati o collegati; browser Google Chrome (anche da dispositivi Apple); aggiornamento software a Windows 10.

NOTA BENE:

questa è un'anteprima particolarmente dedicata ai corsi di giugno e luglio 2021.

Altre proposte


- tra cui i precorsi di lingua previsti per settembre 2021 -

saranno presenti nel libretto 2021-2022 completo che, al momento, ancora in fase di scrittura!

ESTATE21 - ANATOMIA DEL CORPO UMANO: UN VIAGGIO INTRODUTTIVO

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 4 lezioni
h19-20 | breve: 15€ | cod 196


a cura di MARCO FONTI

 Un'introduzione alla scoperta del corpo umano, impareremo a conoscerne la struttura, le funzioni e le problematiche. Ad ogni lezione ci dedicheremo ad un particolare sistema, partendo dalle ossa, i muscoli, fino ad arrivare al sistema cardiovascolare.

ESTATE21 - ARABO PER PRINCIPIANTI ASSOLUTI - ONLINE

MERCOLEDÌ dal 16/06/21 per 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale: 33€ | cod 720

A cura di ANTONIO LIGUORI

 Apprendimento della scrittura e della pronuncia dell'alfabeto arabo, insieme agli altri segni grafici necessari alla conoscenza di base della struttura della Lingua, seguito da un primo approccio all'uso della formule di saluto e di relazione. Un primo corso generale e fondamentale per il proseguimento dello studio o come semplice sguardo d'insieme linguistico e culturale alla 'Lugha al-'Arabiyya'. **MATERIALE:** testo "Quaderni di scrittura ASSIMIL, Arabo - le basi" (acquisto personale e individuale, consigliamo di non effettuarlo


prima dell'avvio del corso). Altro materiale didattico verrà fornito sulla piattaforma e-learning della scuola.

ESTATE21 - BALLI CARAIBICI E LATINI PER SINGLES

▫ MERCOLEDÌ dal 16/06/21 per 4 lezioni
h09.30-10.30 | breve: 15€ | cod 386

▫ MERCOLEDÌ dall'01/09/21 per 4 lezioni
h09.30-10.30 | breve: 15€ | cod 306

a cura di ANNA CAPRIZ


 Brevi coreografie di salsa, bachata, cha-cha, mambo cubano. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodi.

ESTATE21 - BALLI DI GRUPPO

▫ MERCOLEDÌ dal 09/06/21 per 7 lezioni
h10.30-11.30 | bimestrale: 33€ | cod 217

▫ MERCOLEDÌ dal 09/06/21 per 7 lezioni
h17.30-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 248


a cura di MARIA TERESA AZZARÀ

 Corso dedicato alle coreografie di gruppo recenti e non, aperto sia a principianti che a più esperti. **ABBIGLIAMENTO:** vestiti comodi.

ESTATE21 - BELLE DOPO GLI "ANTA"

LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni
h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 203


a cura di LUISA FORNASIERO

 Superati gli "anta" non bisogna rinunciare alla propria bellezza, ma migliorare il proprio aspetto, con i prodotti giusti di skincare e un make-up adeguato alla propria età. Come truccarsi dopo i 40 e quali errori evitare per apparire più giovani e luminose.

ESTATE21 - CULTURA ARABA

LUNEDÌ dal 06/09/21 per 7 lezioni
h17.30-18.30 | bimestrale: 33€ | cod 199

a cura di ARIANNA OBINU

 Un viaggio culturale che passa attraverso le parole della lingua araba

penetrate nell'italiano. Gli arabismi saranno la chiave d'accesso alla storia, alla cultura, all'economia ed all'arte arabo-islamica. Il corso sarà condotto in modalità interattiva, con attività formative e spazi di espressione.

