



Università
Popolare
dello Sport



illustrazioni di Chiara e Maurizio Ferraro

IL GRANDE ALMANACCO

corsi per tutti seminari laboratori eventi viaggi e cooperazione

2025-26

CULTURA
BENESSERE
E SPORT

COME ALLE ATTIVITÀ PARTECIPARE

L'ASD Università Popolare dello Sport (UPS) e l'APS Storie di Mondi Possibili sono due associazioni che svolgono attività rivolte ai propri soci. L'UPS organizza attività formative nell'ambito della corporeità, del benessere e dello sport, SMP si occupa di attività educative e di cittadinanza attiva attraverso metodologie autobiografiche e di storytelling, operando sia a livello locale sia europeo e in quello più generale della cultura.

QUOTA ASSOCIATIVA

Per partecipare a tutte le attività organizzate da SMP e dall'UPS è necessario associarsi. La quota associativa comprende polizza RC e infortuni. La tessera unica è valida per tutte e due le associazioni, ha una durata pari all'anno sociale in cui questa viene rilasciata e può essere di tre tipologie:

Tessera "all inclusive" - 45€

Dà la possibilità ai soci di aderire a tutte le attività delle due associazioni.

Tessera "Smart" - 10€

Dà la possibilità ai soci di aderire esclusivamente ai seminari, visite guidate, workshop, eventi. Per partecipare ai corsi è necessario sottoscrivere la tessera "all inclusive". *Il socio che decide di passare dalla tessera "smart" a quella "all inclusive" può farlo integrando il costo della tessera.*

Tessera per minori - 25€ dà la possibilità alle persone con una età inferiore ai 18 anni di partecipare a tutte le attività delle due associazioni.

PARTECIPAZIONE

La partecipazione a tutte le attività, non espressamente gratuite, prevede un contributo da parte dei soci nella misura in cui viene specificato nell'Almanacco. Tutte le informazioni contenute nella pubblicazione hanno avuto conferma al momento dell'invio alla stampa, tra la pubblicazione dell'Almanacco e l'inizio delle attività, comunque, alcuni dati potrebbero cambiare, per cause indipendenti dalla nostra volontà. La nostra organizzazione, quindi, si riserva il diritto di approntare soluzioni alternative tali da garantire la qualità e il regolare svolgimento delle proposte programmate.

CONTRIBUTO

Il contributo richiesto per le attività programmate è modulato secondo un criterio di sostenibilità e specificità (corsi, seminari, eventi, viaggi associativi...), rispetta la qualità della proposta e della professionalità di docenti e collaboratori dell'organizzazione. Per questi motivi la realizzazione di ogni attività proposta è legata a un numero minimo di iscritti partecipanti tale da garantirne l'attuabilità.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

È possibile versare i contributi per le attività proposte con assegno bancario recandosi presso le segreterie (vedi sezione Dove siamo) o tramite bonifico bancario segnalando nella causale l'attività scelta e il nome della persona che si iscrive.

Coordinate bancarie:

**ASD Università Popolare dello Sport,
IBAN - IT76 W 03069 096061 00000003952**

APS Storie di Mondi Possibili

IBAN: IT31N0501803200000016744625

La tessera associativa e una ricevuta relativa all'iscrizione effettuata che riporta i dati personali del socio vengono rilasciate dalla segreteria. È cura del socio controllare l'esattezza dei dati, soprattutto per quanto riguarda i numeri telefonici e l'indirizzo di posta elettronica per agevolare qualunque comunicazioni da parte dell'associazione.

Pagamento del contributo ai corsi

La quota di partecipazione al corso deve essere versata in un'unica soluzione all'atto dell'iscrizione. È previsto lo sconto sui corsi di durata annuale (da 15 lezioni in poi) del 5% sul 2° corso e del 10% dal 3° in poi. I corsi proposti a Moduli non prevedono sconti sui moduli successivi al primo.

Non attivazione dei corsi

Qualora il corso non venga attivato si inviterà il socio al passaggio a un corso simile o di altro genere in base ai propri interessi. Se non venisse trovata alcuna soluzione si prevede la restituzione del contributo versato.

Rimborsi

Il contributo versato e la quota associativa vengono restituiti solo nei seguenti casi: non attivazione del corso, seminario, evento o per variazioni incompatibili con la frequenza, giorni, orari previsti. Inoltre, il rimborso su certificazione avviene su presentazione di adeguata documentazione.

Cambiamenti di corso

È possibile effettuare passaggi di corso solo entro la seconda lezione e solo previa autorizzazione della Segreteria.

Certificato Medico

La partecipazione a tutti i corsi di Benessere e Sport richiede la presentazione di un certificato medico di idoneità per pratica sportiva non agonistica. Tale certificato deve essere consegnato all'insegnante il primo giorno di lezione.

Altre informazioni

Variazioni occasionali all'interno dei corsi verranno comunicate dal docente. È buona prassi, quindi, che ogni gruppo istituisca un canale di comunicazione. Eventuali materiali didattici personali previsti per lo svolgimento del corso, proposti dai docenti, sono a carico dei partecipanti.

INDICE

COME PARTECIPARE	2
INTRODUZIONE	4-5
CHI SIAMO Storie di Mondi Possibili & Università Popolare dello Sport	6-7
SETTIMANA DELLA CONOSCENZA E DEI SAPERI Orientamento 2025	8
DOVE SIAMO	12
ATTIVITÀ Corsi seminari laboratori eventi	13
PROGETTO STORIE FUORI PORTA L'altra Roma da conoscere	35
LA GATTA TURCHINA Scuola di teatro per adolescenti	50
LA MIA MISURA Compagnia di teatro danza	57
CEMEA del mezzogiorno Centri di esercitazione ai metodi dell'Educazione Attiva	61
CSV LAZIO Centro Servizio per il Volontariato	62
M.B.E. Mediterraneo Blue Economy	64
LE NOSTRE SEDI Calendario Attività	65
INDICE MATERIE E INDICE DOCENTI	68-69
VIAGGI E COOPERAZIONE	70
I NOSTRI PARTNER	72

SCARABOCCHIO DELLA MENTE

Svelare il mistero nascosto nello scarabocchio significa riconoscere che, quando diventa linguaggio, dialogo e comunicazione tra Noi, il nostro autismo epilettico e chi ci osserva ci legge attraverso le onde della mente, si apre uno spazio di comprensione. Poi, chi ci guarda è libero di ignorarci.

Noi, papà Maurizio e Chiara, il nostro "io plurale": succede quando decidiamo di vivere l'autismo e allora l'autistico epilettico che ti sta accanto percepisce che sei disponibile, pronto a leggere e a imparare il valore e il significato di quei segni. Io, autistico, ci metto lo scarabocchio, tu ci metti il colore e poi si arriva a invertire i ruoli. Un setting condiviso non è fatto per essere soli, è fatto per essere solo un tavolo, il foglio, i colori e Noi, l'Io Plurale.

La chiamano neurodiversità, ma i neuroni di una persona autistica sono uguali a quelli di una persona normale: nella loro intimità, però, non è dato entrare. Hanno provato, cercano di entrare, ma finora non ci sono riusciti, e per questo hanno inventato il termine "farmacoresistente".

Ed ecco allora la spiegazione: Chiara mi ha aiutato a capire, e lo ha fatto accettandomi vicino a sé, vicino al tavolo di lavoro. Prima mi ha lasciato guardare indifferente, poi mi ha osservato con intensità e una certa diffidenza. Dopo, con intensità e calore, sono arrivati sorrisi e sguardi complici, e così siamo riusciti a condividere il lavoro al tavolo.

Lei ama il suo loop, ama disegnare, ama passare il tempo con me. È forse diverso il loop del mio amico Roberto Gallo, che vive nella sua pittura e in essa ha abolito la nozione di Tempo e Spazio? Forse anche lui è autistico?

Quanto più profonda è la condizione autistica, tanto più amore infonde intorno a sé. Proprio questo amore inaspettato rompe la regola comune dell'indifferenza.

Maurizio e Chiara Ferraro



LIBERI DI IMPARARE

SPAZI DI CONOSCENZA E PARTECIPAZIONE

Grazie. Grazie di cuore a tutte le persone che ci accompagnano, che camminano con noi e che sono parte viva di questo momento, tanto complesso quanto pieno di possibilità. Insieme possiamo affrontarlo, con impegno condiviso e visione comune.

Il nostro Almanacco ha una lunga storia. Oggi si presenta con una nuova veste, dettata da tempi che ci richiedono attenzione, cura e un rinnovato senso di comunità. È uno spazio aperto, dove ognuno può sentirsi accolto e libero di esprimersi. La nostra proposta è semplice nella forma, ma profonda e complessa nei contenuti: sostenibile nelle economie, inclusiva, non selettiva. Un luogo dove nessuno rimane indietro.

Allo stesso tempo è un progetto responsabile, attento a ciò che ci circonda: il mondo cambia in fretta e ci interpella continuamente. Noi cerchiamo di rispondere, con la testa e con il cuore. Decidiamo di rallentare, quando tutto accelera e corre veloce e sbadato. Ci assumiamo la responsabilità di esserci, quando molti si tirano indietro, di occuparci della fragilità in una realtà che predilige la forza apparente. È una strada da percorrere con calma, lastricata di ascolto, studio, presenza autentica che ci ri-chiede di "restare umani" quando tutto intorno ci sollecita a semplificare, fare presto, andare oltre.

Tutto questo è frutto del lavoro condiviso con i nostri partner, collaboratori, insegnanti e volontari. Le nostre sedi, radicate nel territorio, restano luoghi accoglienti, forse un po' "fuori moda" nella loro semplicità, ma autentici. Qui si parlano tutte le lingue e i dialetti del mondo: con il corpo, con le arti, con la parola.

Le organizzazioni che partecipano al progetto portano con sé una lunga esperienza nella costruzione di percorsi formativi innovativi e, al tempo stesso, profondamente rispettosi della partecipazione democratica. Gli insegnanti mettono in gioco la propria storia personale e professionale, arricchendo ogni attività di significato e umanità.

Anche quest'anno ci siamo. Con la forza della memoria e la voglia di costruire futuro. Ci piace immaginarci come una Biblioteca in Movimento, che custodisce storie e memorie ma non smette mai di progredire ed emozionarsi per ciò che ancora deve arrivare. Come hanno fatto Chiara e Maurizio, che con il loro patrimonio di "Scarabocchi" hanno contribuito a dare forma e anima a questa edizione dell'Almanacco mettendo a disposizione le loro preziose esperienze di tratto e colori.

Andrea Ciantar presidente APS Storie di Mondi Possibili
Giuseppe D'Agostino presidente ASD Università Popolare dello Sport

CHI SIAMO

ASD UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT



Università
Popolare
dello Sport

L'ASD Università Popolare dello Sport è stata fondata nel 1994 con l'obiettivo di promuovere l'attività fisica e sportiva come parte dell'apprendimento permanente, diffondendo un'idea di movimento come fonte di benessere e stile di vita, valore della vita individuale e sociale, e vivendo l'ambiente nel rispetto della natura e della biodiversità. Il nostro sistema educativo è costituito da un'ampia gamma di corsi, seminari e laboratori aperti a tutti, indipendentemente dall'età. Nel corso degli anni abbiamo creato un'équipe di insegnanti esperti, professionisti nelle varie attività e che coprono un ampio spettro di discipline che, pur rimanendo specifici per ogni tecnica e rispettandone i principi, sono educatori che basano il loro lavoro sulla ricerca e sulla gestione attenta del gruppo, rispettando le esigenze e le diversità di ogni individuo per raggiungere un livello ottimale di socializzazione e condivisione.

Svolgiamo le nostre attività didattiche ogni giorno nelle nostre sedi, nelle strutture e nei parchi all'aperto disponibili in città e su piattaforme online: arti marziali, aikido, taiji quan e qi gong, atletica e postura, capoeira, danze tradizionali e teatro danza, escursionismo e visite guidate, ginnastica dolce e posturale, ginnastica per la salute e il fitness, nuoto, tennis, yoga, walking. Nel corso dei nostri 30 anni di vita, abbiamo intrapreso molti percorsi di riflessione e di cambiamento personale e comunitario, realizzando numerosi progetti in rete con organizzazioni e istituzioni della città e in Europa con partner internazionali (Erasmus+ per lo sport).

La nostra sensibilità per la cooperazione internazionale ci ha portato a incontrare e scambiare idee con le popolazioni con cui siamo entrati in contatto nel corso degli anni. Molti anni fa, in Libano, abbiamo collaborato nell'organizzazione di gare e giochi sportivi per i bambini e i ragazzi palestinesi dei campi profughi. Abbiamo partecipato al Forum Sociale Mondiale, prima nel 2011 a Dakar, in Senegal, portando il nostro contributo, e poi in Tunisia, all'Università di Tunisi, nel 2013, subito dopo gli attentati al museo del Bardo, presentando il workshop "Sport e sviluppo comunitario". Abbiamo proseguito a Erbil, nel Kurdistan iracheno, organizzando la prima maratona internazionale, poi in Iraq con gli studenti dell'Università di Baghdad e, nel 2017, in Palestina, nei territori occupati, sostenendo e partecipando alla Free Movement Palestine Marathon. Nel 2016 e nel 2018, nel Sahara marocchino, tra le montagne e nel RIF con i nativi Amazigh, abbiamo portato la nostra sensibilità, i giochi delle nostre tradizioni popolari e la musica, in uno scambio e ascolto reciproco, partecipando tra l'altro al Festival Internazionale della Tolleranza e della Pace di Merzouga con la Marathon des Sables. Dal 2019, il nostro progetto Sulle Vie della Seta ci ha portato in Iran e poi in Uzbekistan, con l'ultimo progetto che si è svolto tra dicembre 2024 e gennaio 2025 in Sri Lanka. Continuiamo a infondere queste idee, con l'approccio alla Diplomazia Culturale che ci è tanto caro, costruendo sempre nuove opportunità di scambio e incontro con altre comunità; siamo prossimi alla partenza (30 agosto - 9 settembre 2025) per il Sahara Occidentale- da Marrakech a Dakhla. Più di trenta persone, giovani, adulti e anziani, si muoveranno da Roma per intraprendere un percorso di conoscenza attraverso esperienze semplici come il gioco, l'arte e la cultura, con le comunità, le associazioni e organizzazioni locali in un'idea di cittadinanza condivisa. Un obiettivo per il quale siamo e restiamo impegnati quotidianamente, nella prospettiva di un cambiamento culturale ormai necessario.

Iscritta al Registro Nazionale Attività Sportive Dipartimento per lo Sport Presidenza del Consiglio dei Ministri

AFFILIATA AICS N° 119270

AFFILIATA OPES N° 1581

C.F. 97109510582 - P. IVA 04805551001

Sede legale e organizzativa: Via Flavio Stilicone 41 - 00175 Roma - Tel.: +39 06.99.70.28.66 - +39 329 735 6102

Web www.universitapopolaredellosport.it

E-mail info@universitapopolaredellosport.it

CONSIGLIO DIRETTIVO

Giuseppe D'Agostino Presidente, Francesco Savastano Vicepresidente, Andrea Ciantar, Alessandra Farina, Paolo Narciso, Massimiliano Resta, Paola Vizioli.

Ringraziamo i nostri collaboratori, volontari e consulenti per il loro contributo
Caterina Altieri, Stefano Biscaccianti, Stefania Quatrini, Rita Ricci, Flavia Tricoli

CHI SIAMO

STORIE DI MONDI POSSIBILI Associazione di promozione sociale



L'Associazione "Storie di Mondi Possibili" nasce nel 2011 da persone accomunate dalla passione per la scrittura autobiografica e la raccolta di storie di vita, come forma di cura di sé, di conoscenza e di azione sociale.

Provenienti da diverse esperienze formative e professionali, siamo uniti dal convincimento che le memorie, individuali e collettive abbiano in sé un potenziale enorme nel generare conoscenza e favorire il cambiamento sociale. Le storie, infatti, possono farci conoscere aspetti della realtà poco noti, possono mettere in relazione persone di diverse culture e contesti sociali, possono far emergere apprendimenti, valori, e riconnetterci al nostro desiderio di cambiamento.

Tra le attività ricorrenti:

- Laboratori sulle metodologie di narrazione.
- Formazione di volontari, animatori ed educatori nella raccolta di storie.
- Realizzazione di progetti a livello locale, nazionale ed internazionale basati sulle metodologie di storytelling per la cittadinanza attiva e l'inclusione sociale.

L'associazione ha creato, in cooperazione con Federazione Italiana dei CEMEA, il portale StoryAP, che ospita storie di persona da diversi paesi: www.storyap.eu/

Consiglio Direttivo: Andrea Ciantar (Presidente), Silvia Costa (Vicepresidente), Claudia Liberato, Giuseppe D'Agostino, Andrea Piras.

Storie di Mondi Possibili APS Sede legale: Via Giovanni da Pisa 12, Roma

CF: 97680100589 Email: smpossibili@gmail.com Sito web: <http://www.storiedimondipossibili.it/>

Progetti in corso realizzati dall'associazione Storie di Mondi Possibili

WOMEN PARTICIPATION FOR THE FUTURE OF EUROPE - CERV-2023-CITIZENS-CIV Programme. Obiettivo di Women4Future è quello di aumentare la consapevolezza collettiva sul ruolo che le donne hanno avuto, e hanno attualmente, nel costruire una società veramente egualitaria e democratica. Un ruolo cruciale per il futuro dell'Europa e del mondo. Il progetto coinvolge nove organizzazioni in sette paesi: Italia, Spagna, Bulgaria, Romania, Germania, Francia, Danimarca.

ACCREDITAMENTO STAFF EDA - AZIONE CHIAVE 1 Progetti di mobilità ambito dell' Educazione degli Adulti. Il progetto permetterà la formazione dello staff e dei discenti in Europa, in diversi ambiti: attività di inclusione sociale e partecipazione attraverso la memoria in Europa; animazione delle storie attraverso linguaggi artistici; formazione dello staff per l'internazionalizzazione.

STORIE FUORI PORTA - L'Altra Roma da conoscere - Progetto finanziato dal bando "Artes et Iubiliaeum - 2025". Vedi pagine centrali.

YOUNG PEOPLE FOR RESILIENT COMMUNITIES - Partenariato di cooperazione Erasmus Plus Giovani (Coordinatore: Ecomuseo Casiino). Il progetto YoReC si propone di creare percorsi di educazione civica e sociale volti a stimolare la partecipazione dei giovani nelle comunità in cui vivono, come contributo alla costruzione di comunità resilienti, inclusive, e ambientalmente sostenibili. Il progetto coinvolge diversi paesi: Italia, Portogallo, Germania, Ungheria, Grecia.

YOUTH CAN LEAD YOUTH - Partenariato di cooperazione Erasmus Plus Giovani (Coordinatore: Hello Youth, Svezia). Il progetto ha l'obiettivo di sviluppare nei giovani la capacità di essere protagonisti del cambiamento nei loro ambienti di vita, attraverso la cooperazione con i loro pari. Il progetto coinvolge diversi paesi: Italia, Svezia, Turchia, Germania, Austria.



SETTIMANA della CONOSCENZA e dei SAPERI

Da Lunedì 22 al 27 Settembre 2025

Open Day - Incontri - Lezioni - Eventi

ATTIVITA' DI ORIENTAMENTO GRATUITE E APERTE A TUTTI

La nostra proposta inizia da qui, ti guideremo all'interno del nostro sistema associativo per scoprire chi siamo, i nostri progetti, incontrare i collaboratori e i docenti, conoscere le persone che partecipano alle tante iniziative in programma.

VIENI, CONOSCI E SCEGLI TRA LE TANTE ATTIVITÀ PROPOSTE
Sarà gradita la prenotazione per permetterci un'accoglienza adeguata

Organizziamo giornate tematiche nelle nostre sedi, territori diversi della nostra città in cui si realizzano varie attività, luoghi di incontro e confronto aperti alla condivisione e partecipazione. La settimana dal lunedì al venerdì è dedicata a incontri, lezioni aperte, momenti conviviali, che permetteranno a chiunque lo desidera, di conoscere il nostro Progetto "Liberi di Imparare", i dirigenti, i docenti, i collaboratori e i soci. Potrete ascoltare e condividere, richiedere informazioni e approfondire curiosità, partecipare alle lezioni di prova previste nel calendario settimanale, veri momenti di pratica e sperimentazione, piccoli ma sostanziosi assaggi.

Concluderemo sabato 27 settembre di pomeriggio, con la Festa dell'Almanacco e il brindisi dell'avvio del nuovo anno di attività 25/26, a partire dal 29 settembre, con tutti i partner, gli allievi, gli insegnanti, i collaboratori e i volontari.