ESTATE21 - CURA DEI CAPELLI: I RIMEDI NATURALI DELLA NONNA

GIOVEDÌ dal 09/09/21 per 4 lezioni
h18-19 | **breve: 15€ | cod 197**

a cura di ROBERTA DE CESARE



Se non sai cosa fare per avere capelli perfetti, in questo corso verrà illustrato come prendersene cura in modo naturale, utilizzando i migliori consigli della nonna per avere capelli sani, forti e sempre belli.

ESTATE21 - DISEGNO A MANO LIBERA: FONDAMENTI

MARTEDÌ dal 07/09/21 per 7 lezioni
h19-20.30 | **bimestrale: 33€ | cod 188**

a cura di ROBERTO ZANELLA



Il corso si propone di portare all'acquisizione dei concetti base del disegno necessari a realizzare un'opera credibile; nozioni non confinate al solo disegno ma anche alla pittura, quali lo studio delle forme, la composizione, le proporzioni, la prospettiva, lo studio e la resa del volume degli oggetti tramite l'uso delle ombre ecc...
MATERIALE: Album (tipo Fabriano) cm 24x33 o 33x48 liscio di 200g, matita HB e gomma non dura (tipo Staedler).

ESTATE21 - FITNESS DELLA MENTE

MARTEDÌ dal 07/09/21 per 4 lezioni
h11-12 | **breve: 15€ | cod 133**

a cura di PATRIZIA BURI



Laboratorio di allenamento mentale, per mantenere la mente fresca ed attiva, con esercizi e giochi

semplici e divertenti e con suggerimenti utili a rinforzare i "muscoli" della mente nella vita di tutti i giorni. Adatto alle persone di tutte le età. **MATERIALE:** fogli a quadretti e una penna.

ESTATE21 - FOTOGRAFIA IN PILLOLE - ONLINE

VENERDÌ dal 02/07/21 per 4 lezioni
h18.30-19.30 | **breve: 15€ | cod 204**

a cura di GIUSEPPE BARTUCCIO



Conoscere l'attrezzatura e scegliere quella più idonea al tipo di fotografia che pratichiamo. Nozioni base e studio della luce. Le varie tecniche fotografiche e le relative impostazioni. Introduzione allo sviluppo digitale e alla post-produzione delle immagini. In ciascuna lezione è prevista la visione di fotografie esplicative, verranno commentate le immagini prodotte dagli allievi, ispirate dagli argomenti trattati.
MATERIALE: consigliato possesso di una macchina fotografica Reflex o Mirrorless.

ESTATE21 - FRIULI: ITINERARI IDEALI TRA NATURA, STORIA...E LEGGENDA

MERCOLEDÌ dal 16/06/21 per 4 lezioni
h17.30-18.30 | **breve: 15€ | cod 313**

a cura di IRIS ZORATTO



Piccole e grandi storie di animali e simboli magici, curiosità, misteri, leggende di luoghi e castelli, racconti di patriarchi, cavalieri e nobildonne che hanno contribuito a fare la storia del Friuli. Cercheremo di delineare un itinerario insolito e curioso lungo località e villaggi più o meno noti, alla ricerca di angoli suggestivi che ancora oggi sanno mostrare tutta la genuinità ed autenticità di questa regione sospesa tra l'Adriatico e i Carpazi.

ESTATE21 - GINNASTICA AEROBICA

LEGGERA

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni
h08.30-09.30 | bimestrale € | cod 381

a cura di ANNA CAPRIZ



Brevi sequenze di aerobica a basso impatto. Tonificazione GAG per rinforzare il sistema cardio respiratorio e aumentare la forza e la flessibilità muscolare. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE21 - GINNASTICA ANTALGICA E POSTURALE

▫ **MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni**
h09.30-10.30 | bimestrale 33€ | cod 305

▫ **VENERDÌ dal 18/06/21 per 7 lezioni**
h09.30-10.30 | bimestrale 33€ | cod 378

a cura di ANNA CAPRIZ



Esercizi che migliorano la mobilità articolare e rinforzano il tono muscolare con lo scopo di correggere difetti di postura e di migliorare la percezione del corpo. Certificato medico obbligatorio. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE21 - GINNASTICA BODY SCULPT AVANZATO

▫ **LUNEDÌ dal 07/06/21 per 14 lezioni**
h19-20 | est quad:65€ | cod 331

▫ **MERCOLEDÌ dal 09/06/21 per 14 lezioni**
h18.30-19.30 | est quad:65€ | cod 341

▫ **VENERDÌ dall'11/06/21 per 14 lezioni**
h18.30-19.30 | est quad:65€ | cod 348

a cura di LORELLA FERUGLIO



Riscaldamento generale, esercizi mirati a tonificare e rassodare con pesi, elastici e step per scolpire il proprio corpo. Stretching finale. Il corso è adatto sia a uomini che a donne. Visto il tipo di esercizi e il ritmo sostenuto, lo

consigliamo a persone allenate. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

GINNASTICA DI TONIFICAZIONE

GIOVEDÌ dal 17/06/21 per 14 lezioni
h09.30-10.30 | est quad:65€ | cod 349

a cura di LORELLA FERUGLIO



Corso adatto a tutti, dedicato in particolare a rinforzare la zona addominale e lombare con degli esercizi specifici di ginnastica dolce. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE21 - GINNASTICA DI TONIFICAZIONE A 360°

VENERDÌ dall'11/06/21 per 14 lezioni
h08.30-09.30 | est quad:65€ | cod 385

a cura di ANNA CAPRIZ



Esercizi per ritrovare, mantenere o migliorare la forma fisica, tonificando braccia, pettorali, addominali, dorsali, gambe e stretching finale... un lavoro a 360°. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE21 - GINNASTICA DOLCE E RISVEGLIO MUSCOLARE

MERCOLEDÌ dal 16/06/21 per 7 lezioni
h08.30-09.30 | bimestrale: 33€ | cod 328

a cura di ANNA CAPRIZ




Ginnastica caratterizzata da movimenti lenti, senza sforzi eccessivi, per prendere maggiore consapevolezza del nostro corpo e del nostro movimento, per allungare i muscoli e renderli più flessibili. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE 21 - GINNASTICA PER OVER60


- **MAR+VEN dal 15/06/21 per 8 lezioni**
h12.30-13.30 | over60: 50€ | cod 102
- **MAR+VEN dal 13/07/21 per 8 lezioni**
h12.30-13.30 | 50€ | cod 224
- **MAR+VEN dal 03/09/21 per 8 lezioni**
h12.30-13.30 | 50€ | cod 226

a cura di **LORELLA FERUGLIO**

 Ginnastica ideata per gli over 60, guidata e personalizzata, con particolare attenzione alla postura; il numero massimo è fissato a 10 partecipanti perchè la docente possa seguirli e correggerli tutti singolarmente. **PORTA CON TE:** un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.


ESTATE21 - GRAMMATICA: ERRARE HUMANUM EST ... MA MEGLIO NON FARLO!

GIOVEDÌ dal 17/06/21 per 7 lezioni
h17.30-19 | bimestrale: 33€ | cod 162
a cura di **CLAUDIA SFILLI**

 Saranno affrontati in maniera pratica i punti cruciali della lingua italiana (apostrofi, accenti, doppie, irregolarità...) al fine di poter affrontare la stesura di qualsiasi testo senza il pericolo di cadere in sgrammaticature.

ESTATE21 - IMPARIAMO A DISTINGUERE LE PIANTE SPONTANEE

VENERDÌ dal 18/06/21 per 7 lezioni
h19-20.30 | bimestrale: 33€ | codice 293
a cura di **DENNIS MICHELUTTI**


 Corso dedicato a tutti, nessun prerequisito richiesto. Cenni di classificazione delle piante; i muschi, le felci e gli equiseti; le piante a seme nudo e le piante con frutto; tipi di piante in base alla posizione dei fiori; la forma delle piante e le loro parti; le chiavi dicotomiche per distinguere le piante; uso del portale dryades per riconoscere

le piante.