CALENDARIO dell'ORIENTAMENTO 2025

CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (M A Lucio Sestio) • Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

attività	insegnante	giorni	orario	data
Medicina Tradizionale Tibetana	L. S. Ciantar	Lun	18,00-19,30	22/09/2025
Aikido	Narciso	Lun	19,30-21,30	22/09/2025
Movimento in gravidanza	C.Paolini	Mar	9,30-10,15	23/09/2025
Teatro Danza Compagnia della Mia Misura	Bassani - La Costa	Mar	16,00-18,00	23/09/2025
Feldenkrais	G. Di Liddo	Mar	19,00-20,15	23/09/2025
Ginnastica Posturale Dinamica B f L	P. Vizioli	Mer	9,30-10,30	24/09/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer	11,00-12,30	24/09/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer	17,00-18,15	24/09/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer	18,30-20,00	24/09/2025
Capoeira	A.Oliveti	Mer	19,00-20,00	A partire dal 17/09/2025
Feldenkrais	G. Di Liddo	Gio	9,15-10,30	25/09/2025
Yoga dell'Energia Modulo 1	A. Congiu	Gio	10.45-12.15	25/09/2025
Canto corale	A. Contorni	Gio	21,00-23,00	25/09/2025
Fotografia	M. Daidone	Ven	18,30-19,30	26/09/2025
Capoeira	A.Oliveti	Ven	19,00-20,30	A partire dal 12/09/2025

TRIONFALE - SPAZIO SIVORI

Via F. Sivori, 6 (M A Cipro) • Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

attività	insegnante	giorni	orario	data inizio
Ginnastica Dolce Integrata	V. La Costa	Mar	9,30-10,30	23/09/2025
Yoga	G. Lussana	Mar	16.15-17.45	23/09/2025
Yoga on line	G. Lussana	Mar	16,30-18,00	25/09/2025
Medicina Tradizionale Tibetana	L. S. Ciantar	Gio	18,00-19,00	25/09/2025
Ginnastica Posturale Dinamica B f L	P. Vizioli	Gio	19,00-20.30	06/10/2025
Tai chi	P. Papisca	Lun	19,00-20.30	06/10/2025

S. PAOLO - POLISPORTIVA S. PAOLO

Viale S. Paolo, 12 - (M B S.PAOLO) • Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

attività	insegnante	giorni	orario	data inizio
Tennis Intermedio	Farina/Ruzzetti	Lun	9,30-10,30	22/09/2025
Tennis Avanzato	Farina/Ruzzetti	Lun	10,30-11,30	22/09/2025
Tennis Principianti	Farina/Ruzzetti	Lun	11,30-12,30	22/09/2025
Pickleball	A. Farina	Mer	10,00-11,00	01/10/2025

STADIO NANDO MARTELLINI - TERME DI CARACALLA

(M B Circo Massimo) • Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

attività	insegnante	giorni	orario	data inizio
Atletica e Postura	F. Savastano	Gio	9,30-11,30	25/09/2025

VILLA PAMPILI - ZONA VIVI BISTROT

Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

attività	insegnante	giorni	orario	data inizio
Tai Chi Chuan	P. Papisca	Mer	11,00-12,00	24/09/2025

STORIE FUORI PORTA

L'Altra Roma da conoscere

4 eventi gratuiti, straordinari, all'interno della nostra settimana di orientamento (e oltre...)

Progetto sostenuto da Arteslubilaeum

DISEGNO E PITTURA EN PLEIN AIR

Roma green - Le aree verdi fuori porta, tra natura, storia e arte

Giovedì, 25 settembre 2025, ore 16,00-19,00 di fronte alla Chiesa di S. Policarpo, p.zza Aruleno Celio Sabino, 50 - VII Municipio

Laboratorio per tutti, dove la pittura dal vero è una pratica molto stimolante che invita i partecipanti a immergersi negli spazi aperti a contatto con una natura in continuo cambiamento, di luce e colore; il plein air è una esperienza "spirituale e meditativa". Il Parco degli Acquedotti sarà lo scenario ideale per accogliere questo laboratorio, con la ricchezza del suo patrimonio naturalistico e archeologico, e soprattutto pieno di "accadimenti umani quotidiani" che potranno essere spunto di "testimonianze" pittoriche.

Il laboratorio è aperto sia a chi ha già esperienza sia ai neofiti. Sarà possibile approcciare diverse tecniche pittoriche: si inizia con matite, fogli, gomma e sfumino, dopo si passerà al carboncino; poi sarà possibile sperimentare la tecnica dei pastelli ad olio, mezzo ideale per disegnare e dipingere contemporaneamente, come anche acquerello e acrilico.

DOCENTE: Salvo Maria Fortuna, da tantissimi anni conduce corsi di tecniche Pittoriche e Plastiche per giovani e adulti. Curatori: Stefania Quatrini e Giuseppe D'Agostino

MODALITÀ DI ACCESSO

Gratuito su prenotazione, massimo 15 partecipanti; ogni partecipante dovrà essere munito dell'attrezzatura base; prenotazioni: info@universitapopolaredellospport.it - smpossibili@gmail.com, whatsapp al numero: 3297356102. Importante lasciare un proprio recapito telefonico poiché il docente avrà bisogno di dare indicazioni specifiche, preparatorie per una adeguata partecipazione al laboratorio.

CAMMINANDO SI IMPARA, TRA NATURA E STORIA

Roma green - Le aree verdi fuori porta, tra natura, storia e arte

Venerdì 26 settembre 2025, ore 9,30 - 12,30 di fronte alla Chiesa di S. Policarpo, piazza Aruleno Celio Sabino, 50, Roma - VII Municipio

Una camminata aperta a tutti nel parco degli acquedotti, condotta con la metodologia "Walk for Life", utilizzando i bastoncini da Nordic Walking. I partecipanti, grazie a un sistema di radio cuffie, potranno ascoltare i contributi degli esperti mentre si procede camminando.

DOCENTI: Paola Vizioli Diplomata all'ISEF di Roma, da anni studia e pratica discipline mirate al mantenimento e al recupero della salute e Pasquale Grella esperto in tematiche storico ambientali. Curatori: Flavia Tricoli

MODALITÀ DI ACCESSO

Gratuito su prenotazione, massimo 20 partecipanti, muniti dei propri bastoncini da Nordic Walking; per chi ne fosse sprovvisto essi saranno forniti dall'organizzazione (max 10 paia disponibili); prenotazioni: info@universitapopolaredellospport.it - smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102

PEDALANDO NEL PARCO DEGLI ACQUEDOTTI

Roma green - Le aree verdi fuori porta, tra natura, storia e arte

Sabato 27 settembre 2025, ore 9,30 - 12,30 in via Lemonia, 31, Roma - VII Municipio

Un percorso in bicicletta aperto a tutti, per immergersi in modo dolce nel verde e nella storia del Parco Regionale dell'Appia Antica (Parco degli Acquedotti e di Tor Fiscale) e del territorio urbanizzato circostante. Si tratta di un percorso guidato, poco impegnativo dal punto di vista ciclistico (S. Biscaccianti), ma gradevole e ricco di aspetti culturali e ambientali (P. Grella); il percorso toccherà diversi antichi acquedotti, casali, torri medioevali, aree verdi e agricole circostanti. I partecipanti, in gruppo, grazie a un sistema di radio cuffie, potranno ascoltare mentre si procede pedalando.

DOCENTI: Stefano Biscaccianti insegnante di Educazione Fisica esperto di tour in bicicletta e Pasquale Grella esperto in tematiche storico ambientali. Curatori: Giuseppe D'Agostino

MODALITÀ DI ACCESSO

Gratuito su prenotazione, massimo 20 partecipanti; muniti delle proprie bici e caschi di protezione; l'organizzazione potrà provvedere al noleggio di max 10 bici per chi ne fosse sprovvisto.

prenotazioni: info@universitapopolaredellosport.it - smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102

CAMMINANDO LUNGO LA VIA FRANCIGENA

Roma green - Le aree verdi fuori porta, tra natura, storia e arte

Sabato 04 ottobre 2025, ore 09,30 - 12,30 di fronte alla Chiesa S. Policarpo, p.zza Aruleno Celio Sabino 50, Roma, VII Municipio

Una camminata per tutti lungo la via Francigena, nel tratto che coincide con l'Appia Antica, condotta con la metodologia "Walk for Life", utilizzando i bastoncini da Nordic Walking. Uno storico dell'arte accompagnerà il gruppo che grazie a un sistema di radio cuffie potrà ascoltare i contributi degli esperti mentre si procede camminando.

DOCENTI: Paola Vizioli Diplomata all'ISEF di Roma, da anni studia e pratica discipline mirate al mantenimento e al recupero della salute. Chiara Morabito Storico dell'Arte e guida turistica certificata. Curatori: Stefania Quatrini

MODALITÀ DI ACCESSO

Gratuito su prenotazione, massimo 25 partecipanti; muniti dei propri bastoncini da Nordic Walking; per chi ne fosse sprovvisto essi saranno forniti dall'organizzazione (max 10 paia disponibili).

prenotazioni: info@universitapopolaredellosport.it - smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102



DOVE SIAMO

Le nostre "case"

Le sedi comuni delle associazioni



CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (M A Lucio Sestio) - Tel 06.99.70.28.66 - 3297356102
La segreteria è aperta al pubblico dal lunedì al venerdì ore 10-13 e 15-19

Aikido, Autostima, Canto Corale, Capoeira, Cibo e Conoscenza, Danze Tradizionali del Centro e Sud Italia, Danze Collettive e Popolari di Tradizione, Feldenkrais, Fotografia, Ginnastica - Movimento in Gravidanza, Ginnastica Posturale Dinamica, Intelligenza Artificiale, Medicina Narrativa, Medicina Tradizionale Tibetana, Pilates, Pittura e Disegno, Riflessologia, Scrittura Giornalistica, Storytelling, Teatro, Teatro Danza, Yoga



TRIONFALE - SPAZIO SIVORI

Via F. Sivori, 6 (M A Cipro) - Tel 06.99.70.28.66 - 3297356102

Cibo e Conoscenza, Ginnastica Dolce Integrata, Ginnastica Posturale B f L, Medicina tradizionale tibetana, Riflessologia, Tai Chi, Yoga



PIGNETO - CEMEA DEL MEZZOGIORNO

Via Fortebraccio, 1°/A (M C Pigneto) info@cemeadelmezzogiorno.it
facebook:cemea delmezzogiorno

Reportage fotografico, Storytelling e scrittura autobiografica



S. PAOLO - POLISPORTIVA S. PAOLO

Viale S. Paolo, 12 (M B S.PAOLO) Tel 06.99.70.28.66 3297356102

Pickleball, Tennis vari livelli



TERME DI CARACALLA - STADIO NANDO MARTELLINI

Largo delle vittime del terrorismo 1 (M B Circo Massimo)
Tel 06.99.70.28.66 - 3297356102

Atletica e Postura



TORPIGNATTARA - ECOMUSEO CASILINO

Via Gabrio Serbelloni 57/b

Creare Video Efficaci, Podcast, Storytelling e scrittura autobiografica



ATTIVITÀ ONLINE

Yoga, Progettazione Europea, Laboratorio scrittura autobiografica, Workshop, Memorie di Viaggio



ATTIVITÀ ALL'APERTO

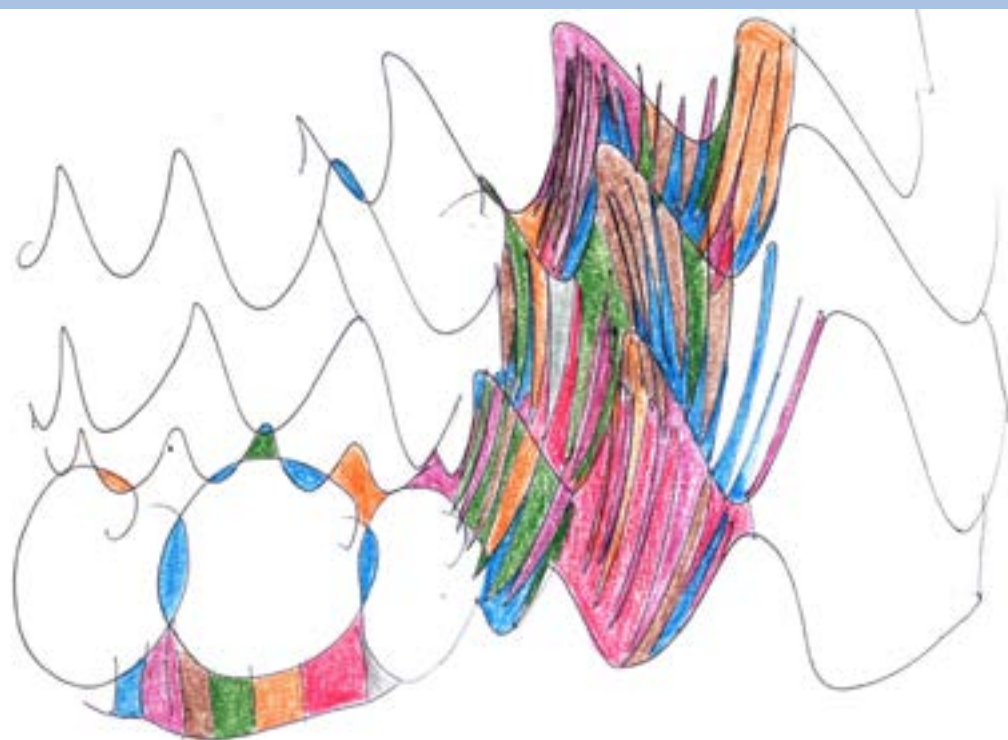
CINECITTÀ - Parco degli Acquedotti (Chiesa S.Policarpo) Walk for Life

AURELIO - Villa Carpegna (piazza di Villa Carpegna) Walk for Life

VILLA PAMPHILI - (zona Vivi Bistrot) Tai Chi

CORSI SEMINARI LABORATORI INCONTRI

LIBERI DI IMPARARE



AIKIDO • AI-INTELLIGENZA ARTIFICIALE • ATLETICA E POSTURA • AUTOSTIMA • BONES FOR LIFE • CANTO CORALE • CAPOEIRA • CIBO E CONOSCENZA • DANZE COLLETTIVE E POPOLARI • DANZE TRADIZIONALI ITALIANE • DISEGNO • FELDENKRAIS • FOTOGRAFIA • GINNASTICA DOLCE INTEGRATA • GINNASTICA MOVIMENTO IN GRAVIDANZA • GINNASTICA POSTURALE DINAMICA • MEDICINA TRADIZIONALE TIBETANA • NATURA E STORIA • PICKLEBALL • PILATES • PITTURA • PROGETTAZIONE EUROPEA • QI GONG • RIFLESSOLOGIA • STORYTELLING E SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA • TAI CHI CHUAN • TEATRO • TEATRO DANZA TENNIS • VISITE GUIDATE • WALK FOR LIFE • YOGA

AIKIDO

Paolo Narciso



Incontra per la prima volta il mondo delle Arti Marziali nel 1978, a sei anni, quando per caso assiste a una lezione di Judo, dopo la quale comincia un lungo e ininterrotto percorso che arriva fino ad oggi. Dopo qualche anno di pratica di Judo si forma studiando Siu Lam Kung Fu (Shaolin del sud) e successivamente Tang Lang Chuan (Stile della Mantide religiosa). Nel 1991, a diciannove anni, inizia la pratica dell'Aikido con Gaetano Fetonti Sensei, graduandosi con Tamura Nobuyoshi Shihan per poi integrare e ampliare il proprio percorso introducendosi alla pratica di Seishiro Endo Shihan. Orienta la propria pratica a un attento studio tecnico e a una continua investigazione dei principi marziali alla base dell'Aikido. Promuove un lavoro che integra efficacia e morbidezza intendendo l'Aikido come una vera e propria "arte marziale interna" che permette di sviluppare potenza, energia ed efficacia senza sacrificare la fluidità e l'eleganza del gesto. Intende l'Aikido come un Budo tradizionale. Per questo mantiene in primissimo piano gli aspetti etici, morali, di crescita e sviluppo della consapevolezza propri della "Via". Questi aspetti sono indissolubili e inscindibili dalla pratica marziale e dalla partecipazione al Dojo (luogo dove si pratica la Via). È appassionato di cucina asiatica e in particolare coreana e spesso collabora come chef con ristoranti e bistrot. È autore del libro "Cambiare consapevolmente, una guida per la trasformazione".

LA MIA PROPOSTA

L'Aikido è un'arte marziale tradizionale giapponese non competitiva. Nel nostro Dojo promuoviamo un lavoro che integra efficacia e morbidezza intendendo l'Aikido come una vera e propria "arte marziale interna" che permette di sviluppare grande potenza ed energia senza sacrificare la fluidità e l'eleganza del gesto. La pratica dell'Aikido, oltre lo sviluppo di efficacia marziale, ha lo scopo di accrescere i valori etici, promuovere comportamenti di integrità morale e agevolare lo sviluppo della consapevolezza di sé, corporea, emotiva e relazionale. La pratica è adatta a tutti, dai 16 anni in poi, e non necessita di pregresse esperienze marziali.

Il martedì sera, dalle 19.30 alle 21.30, sarà esclusivamente dedicato al bukiwaza, studio delle armi tradizionali che fanno parte integrante del bagaglio tecnico dell'Aikido (aikiken, aikijo e kenjutsu).

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Aikido	Narciso	Lun-Mar-Gio	19,30-21,30	mese	€ 65,00	€ 45,00	29/09/2025



Università
Popolare
dello Sport

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti
Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro

codice fiscale 97109510582

nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille
nella tua denuncia dei redditi

**CON IL TUO 5 X MILLE NOI POSSIAMO FARE MOLTO
E A TE NON COSTA NULLA**

AI

Introduzione all'Intelligenza Artificiale

capire, distinguere, utilizzare

Marco Irollo



Attualmente Service Manager presso Aruba S.p.A., ho oltre vent'anni di esperienza nel settore IT e nella gestione di progetti complessi. Ho collaborato con aziende di rilievo come Telecom Italia, Terna ed Ericsson in Italia e all'estero, occupandomi di Program e Project management, infrastrutture tecnologiche e Operations. Diplomato in Informatica, ho integrato nel tempo la mia formazione con certificazioni professionali sia in ambito ITIL, Agile sia in ambito Emotional Intelligence e Team Management. Oltre all'attività nel mondo tecnologico, sono CEO di una casa editrice indipendente, dove unisco la passione per la cultura e la divulgazione alla esperienza nella trasformazione digitale.

Questo corso è pensato per chi desidera orientarsi nel mondo dell'intelligenza artificiale (IA) partendo da zero e senza basi, con l'obiettivo di fornire una panoramica chiara, accessibile e priva di tecnicismi per comprendere le basi, gli sviluppi e gli strumenti oggi a disposizione. Oltre all'aspetto tecnico e applicativo, il corso propone anche una riflessione sulle implicazioni sociali, culturali ed etiche di un utilizzo diffuso dell'intelligenza artificiale. L'obiettivo non è quello di cedere a narrazioni sensazionalistiche o allarmistiche, ma di fornire spunti concreti per valutare con equilibrio le reali potenzialità e i rischi dell'IA, dalla gestione dei dati personali alla trasformazione dei processi lavorativi, fino all'impatto sul pensiero critico e sulla creatività umana.

A chi si rivolge

A tutti coloro che non hanno una formazione tecnica sull'argomento, ma sono curiosi di capire cosa sia davvero l'IA, al di là delle notizie diffuse dai media o di un uso sporadico di strumenti come ChatGPT o simili.

Il percorso è articolato in due unità di 2 ore ciascuna.

- **Unità 1 - Dalle origini alle applicazioni quotidiane**

Si parte con un rapido sguardo alla storia dell'intelligenza artificiale, dai primi modelli teorici agli sviluppi recenti che hanno portato alla diffusione degli strumenti attuali. Verranno presentate le principali applicazioni già operative nella nostra quotidianità - spesso senza che ce ne rendiamo conto - come gli algoritmi di raccomandazione, i controlli biometrici negli aeroporti o i filtri dei social. Si analizzeranno le differenze tra gli strumenti gratuiti e quelli disponibili tramite abbonamenti, fino a esplorare, con esempi concreti (anche italiani), l'uso dell'IA da parte di aziende di medie e grandi dimensioni.

- **Unità 2 - Gli strumenti di oggi: cosa possiamo fare davvero?**

La seconda parte del corso si concentra sugli strumenti oggi disponibili e accessibili a chiunque. Verranno esplorate le potenzialità e i limiti degli attuali sistemi di IA, con esempi pratici di utilizzo, consigli per orientarsi tra le diverse piattaforme e riflessioni sulle opportunità che l'IA può offrire anche senza competenze specialistiche.

Obiettivo finale

L'obiettivo finale è quello di fornire una chiave di lettura semplice ma informata sul mondo dell'intelligenza artificiale, per imparare a riconoscerla, capirne il funzionamento di base, valutarne l'impatto e iniziare a utilizzarla con consapevolezza. Il corso si propone anche di offrire stimoli concreti per integrare in modo intelligente e critico l'IA nella propria vita quotidiana, sia sul piano personale sia professionale.

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
On Line	AI Introduzione all'Intelligenza Artificiale	Irollo	mar	18,00-20,00	2	€ 35,00	€10,00	Dal 07/10/2025

ATLETICA E POSTURA

Francesco Savastano



Compie studi di Filosofia all'Università Sapienza di Roma. Frequenta l'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Roma e approfondisce la sua formazione seguendo corsi per allenatore presso la Federazione Italiana Nuoto. Fondatore dell'Università Popolare dello Sport nel 1994, conduce corsi di attività sportiva specializzandosi nelle metodologie applicate agli adulti e agli anziani. Dal 2001 allena la squadra master di corsa su strada per LBM sport. Dal 2004 conduce corsi presso lo stadio Nando Martellini di atletica e postura per adulti. Da più di venti anni esplora con curiosità il mondo attraverso la partecipazione a tantissime maratone e progetti di cooperazione e solidarietà internazionale.

LA MIA PROPOSTA

Il corso annuale in ogni suo incontro è strutturato in tre parti:

- insegnamento delle tecniche per praticare la camminata sportiva e per lo sviluppo delle proprie capacità aerobiche;
- pratica di ginnastiche a corpo libero per favorire la coordinazione motoria, l'elasticità e la tonicità muscolare;
- pratica dello stretching posturale globale (metodo Souchart) per il mantenimento del benessere psico-fisico attraverso il recupero degli equilibri corporei.

La proposta mette l'accento sulla ricerca di una attività sempre stimolante e socializzante, immersi nel verde e nella storia dello Stadio delle Terme di Caracalla.