ESTATE21 - INGLESE: PRIMI PASSI - ONLINE

MARTEDÌ dal 22/06/21 per 7 lezioni
h17.18.15 | bimestrale: 33€ | cod 256


A cura di **NATIVIDAD MEGALE**

 Dedicato ai principianti o a chi desidera fare un ripasso delle basi. Acquisire micro-scambi comunicativi in brevi situazioni di vita quotidiana (greetings, simple orders, information about family, daily life situations, asking favours, tastes and preferences, etc.), fondamentali come introduzione ad un corso strutturato di Lingua Inglese. Il Corso verrà svolto con l'utilizzo di flashcards, videos, dialoghi e interazioni con la classe.

ESTATE21 - INGLESE ENGLISH CONVERSATION: A WEEK IN LONDON! - ONLINE

LUNEDÌ dal 21/06/21 per 7 lezioni
h18-19.15 | bimestrale: 33€ | cod 150


A cura di **VALENTINA GERACE**

 **PREREQUISITI:** essere in possesso di competenze pari ad un livello A2. Apprendimento del linguaggio adeguato nelle più comuni circostanze della permanenza nella città (at the airport, taking a taxi, asking the way, at the cafe, at the restaurant, at a shop, etc). Il Corso farà uso di flashcards, videos, dialoghi e interazioni con la classe.

ESTATE21 - INGLESE: ENGLISH SONGS

VENERDÌ dal 02/07/21 per 4 lezioni
h17-18 | breve: 15€ | cod 207

A cura di **SILVIO SERAFINI**

 **PREREQUISITI:** Indicato per chi possiede almeno un livello base di conoscenza della lingua. Il corso consente di restare in contatto con l'inglese in

maniera divertente analizzando i testi di canzoni (talvolta suonate dallo stesso insegnante).

ESTATE21 - D'ESTATE, IL CIELO RACCONTA STORIE DI MERAVIGLIA

**GIOVEDÌ dal 17/06/21 per 4 lezioni
h17-18.30 | breve: 15€ | cod 125**

a cura di FEDERICO BATTISTUTTA



Storie di aquile, di cigni e cavalli alati, di orse e cacciatori. Storie che descrivono anche i luoghi e la geografia del cielo notturno e che ci aiutano ad orientarci/disorientarci tra le varie costellazioni. Dare un nome alle stelle significa farle "un po' nostre", così il cielo ci sarà più familiare! Questa edizione ESTIVA sarà particolarmente incentrata sul cielo che possiamo ammirare in queste calde notti, semplicemente alzando la testa...

ESTATE21 - MAKE-UP: IL GLOSSARIO

**GIOVEDÌ dal 14/06/21 per 4 lezioni
h18-19 | breve: 15€ | cod 241**

a cura di ROBERTA DE CESARE



Il make-up è una procedura di solito personalizzata in base alle esigenze e preferenze di ognuno, spesso senza soffermarsi sui termini tecnici e, a meno che non ami sperimentare, utilizzi regolarmente gli stessi prodotti e metodi. Conoscere le definizioni e la terminologia dei truccatori professionali può essere molto utile ma anche interessante per introdurre variazioni creative al make-up quotidiano.

ESTATE21 - MAKE-UP PER L'ATTIVITÀ SPORTIVA

**GIOVEDÌ dall'01/07/21 per 4 lezioni
h18-19 | breve: 15€ | cod 152**

a cura di ROBERTA DE CESARE



Che sia un semplice workout

casalingo o una sessione di allenamento in palestra o all'aperto, la domanda che accomuna ogni donna è sempre la stessa: trucco sì o trucco no? Truccarsi per sudare è decisamente scomodo ma è comprensibile voler essere sempre carine e presentabili anche in quel ritaglio di tempo da dedicare alla forma fisica. In fondo, si sa, la palestra è uno dei luoghi più gettonati per far nuove conoscenze!

ESTATE21 - ORGANIZZA UN EVENTO

**LUNEDÌ dal 06/09/21 per 4 lezioni
h19-20.30 | breve: 15€ | cod 148**

a cura di CRISTINA PALMARINI



Imparerai ad organizzare al meglio e promuovere online i tuoi eventi, rendendoli indimenticabili. Stupisci i tuoi ospiti: che sia la cena del tuo compleanno, la festa del tuo paese, la serata di beneficenza.

ESTATE21 - MOVIMENTI NEL RESPIRO

**MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni
h11.30-12.30 | breve: 15€ | cod 370**

a cura di ROBERTA BEGHI

Antichi esercizi orientali per nutrire l'energia vitale. Accessibili a tutti, rinforzano il sistema immunitario e sono eccellenti per la salute e la flessibilità del corpo. Apertura del respiro, scioglimento delle articolazioni, stretching di muscoli e tessuti, suoni di guarigione.

ABBIGLIAMENTO: abiti comodi e scarpe pulite oppure calzini antiscivolo.

ESTATE21 - PILATES

▫ **GIOVEDÌ dal 17/06/21 per 14 lezioni
h08.30-09.30 | est quad: 65€ | cod 379**

▫ **VENERDÌ dall'11/06/21 per 14 lezioni
h17.30-18.30 | est quad: 65€ | cod 383**

a cura di LORELLA FERUGLIO

▫ **GIOVEDÌ dal 10/06/21 per 14 lezioni
h20-21 | est quad: 65€ | cod 430**

a cura di **PAOLA MASON**



Il Pilates lavora sull'armonia globale dell'individuo, rinforza i muscoli senza appesantirli, migliora l'elasticità e tonifica ogni parte del corpo, potenzia le capacità motorie, migliora la circolazione, riequilibra la muscolatura, mobilita le articolazioni bloccate e scioglie le tensioni da posture scorrette. Certificato medico obbligatorio. **PORTA CON TE:** calzini antiscivolo, un tappetino e l'attrezzatura indicata dal docente.

ESTATE21 - PITTURA: DIPINGERE LE EMOZIONI: INTRODUZIONE

VENERDÌ dal 25/06/21 per 4 lezioni
h18-19.30 | **breve: 15€** | **cod 104**

VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni
h18-19.30 | **breve: 15€** | **cod 153**

a cura di **MARINA FORTE**



Imparare ad esprimere, grazie al colore, le emozioni emerse durante il lungo periodo di isolamento che abbiamo vissuto. Il corso è adatto anche alle persone che non hanno particolari doti artistiche ma sono curiose di imparare l'utilizzo di semplici tecniche pittoriche (collage, pastelli ad olio, china). Dopo una prima lezione introduttiva metteremo in pratica sperimentando su sketchbook (album per bozzetti) per trovare un tema da poter sviluppare individualmente. **MATERIALE:** alla prima lezione portare quaderno per gli appunti, matite colorate acquerellabili, matita nera e gomma per cancellare.

ESTATE21 - PSICOLOGIA: LA REGOLAZIONE EMOTIVA

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni
h18-19 | **bimestrale: 33€** | **cod 146**

a cura di **YLENIA FORTE**



Come funzionano le emozio-

ni? Cos'è il sequestro emotivo? Perché soffriamo? Come affrontare le "emozioni negative"? Le emozioni sono messaggi importanti che possiamo imparare a gestire per vivere meglio.

ESTATE21 - SPAGNOLO PER VIAGGIARE ESSENZIALE

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 4 lezioni
h18.15-19.15 | **breve: 15€** | **cod 168**

A cura di **GIULIA TOSOLINI**



PREREQUISITI: Indicato per chi possiede almeno un livello base di conoscenza della lingua. Breve guida linguistica per sentirsi a proprio agio in aeroporto e alla stazione, in hotel e al ristorante nei paesi di lingua spagnola.