Terme di Caracalla - Stadio N. Martellini - L.go delle Vittime del terrorismo 1

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Atletica e Postura	Savastano	Giovedì	9,30-11,30	15	€ 200,00	€ 45,00	02/10/2025

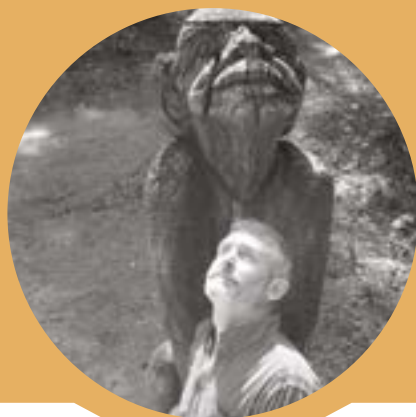


Il potere dell' AUTOSTIMA



Letitia Blake

Formatrice, coach e insegnante che lavora nel campo dello sviluppo personale da oltre 30 anni, specializzandosi negli ambiti dello scopo e dell'autostima. Certificata dalla More to Life Foundation per l'insegnamento di corsi di gruppo, si occupa anche di formare altri insegnanti qualificati in questi ambiti. Vive a Londra e parla fluentemente italiano, avendo conseguito una laurea in lingue presso l'Università di Oxford. Lavora in italiano e inglese, nel Regno Unito e in Italia, oltre a formare online gruppi provenienti da tutto il mondo. Offre formazione e coaching sia alle organizzazioni che ai singoli individui. Letitia ha tenuto diverse volte il corso di due giorni "Il Potere dell'Autostima" con Andrea Ciantar a Roma.



Andrea Ciantar

Sociologo, Coach Umanista, esperto in Metodologie Autobiografiche, con formazione presso Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. Trainer in Digital Storytelling. Mentore in percorsi di autostima e motivazione, con formazione presso Kairos Foundation (UK). Fa parte del gruppo italiano di Ambasciatori EDA per l'Agenzia Erasmus + Italiana.

IL POTERE DELL'AUTOSTIMA

La mancanza di autostima è una delle principali cause di malessere nella società contemporanea. Essa limita la nostra vita relazionale e professionale, la capacità creativa, la possibilità di autorealizzazione.

In genere questo problema è legato a visioni di sé stessi negative e auto-svalutanti. Sono rappresentazioni profonde, di cui il più delle volte non ci rendiamo conto, e che ci sembrano vere in quanto legate a esperienze chiave della nostra vita, profondamente radicate in noi.

Nel corso impareremo un metodo per esplorare queste visioni negative, metterle in discussione e dare spazio alle nostre risorse positive e creative, per far emergere le parti più autentiche della nostra persona.

Andremo così a potenziare le nostre capacità relazionali, imparando a usare i momenti di crisi e di difficoltà come un'occasione di consapevolezza e trasformazione.

Le tecniche del corso si basano sui principi del programma "More To Life", creato da Bradford Brown e Roy Whitten, che negli ultimi venti anni ha aiutato migliaia di persone a trasformare la qualità delle loro vite, nell'ambito personale e professionale. Tenuto da istruttori autorizzati su quattro continenti, è sponsorizzato da una fondazione educativa no profit ed è attualmente tra i programmi più diffusi su scala mondiale per l'aumento dell'autostima.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Il potere dell'autostima	Andrea Ciantar	Sab	10,00-13,00	5	140€	45€	15/11/2025
Il potere dell'autostima	Andrea Ciantar	Sab	10,00-13,00	5	140€	45€	28/03/2026

Durante l'anno accademico saranno organizzati dei corsi intensivi su w.e. con la co-conduzione di Letitia Blake e Andrea Ciantar

BONES FOR LIFE

Vedi Ginnastica Posturale Dinamica

CANTO CORALE

Alessio Contorni



Si diploma nel 2007 in Composizione con il massimo dei voti presso il Conservatorio "A. Casella" di L'Aquila, in seguito collabora con numerosi registi, teatrali e non, e con diversi cori (Coro gospel Mount Green People, Coro gospel Voices of Freedom, Coro Vivona, Coro di voci bianche Bachelet, Coro Chiave delle Arti e Coro Voci nella Testa). Numerose le collaborazioni con artisti come Fabio Frizzi, Enrico Brignano, Kee Marcello (Europe), The Animals, Mario Schilirò (Zucchero) con i quali partecipa a moltissimi tour europei e mondiali. Inoltre è tastierista in band di vario genere tra cui Setanera (symphonic metal), Frizzi2Fulci (horror soundtracks), Raggi Gamma (cartoni animati), Once Upon a Time (tributo Disney). Polistrumentista, è insegnante di pianoforte, sintetizzatori, armonica e canto in diverse scuole di musica romane.

LABORATORIO DI CANTO CORALE "VOCI NELLA TESTA"

Voci nella Testa è un coro che unisce ironia, leggerezza e creatività in un repertorio che spazia dalle sigle cult alla musica pop, passando per arrangiamenti originali e medley inaspettati. Hanno partecipato con successo a diverse trasmissioni televisive. Il coro è diretto dal M° Alessio Contorni, che firma anche la maggior parte degli arrangiamenti.

Il laboratorio è aperto a tutti, professionisti e non (previa una semplice audizione per stabilire il registro vocale e valutare un minimo le abilità canore). Oltre al provare i vari brani, il corso si propone di migliorare e perfezionare sia la tecnica vocale individuale sia la capacità di armonizzarsi con gli altri.

Sono previste inoltre esibizioni che potranno svolgersi ogni qualvolta se ne presenti la possibilità.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
canto corale	Contorni	Giovedì	21,00-23,00	mese	€ 20,00	€ 45,00	02/10/2025



Università
Popolare
dello Sport

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti
Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro

codice fiscale 97109510582

nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille
nella tua denuncia dei redditi

**CON IL TUO 5 X MILLE NOI POSSIAMO FARE MOLTO
E A TE NON COSTA NULLA**

CAPOEIRA

La capoeira è una lotta ritmica, un'arte con l'anima di un bambino l'esperienza di un anziano
(cit. Mestre Paulinho Carioca)

Corso condotto da Andrea Oliveti con la supervisione del Mestre Cristiano Paolini

Andrea Oliveti



Figlio di professore di educazione fisica, sin da bambino apprende il valore dello sport come spirito di sacrificio, costanza, rispetto e lealtà nei confronti dei propri compagni. Dopo aver praticato numerosi sport (calcio, nuoto, basket, pallavolo, sci, tennis) a 20 anni trova la propria strada con il Ju-jitsu tradizionale, antica arte marziale giapponese, praticandola presso il Garyuan Dojo sotto la guida dei Maestri Domenico e Maurizio Germano. Dopo aver conseguito il 1° dan inizia a insegnare tale disciplina per tre anni consecutivi. In contemporanea frequenta per quattro anni corsi di salsa cubana dell'Havana Team presso "La Maison" Accademia di Danza di Roma. La passione per le arti marziali e per la danza lo porterà a scoprire la disciplina che le accomuna entrambi. Dal 2007 inizia a praticare la Capoeira con Mestre Paulinho Carioca, attività portata avanti fino a oggi. Dal 2018, anno in cui consegue il titolo di "Monitor", affianca e occasionalmente sostituisce nell'insegnamento il Professor Cobra Mansa (Cristiano Paolini) riferimento del Gruppo Herança Colonial Capoeira a Roma.

Cos'è la Capoeira: Un'arte marziale brasiliana praticata a ritmo di musica suonata con strumenti tradizionali. Una danza lottata, una lotta danzata. Un'arte di resistenza, di libertà, di *malandragem* (l'arte di cavarsela, di astuzia), espressione di sé. **Benefici fisici:** Migliora forza, resistenza, resilienza, agilità e flessibilità. Sviluppa equilibrio, coordinazione e consapevolezza del corpo nello spazio. Tonifica tutti i muscoli e migliora la postura, la mobilità articolare e la reattività. **Benefici mentali ed emotivi:** Allena la prontezza mentale e sviluppa la "creatività di gioco", rafforza la fiducia in sé stessi, insegna rispetto, dialogo, cooperazione ed empatia. Aiuta a esprimere sé stessi, a "essere presente" e a vivere il "qui e ora". **Benefici a livello spirituale:** la capoeira è un rito di libertà, è un'arte inclusiva che ti connette a un senso di identità collettiva. Dentro la roda (il rituale della capoeira) attraverso il *jogo di Capoeira* si impara ad adattarsi, a resistere a reinventarsi. Dentro la roda cadono le maschere e ognuno mostra la sua anima. **Benefici a livello culturale:** Imparerai a suonare gli strumenti tradizionali (berimbau, atabaque, pandeiro, agogo, reco-reco) e a cantare in portoghese. Conoscerai la storia afro-brasiliana a partire dal periodo del colonialismo e l'importanza che la capoeira ha avuto nascendo dal desiderio di libertà e di lotta alla schiavitù.

Le lezioni sono rivolte sia ai principianti sia a chi ha già praticato tale disciplina. Miglioreremo la coordinazione motoria, l'abilità articolare e tonificheremo la muscolatura. Prenderemo coscienza delle nostre capacità e dei nostri limiti nel relazionarsi con gli altri attraverso il "*jogo da capoeira*", che mette in scena un combattimento simulato e non violento. Tutto questo ci aiuterà ad acquisire maggiore autostima e sicurezza in noi stessi. Conosceremo e approfondiremo l'aspetto della cultura afro-brasiliana legata alla tratta degli schiavi e all'integrazione delle diverse culture (europea, africana, indiana). Inoltre, impareremo un po' di portoghese-brasiliano e di storia e geografia del Brasile. Impareremo a suonare gli strumenti tradizionali della capoeira e miglioreremo la nostra percezione del ritmo e dell'armonia musicale. Le attività saranno condotte con una modalità ludica e partecipativa per stimolare la motivazione all'apprendimento.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Capoeira	Oliveti	mer ven	19,00-20.00 19,00-20.30	mese	€ 60,00	€ 45,00	01/10/2025

CIBO E CONOSCENZA

Curiosità tra degustazione e conoscenza del territorio

Michele Gentile



Cultore appassionato del cibo e della sua qualità, in particolare dei prodotti caseari. Iscritto all'ONAF (Organizzazione Nazionale Assaggiatori Formaggi) dal 2017. Ha conseguito il diploma di Assaggiatore ONAF e dal 2025 è Maestro Assaggiatore. Attualmente ricopre la carica di componente del Consiglio Direttivo della Delegazione di Roma di ONAF. Ha avuto modo di condurre molti corsi di avvicinamento alla cultura del cibo e alla filiera della sua sostenibilità qualitativa a tutti i livelli.

IL FORMAGGIO, QUESTO "AMICO" SCONOSCIUTO

"Dietro ogni formaggio c'è un pascolo di un diverso verde e sotto un diverso cielo... ci sono diversi armenti con le loro stabulazioni e transumanze; ci sono segreti di lavorazione tramandati nei secoli" Palomar, Italo Calvino.

La diversità territoriale come valore; la salvaguardia della produzione agricola sostenibile; la sicurezza alimentare; la conoscenza e la ricerca della produzione locale; la cultura tradizionale e innovativa in campo caseario; gli abbinamenti dei cibi e dei vini. Tutti temi e concetti che proveremo ad affrontare e valorizzare attraverso un viaggio nei territori, tra gli ingredienti, gli strumenti e la maestria dei pastori e dei casari.

Un viaggio tra le varie tradizioni che esistono nel nostro paese e che hanno una dimensione non solo regionale. L'Italia è una, ma composta da tante pluralità territoriali. Quest'anno lavoriamo sul nostro Paese. Nord, Centro, Sud, Isole in Italia rappresentano dei "contenitori" generali, caratterizzati da diversità (latte; pascoli; tradizioni; lavorazioni). Cinque incontri per conoscere e far risaltare proprio queste diversità, approfondirle e viaggiare alla ricerca delle tradizioni e delle diverse produzioni di formaggi:

- una parte descrittiva che verrà racchiusa in un fascicolo che potrà essere reso fruibile alla fine del corso stesso: cosa è il formaggio; dove si produce; come si produce; le diverse denominazioni, le tipologie legate al latte, al pascolo, agli animali, alle modalità di produzione, le storie, le caratteristiche territoriali, i luoghi delle produzioni.
- una parte sensoriale (assaggi e abbinamenti), ci avvicineremo ai formaggi con assaggi veri e propri (almeno 3 formaggi a incontro); il formaggio a tavola; gli strumenti; gli abbinamenti

Lezioni: 4 lezioni di base + 1 evento conclusivo della durata di 3 ore condiviso con i partecipanti.

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6
Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Trionfale	Cibo e Conoscenza Formaggio	Gentile	giovedì	19,00-20.30	4+1	€ 200,00	€ 45,00	06/11/2025
Cinecittà	Cibo e Conoscenza Formaggio	Gentile	giovedì	19,00-20.30	4+1	€ 200,00	€ 45,00	15/01/2026

DANZE COLLETTIVE E POPOLARI

Claudio Tosi e Mariagrazia Cotugno



Claudio Tosi e Mariagrazia Cotugno sono due educatori Cemea che praticano le danze collettive e popolari da appassionati e ne sperimentano le qualità nella propria vita educativa e sociale.

Lei oltre a insegnare nella scuola primaria, scrive, dipinge e scolpisce; lui quando non fa il segretario nazionale dei Cemea e vicepresidente del CSV Lazio lo trovate a inventare criverba e giocare con i nipoti.

Laboratorio di danze collettive e popolari di tradizione facili, divertenti e rigeneranti per stare insieme tra giovani e adulti: attivisti, insegnanti, volontari, genitori...

Faremo un viaggio intorno al mondo a passi leggeri e condivisi per riscoprire e sperimentare la bellezza e la gioia del danzare insieme. Le danze sono in cerchio, in riga, a terzine e quadrette. Le musiche, registrate, provengono dal mondo: Francia, Grecia, Stati Uniti e dalla cultura yiddish e balcanica. Le figure di ogni danza sono levigate dall'uso di generazioni e risultano semplici, con ritmi orecchiabili e piacevoli.

Le danze permettono di sperimentare una forma di movimento collettiva, in connessione con gli altri, e in cui ognuno trova il suo spazio, nella pienezza espressiva vissuta individualmente e in gruppo tramite la musica, il corpo e la socialità. L'armonia e la comunicazione che si creano nel gruppo sono gioiose e allo stesso tempo profonde e sottili.

Proponiamo tre sabati di lavoro organizzati per le forme delle danze, circolari, mixer, a quadrette e terzine. Non è necessaria un'esperienza pregressa; scarpe basse consigliate.

Edizione 2025: 15 e 29 novembre - 13 dicembre.

Edizione 2026: 21 febbraio - 7 e 28 marzo

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Lab Danze Collettive e Popolari	Cotugno-Tosi	Sab					15/11/2025
							29/11/2025
							13/12/2025
Lab Danze Collettive e Popolari	Cotugno-Tosi	Sab					21/02/2026
							07/03/2026
							28/03/2026

DANZE TRADIZIONALI DEL CENTRO E SUD ITALIA

Viola Centi



Performer e danzaterapeuta, eredita la passione per le tradizioni popolari del centro sud Italia e per la loro trasmissione, facendole diventare parte integrante della sua ricerca e della sua vita. Studia sin da piccola danza classica e danza contemporanea con maestri come Micha Van Hoecke, Cristiana Morganti, Peeping Tom, Kabinet K, Virgilio Sieni, Adriana Borriello e altri importanti artisti del panorama italiano ed europeo. Affianca allo studio accademico la ricerca e l'approfondimento del patrimonio coreutico del Centro e Sud Italia con i maggiori esponenti attivi della tradizione. Invitata come portavoce della cultura coreutica italiana a Budapest al festival delle tradizioni, ha poi vinto nel 2018 il primo premio coreografico nel concorso diretto dal M° Lindsay Kemp. Collabora come coreografa e danzatrice in Italia e all'estero con artisti e compagnie tra i quali Max Gazzè, Théâtre Du Soleil, Enza Pagliara, Dario Muci, Teatro Europa, Festival del Cinema Italiano in Corsica. Nel 2023 viene nominata come unica coreografa italiana dall'Unione Europea in Messico per rappresentare l'Italia alla FIL di Guadalajara. Nel 2022 fonda il collettivo RomaTrad volto alla diffusione delle tradizioni coreutiche musicali del Centro e Sud Italia. L'anno successivo prende in mano le redini della Compagnia del Teatro del Mediterraneo fondata a Napoli da Orlando Forioso e Donatella Centi e impegnata nella ricerca teatrale dal 1986.

La mia proposta

L'obiettivo è esplorare le danze tradizionali del Centro e Sud Italia (pizziche, tammurriate, tarantelle e saltarelli), unendo teoria e pratica: dalla storia e diffusione dei balli all'apprendimento dei passi e dei codici. Queste danze, tipiche delle feste popolari, rappresentano momenti di aggregazione e liberazione. Parte integrante del percorso è l'apprendimento dell'uso delle castagnette, strumento tradizionale che accompagna alcune di queste danze. Saranno programmati durante il corso dell'anno eventi condivisi con altre realtà, occasioni di crescita personale e di gruppo in un clima di festa proprio della tradizione.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Danze Popolari trad principianti	Centi	Martedì	20,15-21,30	10	€ 120,00	€ 45,00	14/10/2025
Danze Popolari trad intermedio	Centi	Mercoledì	20,15-21,30	10	€ 120,00	€ 45,00	15/10/2025

DISEGNO

Vedi Pittura

FELDENKRAIS

Giuseppe Di Liddo



Parallelamente alla carriera da performer e insegnante in campo musicale, è un professionista in ambito psico-motorio e sportivo.

Ha conseguito il certificato di Insegnante del Metodo Feldenkrais® presso l'Istituto di Formazione quadriennale di Milano, il certificato di I Livello del Metodo Dalcroze® (Educazione musicale attraverso il Movimento) presso il centro di Formazione di Luino (VA), è Tecnico Sportivo CONI in Riabilitazione Funzionale, Massaggio Sportivo, Preparatore Atletico, ed è cintura 1^ Kyu dell'arte marziale Aikido. Dal 2015 svolge, come Insegnante del Metodo Feldenkrais®, attività professionale individuale di Integrazione Funzionale e corsi collettivi settimanali di Consapevolezza Attraverso il Movimento. Svolge inoltre un lavoro mirato di recupero funzionale, rieducazione e prevenzione del musicista: è stato docente di "Tecnica di Espressione e Consapevolezza Corporea" presso i Conservatori "F. Vittadini" di Pavia, "D. Cimarosa" di Avellino, "G. Tartini" di Trieste, "G. Braccialdi" di Terni, e ha ideato e curato la rubrica "Il Flautista In-Forma" sul Trimestrale Flautistico FALAUT con articoli dedicati al Metodo Feldenkrais per Musicisti.

La mia proposta il Metodo Feldenkrais: Muoversi Meglio per Sentirsi Bene

Il movimento è vita, la vita è in movimento! Nel tempo però disimpariamo a muoverci, i muscoli si contraggono riducendo gradualmente la flessibilità. Ogni giorno eseguiamo normali movimenti - come camminare, stare seduti, respirare - con sforzi, rigidità, ansia, creando contratture che poi diventano dolorose. Tali abitudini riducono la qualità della vita e il contatto con sé stessi. Il Metodo Feldenkrais è un percorso di educazione al movimento attraverso cui migliorare la qualità della vita quotidiana, liberandosi da tensioni muscolari e problematiche posturali. Utile a ogni età e per ogni condizione fisica, è anche un valido supporto prestativo per sportivi, danzatori, musicisti, artisti.

Nelle lezioni collettive di Consapevolezza Attraverso il Movimento (CAM) l'insegnante conduce gli allievi con solo l'utilizzo della sua voce nell'esplorazione di movimenti piacevoli, efficienti e armoniosi: non c'è nulla da imitare, ognuno ha la possibilità di muoversi rispettando le proprie caratteristiche e necessità. Le sequenze motorie, semplici ed efficaci, aiutano a gestire mal di schiena, fastidi alla zona cervicale e alle spalle, rigidità croniche, stress fisico e mentale. Molta attenzione è dedicata al respiro.

Inoltre, a seconda delle esigenze e alle caratteristiche dei gruppi, si sperimentano anche nuovi modi di rotolare, mettersi seduti e in piedi partendo da sdraiati. Questi movimenti, fondamentali per la mobilità di ogni essere umano, sono portatori di salute e flessibilità, di affinamento dell'equilibrio, ma soprattutto sono molto piacevoli e divertenti: possono ricondurci a sensazioni ed emozioni di buonumore, pienezza e semplicità, ci aiutano ad armonizzare leggerezza e radicamento, flessibilità e stabilità fisica ed emotiva.

Praticare il Metodo Feldenkrais migliora quindi il modo di muoversi per sentirsi più vivi, più attivi e presenti nella vita di tutti i giorni! Senza sforzo, con piacere, a tutte le età! Cosa c'è da aspettare?

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Feldenkrais	Di Liddo	Mar	19,00-20.15	10	€120,00	€ 45,00	30/09/2025
Feldenkrais	Di Liddo	Gio	09,15-10,30	10	€120,00	€45,00	02/10/2025

FOTOGRAFIA

Matteo Daidone



Ha studiato fotografia con Nikos Economopoulou e Marc Power della prestigiosa agenzia Magnum Photos. Dal 2023 lavora con realtà diverse quali il "Korean Cultural Office", la New York "Sarah Crown Gallery" di New York, sessioni private di ritratto, opere di documentazione fotogiornalistiche pubblicate sulla piattaforma online "Lens Culture". Nel 2024 pubblica il libro "Yoshino" con la casa editrice "89 Books" e nel 2025 crea il podcast "Fotosintesi" inerente la descrizione e interpretazione di libri fotografici. I suoi progetti sono visibili sul sito [HYPERLINK "http://www.matteodaidone.com"](http://www.matteodaidone.com) www.matteodaidone.com. Ha attualmente in lavorazione il progetto "Segreto: Roma/Pompei", che racconta l'intima relazione fra natura, visitatori e resti antichi in due siti archeologici italiani, il Parco archeologico del Colosseo e quello di Pompei. Entrambi all'interno di popolose aree urbane, luoghi simili e unici nella loro vastità e organica complessità che riescono anche a compensarsi nelle loro differenze storico-strutturali. Danneggiati, abbandonati o addirittura dimenticati per secoli, la loro esistenza ora strettamente legata all'incredibile numero di 16 milioni di visitatori ogni anno. Queste meraviglie culturali soffrirebbero considerevolmente senza il supporto economico del turismo di massa. Ma ambedue sono molto più che una semplice esperienza di "toccata e fuga". Insieme sono una cosa viva, oasi nascoste anche se in piena vista, in cui sfuggire al caos cittadino per rallentare lo scorrere del tempo cercando spazi di libertà e meraviglia. Luoghi dove anche in un affollato giorno di visite si possono comunque vivere inaspettati momenti di silenzio, leggerezza e mistero. Lì, oltre il rumore e il disordine questi Parchi riacquisiscono parte della loro funzione antropologica e noi esseri umani possiamo connetterci con le nostre creazioni del passato e con la discreta serenità della natura.

La mia proposta

Questo corso prende spunto dal progetto "Segreto" che sto realizzando tra il Parco Archeologico di Pompei e quello del Colosseo. Una delle finalità di questo corso è la scoperta/riscoperta di varie aree archeologiche cittadine (es. Parco del Colosseo, Via Appia Antica, Parco degli Acquedotti) attraverso la capacità di sintesi formale e contenutistica del mezzo fotografico.

Come? Creando un legame evocativo fra gli esseri umani, i loro antichi artefatti e la natura circostante.

Perché? Per dare valore a elementi cardine delle nostre vite che spesso sono solo intravisti ma non attentamente osservati e vissuti in tutta la loro organica bellezza.

Questo corso è rivolto a fotografi alla ricerca di silenzio, poesia ed essenzialità in luoghi "vicini ma lontani", provando a sentirli come parte integrante della nostra esperienza di vita quotidiana. È un viaggio interiore ed esteriore per sviluppare la capacità d'essere completamente e semplicemente nel qui e ora. Concentrandosi su pochi ma vitali elementi anche in contesti colmi di rumore di fondo. Formando nel contempo la propria visione personale. La fotografia diventa così bussola e terreno di scoperta, muovendosi sul sottile confine tra documentazione oggettiva e interpretazione soggettiva.

Apprendimenti

Azione: Togliere per mettere - Selezionare elementi visuali per armonizzare il contesto - Comunicare attraverso un linguaggio non verbale - Usare i parametri tecnici con fini espressivi - In fase di scatto, muoversi nello spazio e tra le persone in modo consapevole ed efficace - Durante una revisione, condividere fotografie in modo sereno, aperto e costruttivo - Migliorare le proprie capacità autocritiche.

Conoscenza: Storia e caratteristiche del territorio - Importanti opere fotografiche - Fondamentali testi teorici di riferimento - Nuovi materiali culturali.

Livello richiesto: da Principiante (conoscenze minime delle tecniche di base) ad Avanzato

Lezioni: 8 (+ 2 sessioni in esterni di sabato o domenica, una dopo la prima lezione ed una prima della lezione conclusiva).

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Fotografia	Daidone	Ven	18,30-20,30	8+2	€250,00	€ 45,00	03/10/2025

GINNASTICA DOLCE INTEGRATA

Vittoria La Costa



Laureata in Lettere (Teatro e Spettacolo) e in Psicologia presso l'Università La Sapienza di Roma, psicoterapeuta e didatta dell'Istituto Gestalt Analitica, danza movimento terapeuta (Art Therapy Italiana) e Art Psychtherapist (Goldsmiths' College of London), formatrice e supervisore Apid (Associazione Professionale Italiana Danza movimento terapia), CWMA (Certified Whole Movement Analyst).

Presidente di La Mia Misura ASD-APS, si occupa da anni di formazione in ambito psicocorporeo e collabora con altre associazioni italiane ed europee attraverso progetti sull'espressività, il benessere psicofisico e l'inclusione sociale.

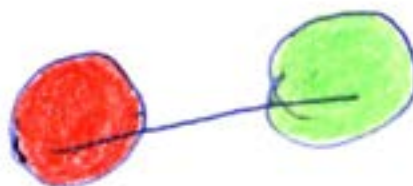
Con l'Università Popolare dello Sport conduce da più di venti anni corsi di ginnastica dolce per adulti e anziani e ha coordinato e condotto il percorso di aggiornamento nell'ambito della ginnastica dolce "Ascoltarsi per ascoltare" rivolto a insegnanti, operatori sociali e sportivi.

La mia proposta

La ginnastica dolce è un'attività orientata al ritrovamento del proprio benessere psicofisico. Nel corso degli incontri verrà data attenzione sia alla tonificazione muscolare sia allo scioglimento delle tensioni e delle articolazioni, nell'ascolto di sé, delle proprie possibilità e dei propri limiti. Il lavoro si svolgerà in un clima di leggerezza volto a favorire la socializzazione oltre alla consapevolezza del proprio corpo e delle sue risorse.

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Ginnastica Dolce	La Costa	Mart-Giov	9,30-10,30	20	€ 190,00	€ 45,00	30/09/2025



GINNASTICA MOVIMENTO IN GRAVIDANZA

Cristiano Paolini



Ho 48 anni e sono un istruttore di ginnastica posturale, pilates, ginnastica per bambini, HIIT, fitness per il dimagrimento, Capoeira e preparatore atletico per gli sport da combattimento.

Il mio rapporto con lo sport comincia a 5 anni con il nuoto, proseguendo in adolescenza con il calcio, il basket e la pallavolo. Da grande mi sono prima appassionato alla corsa campestre e su strada, in particolare alla maratona e poi alla Capoeira, un'arte marziale che mi ha portato a frequentare il mondo delle palestre e del fitness.

A causa di incidenti di percorso ho sperimentato, prima come utente e poi approfondito come istruttore la ginnastica finalizzata alla cura e al benessere, la ginnastica posturale e il pilates e nel percorso di gravidanza di mia moglie e di accompagnamento alla nascita di mia figlia ho potuto sperimentare il valore di un adeguato lavoro corporeo a tutto questo. Più in generale penso che il movimento sia la migliore "medicina per il benessere fisico ed emotivo" e cerco di insegnare ai miei allievi a scoprire come dei piccoli cambiamenti nel modo di percepire e usare il proprio corpo possano avere grandi ripercussioni positive sulla vita personale.

Percorsi formativi personali: Istruttore Pilates I livello - NonsoloFitness 2019-Istruttore Ginnastica Posturale II livello- NonsoloFitness 2017- Preparatore atletico, settore Sport da Combattimento - C.S.E.N. Preparatore Atletico Sport da Combattimento - U.I.P.A.S.C 2013 - Istruttore di Capoeira (adulti e bambini) - Gruppo Capoeira Guaiamuns (Mestre Paulinho - Rio de Janeiro, Brasile) 2010.

La mia proposta

Una pratica di accompagnamento alla nascita che ti permetterà di affrontare più serenamente i cambiamenti in gravidanza e aumenterà la tua energia, la tua forza e la tua flessibilità. Premessa: la gravidanza è un periodo di grande trasformazione fisica, emotiva e relazionale, che richiede un intenso sforzo di adattamento. Dedicare tempo all'ascolto e alla cura del tuo corpo ti aiuterà ad allentare le tensioni, fisiche ed emotive e a prepararti serenamente al parto. Obiettivi: Benessere - Nove mesi per scoprire il tuo corpo in modo nuovo. Dedicare tempo a te e al tuo bambino in un periodo di straordinaria sensibilità fisica ed emotiva. Imparare a gestire i cambiamenti fisici: accogliendo attivamente invece che subire passivamente. Rilassamento - Un movimento creativo a consapevole che parte dal respiro. Una buona respirazione, un corretto allineamento e un completo rilassamento sono le basi per rimanere in salute e potenziare le tue energie. Allenamento - Imparerai a controllare il tuo corpo, ad allineare la tua colonna vertebrale, a percepire l'appoggio dei piedi al suolo. I muscoli della tua schiena e delle tue gambe diventeranno più forti. I tuoi movimenti saranno solidi e sicuri e non sentirai il cambiamento del tuo corpo come un intralcio al movimento. Metodo: Il programma Movimento in Gravidanza è ispirato a diverse pratiche motorie: yoga, stretching, danza, ginnastica posturale. Movimenti sicuri ti guideranno attraverso le quattro posture principali, all'uso della fitball, ai movimenti a terra e in coppia con il/la partner.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Movimento in gravidanza	Paolini	Mar - Giov	9.30-10.15	10	€ 100,00	€ 45,00	14/10/2025

GINNASTICA POSTURALE DINAMICA

Movement Intelligence - Intelligenza del movimento

Paola Vizioli



Sono approdata a occuparmi di movimento ascoltando un mio bisogno. Volevo sentirmi meno goffa e smettere di considerare il mio corpo come un ingombro.

Ho scelto di accedere al Diploma Superiore in Educazione Fisica, sbagliando clamorosamente la mira. Al tempo l'ISEF era quasi un luogo esclusivo per atleti e sportivi indefessi e tutto proponeva, tra i suoi 40 e più esami, tranne che il benessere psicofisico. Nessun accenno ai temi riguardanti l'integrazione corpo/mente che poi, s'è scoperto, sono una cosa sola. Da questa frustrante, difficile esperienza, ho tratto il vantaggio di aver potuto incrementare l'arco plantare dei miei piedi in precedenza tendente al piatto. Non molto di più per quelle che erano le mie aspettative.

Gli incontri che ho fatto, invece, sono stati la miglior cosa di tutto questo percorso. Con molti studenti ho condiviso idee e lotte all'interno di una istituzione rigida e reazionaria e in parte siamo riusciti a cambiarla. Ad alcuni tra loro, anche in seguito, sono rimasta vicina per valori e percorsi comuni fino a portare anche il mio contributo alla bella storia dell'Università Popolare dello Sport.

Nella mia ricerca personale ho proseguito a studiare e sperimentare il movimento rivolto a facilitare l'ascolto e la consapevolezza di sé, fuori da ideali estetici plastificati e lontano dal giudizio di cosa sia giusto o sbagliato se non sentirsi bene superando con la pratica problemi e limiti che sembrano invalicabili e non lo sono. Perché siamo tutti "Liberi di Imparare!"

Formazione: Insegnante certificata del Programma Core Integration ideato e condotto dal Senior Trainer Josef De La Grotte. Programma basato sui principi del Metodo Feldenkrais. Insegnante certificata dei programmi Bones for Life e Walk for Life ideati dalla Senior Trainer Ruthy Alon e condotti dalla Senior Trainer Giovanna Bucciarelli. Basati sui principi del Metodo Feldenkrais.

Operatrice del movimento: nelle Scuole primarie di 1° grado, Scuola dell'infanzia, Scuole elementari in Roma; nei Centri Sportivi dei Municipi di Roma con bambini e ragazzi; nel Centro Anziani, via Sabotino in Roma; nelle Comunità di recupero dalle tossicodipendenze in Sardegna, nel Lazio, in Emilia Romagna. Da più di 20 anni collabora con l'Università Popolare dello Sport conducendo corsi di ginnastica posturale.

Walk for Life & Ginnastica Posturale Dinamica Bones for Life

La grande novità di questo anno è quella di rendere facile e accessibile, scegliendo la frequenza bisettimanale, combinare la pratica di Walk for Life (all'aperto) con quella di Bones for Life (in sede). Queste due pratiche combinate sono, assieme a tutti i programmi ideati da Ruthy Alon, la piena realizzazione del "Movement Intelligence" e ne interpretano al meglio le giuste finalità.

Aurelio Trionfale - Villa Carpegna (piazza di villa Carpegna) - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6
Cinecittà - Parco degli Acquedotti (chiesa S.Policarpo) - Via Flavio Stilicone 41

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Aurelio Trionfale	Walk for Life	Vizioli	Mart	10,30-11,45	20	€ 200,00	€ 45,00	30/09/2025
	Ginn Post Dinamica		Giov	18,00-19,00				
Cinecittà	Walk for Life	Vizioli	Merc	9,15-10,30	20	€ 190,00	€ 45,00	01/10/2025
	Ginn Post Dinamica		Ven	10,00-11,15				

Ginnastica Posturale Dinamica Bones for Life - Ossa per la vita - Intelligenza del movimento

Programma creato da Ruthy Alon secondo il metodo Feldenkrais

“Le nostre ossa sono fatte per durare tutta la vita”. Questo programma nasce per mantenere vitale il tessuto osseo nella sua struttura. È possibile, semplicemente camminando, creare un’energia che rigenera e nutre le cellule. Praticando BfL si può certamente prevenire l’insorgere dell’osteoporosi, ma anche stabilizzarla, porle un freno, ridurne il danno. È necessario coltivare la stabilità e riportare, in sicurezza, l’energia nel camminare. Ogni passo genera una sfida contro la gravità che attraversa e sostiene il nostro allineamento posturale in modo dinamico. Attraverso un’articolata serie di processi e di piccoli movimenti, creiamo nuove esperienze personali e più confortevoli abitudini posturali. Abbiamo l’opportunità di “conoscerci attraverso il movimento”. Questo è uno dei pilastri del metodo che nasce come programma per contrastare l’osteoporosi, ma si dispiega e produce nuove acquisizioni di presenza a noi stessi, che favoriscono un sentire che R. Alon definisce “ottimismo biologico”: un dono prezioso almeno quanto una postura ottimale.

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6 Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Cinecittà	Ginnastica Posturale Dinamica B f L	Vizioli	Lun-Merc	9,30-10,30	20	€ 190,00	€ 45,00	29/09/2025
Trionfale	Ginnastica Posturale Dinamica B f L	Vizioli	Mart-Giov	18,00-19,00	20	€ 190,00	€ 45,00	30/09/2025

Walk for Life - Camminare per il benessere. Intelligenza del movimento

Programma creato da Ruthy Alon secondo il metodo Feldenkrais

Walk for Life può tradursi come “camminare per la vita, per la salute, per il benessere”. Consiste prevalentemente nel camminare negli spazi verdi muniti di bastoncini, ma anche in una ricca serie di esercizi preparatori alla dinamica stessa del camminare in consapevolezza. I bastoncini ripropongono la atavica modalità quadrupedica ancora inscritta nel patrimonio genetico dell’andatura umana. La camminata con i bastoncini suggerisce e amplifica la spinta che attraversa ogni parte del corpo e muove le rigidità consolidate nel dorso e nelle scapole, l’effetto molla del piede che restituisce energia ai nostri passi. La circolazione sanguigna si attiva e anche il tessuto osseo è nutrito. Camminare con i bastoncini conferisce consapevolezza dell’appoggio dei piedi e favorisce la stabilità. WfL permette di rivisitare il proprio stile di camminata, realizzando la spinta vitale di cui necessita ad ogni passo la nostra struttura. Si pratica soprattutto all’aria aperta e si può ottenere, insieme agli altri benefici, molta gratificazione e divertimento.

Questa nuova stagione di corsi contempla la possibilità di integrare la camminata al parco con i bastoncini con lezioni in palestra, ogni volta che le condizioni del tempo non consentiranno di praticare all’aperto. Una soluzione ottimale per dare continuità alla pratica settimanale e mantenersi in forma.

Aurelio - Villa Carpegna - Piazza di Villa Carpegna Cinecittà - Via Lemonia - Chiesa San Policarpo

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Aurelio	Walk for Life	Vizioli	Martedì	10,30-11,45	10	€ 120,00	€ 45,00	30/09/2025
Cinecittà	Walk for Life	Vizioli	Venerdì	10,00-11,15	10	€ 120,00	€ 45,00	03/10/2025

Walk for Life nei parchi cittadini

Da qualche anno i corsi della “Camminata per il benessere” si svolgono in due parchi della Città di Roma: Villa Carpegna e Parco degli Acquadotti. Intendiamo, per questa stagione 2025/2026, introdurre una novità: nella condivisione con i partecipanti, potremo recarci a camminare in luoghi verdi limitrofi a quello di riferimento. Al piacere di camminare in gruppo, imparando l’uso dei bastoncini al fine di una camminata energica e godibile, vogliamo aggiungere l’opportunità di apprezzare le ville o i parchi a noi più vicini, soddisfacendo la curiosità di esplorare altri panorami. Continueremo perciò a fare base nello spazio verde indicato per il corso, inserendo talvolta qualche variante, per il divertimento, ogni tanto, di cambiare.

CICLO DI LABORATORI

Bones for Life - Ossa per la vita

Tiziana Savini e Paola Vizioli

Laboratorio tematico esperienziale a cadenza mensile condotto dalle insegnanti certificate BfL Tiziana Savini e Paola Vizioli. Ogni laboratorio è un approfondimento per chi già conosce e pratica il metodo ed è inoltre aperto a chiunque abbia bisogno di acquisire una postura più comoda, confortevole e funzionale. Per tutti ci riproponiamo di fornire soluzioni "tascabili" da fare proprie e adottare nella vita quotidiana. La conduzione sarà affidata a due insegnanti certificate nel programma Bones for Life per offrire il meglio in termini di qualità della proposta e di attenzione verso ogni singolo partecipante. Ogni incontro sarà improntato su un tema; i primi quattro laboratori, che avranno un filo conduttore, sono:

- La base determina la struttura: prendere coscienza dell'appoggio dei piedi e riconoscere concretamente il loro ruolo nella stabilità posturale.
- Il pavimento pelvico: incrementare la salute del pavimento pelvico nell'integrazione funzionale tra respiro e postura.
- Riconsiderare la lunghezza della colonna vertebrale: armonizzare le curve proteggendo le articolazioni fragili.
- Il telo di ossa per la vita e la banda elastica: come favorire la consapevolezza della propria postura ottimale, utilizzando un telo di stoffa e la banda elastica.

Gli appuntamenti si terranno ogni secondo sabato del mese, ed avranno la durata di 3 ore: dalle ore 10 alle ore 13

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

sede	attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Cinecittà	Bones for Life	Savini-Vizioli	sabato	10,00-13,00	1 incontro 4 incontri	€ 50 €160	€ 10,00	08/11/2025

Tiziana Savini



Operatrice olistica in Discipline del Benessere Bio-Naturali con specializzazione in Armonizzazione Energetica OPH®, Master Reiki, Channeling, Registri Akashici, facilitatrice Psych-k®, kinesiologia "touch for health"® 1 e 2, Riflessologia plantare, insegnante di Yoga per bambini formazione R.Y.E.®, Meditazione, Qi gong, Taiji Quan, Movement Intelligence. Formazione e specializzazioni: Antiginnastica metodo Thérèse Bertherat di A. Fracasso; Massaggio Linfodrenaggio e Ginnastica posturale metodo Mezière con G. Raggi. Forma lunga di Taiji Quan stile Yang Ghengfu con Necla Humbaragi e dello stile Chen con C. Vittorioso; Taiji Quan dei depositari dello stile Chen: M° Chen Zhenglei e M° Chen Xiaowang; Yoga applicato all'educazione; Bones for life® Movement Intelligence di Rhuty Alon, Walk for life Movement Intelligence, CHAIRS® Movement Intelligence.

Paola Vizioli (vedi pag. 27)

MEDICINA TRADIZIONALE TIBETANA

Laura Stella Ciantar



Mi chiamo Laura Stella Ciantar, in tibetano Karma Lamo. Sono maestra orafa e micro scultrice a cera persa (allieva dello scultore orafo Maurizio Lauri), pittrice, master Reiki, allieva di tecniche spirituali con Lama Yulu Trulku Rinpoce.

Ho frequentato l'accademia di medicina tradizionale tibetana in medicina, terapie esterne, farmacologia e ku nye, studiando con diversi maestri: il dott. Nida Chenagtsang, detentore del lignaggio dello Yuthok Nything co-fondatore e direttore medico della Sorig Kang internazionale; la maestra Donla Tserig e il dott Emilio Gallotta in mantra Healing, terapie esterne e "Sa che", astrologia medica tibetana. Allieva del Dott. Weixin Wang, presidente dell'accademia internazionale di medicina tradizionale cinese a Pechino in agopuntura estetica clinica.

INTRODUZIONE ALLA MEDICINA TIBETANA

Il mio desiderio è che la medicina Tibetana possa diffondersi come l'infinito si espande nel cielo a beneficio di tutti gli esseri senzienti (Yuthok Yonten Gampo, padre della medicina tradizionale tibetana, XII secolo).

Con questo spirito nasce il corso informativo alla Medicina Tradizionale Tibetana, alla scoperta dei suoi principi e delle sue applicazioni nella vita quotidiana. Le applicazioni pratiche del corso includeranno aspetti come l'individuare la nostra tipologia umorale al fine di una più adeguata alimentazione, tecniche di benessere come la moxa e coppettazione, e altri ancora.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6

sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Cinecittà	Medicina Tibetana	L. Ciantar	lunedì	18,00-19,30	10	€130,00	€ 45,00	13/10/2025
Trionfale	Medicina Tibetana	L. Ciantar	giovedì	16,30-18,00	10	€130,00	€ 45,00	16/10/2025

NATURA E STORIA

CAMMINANDO SI IMPARA

Il Parco Regionale dell'Appia Antica: "Tracce di percorsi"

a cura di

Pasquale Grella



È stato dipendente dell'Ente Regionale Parco Appia Antica. Partecipa al percorso Formativo per Docenti e Operatori organizzati dai laboratori territoriali della provincia di Roma. Partecipa come rappresentante del P. R. Appia Antica - ufficio comunicazione ed educazione ambientale - alla settimana della cultura organizzata dal Ministero per i beni e le Attività Culturali presso le sedi dell'Ente Parco Nazionale d'Abruzzo Lazio e Molise. Partecipa al III Corso di Formazione per Educatori Ambientali "il senso ritrovato" svoltosi presso il Consorzio Pràcatinat di Torino. Partecipa a rappresentanza dell'Ente Parco Appia Antica, con un proprio progetto didattico, alle giornate "L'Italia è arte per tutti" organizzate dal ministero per i beni e le Attività Culturali nel comune di Villetta Barrea. Pubblica la II edizione del testo "Le acque di Roma passavano di qua". Collabora alla redazione di "Sguardi" intervenendo con propri scritti nella rivista a cura della Regione Lazio con gli articoli "Sguardi sulla campagna romana" e "Sguardi sui Castelli Romani". Pubblica "Didattica e Ambiente" - proposte per la divulgazione scientifico/ naturalistica per il Ministero Università e Ricerca -. Coordina con le Biblioteche Comune di Roma ex X° Municipio un ciclo di conferenze sulla memoria territoriale del settore sud-Est della città. Inizia la collaborazione con "Sguardi Info on line". Partecipa al Convegno "Bosco e paesaggio: Ecologia, Economia, Scienza e politica" organizzato dall'Università di Bologna e Parco Nazionale Appennino Tosco -Emiliano. Collabora con la rivista "Città dire". Presso la scuola materna sez. Montessori dell'Ist. Comp. di Via Messina istituisce "L'orto delle sorprese", un percorso didattico sperimentale pluriennale di giardinaggio. Presso la scuola sez. materna e primaria dell'Ist. Comp. Don Filippo Rinaldi istituisce il "Vivaio del parco" progetto didattico pluriennale. Istituisce il Centro di documentazione e ricerca di comunicazione ambientale, Casa della memoria presso i locali della coop. DEMETRA di Tor Fiscale. Pubblica la III edizione del testo "Il parco degli acquedotti - Le acqua di Roma passavano di qua".