ESTATE21 - SPAGNOLO: CANCIONES EN ESPAÑOL PARA REPASAR/RIPASSO SPAGNOLO CON CANZONI

MAR+GIO dal 15/06/21 per 7 lezioni
h19.30-20.45 | **bimestrale: 33€** | **cod 369**

a cura di **GIULIA TOSOLINI**



Un corso pensato per migliorare il proprio livello linguistico attraverso l'ascolto di brani musicali in lingua spagnola con un ripasso delle regole grammaticali contenute nei testi, un approfondimento lessicale e culturale.

ESTATE21 - SPAGNOLO: PRIMEROS PASOS/PRIMI PASSI

LUN+MER dal 07/06/21 per 7 lezioni
h18.00-19.15 | **bimestrale: 33€** | **cod 122**

A cura di **ANAMARIA MINDREAU**




Un primo incontro con lo spagnolo, se sei principiante e un valido modo di ricordarlo, se l'hai già studiato ma hai bisogno di un ripasso: verranno trattati argomenti di uso quotidiano e un po' di grammatica di base.

ESTATE21 - TAI CHI CHI KUNG - (TAIJIQUAN)

LUNEDÌ dal 07/06/21 per 14 lezioni
h08.30-10 | est quad: 65€ | cod 109

a cura di MARIO ANTOLDI


 Nella pratica del taiji quan si utilizza il movimento per scoprire e realizzare l'unità dell'organismo umano composto dal corpo fisico, dall'energia vitale e dalle capacità mentali; il taiji quan è una tecnica corporea che coinvolge i vari aspetti mentali, energetici, spirituali e meditativi della persona che lo pratica. Il centro del lavoro è il cuore, l'attenzione mentale è rivolta all'interno del corpo, ponendo attenzione al respiro. Nessun super potere nessun effetto speciale, semplicemente fare. Indicato a curiosi e ricercatori.

ABBIGLIAMENTO: vestiti comodo.

ESTATE21 - TEDESCO: DEUTSCH A1 – GIOCHI CON LA LINGUA TEDESCA

MARTEDÌ dall'08/06/21 per 4 lezioni
h09-10 | breve: 15€ | cod 729


A cura di PATRIZIA BURI

 **PREREQUISITI:** possedere le basi della lingua pari ad un livello A1. Giochi simpatici e divertenti da fare da soli, in coppia o in piccoli gruppi, anche online, per ripassare grammatica, sintassi e lessico in modo alternativo.

ESTATE21 - TEDESCO: DEUTSCH A2 – GIOCHI CON LA LINGUA TEDESCA

MARTEDÌ dall'08/06/21 per 4 lezioni
h10.15-11.15 | breve: 15€ | cod 7290

A cura di PATRIZIA BURI


 **PREREQUISITI:** possedere le basi della lingua pari ad un livello A2. Giochi simpatici e divertenti da fare da soli, in coppia o in piccoli gruppi, anche online, per ripassare grammatica, sintassi e lessico in modo alternativo.

ESTATE21 - TEDESCO: VIAGGIO

(IDEALE) A BERLINO

GIOVEDÌ dal 10/06/21 per 4 lezioni
h20-21 | breve: 15€ | cod 123


A cura di CHIARA PICOTTI

 **PREREQUISITI:** possedere le basi della lingua pari ad un livello A2. Würdet ihr gerne nach Berlin, könnt es aber gerade nicht? Kein Problem, ich bringe euch Berlin nach Hause! Vorresti andare a Berlino ma ancora non si può? Nessun problema, ti ci porto io ... da casa! Ogni lezione sarà un itinerario fuori dagli schemi, perchè Berlino non è solo la città del muro! Viaggiamo insieme! auf Deutsch klar!