- 1) Incontro a tema: "Il Parco degli Acquedotti" percorso attraverso la sua evoluzione storica, economica e culturale.
sede UPS via Flavio Stilicone 41- (MA Lucio Sestio)
sabato 24 gennaio 2026 ore 18
- 2) Visita guidata presso l'Antiquarium di Lucrezia Romana
Via Lucrezia Romana 62 - MA fermata Anagnina + BUS 533 fermata Broglio Conti.
sabato 8 febbraio 2026 ore 10
- 3) Visita guidata presso il Parco delle Tombe della via Latina
Via dell'Arco di Travertino 151 - MA Arco di Travertino.
sabato 7 marzo 2026 ore 10
- 4) Visita guidata presso l'Area degli Acquedotti lungo tutta la dorsale della via Latina da via dell'Acquedotto Felice (Tor Fiscale) agli acquedotti (Casale di Roma Vecchia).
Punto di incontro MA Porta Furba Quadraro.
sabato 18 aprile 2026 ore 10

(consigliato abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica)

MODALITÀ DI ACCESSO

Contributo di partecipazione 5 € massimo 20 partecipanti.

Obbligatoria la prenotazione:

info@universitapolaredellosport.it - smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102

PICKLEBALL

Vedi Tennis

PILATES

Paola Vizioli

Diploma Liceo Classico. Diploma dell'Istituto Superiore di Educazione Fisica (attuale IUSM) in Roma.

Insegnante certificata del Programma CORE INTEGRATION ideato e condotto dal Senior Trainer Josef DelaGrotte; insegnante certificata dei programmi BONES FOR LIFE e WALK FOR LIFE ideati dalla Senior Trainer Ruthy Alon e condotti dalla Senior Trainer Giovanna Bucciarelli. Basati sui principi del Metodo Feldenkrais.

Operatrice del movimento: nelle Scuole primarie di 1° grado, Scuola dell'infanzia, Scuole elementari in Roma; nei Centri Sportivi Circo-scrizionali dei Municipi di Roma con bambini, ragazzi; nel Centro Anziani, via Sabotino in Roma con adulti; nelle Comunità di recupero dalle tossicodipendenze in Sardegna, nel Lazio, in Emilia Romagna.

Da più di 20 anni collabora con l'UNIVERSITÀ POPOLARE DELLO SPORT conducendo corsi di ginnastica posturale con varie tecniche e metodologie

La mia proposta

Con la pratica del pilates miglioreremo la postura personale rafforzando i muscoli che sostengono la colonna vertebrale e favorendo un allineamento corretto, aumentando la flessibilità, eliminando gli squilibri e raggiungendo una maggiore consapevolezza del nostro corpo.

Si otterrà un aumento della tonicità muscolare, soprattutto di addome, gambe e glutei, senza necessariamente aumentare la massa muscolare, e gli esercizi di stretching e allungamento tipici di questo metodo miglioreranno la flessibilità dei muscoli e delle articolazioni.

La pratica regolare del pilates, più in generale, aumenterà la consapevolezza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento, coordinazione ed equilibrio. Impareremo a respirare in modo corretto, utilizzando il diaframma e i muscoli addominali, migliorando l'ossigenazione e la funzione respiratoria. Sentirsi meglio sarà facile, con i benefici che si noteranno sia nell'aspetto che nella funzionalità del proprio corpo.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Pilates	Vizioli	Lun-Giov	18,30-19,30	20	€ 190,00	€ 45,00	29/09/2025

PITTURA E DISEGNO

Salvo Maria Fortuna



Si diploma presso l'Accademia di Belle Arti di Firenze e intraprende la carriera di docente di Discipline Plastiche presso importanti Licei Artistici del Comune di Roma. Parallelamente coltiva la sua dimensione artistica personale con una ricca produzione grafico pittorica e plastico scultorea.

Nel suo percorso di crescita artistica produce una serie di opere che vengono riconosciute da importanti istituzioni ed esposte all'interno di eventi pubblici.

Tra le sue mostre si segnalano:

Personale di scultura al Centro d'Arte Hipponion di Vibo Valentia (1979)

Personale di Scultura nella Basilica SS: Apostoli di Roma (1984)

Personale di Pittura e Scultura presso Euro Art Expo Fiera di Roma (1989)

Personale "Dinamismi Cromatici" presso lo Zen.O Bistrot Art Gallery (2008)

Collettiva "Repubblica e Costituzione" - gli artisti per i 60 anni della Costituzione Archivio Centrale dello Stato- Roma (2008)

Mostra FormeColoriEmozioni per Anzio Archeologica - gioco di relazione tra le opere antiche esposte nel Museo Civico Archeologico di Anzio e quelle contemporanee del Maestro Fortuna, una combinazione di linguaggi antichi e moderni Villa Adele Anzio (2019)

La mia proposta: dal Reale al Surreale - dal 1850 al 1950...

La prima parte del corso sarà riservata a un avvicinamento e/o approfondimento teorico pratico delle tecniche pittoriche già esplorate.

In una seconda fase saranno trattati i seguenti argomenti: Tecniche grafiche - matite, carboncino, inchiostri, matite colorate, pastelli ad olio; Tecniche pittoriche - uso dei colori acrilici, dell'acquerello e tecniche miste.

Nel percorso che ci conduce verso il completamento del corso annuale verranno effettuati approfondimenti su vari temi inerenti la Pittura: valori cromatici e simbolici dei colori; il segno grafico e pittorico; la simmetria, il peso e l'equilibrio; la composizione, la luce e l'ombra; le forme naturali, geometriche e libere.

A chiusura del nostro percorso, verrà realizzata una mostra didattica degli elaborati dei singoli allievi eseguiti durante tutto lo studio di apprendimento annuale.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Pittura	Fortuna	Giovedì	16,30-19,00	10	€ 160,00	€ 45,00	02/10/2025

QI GONG

Vedi Tai Chi Chuan pag. 49

PROGETTAZIONE EUROPEA

PER IL TERZO SETTORE

Andrea Ciantar



Università
Popolare
dello Sport



Coordinatore del corso, si occupa di formazione e accompagnamento alle organizzazioni del terzo settore, per la presentazione di progetti europei e lo sviluppo di competenze per l'internazionalizzazione.

Esperto nella realizzazione di progetti finanziati, dalla fase di stesura alla presentazione e attuazione, con un'ampia esperienza nel programma Erasmus Plus, CERV, nonché in altri programmi europei e nazionali.

I finanziamenti europei sono sempre più importanti per le organizzazioni del terzo settore; ottenere un finanziamento per un progetto vuol dire avere risorse per meglio realizzare gli obiettivi associativi e quindi per portare un valore aggiunto nel contesto dove si opera. I progetti europei, inoltre, permettono alle organizzazioni di realizzare attività in un'ottica transnazionale.

Il corso si propone di introdurre i partecipanti a diverse linee di finanziamento, tra cui, in primo luogo, ERASMUS +, il programma dell'Unione Europea per supportare progetti educativi in diversi ambiti: gioventù, scuola, educazione degli adulti, sport, formazione professionale.

Questi progetti possono riguardare, in maniera trasversale ai vari ambiti:

- la mobilità transnazionale e l'empowerment dello staff delle organizzazioni;
- lo scambio di pratiche;
- la realizzazione di prodotti e attività educative.

Altri contenuti del corso riguarderanno un'introduzione a due programmi importanti per il mondo no-profit: il programma CERV, Citizens, Equality, Rights and Values Programme; Programam Creative Europe.

Il corso ha un carattere molto pratico, e si propone di offrire ai partecipanti alcuni strumenti utili per realizzare un progetto europeo a 360 gradi.

A seguire sarà proposto un corso ulteriore per chi ha partecipato finalizzato alla pratica di scrittura di un progetto.

sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
On line	Progettazione Europea - Introduzione	Andrea Ciantar	lunedì	16,00-19,00	6	€150,00	€ 10,00	dal 13/10/2025
On line	Progettazione Europea - palestra di scrittura progetti	Andrea Ciantar	lunedì	16,00-19,00	6	€150,00	€ 10,00	dal 01/12/2025

EVENTI DI PRESENTAZIONE PROGRAMMA ERASMUS PLUS

LE OPPORTUNITÀ DEL PROGRAMMA ERASMUS + PER IL TERZO SETTORE

15 Settembre incontro on line, ore 18,00 -19,00, su piattaforma Zoom.

A cura di Andrea Ciantar, Ambasciatore Eda

Per iscrizioni: smpossibili@gmail.com

IMPARARE NON HA ETÀ: IL PROGRAMMA ERASMUS+ PER L'EDUCAZIONE DEGLI ADULTI

18 Ottobre, in occasione degli Erasmus Days, 17,30 - 19,30, Via Flavio Stilicone 41

A cura di Andrea Ciantar, Ambasciatore Eda

Per iscrizioni: smpossibili@gmail.com

SOGNARE L'EUROPA DEL FUTURO

16 Novembre 17,30 - 19,30, Via Flavio Stilicone 41

Per iscrizioni: smpossibili@gmail.com



European Platform for Adult Learning in Europe

Un progetto di



STORIE FUORI PORTA

L'Altra Roma da conoscere



Una serie di percorsi **gratuiti** per esplorare una Roma sconosciuta fuori dal Centro Storico, a cura di STORIE DI MONDI POSSIBILI APS, con la collaborazione di diverse associazioni: Allargo Pannonia APS, Auser Lazio, Carro de'Comici, C.S.A. Brancaleone, Cooperativa sociale BeFree, Eco dell'Arte, ASD Università Popolare dello Sport.

SEZIONE 1: "Percorsi"

Dal 13/09/2025

al 13/12/2025

II MUNICIPIO

appuntamento

3

III MUNICIPIO

appuntamento

2 - 4 - 5 - 9 - 11 - 14 - 15 - 17

18 - 19 - 20 21 - 22 - 26

IV MUNICIPIO

appuntamento

1 - 10

V MUNICIPIO

appuntamento

5 - 23

VII MUNICIPIO

appuntamento

6 - 7 - 8 - 12 - 17 - 24 - 25

APPUNTAMENTO 1

Rebibbia: il quartiere e i murales - Un percorso di esplorazione urbana, dal Museo del Mammuto a Pasolini fino a Zerocalcare

DATA e ORARIO - Sabato 13 settembre 2025. Ore 10:00 -12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Museo di Casal de' Pazzi, Via Egidio Galbani, 00156 Roma, IV Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Passeggiata, Azione urbana
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com; max 20 partecipanti.

APPUNTAMENTO 2

Città Giardino, una moderna città fuori porta

DATA e ORARIO - Domenica 14 settembre 2025. Ore 10:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento in via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata
MODALITÀ DI ACCESSO - Accesso gratuito, max 20 partecipanti, con prenotazione obbligatoria: ecodellarte@gmail.com - smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 3

Conosci San Lorenzo - Luoghi, storia e memoria del più antico quartiere popolare di Roma dopo l'Unità d'Italia

DATA e ORARIO - Sabato 20 settembre 2025. Ore 10:00 - 12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Ritrovo a Porta Tiburtina, viale di Porta Tiburtina, 14, 00185 Roma, II Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Percorso a tappe con performance
MODALITÀ DI ACCESSO - Accesso gratuito, max 25 partecipanti, con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 4

Tufello: Storia e storie. Architettura, cinema e arte urbana

DATA e ORARIO - Domenica 21 settembre 2025. Ore 10:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento in via Scarpanto, di fronte alla stazione metro Jonio, 00139 Roma, III Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata - passeggiata
MODALITÀ DI ACCESSO - Accesso gratuito, max 20 partecipanti, con prenotazione obbligatoria: ecodellarte@gmail.com - smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 5

Nerone: la morte al... Tufello!

DATA e ORARIO - Domenica 21 settembre 2025. Ore 10:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Villa detta di Faonte - via delle Vigne Nuove, 350, Roma, 00139, III Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata e animata
MODALITÀ DI ACCESSO - Libero e gratuito. L'attività si svolge all'aperto, non vi è limite di partecipanti.

APPUNTAMENTO 6

Disegno e pittura en plein air

DATA e ORARIO - Giovedì 25 Settembre 2025. Ore 9:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento di fronte alla Chiesa di S. Policarpo, piazza Aruleno Celio Sabino, 50, 00174 Roma, VII Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Laboratorio
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 15 partecipanti; ogni partecipante dovrà essere munito dell'attrezzatura base; prenotazioni: smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 329 73 56 102

APPUNTAMENTO 7

Camminando si impara, tra natura e storia

DATA e ORARIO - Venerdì 26 Settembre 2025. Ore 9:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento di fronte alla Chiesa di S. Policarpo, piazza Aruleno Celio Sabino, 50, 00174 Roma, VII Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Laboratorio itinerante
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 20 partecipanti; i partecipanti dovranno venire portando le proprie

bacchette da Nordic Walking; per chi ne fosse sprovvisto esse saranno fornite dall'organizzazione (max 10 bacchette disponibili); prenotazioni: smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102

APPUNTAMENTO 8

Pedalando nel Parco degli Acquadotti

DATA e ORARIO - Sabato 27 Settembre 2025. Ore 9:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento in via Lemonia, 31, 00174 Roma, VII Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 20 partecipanti; i partecipanti dovranno venire portando le proprie bici e caschi di protezione; l'organizzazione potrà provvedere al noleggio di max 10 bici per chi ne fosse sprovvisto; prenotazioni: smpossibili@gmail.com, o mandando messaggio wa al 3297356102.

APPUNTAMENTO 9

Vigne Nuove territorio di confine: baluardi contemporanei e rigenerazione urbana a cura dell'associazione Eco dell'Arte

DATA e ORARIO - Domenica 28 settembre 2025. Ore 10:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento in via Dina Galli, 3, 00139 Roma, III Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata
MODALITÀ DI ACCESSO - Accesso gratuito, con prenotazione obbligatoria: ecodellarte@gmail.com - smpossibili@gmail.com. Max 20 persone.

APPUNTAMENTO 10

Camminando lungo la via Francigena

DATA e ORARIO - Sabato 4 Ottobre 2025. Ore 09:30-12:30.
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento di fronte alla Chiesa di S. Policarpo, piazza Aruleno Celio Sabino, 50, 00174 Roma, VII Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Laboratorio
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 25 partecipanti; i partecipanti dovranno venire portando le proprie bacchette da Nordic Walking; per chi ne fosse sprovvisto esse saranno fornite dall'organizzazione (max 10 bacchette disponibili); prenotazioni: smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 3297356102

APPUNTAMENTO 11

Il Sentiero Parenzio

DATA e ORARIO - Sabato 4 ottobre 2025. Ore 9:30-12:30
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Laboratorio
AMBITO TEMATICO - Roma green - Le aree verdi fuori porta, tra natura, storia e arte
MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 12

Human Library - Storie Viventi

DATA e ORARIO - Sabato 11 Ottobre 2025. Ore 10:00-13:00
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via Numidia, 2, 00183 Roma, VII Municipio
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Performance e laboratorio
MODALITÀ DI ACCESSO - Libero

APPUNTAMENTO 13

Alla scoperta della Street Art del Pigneto e Tor Pignattara

DATA e ORARIO - Sabato, 11 Ottobre. Ore 11.00
LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Municipio V, Partenza da P.zza della Marranella,
TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Azione Urbana, Passeggiata
MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 25 partecipanti; prenotazioni www.ecomuseocasilino.it.

APPUNTAMENTO 14

Montesacro: itinerario tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene

DATA E ORARIO - Martedì 14 ottobre 2025. Ore 9:30-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 15

Montesacro: itinerario tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene; percorso guidato dagli studenti

DATA E ORARIO - Mercoledì 15 ottobre 2025. Ore 9:30-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 16

San Basilio: il quartiere e le buone pratiche di cambiamento sociale

DATA e ORARIO - Sabato 18 ottobre 2025. Ore 10:00-12:30

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Spazio Donna San Basilio, Via Antonio Provolo 4, 00156 Roma, VII Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Workshop

MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 17

Carlo Magno, un padre dell'Europa a ponte Nomentano

DATA e ORARIO - Domenica 19 ottobre 2025. Ore 10:30-12:30

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Ponte Nomentano e area pineta adiacente, via Nomentana Antica - III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Performance itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Libero e gratuito, no prenotazione

APPUNTAMENTO 18

Montesacro: itinerario tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene

DATA E ORARIO - Martedì 21 ottobre 2025. Ore 9:30-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 19

Montesacro: itinerario tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene

DATA E ORARIO - Mercoledì 22 ottobre 2025. Ore 9:30-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 20

Tufello - Val Melaina cross roads - Diario di viaggio

DATA e ORARIO - Sabato 25 Ottobre 2025. Ore 10:00-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Ingresso esterno Metro B1 - stazione Jonio, via Scarpanto, 00139 Roma, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Camminata fotografica

MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito, max 14 partecipanti, con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 21

Montesacro: itinerario fotografico tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene

DATA E ORARIO - Domenica 26 ottobre 2025. Ore 10:00-12:30

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Montesacro, Piazza Sempione, 15, 00141 Roma, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita fotografica guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 22

Montesacro: itinerario tra le storie e i segreti di Città Giardino Aniene

DATA E ORARIO - Mercoledì 28 ottobre 2025. Ore 9:30-13:00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via delle Alpi Apuane, 1, 00141 Roma RM, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Visita guidata itinerante

MODALITÀ DI ACCESSO - Partecipazione gratuita con prenotazione obbligatoria: smpossibili@gmail.com

APPUNTAMENTO 23

Alla scoperta della Street Art del Pigneto e Tor Pignattara

DATA e ORARIO - Sabato, 8 Novembre. Ore 11.00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Municipio V, Partenza da P.zza del Pigneto

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Azione Urbana, Passeggiata

MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, massimo 25 partecipanti; prenotazioni www.ecomuseocasilino.it

APPUNTAMENTO 24

Roma fuori Roma (Anche questa è Roma)

DATA e ORARIO - 15 Novembre 2025. Ore 15:00-18:00, evento di apertura. La mostra sarà visitabile fino al 13 Dicembre 2025, dal lunedì al sabato, h. 15-19.

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Via Numidia, 2, 00183 Roma, VII Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Mostra fotografica

APPUNTAMENTO 25

"A casa"; una serata ospiti di una famiglia romana, nella mitica zona Tuscolana

DATA e ORARIO - Venerdì 21 Novembre 2025. Ore 19,00-22,00

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - Appuntamento in via Flavio Stilicone, 41, 00175 Roma, VII Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Performance

MODALITÀ DI ACCESSO - Gratuito su prenotazione, max 20 partecipanti, (smpossibili@gmail.com, o whatsapp al numero: 329 73 56 102)

APPUNTAMENTO 26

Storie fuori porta - L'Altra Roma da conoscere

DATA E ORARIO - Giovedì 4 Dicembre 2025. Ore 17:30-19:30

LUOGO/INDIRIZZO/MUNICIPIO - C.S.A. Brancaleone, Via Levanna, 11, 00141 Roma, III Municipio

TIPOLOGIA APPUNTAMENTO - Reading e proiezioni

MODALITÀ DI ACCESSO - Libero e gratuito, non vi è limite di partecipanti.



smpossibili@gmail.com

Troverete presto il programma completo sul sito di **Storie di Mondi Possibili**, incluso di:

- descrizione dettagliata degli eventi;
- informazioni su conduttori e guide;
- informazioni su percorsi di mobilità sostenibile per raggiungere i luoghi degli eventi.

RIFLESSOLOGIA

Flavia Tricoli



Riflessologa, Psicologa ed esperta in terapie olistiche quali i Fiori di Bach e varie tecniche di digitopressione e manipolazione, accede alla formazione in Riflessologia Plantare dopo la laurea, perché fortemente convinta della inscindibilità di corpo-mente-anima e la necessità di adottare un approccio il più possibile globale. Pratica arti marziali, ama la natura e gli sport, in particolare quelli all'aria aperta.

La Riflessologia Plantare, grazie alla sua capacità preventiva, favorisce uno stile di vita sano e aiuta a migliorare lo stato di benessere. È possibile effettuarla a ogni età: in gravidanza, per alleviare sintomatologie dolorose e favorire l'equilibrio della mamma e del feto, per i neonati nei più comuni disturbi, in età adulta per favorire il riequilibrio psicofisico, in terza età e per persone costrette all'immobilità, per mantenere la buona funzionalità articolare e degli organi interni. Ricevere la Riflessologia Plantare, infatti ha tra gli altri effetti quello di ridurre i livelli di stress. Un alto livello di stress è fattore determinante nell'abuso di farmaci e nel cadere nelle dipendenze.

RIDURRE LO STRESS CON LA RIFLESSOLOGIA PLANTARE WORKSHOP DI AUTOTRATTAMENTO

Lo stress rappresenta uno dei fattori principali per l'insorgenza o il peggioramento della maggior parte di patologie e disturbi. La Riflessologia Plantare è una delle terapie di elezione per la diminuzione dei livelli di stress, soprattutto perché agisce direttamente sui principali punti di dissipazione delle tensioni del corpo. Imparando a riconoscere e trattare le più importanti zone riflesse, si ottengono notevoli miglioramenti dello stato psicofisico. Molte persone rilevano, a causa di livelli troppo elevati di stress, una diminuzione delle capacità attentive, difficoltà nel sonno e nel rilassamento, astenia, irritabilità, paura. In questo workshop esploreremo insieme le basi teoriche essenziali del metodo e apprenderemo delle semplici tecniche di autotrattamento in grado di apportare immediato sollievo e indurre rilassamento. Il workshop è aperto a tutti, non è necessaria alcuna esperienza pregressa di Riflessologia Plantare.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6

sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Cinecittà	Riflessologia	Tricoli	sabato	16,00-19,00	2	€ 70,00	€ 10,00	00/11/2025
Trionfale	Riflessologia	Tricoli	sabato	16,00-19,00	2	€ 70,00	€ 10,00	00/02/2026



STORYTELLING E SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

La pratica del raccontarsi e dello scrivere di sé è uno strumento straordinario di cura di se stessi e apprendimento lungo tutto l'arco della vita. E ciò accade per diversi motivi: in primo luogo è importante osservare che le storie, le narrazioni, sono il modo attraverso cui conosciamo il mondo e noi stessi. Inoltre, la narrazione di sé e in particolare la scrittura autobiografica sono capaci di attivare una serie di processi auto formativi molto importanti, che partono dal fatto di dedicare tempo a se stessi, concedendosi il piacere del ricordare e del riflettere sulla propria storia, fino a realizzare la possibilità di "Imparare dalla propria esperienza". La narrazione di sé, infine, è anche un modo per connettersi maggiormente agli altri attraverso la condivisione e l'ascolto delle storie, nonché un'occasione di partecipazione alla comunità e al mondo, in un'ottica di cittadinanza attiva.

TIPOLOGIE DI ATTIVITÀ

- Corsi brevi dedicati a diversi approcci di storytelling, dalle metodologie autobiografiche allo storytelling digitale.
- Workshop intensivi, della durata di mezza giornata, ognuno dedicato a un tema di narrazione specifico

ALTRE INFORMAZIONI IMPORTANTI

- **StoryAP** - I partecipanti potranno pubblicare le storie che produrranno durante le attività nell'archivio digitale di storie di "StoryAP - Stories for Active Participation": www.storyap.eu
- **Pubblicazioni** - Storie di Mondi Possibili promuove, ogni anno, la realizzazione di pubblicazioni basate sulle storie prodotte nei laboratori e nei progetti, realizzate anche con il contributo degli studenti.
- **I volontari delle storie** - Acquisire competenze nel raccontare di sé e raccogliere storie di altri può diventare un primo passo per entrare nel gruppo dei "volontari delle storie" promosso da Storie di Mondi Possibili.
- **Progetti** - Far parte dei volontari delle storie vi permette anche di accedere ad attività transnazionali, legate ai progetti europei realizzati dall'associazione.
- **Eventi** - Durante l'anno andremo a realizzare eventi legati alle storie, in una rassegna chiamata "Finestre sul mondo", nella quale le storie rappresentano occasioni per conoscere e condividere.

I CORSI BREVI

Laboratori a cura di:

AndreaCiantar



Sociologo, Coach Umanista, esperto in Metodologie Autobiografiche, con formazione presso Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari. Trainer in Digital Storytelling. Mentore in percorsi di autostima e motivazione, con formazione presso Kairos Foundation (UK). Fa parte del gruppo italiano di Ambasciatori EDA per l'Agenzia Erasmus + Italiana. È co-fondatore e Presidente dell'associazione culturale Storie di Mondi Possibili con cui lavora a progetti educativi e iniziative a livello locale e transnazionale.

Silvia Costa



Laureata in Pedagogia e Logopedia. Co-fondatrice dell'Associazione Culturale "Storie di Mondi Possibili". Esperta in metodologie autobiografiche, diplomata presso la Libera Università dell'Autobiografia (LUA), conduce gruppi di scrittura autobiografica presso associazioni culturali (Cemea, AllargoPannonia). Autrice del libro biografico "Avrai, non avrai". La storia di Pushpavadani Manickam." Ed. Pigreco.

Patrizia Auriemma



Medico, specialista in Ostetricia e Ginecologia, Psicoterapeuta, Esperta in Metodologie Autobiografiche diplomata alla L.U.A (Libera Università Autobiografia) - Anghiari. Socia della SIMeN (Società Italiana Medicina Narrativa). Socia della Associazione "Storie di Mondi Possibili".

Fino al 30/12/2018 è stata direttore U.O.C. Tutela Salute Donna e Bambino - Asl Roma 2. Negli anni 2009-2010 ha introdotto la formazione alle metodologie autobiografiche apprese LUA nell'ambito della UOC TSDEE, docente Dr.ssa Ludovica Danieli. Da tale percorso formativo è derivato un progetto, ora diventato una prassi operativa, basato sull'utilizzo della scrittura autobiografica come strumento di valutazione delle coppie aspiranti all'adozione e della valutazione del benessere delle coppie adottive. Ha realizzato e partecipato come docente a convegni e corsi volti alla conoscenza della metodologia autobiografica e del suo alto valore nei contesti di cura, nonché introdotto gli operatori sanitari alle tematiche proprie della Medicina Narrativa.

Claudia Liberato



Educatrice professionale, counsellor in Biosistemica, esperta nelle Metodologie Autobiografiche (con formazione presso Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari), che da circa vent'anni applica in laboratori educativi rivolti ad adulti, giovani, anziani e donne migranti.

NELLA VITA HO IMPARATO...LABORATORIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

Andrea Ciantar, Silvia Costa, Patrizia Auriemma

Ognuno custodisce un patrimonio di esperienze, conoscenze e saperi che vengono dalle esperienze di vita. Sono esperienze legate ai diversi ambiti che troviamo in ogni esistenza umana: le relazioni, l'amore, il lavoro, il corpo, gli incontri, i viaggi, il confronto con altre culture, altri mondi. Esperienze piacevoli o spiacevoli, positive o negative, volute o accidentali. Esperienze uniche e nello stesso tempo universali. Uniche perché in ogni vita si manifestano in modi originali e sorprendenti, universali perché in esse ritroviamo i tratti comuni dell'umanità che condividiamo.

Quasi sempre questo patrimonio di esperienze rimane oscuro a noi stessi e agli altri, come un tesoro nascosto nel fondo del mare; o a volte abbiamo di esso una certa vaga idea, ma sentiamo che c'è qualcosa, in quei vissuti, che varrebbe la pena esplorare e raccontare.

La scrittura autobiografica ci aiuta a far emergere questo patrimonio, a renderlo chiaro innanzitutto a noi stessi, o a condividerlo con altri. Ecco quindi il senso di questo corso: il piacere di scrivere e raccontare di noi stesse-i, e così facendo riscoprire il patrimonio custodito nella nostra esperienza; il piacere di invitare altre e altri a condividere le loro storie, perché siamo curiosi di conoscerle, perché abbiamo colto - nelle vite di altri - un qualcosa di prezioso; il piacere, tutti insieme, di contribuire a una conoscenza condivisa.

sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
On Line	Laboratorio scrittura autobiografica a distanza	A. Ciantar - S.Costa P. Auriemma	Lunedì	18,30-20,30	6	€ 100,00	€ 10,00	26/01/2026
On Line	Laboratorio scrittura autobiografica a distanza	A. Ciantar - S.Costa P. Auriemma	Lunedì	18,30-20,30	6	€ 100,00	€ 10,00	13/04/2026

L'AUTOBIOGRAFIA COME CURA DI SÉ

Andrea Ciantar, Silvia Costa

Il racconto di sé ci accompagna in ogni momento della vita. Ci raccontiamo costantemente ad altri e a noi stessi per cercare il senso del nostro essere, del nostro agire nel mondo, il senso della realtà che ci circonda. Le storie sono, del resto, il modo attraverso cui abbiamo imparato a dare forma al mondo.

Nel corso sperimentiamo una metodologia di narrazione di sé facilitata, partendo da semplici stimoli e spunti narrativi, per poi procedere ad esplorare momenti chiave della nostra storia, per cercare di far emergere il patrimonio di esperienze di cui siamo portatori.

Alla fine del laboratorio i narratori potranno comporre un proprio piccolo libro personale con le memorie e storie che hanno scritto. Un punto di arrivo, come prodotto finale del corso, ma anche di partenza, come spunto per riflettere e progettare.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
L'Autobiografia come cura di sé	A. Ciantar - S.Costa	Sab	10,00-13,00	4	€ 100,00	€ 45,00	10/01/2026

LABORATORIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

Andrea Ciantar, Claudia Liberato

Un percorso esperienziale di scrittura autobiografica pensato per accompagnare le persone nella scoperta e nella narrazione della propria storia di vita. Attraverso esercizi guidati, letture, stimoli sensoriali e momenti di condivisione, il laboratorio crea uno spazio accogliente e protetto in cui scrivere di sé in gruppo, con attenzione, rispetto e ascolto reciproco. Non è necessario "saper scrivere": l'unica cosa richiesta è la voglia di mettersi in gioco.

Obiettivi

- Stimolare la memoria personale e la riflessione sul proprio vissuto.
- Riconoscere i fili conduttori della propria storia.
- Esprimere emozioni e pensieri attraverso la scrittura.
- Favorire l'ascolto e la condivisione tra i partecipanti.
- Valorizzare la narrazione come forma di cura, consapevolezza e costruzione identitaria.

Come si svolge

Il laboratorio si articola in incontri settimanali o intensivi (in presenza o online), ognuno dei quali prevede:

1. Un tema autobiografico centrale (es. le origini, la casa, una svolta, un confine, una ferita, un sogno, il futuro).
2. Una breve lettura ispiratrice (poesia, prosa, diario, lettera, testimonianza).
3. Un tempo di scrittura personale guidato da tracce e domande stimolo.
4. Una condivisione volontaria in gruppo (mai forzata) con feedback non valutativi, empatici e rispettosi.

Ogni persona scrive per sé, ma dentro a una relazione collettiva che sostiene e accoglie. Il gruppo diventa cassa di risonanza, specchio e sostegno narrativo.

A chi si rivolge

- A chi desidera prendersi uno spazio per sé e per la propria storia.
 - A educatori, insegnanti, operatori sociali e sanitari, genitori, studenti.
 - A chi attraversa una fase di cambiamento, transizione o bisogno di ri-narrazione.
- Non serve alcuna esperienza pregressa: tutti possono partecipare.

Cosa si porta a casa chi partecipa

- Una raccolta dei propri testi autobiografici.
- Nuove consapevolezze sulla propria storia e sul modo di raccontarsi.
- L'esperienza di una comunità narrativa accogliente.
- Spunti per continuare a scrivere in autonomia.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Laboratorio di scrittura autobiografica	A. Ciantar - C. Liberato	Sabato e Domenica	10 - 13 14 - 17	2	€ 100,00	€ 45,00	16 e 17 maggio 2026

CORSO DI SCRITTURA GIORNALISTICA E DI REPORTAGE FOTOGRAFICO

Antonio Tiso



Nato a Verona nel 1975, vive a Roma. È giornalista pubblicista, fotografo professionista, progettista europeo e curatore editoriale. Laureato in Scienze Politiche con indirizzo politico-internazionale, ha successivamente approfondito i temi della cooperazione e dello sviluppo, dell'editoria, della fotografia e del giornalismo, costruendo un profilo professionale poliedrico nel campo della comunicazione. È co-fondatore e membro dell'associazione culturale Storie di Mondi Possibili con cui lavora a progetti educativi per il programma Erasmus +. Come reporter ha realizzato reportage e inchieste in Italia e all'estero - tra cui Turchia, Iraq, Kuwait, Colombia, Russia, Armenia, Nagorno Karabakh e Senegal - collaborando con ONG, agenzie delle Nazioni Unite e testate nazionali e internazionali. I suoi lavori fotografici e giornalistici sono apparsi su numerosi media, tra cui L'Europeo, La Stampa, La Repubblica, Panorama, Il Manifesto, Sette, L'Espresso, National Geographic Travel, Le Monde, Geo France, Courier International, Neue Zürcher Zeitung, Reporters Sans Frontières, Amnesty International Magazine e Il Messaggero di Sant'Antonio da Padova. Per Typimedia Editore ha curato una collana di volumi fotografici sui quartieri di Roma. Parallelamente all'editoria, ha collaborato con ONG, associazioni, istituzioni e aziende, sia in Italia che all'estero, tra cui UNHCR, Regione Lazio, Terres des Hommes, Amnesty International, CISP, Rondine Cittadella della Pace, Uisp, UIL Web TV, Università Popolare dello Sport, Mason Perkins Deafness Fund, Sky, Enel, Viator, Booking, Expedia, The Fork, JustEat, Glovo.

Le mie proposte

RACCONTARE IL MONDO ATTRAVERSO REPORTAGE, INTERVISTE E STORIE DI VITA

Questo corso è pensato per esplorare le principali forme della scrittura giornalistica narrativa, con un focus su quattro generi fondamentali: il reportage, l'intervista, la storia di vita e il racconto di viaggio. Attraverso un percorso che alterna teoria e pratica, i partecipanti impareranno a trasformare luoghi, esperienze e incontri in testi coinvolgenti, ricchi di contenuti, riflessioni e prospettive originali.

Scrivere un reportage o un racconto di viaggio significa saper raccontare un contesto complesso con uno sguardo narrativo, restituendo ciò che si osserva con profondità e consapevolezza. L'intervista, invece, richiede empatia, ascolto attivo, capacità di porre domande significative e di costruire un racconto attorno alla voce dell'altro. Le storie di vita offrono l'occasione di esplorare esperienze individuali e collettive, mettendo al centro la dimensione umana e relazionale del racconto.

Durante i quattro incontri si affronteranno gli elementi chiave del lavoro giornalistico: scelta del tema, ricerca delle fonti, preparazione al lavoro sul campo, costruzione del testo, verifica delle informazioni, scrittura e revisione. Ogni lezione prevede esercitazioni pratiche - individuali e di gruppo - per mettere subito in pratica quanto appreso, confrontarsi e crescere attraverso la scrittura attiva.

Lavoreremo su testi e modelli di grandi firme del giornalismo narrativo, italiani e internazionali. Ogni partecipante sarà guidato nella realizzazione di un progetto personale, che potrà assumere la forma di un reportage, un'intervista o una

storia di vita. I testi saranno letti e discussi in aula per favorire uno scambio costruttivo e aiutare ciascuno a sviluppare il proprio stile.

Questo corso è rivolto a chi desidera avvicinarsi alla scrittura giornalistica in modo autentico e consapevole, con l'intento di raccontare la realtà con cura, profondità e voce personale.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Scrittura Giornalistica	A.Tiso	Sab	15,00-18,00	4	€ 100,00	€45,00	07/03/2026

REPORTAGE FOTOGRAFICO TRA GEOGRAFIA, ANTROPOLOGIA E NARRAZIONE

Antonio Tiso

Questo corso è pensato per esplorare in modo approfondito le diverse forme del fotoreportage, seguendo un percorso chiaro e strutturato: dall'individuazione del tema alla costruzione visiva del racconto, fino alla selezione e organizzazione delle immagini e alla proposta editoriale finale.

Realizzare un reportage fotografico significa saper raccontare una storia attraverso le immagini, restituendo al pubblico il contesto, l'atmosfera e il significato di ciò che si documenta. Il corso si propone di offrire ai partecipanti gli strumenti per sviluppare una narrazione visiva solida e professionale, adatta a una varietà di ambiti: riviste, libri, enti istituzionali, concorsi, agenzie o archivi di fotografia.

Nel corso di quattro incontri verranno affrontati tutti gli aspetti fondamentali: dall'elaborazione dell'idea al metodo di preparazione - sia sul piano culturale che organizzativo - fino alla gestione dello scatto in contesti non familiari. Si parlerà inoltre dell'editing, della post produzione delle immagini e delle modalità più efficaci per presentare un progetto.

I partecipanti avranno la possibilità di sviluppare un proprio progetto personale, legato a tematiche giornalistiche, o di viaggio o personali, su cui potranno mettere in pratica i contenuti del corso. I lavori verranno discussi e analizzati collettivamente durante gli incontri, offrendo un'occasione concreta di confronto, crescita e affinamento del proprio approccio fotografico.

Pigneto - CEMEA del Mezzogiorno - Via Fortebraccio, 1°

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Reportage fotografico	A. Tiso	Sab	15,00-18,00	4	€ 100,00	€ 45,00	18/10/2025

DATE INCONTRI: 18 e 25 Ottobre, 8 Novembre, 22 Novembre 2025

MICROFONI IN MOVIMENTO - LABORATORIO DI PODCAST

Piero Tacconi



Laureato in Sociologia (indirizzo antropologico e dello sviluppo) e in Scienze dell'Educazione e della Formazione. Ho frequentato un corso di cinema, specializzandomi nel montaggio cinematografico. Dal 2001 lavoro nel terzo settore, in associazioni e cooperative sociali integrate che operano nell'ambito della disabilità, dell'adolescenza, dell'immigrazione e della riabilitazione psichiatrica, in interventi a favore dell'autonomia e dell'autodeterminazione di persone svantaggiate. Progetto e realizzo interventi nelle scuole attraverso gli strumenti audiovisivi. Nel 2018 sono stato tra i fondatori di Sync ETS, associazione che si occupa di audio, radiofonia, formazione al sonoro di qualità, realizzazione podcast. Nel 2020 abbiamo sviluppato il progetto di Radio Perepepe con cui produciamo podcast con giovani, giovanissimi e famiglie. Qui mi occupo, tra le altre cose, della registrazione, del montaggio e del mix dei lavori sonori pubblicati nel sito www.radioperepepe.it. Ho realizzato la registrazione ed il mix del podcast "Suonare Boschi Di Stefano", il mix delle serie podcast "Sei Città" e "Tutti Vivi", quest'ultima per Rai Play Sound. Ho curato l'aspetto audio delle produzioni di podcast per il progetto "Space Network. Nodi di Comunità Educanti in Umbria", finanziato dall'impresa sociale Con i Bambini e realizzato da CIPSS società cooperativa sociale.

La mia proposta

Come cominciare? Come si fa un podcast? Si parte dai programmi d'autore o dai programmi di montaggio audio? Ascoltiamo. Ci sono voci, dunque qualcuno dovrà prestare la propria voce, imparare prima di tutto ad ascoltarsi per pronunciare bene le parole e raccontare bene, così da arrivare agli altri. Ci sono i testi, qualcuno dovrà scriverli, imparare prima di tutto a trascrivere ciò che ha in testa. Ci sono le domande, quelle delle interviste: bisognerà imparare non solo a pensare a che domande fare ma anche a come porle e a improvvisarne di nuove, a condurre un'intervista. L'intervistato va trovato, così come le idee di una eventuale serie vanno organizzate, presi appuntamenti, tenuto un programma: qualcuno dovrà essere bravo a organizzare tutto ciò. Ci potrebbero essere le musiche, bisognerà comporle, cercarle, provare a stenderle sotto le voci, o tra una voce e l'altra a far da contrappunto al racconto. Tutto questo materiale ha bisogno di essere ordinato su di un programma di montaggio audio: le voci vanno "pulite", editate, messe in fila. Occorre che i volumi siano giusti, le voci vanno sentite bene ma anche il tappeto sonoro che le accompagna. Bisogna quindi saper fare in sound design. E c'è la regia, qualcuno dovrà fare una scaletta e dire: mettiamo prima l'intervista, poi la canzone, poi il parere dell'esperto. Lo scopo del nostro intervento è quello di raccontare come si fanno le voci, i testi, le interviste, le fonti, le musiche. Saremo però subito molto pratici, racconteremo come si fa un podcast, mentre lo facciamo; forniremo ai partecipanti le competenze di base per creare e gestire una redazione che sappia lavorare insieme.

I partecipanti verranno seguiti in 3 incontri in presenza da 3 ore l'uno e parallelo tutoraggio finalizzato alla produzione delle puntate (capiremo in fase di lavoro il numero preciso delle puntate).

Schema degli argomenti che tratteremo:

Presentazione del piano di lavoro;

- Cos'è e come funziona un podcast (finalità, linguaggi, coinvolgimento);
- Idea editoriale, scrittura, ricerca storie;
- La qualità del suono e le tecniche di registrazione (registrare con telefonino/internet/registratore; formati audio, riverbero, delay, compressione);
- La produzione, il contatto con le fonti, la gestione dei social e delle chat;
- Dove trovare suoni, ambienti, musica sul web;
- I contenuti: cronaca, ritratti, finzione, reportage, interviste;
- I contenuti: come si trova una storia, come si conduce un'intervista, come si realizza un reportage e come si trova la colonna sonora audio a sottofondo dei diversi contenuti;
- Montaggio e sound design con i programmi Reaper del materiale prodotto;
- Stili di montaggio e introduzione al missaggio;
- Individuare i canali web di trasmissione più efficaci;
- Definire ruoli e mansioni;
- La riunione di redazione;
- Finalizzare il lavoro svolto (mastering) e mettere in onda.