ESTATE21 - UDINE: QUATTRO EPOCHE

VENERDÌ dal 03/09/21 per 4 lezioni
h18.30-19.30 | breve: 15€ | cod 201


a cura di ELENA ROSSI

 In quattro incontri saranno tracciate le principali tappe della storia di Udine: le origini in epoca medievale; il dominio veneziano; il periodo napoleonico, austriaco e l'annessione al Regno d'Italia; Udine nel XX secolo.

ESTATE21 - UDINE: ROGGE, MULINI&CO

VENERDÌ dal 17/09/21 per 7 lezioni
h17-18 | bimestrale: 33€ | cod 117

a cura di MICHELA BONAN

 Introduzione a roggia e canale Ledra, loro origine e percorsi, loro storia, significato economico. Illustrazione dettagliata percorsi Canale Ledra, Roggia di Udine, Roggia di Palma. Tecniche molitorie e tecniche di sfruttamento dell'energia idraulica. Illustrazione dei dodici opifici sorti lungo i corsi suddetti nel quartiere di Sant'Osvaldo dal 1217 in poi, come la centralina del Malignani in via Pozzuolo e il primo mulino documentato in città.

ESTATE21 - YOGA

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni
h19.30-20.30 | bimestrale: 33€ | cod 263

a cura di **JALEL CODROMAZ**



Adatto a tutti. Calmare la mente, troppo spesso stimolata da fattori esterni, attraverso lo studio di diverse posizioni (Asana), esercizi di respirazione (Pranayama) e meditazione. La prima parte della lezione è dinamica, finalizzata al risveglio muscolare. Prendiamo consapevolezza del nostro respiro abbinandolo ad ogni movimento (Yoga Vinyasa). La seconda parte è introspettiva, le posizioni vengono mantenute per lunghi periodi di tempo in modo da stimolare il tessuto connettivo (fascia muscolare, arterie, tendini), concentrandoci sul momento presente e l'ascolto profondo di noi stessi (Yoga Yin). **PORTA CON TE:** tappetino, calzini antiscivolo oltre a quello che ti indicherà la docente.

ESTATE21 - YOGA STRETCH

MARTEDÌ dal 15/06/21 per 7 lezioni
h15.00-16.00 | bimestrale: 33€ | cod 260

a cura di **MARTINA DEMARCHI**



Il corso di medio-bassa intensità, adatto a tutte le fasce d'età, presenta una tecnica multiforme che si serve degli apporti di numerose discipline diverse (pilates, ginnastica posturale...), mirato al benessere psicofisico, accompagnato da una respirazione profonda e controllata. **PORTA CON TE:** tappetino, calzini antiscivolo oltre a quello che ti indicherà la docente.

PRECORSI DI LINGUA

INGLESE

INGLESE PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO

LUNEDÌ dal 06/09/2021 per 7 lezioni
h18-19.15 | precorso: 33€ | cod 242

A cura di **ELISA RADDA**



Avviamento alla lingua inglese, adatto ai principianti assoluti.

INGLESE PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO

- **GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni**
h18-19.15 | precorso: 33€ | cod 156
- **VENERDÌ dal 03/09/2021 per 7 lezioni**
h9-10.15 | precorso: 33€ | cod 158

A cura di **ELISA RADDA**

LUNEDÌ dal 06/09/2021 per 7 lezioni
h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 513

A cura di **ANGELA LENARDUZZI**



Ripasso del programma A1
PARTE 1.

INGLESE ELEMENTARE 1 - PRECORSO

MERCOLEDÌ dall'01/09/2021 per 7 lezioni
h20-21.15 | precorso: 33€ | cod 645

A cura di **ELISA RADDA**

MARTEDÌ dal 07/09/2021 per 7 lezioni
h18.30-19.45 | precorso: 33€ | cod 524

A cura di **LAURA STEFANUTTI**



Ripasso del programma A1
PARTE 2.