Torpignattara - Ecomuseo Casilino - Via Gabrio Serbelloni 57/b

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Podcast	P. Tacconi	Gio	15,30-19,30	3	€ 80,00	€ 45,00	16/10/2025
Podcast	P. Tacconi	Gio	15,00-19,00	3	€ 80,00	€ 45,00	29/01/2026

CREARE VIDEO EFFICACI

Paola Furlan



Esperta di linguaggi digitali fin dai primi anni '90, ho approfondito l'evoluzione delle nuove tecnologie multimediali e interattive con un dottorato e un post-dottorato sul tema. Da allora, ho vissuto in prima linea la trasformazione del web con progetti, prodotti, servizi, consulenze, docenze, eventi e pubblicazioni digitali in ambito culturale, sportivo, politico, istituzionale, aziendale e nel terzo settore. Lavoro come Consulente di Strategie Digitali & Innovation Manager e Docente di Comunicazione digitale e Web Marketing, aiutando organizzazioni ed aziende a sfruttare al meglio il digitale per comunicare, innovare e crescere.

La mia proposta

Nel mondo digitale, la capacità di raccontare storie attraverso i video è diventata essenziale per le organizzazioni del terzo settore. Questo corso è progettato per trasformare operatori, volontari e comunicatori in storyteller efficaci, capaci di creare contenuti video che non solo informano, ma emozionano, coinvolgono e spingono all'azione.

Il corso include i seguenti moduli:

FONDAMENTI DEL VISUAL STORYTELLING

Il visual storytelling rappresenta l'arte di combinare immagini, parole e suoni per creare narrazioni potenti e memorabili. In questo modulo esploreremo come usare questa forma di comunicazione per amplificare il proprio impatto sociale. Scoprirai come trasformare le storie quotidiane in contenuti video coinvolgenti ed efficaci.

Un aspetto fondamentale sarà l'identificazione del tuo stile narrativo personale. Che tipo di storyteller sei? Comprendere la tua identità narrativa ti permetterà di sviluppare un linguaggio video autentico e riconoscibile.

Affronteremo anche la sfida cruciale della soglia di attenzione nel digitale. In un mondo dove abbiamo pochi secondi per catturare l'interesse, scoprirai come strutturare i tuoi video per massimizzare l'impatto fin dai primi istanti e mantenere il pubblico coinvolto fino alla call-to action finale.

STRATEGIA E PIANIFICAZIONE

Prima di accendere la camera, è essenziale definire chiaramente il tuo pubblico di riferimento. A chi ti stai rivolgendo? Sono giovani attivisti, famiglie sensibili ai temi sociali, o professionisti interessati al volontariato? Ogni target ha aspettative diverse, tempi di attenzione, specifiche modalità di fruizione dei contenuti che devono guidare le tue scelte creative.

In questo modulo imparerai a costruire una strategia video solida, definendo obiettivi chiari e misurabili. Vuoi aumentare la consapevolezza su una causa specifica? Raccogliere fondi per un progetto? Definiremo call to action efficaci per i diversi step del customer journey.

Ogni obiettivo richiede un approccio narrativo diverso e tecniche di storytelling specifiche. In base all'obiettivo che ci prefiggiamo, dobbiamo poi scegliere fra le diverse tipologie di video (divertente, informativo, educativo, emozionante, intrattenimento, motivazionale...), caratteristiche (dietro le quinte, racconto, impegno sociale, team...), formati (reel, story, igtv, live, short...)

Quali sono le caratteristiche principali di un video per i social? E per l'advertising? Quali metriche di misurazione? Come scrivere titolo, gancio e copy che accompagnano il video?

DISTRIBUZIONE E ENGAGEMENT

Creare un video efficace è solo metà del lavoro. L'altra metà consiste nel farlo arrivare alle persone giuste, nel momento giusto e attraverso i canali più appropriati. Ogni piattaforma ha le sue regole non scritte, i suoi algoritmi e le sue community specifiche. Instagram richiede un approccio diverso da LinkedIn, TikTok ha dinamiche completamente diverse da YouTube, così come un Blog dalla Tv. In questo modulo imparerai a scegliere strategicamente i canali di distribuzione più adatti ai tuoi contenuti e al tuo target, come utilizzare hashtag e parole chiave non solo per aumentare la visibilità, ma per raggiungere esattamente le persone che potrebbero essere interessate alla tua causa.

Affronteremo anche le tecniche avanzate per stimolare l'engagement e creare contenuti potenzialmente virali. Cosa spinge le persone a condividere, commentare e interagire? Come costruire community attive attorno ai tuoi video e creare opportunità di coinvolgimento concreto?

Montaggio e postproduzione: struttura narrativa dei video per il web e i social, ritmo e durata, formato, immagine di anteprima, trailer, sottotitoli, titoli di testa/coda, effetti e elementi grafici.

VIDEO NELL'ERA DELL'AI

Stiamo vivendo una rivoluzione comunicativa senza precedenti. I giovani non leggono più come un tempo, ma comunicano attraverso il visual. L'AI sta ridefinendo completamente il panorama della creazione video. Non si tratta più solo di avere competenze tecniche tradizionali, ma di saper orchestrare strumenti digitali sempre più sofisticati per creare contenuti che parlino il linguaggio delle nuove generazioni. Dall'arte generativa alla personalizzazione automatica dei contenuti, alla creazione di soundtrack originali e dedicati, l'AI offre opportunità straordinarie per amplificare l'impatto sociale delle nostre storie. Esploreremo come integrare responsabilmente l'AI nel processo creativo. Come raggiungere una Generazione Z che consuma contenuti in modo completamente diverso dalle generazioni precedenti? Come creare engagement con giovani che vivono nell'era dei 15 secondi di attenzione, senza perdere la profondità e la sostanza dei messaggi sociali? Questo modulo ti guiderà nella creazione di una strategia video ibrida, dove l'AI amplifica la creatività umana senza sostituirla, permettendoti di raggiungere audience multicanale e multigenerazionale con messaggi personalizzati ma autentici, tecnologicamente avanzati ma profondamente umani.

Torpignattara - Ecomuseo Casilino - Via Gabrio Serbelloni 57/b

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Creare Video efficaci	Furlan	Gio	15,00-19,00	2	€80,00	€ 45,00	13/11/2025
Creare Video efficaci	Furlan	Mer	15,00-19,00	2	€80,00	€ 45,00	22/04/2026



Operatrice culturale, educatrice e artista, dopo essersi laureata in design all'ISIA di Roma intraprende numerosi percorsi formativi e artistici in ambito teatrale, musicale, visivo e pedagogico e decide di far confluire tutte queste esperienze in un'intensa attività didattica rivolta alle giovani generazioni, fondando nel 2003, insieme ad Alessandro Floridia, l'associazione Magazzino dei Semi.

È autrice di opere di arte visiva in movimento che sono state utilizzate anche all'interno di spettacoli di teatro e danza. Da sempre coinvolta in processi legati alla sperimentazione e alla transmedialità negli ultimi anni si sta interessando all'audionarrazione e alle arti sonore coordinando il progetto Sonodramma all'interno della programmazione artistica del Teatro del Lido di Ostia, dove si occupa inoltre dell'allestimento degli spazi espositivi con mostre e installazioni e del Progetto Miaohaus che promuove la collaborazione tra artisti e bambini.

Un laboratorio finalizzato all'auto-narrazione incrociando l'uso di strumenti e supporti analogici e digitali utilizzando scrittura, disegno, collage e computer art.

L'uso creativo del computer unito alla manualità rappresenta il centro della ricerca pedagogica e artistica che svolgo da anni. Partiremo dall'esercizio della scrittura e del disegno come mezzo di introspezione e conoscenza di sé e delle proprie emozioni per giungere alla realizzazione di elaborati artistici attraverso varie tecniche creative.

Come prodotto finale del laboratorio realizzeremo una fanzine, ovvero una pubblicazione cartacea autoprodotta, lavorando su impaginazione, progettazione e riproducibilità attraverso software dedicati e strumenti quali lo scanner e la stampa digitale.

Utilizzeremo un approccio ludico e creativo stimolando contemporaneamente la conoscenza del testo stampato anche dal punto di vista della progettazione e dell'autoproduzione promuovendo nei partecipanti la scrittura e l'autorialità.

Torpignattara - Ecomuseo Casilino - Via Gabrio Serbelloni 57/b

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Laboratorio di Narrazione applicata al digitale	De Angelis	Gio	15,00-19,00	4	€130,00	€ 45,00	19/03/2026

WORKSHOP

MEMORIE DI VIAGGIO

Andrea Ciantar

Il laboratorio parte dall'esperienza del viaggio, sia in senso letterale sia come metafora. Cominceremo ricordando esperienze di viaggio, provando a riflettere sul senso che questi eventi hanno avuto nella nostra vita. Ci sono viaggi, infatti, che avvengono in momenti particolari dell'esistenza, e che segnano passaggi, scelte, cambiamenti. Nella seconda parte del workshop ci dedicheremo alla dimensione metaforica del viaggio, che da sempre ha simboleggiato il procedere umano, come bisogno di allontanarsi da ciò che è noto, per aprirsi ad altro, inoltrandosi in spazi aperti e sconosciuti. Proveremo a mettere a fuoco momenti chiave del nostro percorso di vita, tappe di quella continua ricerca di senso che ognuno di noi in fin dei conti conduce, nel dialogo tra sé stessi e il mondo. Lavoreremo sull'idea del viaggiatore come creatore di conoscenza non solo per sé, ma anche per altri. I viaggiatori di un tempo erano coloro che si avventuravano dove nessuno era mai stato prima, e riportavano da queste avventure racconti che alimentavano la possibilità di immaginare altri mondi, aprivano la strada per scambi di merci e di saperi.

Proveremo così, partendo da noi stessi, a focalizzare le conoscenze e le scoperte, o forse le domande ancora da esplorare, che abbiamo portato a casa dai nostri "viaggi esistenziali".

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Memorie di Viaggio	A.Ciantar	Sab	10,00-13,00	1	€ 40,00	€ 10,00	14/02/2026
Memorie di Viaggio	A.Ciantar	Sab	10,00-13,00	1	€ 40,00	€ 10,00	21/03/2026

On Line

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
On Line	A.Ciantar	Sab	18,30-20,30	1	€ 30,00	€ 10,00	16/03/2026

IL SAPORE DELLA MEMORIA

Andrea Ciantar

I ricordi legati al cibo sono di solito una parte importante del nostro patrimonio di memorie. Sono memorie legate alla vita familiare, alla cura, a relazioni con persone significative, alle feste e celebrazioni. Nel workshop andremo a rimembrare e scrivere questi ricordi.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Il Sapore della Memoria	A.Ciantar	Sab	09,30-13,30	1	€ 40,00	€ 10,00	23/05/2026

I RICORDI IN UNA FOTO

Andrea Ciantar

La fotografia e la scrittura sono, entrambi, strumenti per raccontare ed esplorare la realtà, strumenti per raccontare e conoscere se stessi. Cosa accade quando mettiamo insieme questi due "linguaggi" narrativi? In questo laboratorio metteremo in pratica esercizi di narrazione autobiografica a partire da immagini fotografiche prese dal nostro personale archivio di immagini e ricordi; esploreremo come l'immagine fotografica, per la sua caratteristica di "fermare" un momento di vita, sottraendolo al continuo mutare della realtà, possa essere una fonte straordinaria di conoscenza ed esplorazione della nostra storia e del mondo.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
I Ricordi in una Foto	A.Ciantar	Sab	09,30-13,30	1	€ 40,00	€ 10,00	30/05/2026

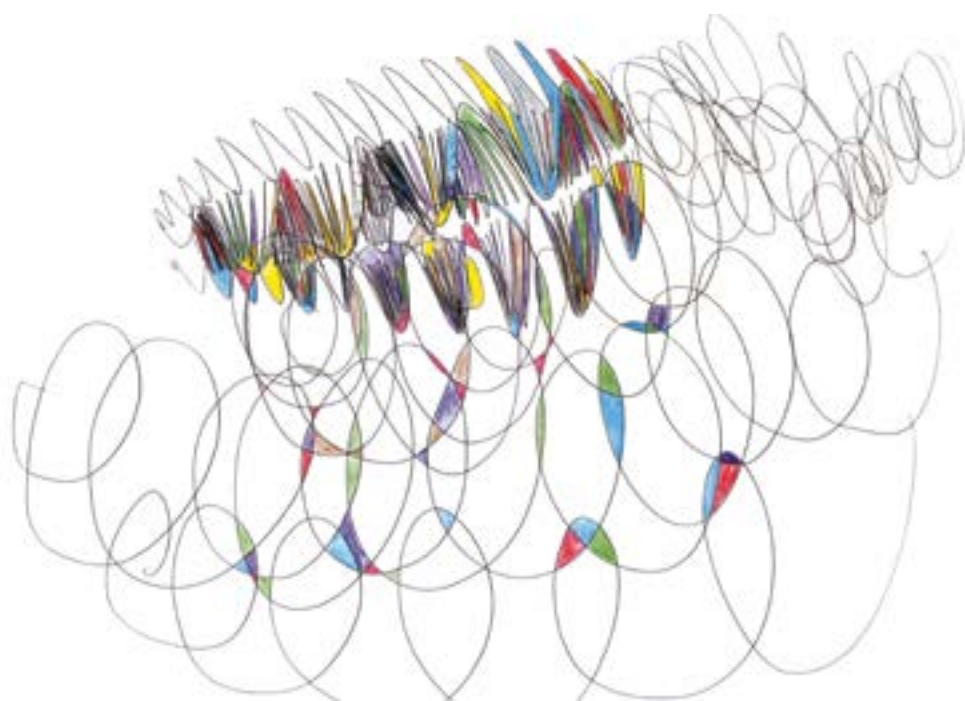
MEDICINA NARRATIVA

Patrizia Auriemma

Quando la narrazione della propria storia trova ascolto, accoglienza, risposta e corrispondenza nei luoghi e con le persone deputate alla cura (ambulatori, ospedali, reparti) allora nasce la Medicina Narrativa come spazio condiviso non solo di ascolto ma come luogo di rimodulazione della cura stessa in funzione della specificità di chi quella cura riceve.

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Medicina Narrativa	P. Auriemma	Sab	10,00-16,00	1	€ 50,00	€ 10,00	21/02/2026



TAI CHI CHUAN E QI GONG

Pietro Papisca



Insegnante di Tai Chi Chuan stile Yang di 4° livello/Duan presso l'AIMA - 3° livello/Duan Qi Gong Academy of Martial Arts - riconosciuto Coni. Ha esperienza di insegnamento di arti marziali cinesi dal 1996 - Wing Chung, Tao Lung (cintura nera 1° dan) Shaolin.

Si dedica esclusivamente allo studio del Tai Chi Chuan dal 2007 e all'insegnamento dal 2010. La formazione nel Tai Chi Chuan è una pratica costante che svolge all'interno dell'AIMA sotto la guida dei maestri fondatori dell'Accademy of Martial Arts che mensilmente portano avanti percorsi dedicati agli insegnanti in base al loro livello. I fondatori dell'AIMA praticano l'arte del Tai Chi Chuan Yang style del Gran Maestro Yang Sau Chung (1910-1985) 4^a Generazione della Famiglia Yang studiando con i diretti discepoli.

Attraverso il Tai Chi Chuan stile Yang ha appreso come trascendere la forza fisica aumentando le prestazioni corporee, ha scoperto che la pratica spirituale inizia dal corpo, che dal soma si può interagire con la psiche. È scritto: "conosci te stesso" sul tempio di Apollo a Delfi, con il Tai Chi Chuan si inizia dal corpo.

La mia proposta

Nella mia conduzione adotto un approccio psicosomatico attivo incentrato sul corpo come "strumento" di indagine e consapevolezza. La pratica sviluppa alti livelli di presenza, fine coordinazione e integrazione emotiva. La dimensione marziale è specchio di verifica concreta del percorso. Il corpo diventa la via d'accesso e collegamento a mente ed emozione, in un modello dove la funzionalità precede l'estetica. Ne scaturisce un vero e proprio manuale corporeo, applicabile a sport, danza e lavoro fisico migliorandone le prestazioni

Villa Pamphili - zona Vivi Bistrot

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Tai Chi Chuan	Papisca	Merc-Ven	11,00-12,00	mese	€ 60,00	€ 45,00	01/10/2025

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Tai Chi Chuan	Papisca	Lunedì	19,00-20,30	mese	€ 60,00	€ 45,00	06/10/2025

TEATRO DANZA

Vedi Compagnia La Mia Misura pag. 57

TEATRO



La Gatta Turchina presenta

IL TEATRIFICIO APPIO TUSCOLANO

scuola di teatro per bambini/e, ragazzi/e cura di Annalisa Di Presa

presso

A.S.D. Università Popolare dello Sport, Via Flavio Stilicone, 41 • 00175 Roma

IL TEATRO COME SPAZIO AUTENTICO I CRESCITA, GIOCO E RELAZIONE

Dal 2002 LA GATTA TURCHINA promuove la didattica teatrale come strumento educativo, espressivo e relazionale. Il nostro approccio si fonda sul rispetto dell'individualità, sull'affiatamento del gruppo e sul benessere emotivo di ogni partecipante. Il laboratorio teatrale non è finalizzato esclusivamente alla messa in scena finale, ma nasce per stimolare la creatività in un ambiente sereno, ludico e inclusivo. L'obiettivo è creare un contesto in cui bambine e bambini possano esprimersi liberamente, superare la timidezza, imparare ad ascoltarsi e crescere nella consapevolezza del proprio corpo, della propria voce e delle proprie emozioni.

"IL TEATRO È UN GIOCO BELLISSIMO, OVE SI PUÒ INVENTARE TUTTO CIÒ CHE SI SOGNA." Bruno Munari

LUNEDÌ
MEDI

(7/10 ANNI)

16.45/18.15

GIOVEDÌ
PICCOLI

(4/6 ANNI)

16.45/18.00

Per info e prenotazioni
LA GATTA TURCHINA

06/45494308 - 06/45497447 - 388/6685546

teatroeventi@gattaturchina.it

TENNIS E PICKLEBALL

Alessandra Farina



L'ambiente sportivo, e in particolare quello tennistico, ha segnato in maniera indelebile ogni momento della mia vita. La laurea in Scienze Motorie mi ha fornito le basi su cui ho poggiato, stile di vita, studi, vision e benessere personale. Il mio lavoro è la mia passione, è il motore che muove ogni cosa, e mi impegno per riuscire a essere un riferimento, un facilitatore, un aiuto per chi si avvicina al tennis, lavorando insieme non solo sui temi tecnici, ma anche sull'aspetto mentale così importante in questo sport. Il costante contatto con diverse realtà mi ha fornito ottime capacità di osservazione, comunicazione e di problem solving, migliorando le mie conoscenze e competenze; partecipo costantemente ad aggiornamenti mettendoli al servizio degli allievi e dello staff per una migliore organizzazione della nostra proposta. Credo fortemente nel lavoro in team, cuore pulsante di un gruppo che produce nuove idee, stimoli, cambiamenti e soluzioni, regalando agli allievi un ambiente sano, divertente e istruttivo.

Direttore tecnico Scuola Tennis della SSD S. Paolo Ostiense Roma. Docente di Educazione Fisica nella Scuola Media. Esaminatore Corso di Formazione per Istruttore di 1° Livello Beach Tennis FIT. Maestro Nazionale Tennis - Professional Tennis Registry- Istruttore di II° livello Beach Tennis - Istruttore di II° livello Padel - Istruttore di I° livello Pickleball (FEDERAZIONE ITALIANA TENNIS E PADEL).

Responsabile della programmazione e conduzione dei corsi di Tennis per adulti della ASD Università Popolare dello Sport di Roma.

Roberto Ruzzetti



Il tennis non è solo una passione che coltivo sin dall'infanzia, ma è anche diventato parte integrante della mia vita professionale e personale. Ho dedicato anni alla pratica agonistica, partecipando a numerosi tornei, e questa esperienza mi ha permesso di sviluppare una comprensione profonda del gioco, non solo a livello tecnico, ma anche strategico e mentale. Questa conoscenza è ciò che desidero trasmettere ai miei allievi, aiutandoli a migliorare non solo come atleti, ma anche come individui. Come allenatore, ho avuto la fortuna di lavorare in ambienti diversi e con persone di ogni età e livello, dai principianti agli atleti più avanzati. Ogni esperienza ha arricchito il mio approccio pedagogico, rafforzando la convinzione che l'insegnamento debba essere adattato alle esigenze specifiche di ogni studente. Per questo, creo piani di allenamento su misura, studiati per valorizzare i punti di forza di ciascuno e affrontare le aree di miglioramento, il tutto in un ambiente motivante e positivo. Credo fermamente nell'importanza di un approccio olistico all'insegnamento del tennis: oltre al perfezionamento tecnico, mi concentro sulla crescita personale degli allievi, lavorando sulla fiducia in se stessi e la capacità di gestire la pressione. Sono orgoglioso di vederli raggiungere traguardi significativi, dentro e fuori dal campo.

Tennis

Il Tennis è molto di più di un gioco, è un confronto continuo con se stessi e con il compagno dall'altra parte della rete. La pallina è un tramite, è ciò che unisce i due giocatori in uno scambio non solo fatto di geometrie tecniche e tattiche ma anche di scelte, di intenzioni e di ascolto. Accogliere la risposta dell'altro è la prima possibilità per impostare e imporre il proprio gioco. Accettare i propri errori potrà essere la parte più difficile ma se si proverà ad abbandonare il giudizio si giocherà finalmente a tennis.

Buon gioco a tutti.

Polisportiva Viale San Paolo 12

attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Tennis Intermedio	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	9,30-10,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025
Tennis Avanzato	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	10,30-11,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025
Tennis Principianti	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	11,30-12,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025

Pickleball

È uno sport che combina elementi di tennis, badminton e ping pong. Si gioca quasi sempre in doppio, ma anche il singolo è molto popolare e divertente. Questo gioco, adatto a tutte le età e abilità, offre un mix unico di divertimento e attività fisica a basso impatto, ideale per mantenere un buon livello di forma senza sovraccaricare le articolazioni. Migliora la coordinazione, la mobilità, la resistenza, l'equilibrio e la salute cardiovascolare, offrendo al tempo stesso un'opportunità per socializzare in un ambiente amichevole, accogliente ed inclusivo.