INGLESE ELEMENTARE 2 - PRECORSO

MERCOLEDÌ dall'01/09/2021 per 7 lezioni
h11.30-12.45 | precorso: 33€ | cod 6450

A cura di **ELISA RADDA**



Ripasso del programma A2
PARTE 1.

INGLESE PRE-INTERMEDIO 1 - PRECORSO

- GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 516
- MERCOLEDÌ dall'01/09/2021 per 7 lezioni
| h8.30-9.45 | precorso: 33€ | cod 646
- MERCOLEDÌ dall'01/09/2021 per 7 lezioni
| h10-11.15 | precorso: 33€ | cod 6460

A cura di ELISA RADDA

 Ripasso del programma A2
PARTE 2.

INGLESE PRE-INTERMEDIO 2 - PRECORSO

MARTEDÌ dal 07/09/2021 per 7 lezioni
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 517

A cura di ELISA RADDA

 Ripasso del programma A2.

INGLESE INTERMEDIO 1 - PRECORSO
GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h9-10.15 | precorso: 33€ | cod 515

A cura di JEANNE NABAVI

LUNEDÌ dal 06/09/2021 per 7 lezioni
h19.30-20.45 | precorso: 33€ | cod 520

A cura di ELISA RADDA

 Ripasso del programma B1
PARTE 1.

INGLESE INTERMEDIO SUPERIORE - PRECORSO

MARTEDÌ dal 07/09/2021 per 7 lezioni
h18.45-20 | precorso: 33€ | cod 523

A cura di CRISTINA MADONNA

 Ripasso del programma B1.

INGLESE AVANZATO - PRECORSO
LUNEDÌ dal 06/09/2021 per 7 lezioni
h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 518

A cura di JEANNE NABAVI

 Ripasso del programma B1


PARTE 2.

TEDESCO

TEDESCO PRINCIPIANTI 1 - PRECORSO

GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h10.30-11.45 | precorso: 33€ | cod 6100

A cura di PATRIZIA BURI

 Avviamento alla lingua inglese,
adatto ai principianti assoluti.

TEDESCO PRINCIPIANTI 2 - PRECORSO

GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h9-10.15 | precorso: 33€ | cod 610

A cura di PATRIZIA BURI

GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h19-20.15 | precorso: 33€ | cod 617

A cura di CRISTINA MADONNA

 Ripasso del programma A1
PARTE 1.

TEDESCO ELEMENTARE 1 - PRECORSO

GIOVEDÌ dal 02/09/2021 per 7 lezioni
h18.45-20 | precorso: 33€ | cod 611

A cura di STEFAN JOVANOVIĆ

 Ripasso del programma A1
PARTE 2.

TEDESCO ELEMENTARE 2 - PRECORSO

MARTEDÌ dal 07/09/2021 per 7 lezioni
h9-10.15 | precorso: 33€ | cod 613

A cura di PATRIZIA BURI

 Ripasso del programma A2
PARTE 1.

TEDESCO PRE-INTERMEDIO 2 - PRECORSO

MERCOLEDÌ dall'01/09/2021 per 7 lezioni
| h18.30-19.45 | precorso: 33€ | cod 614

A cura di CRISTINA MADONNA

 Ripasso del programma A2.

MA NON E' FINITA QUI!

Il PROGRAMMA COMPLETO 2021/22 è in fase di scrittura, rallentato dalla situazione legata alla pandemia e alle incertezze connesse alla progettazione. **Sarà divulgato appena disponibile** e comprenderà i precorsi di lingua previsti a settembre, i corsi quadrimestrali e annuali, le altre numerose proposte che stiamo programmando, oltre ad altri corsi degli stessi docenti impegnati nei corsi estivi o ulteriori edizioni di questi ultimi.

Per avere informazioni sul programma da settembre 2021 a maggio 2022 e perfezionare le iscrizioni contatta pure la segreteria.