La prima cosa che salta all'occhio, guardando un match di pickleball, sono le dimensioni molto ridotte del campo da gioco. Il campo, in pratica, ha le dimensioni di quello del badminton, e misura 6,10 x 13,41 metri e la caratteristica più distintiva è un'area di 2,13 metri a ridosso della rete, denominata "kitchen" (cucina), che in pratica è una "no volley zone", ovvero una zona del campo nella quale è vietato colpire la palla al volo. Si gioca con racchette rettangolari fatte in grafite, carbonio o legno con piatto solido e senza fori. La palla è una componente essenziale che influenza notevolmente la dinamica di gioco e questo perché è fatta di plastica forata poco più grande di quella da tennis ma molto più leggera.

Anche il punteggio ha una sua caratteristica, si arriva a 11 punti ma il punto viene aggiudicato solamente quando si è al servizio (come accadeva un tempo nella pallavolo prima dell'introduzione del rally point system). Se si perde il punto quando si è al servizio, l'avversario ottiene il diritto a battere ma non fa il punto.

La nostra proposta è quella di farvi conoscere ed appassionare a questo gioco che ha già moltissimi praticanti in Europa ed in America (dove è nato negli anni 70).

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Pickleball	Farina	Mercoledì	10,00-11,00	15	€ 165,00	€ 45,00	01/10/2025

VISITE GUIDATE

Vedi natura e storia

WALK FOR LIFE

Vedi ginnastica posturale dinamica

YOGA

HATHA YOGA - YOGA DELL'ENERGIA

Antonella Congiu



Ho iniziato a praticare lo Yoga nel 1989 con Barbara Woehler proseguendo, successivamente, con Patrizia Raineri. Da allora questa disciplina ha accompagnato e arricchito le tappe significative della mia vita: l'attesa delle mie due figlie, la loro crescita, il mio lavoro come logopedista, l'approssimarsi dell'età matura come inatteso spazio fertile e creativo. Nel corso degli anni scopro la passione per l'insegnamento, frequento un corso quadriennale di formazione per diventare insegnante yoga. Iscritta alla Y.A.N.I. (Yoga Associazione Nazionale Insegnanti) tengo viva la mia formazione con la pratica personale e la regolare partecipazione a seminari intensivi e corsi di aggiornamento teorico-pratici.

Negli ultimi anni ho seguito una formazione con Alessandra Uma Cocchi in Yoga Accessibile, un approccio basato sulla possibilità di condividere lo Yoga con tutti, indipendentemente dalle abilità o dalle condizioni. Le pratiche che propongo prevedono la compresenza di allievi sulla sedia e sul tappetino, a seconda delle situazioni personali, che possono praticare insieme grazie ai dovuti adattamenti.

Continuo ad approfondire lo studio e la pratica dello Yoga dell'Energia, con Alberta Biressi, allieva e collaboratrice di Boris Tatzky. Grazie a specifici percorsi di formazione mi sono accostata alla conoscenza delle tecniche complementari in Medicina Tradizionale Cinese. Ultimamente pratico settimanalmente il Qi Gong, con l'insegnante Angela Dell'Armi, secondo gli insegnamenti del Maestro Li Xiaoming.

La mia proposta

Lo Yoga dell'Energia, trasmesso dall'insegnamento di Boris Tatzky, è una particolare accezione dell'Hatha Yoga il cui fine, oltre quello del raggiungimento del benessere psicofisico, è l'armonia interiore e la conoscenza di sé.

Il corpo è il luogo e il mezzo della conoscenza. L'accento è posto sulla qualità della pratica caratterizzata da stabilità e agio, sull'interrelazione tra corpo, respiro e concentrazione, sul risveglio e la circolazione dell'energia vitale.

La pratica prevede:

- esecuzione di posture e sequenze (āsana e karana) dove fondamentale è l'adattamento alla persona e la precisione del gesto per rendere l'esperienza efficace e mai dannosa
- accostamento a pratiche respiratorie (prāṇāyāma) con le quali rendere il respiro cosciente, lento, ampio e regolare
- avvicinamento ad alcune pratiche di concentrazione e meditative (dhāraṇā e dhyāna) in un'attitudine di abbandono.

Le lezioni si articolano ogni anno in tre moduli tematici dove vengono, di volta in volta, approfonditi alcuni aspetti centrali per la pratica dello yoga: Il respiro, le posture, le sequenze, l'abbandono, il radicamento, l'equilibrio, l'attitudine meditativa, lo yoga sul tappetino vs lo yoga nella vita...

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Yoga dell'Energia	modulo	giorni	orario	Incontri	quota	tessera	Inizio
Equilibrio nell'Asana, Equilibrio nella vita.	1°	Giovedì	10.45- 12.15	10	€ 120,00	€ 45,00	02/10/2025 - 4/12/2025

2° modulo - Il movimento nel respiro, il movimento *del* respiro - dal 11/12/2025 al 26/2/2026

3° modulo - Il respiro e il silenzio della mente - dal 05/3/2026 al 7/5/2026

Lezioni individuali

È possibile prenotare, anche o in alternativa alla frequenza dei moduli, una o più lezioni individuali:

- se non hai mai praticato Yoga
- se senti il bisogno di impostare una pratica personalizzata da seguire poi a casa
- se senti la necessità di uno spazio personale.

Gioia Lussana



Indianista, insegnante yoga (Y.A.N.I.) e docente formatrice presso diverse scuole di formazione e post-formazione per insegnanti yoga in Italia.

Laureata *cum laude* in Filosofia all'Università Sapienza di Roma (1980), discutendo una tesi di Indologia con Raniero Gnoli e Raffaele Torella. Nella sua Tesi ha approfondito in particolare il tantrismo kaśmīro di matrice śivaīta non duale.

Nel 1987 è stata co-fondatrice dell'A.ME.CO (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza) con Corrado Pensa e per oltre 20 anni ha approfondito la meditazione vipassanā con esponenti qualificati del buddhismo contemporaneo.

Dal 2013 ha ottenuto il patrocinio dell'Istituto Italiano degli Studi Orientali dell'Università Sapienza di Roma per l'organizzazione di cicli di seminari di studio sui testi tantrici. Finalità di tali seminari, da lei condotti assieme a Raffaele Torella, è lo studio e la divulgazione della tradizione testuale indiana collegata alla pratica yoga.

Nel 2015 ha conseguito il dottorato di ricerca in Civiltà e Culture dell'Asia (Tutor Raffaele Torella), con una tesi sul significato dello yoga nel tantrismo hindu delle origini. Nel 2019 ha vinto il Grant della Fondazione India-Europa di Nuovi Dialoghi (FIND) con un progetto di ricerca sullo yoga del Kaśmīr.

Con Eric Baret e altri esponenti della tradizione del Kaśmīr è stata docente nel biennio di post-formazione Lo yoga del silenzio a Genova (2020-2021). È nel corpo docente del *Master in Contemplative Studies* dell'Università di Padova (2023-24 e 2024-25). È nel corpo docente del *Master in Neuroscienze e meditazione* dell'Università di Udine (2024-25).

conduce da circa venti anni con l'Università Popolare dello Sport di Roma corsi regolari di yoga, ispirati alla tradizione non duale del Kaśmīr medievale.

ALCUNE PUBBLICAZIONI RECENTI

Monografie: - *La Dea che scorre. La matrice femminile dello yoga tantrico*, Om Edizioni, Bologna 2015 - *Lo yoga della bellezza. Spunti per una riformulazione contemporanea dello yoga del Kaśmīr*, Om Edizioni, Bologna 2021

Contributi in volume: - *Madre, in MOther. Scansioni di alterità*, a cura di C.Giorcelli e M. Morbiducci, Guida, Napoli 2015

Articoli: - *The Art of Yoga: To incarnate Beauty*, in "TransculturalDialogues", n. 1/2019 - *Yoga is Life*, in "TransculturalDialogues" n. 3/2019 - *Spiritual Exercise or the Path of Joy*, in "TransculturalDialogues" n. 10/2022 - *Where Beauty Blossoms*, in "TransculturalDialogues" n. 14/ 2023

La mia proposta

Il corso 2025-26, articolato in 3 moduli (che possono essere seguiti anche disgiuntamente) inizierà a ottobre prossimo.

Prenderemo come ispirazione per la pratica yoga Śivastotrāvalī, opera in versi di Utpaladeva, yogin realizzato, eminente filosofo e raffinato poeta, uno dei più grandi maestri del lignaggio kashmīro medievale.

Il linguaggio poetico e mistico di questo testo è quello che meglio si presta per esplorare l'originale declinazione dello śivaismo non duale, in cui la dimensione estetica/estatica anziché ascetica è centrale. La riformulazione contemporanea di questo yoga, sempre saldamente agganciata alla trasmissione medievale, ci darà modo di far emergere nello yoga i contenuti filosofici essenziali del tantrismo non duale attraverso l'inno di ringraziamento al divino. Nell'āsana il gesto, l'attitudine contemplativa e la dinamica del corpo nello spazio si dispiegano come un canto di lode all'esistenza in tutta la sua variegata bellezza.

Il corso può essere frequentato in presenza del docente presso la nostra sede oppure on line su piattaforma dedicata, con la possibilità di seguire la lezione in diretta o in differita.

Trionfale - Spazio Sivori - Via F. Sivori 6

sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Spazio Sivori	Yoga	Lussana	Martedì	16,15-17,45	10	€ 130,00	€ 45,00	07-10-2025
on line	Yoga	Lussana	Martedì	16,15- 17,45	10	€ 130,00	€ 10,00	07-10-2025

SEMINARI DI AGGIORNAMENTO

Ciclo di incontri sulla scuola "iper-nondualistica" del Krama

Torella - Lussana

Il percorso proposto verterà sulla scuola "iper-nondualistica" del Krama, e avrà come base, in primo luogo, la *Mahārthamañjarī* "Mazzolino di fiori del Grande Oggetto" di Maheśvarānanda (TamilNadu, inizio XIV secolo), la cui opera benché composta nel sud dell'India divenne subito popolare in Kashmir, come lo dimostrano i numerosi manoscritti pervenuti in caratteri Śāradā, la scrittura usata per il sanscrito in Kashmir. La *Mahārthamañjarī* è arricchita da un elaborato commento (mai tradotto) dell'autore stesso, intitolato *Parimala* "Fragranza [del Mazzolino di fiori del Grande Oggetto]".

In secondo luogo, sarà preso in esame un testo Krama più antico (mai tradotto), composto in Kashmir intorno all'XI secolo, il *Mahānayaprakāśa* di Śitikanṭha.

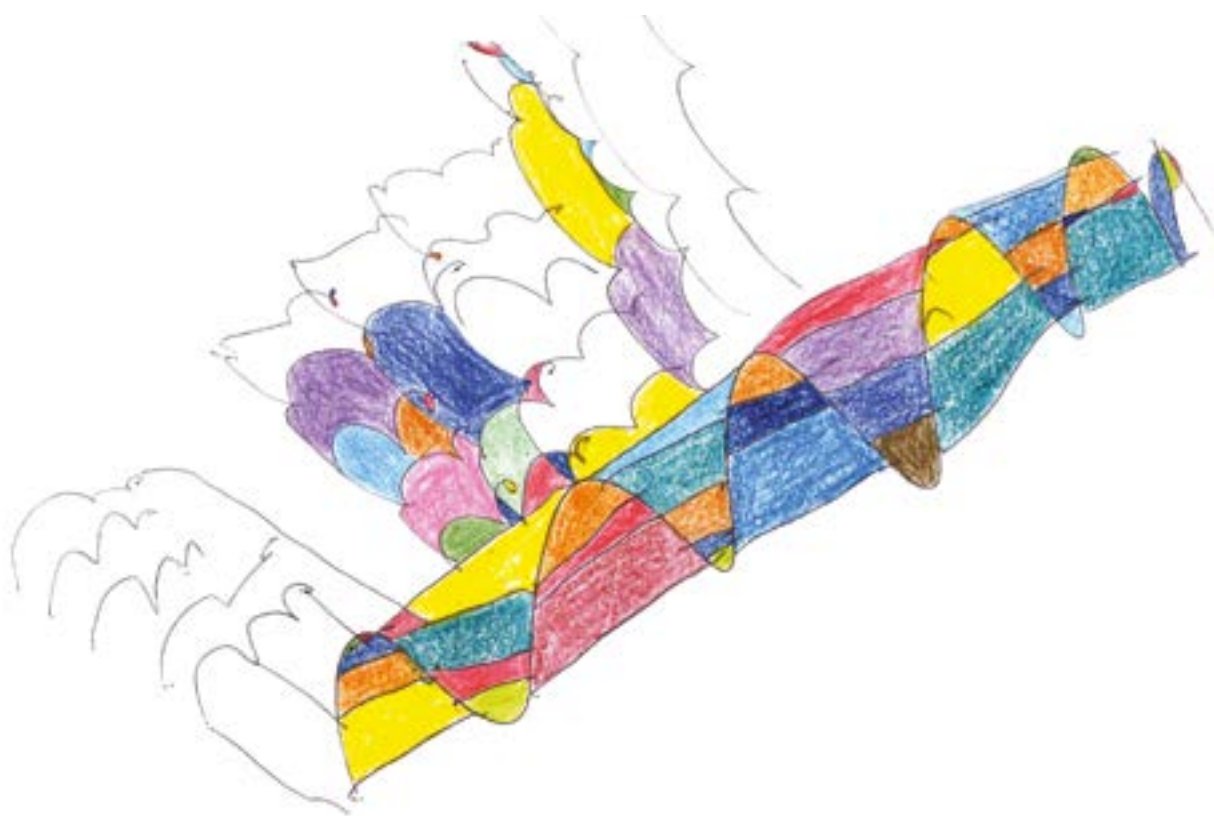
sede	Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
on line	Yoga	Torella Lussana	Sabato	10,00-12,00 12,30-14.00	5	€ 210,00	€ 10	Gennaio 2026

Raffaele Torella



Professore emerito di Sanscrito, Università Sapienza di Roma, dove ha a lungo insegnato anche Religioni e Filosofie dell'India e Indologia. Presidente dell'Associazione Italiana di Studi Sanscriti, già Presidente della Consulta Universitaria per gli Studi sull'Asia e sull'Africa. Temi prediletti delle sue ricerche sono il tantrismo hindu, la speculazione filosofico-linguistica e la tradizione manoscritta. Sua è la prima edizione critica e traduzione inglese del testo filosofico più importante del tantrismo hindu, *Le Stanze del Riconoscimento del Signore di Utpaladeva Delhi*, 2002 (IV ed. 2021).

Alcune pubblicazioni recenti:- *Eros, passioni, emozioni nella civiltà dell'India* (con G. Boccali e M. Sacha), Roma, 2023. - *Il pensiero dell'India: un'introduzione*, Roma 2008 (trad. ingl. The Philosophical Traditions of India: an Appraisal, Varanasi 2011) - *Gli Aforismi di Śiva con il commento di Kṛṣṇaśastra (Śivasūtravimarsinī)*, Milano 2013. - *Passions and emotions in the Indian philosophical religious traditions*, in P. Bilimoria, A. Wenta (eds.). - *Emotions in Indian Thought-Systems*, London 2014, pp. 57 - 96 -(con B. Bäumer) *Utpaladeva, Philosopher of Recognition, Delhi 2015*. - "Śaiva Nondualism", in J. Tuske (ed.) *Indian Epistemology and Metaphysics* (Bloomsbury Research Handbooks in Asian Philosophy), London: Bloomsbury 2017, pp. 183-205.



HATHA YOGA

Luciana Zanier



Vi svelo un segreto. Sapete perché insegno Yoga? Perché volevo diventare una persona speciale come la signora Giuliana Longari, la concorrente di Rischiatutto che, oltre ad essere molto brava nella sua materia, sapeva mantenere un ottimo autocontrollo durante i quiz. La sua calma incuriosì anche Mike Bongiorno che le chiese come facesse a rimanere così tranquilla in cabina. La signora rispose: "pratico Yoga". E così ho cominciato anche io a praticare yoga e poi ad insegnarlo.

Inizio a praticare Yoga presso "L'Accademia dello Yoga". Mi diplomò nel 1992. Nel 1992-1993 partecipo allo "Yoga Festival" a Loche (Francia) dove ho seguito vari seminari sui Chakra. Dal 1998 al 2000 ho frequentato corsi di "Viny Yoga - Kundalini Yoga - Taiji Quan". Dal 2003 al 2005 ho frequentato corsi di meditazione tenuti dal Prof. Mauro Bergonzi, docente di Religioni e Filosofie dell'India presso l'Università degli Studi di Napoli "L'Orientale".

Ho tenuto corsi per l'Associazione Nazionale Donne Operate al Seno (ANDOS). Accompagno con l'insegnamento dello Yoga donne in gravidanza nel loro percorso di consapevolezza.

Dal 1994 a tutt'oggi sono qui, all'Università Popolare dello Sport.

La mia proposta

Lo Yoga è una disciplina "terapeutica" basata sul lavoro corpo-mente.

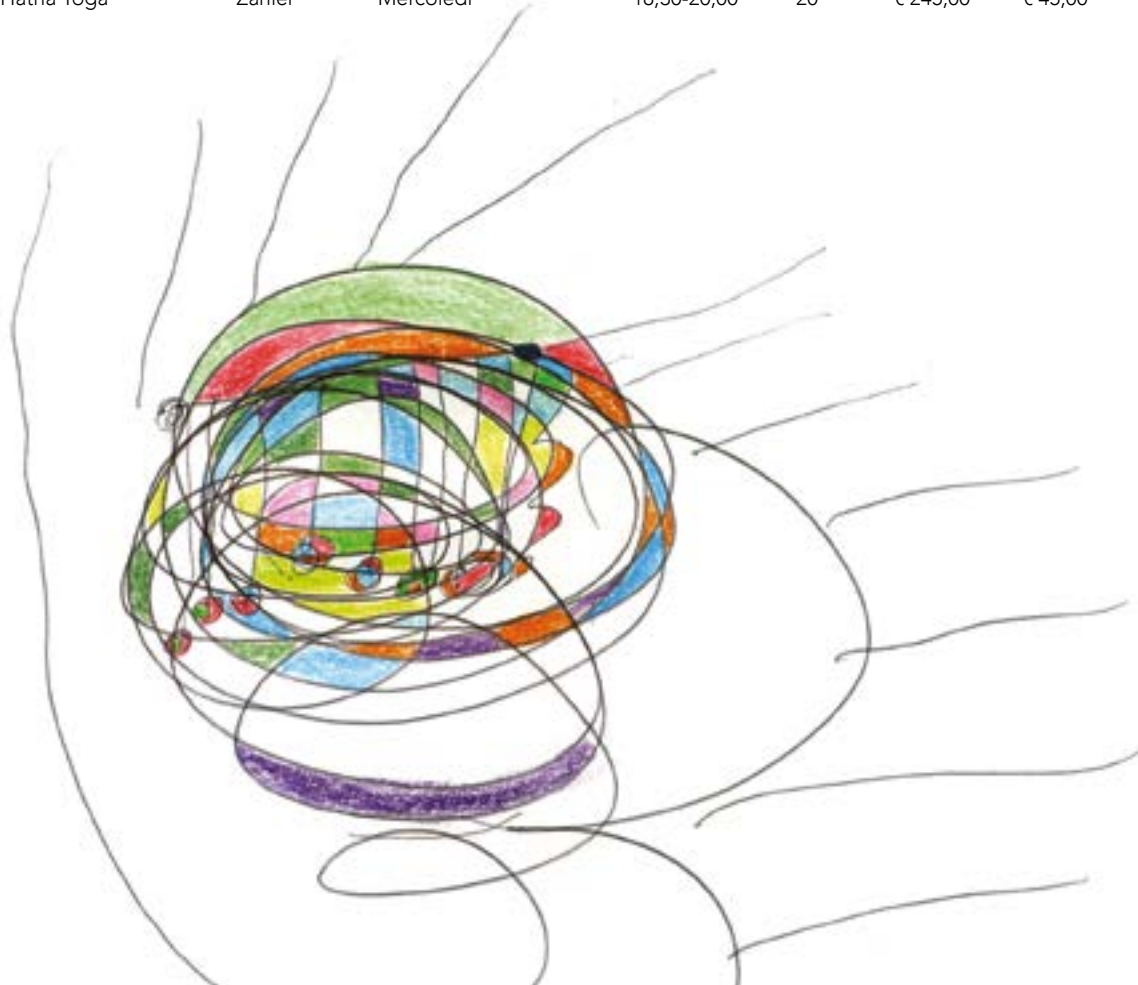
Mira a restituire al corpo la forza e l'elasticità muscolare, aiuta a ritrovare la flessibilità e la postura corretta. Gli esercizi di respirazione (pranayama) stimolano l'energia e la carica vitale; attraverso la pratica del rilassamento, la mente si libera "dall'ingombro dei pensieri", dall'ansia e dallo stress e il tono dell'umore migliora.

"Non ho mai insegnato nulla ai miei allievi. Ho solo cercato di metterli in condizione di poter imparare." Albert Einstein

Lo Yoga è adatto a tutte le età. Mai dire: "ormai!".

Cinecittà - Via Flavio Stilicone 41

Attività	insegnante	giorni	orario	incontri	quota	tessera	data inizio
Hatha Yoga	Zanier	Mercoledì	11,00-12,30	20	€ 245,00	€ 45,00	01/10/2025
Hatha Yoga	Zanier	Merc-Ven	17,00-18,15	20	€ 210,00	€ 45,00	01/10/2025
Hatha Yoga	Zanier	Mercoledì	18,30-20,00	20	€ 245,00	€ 45,00	01/10/2025



COMPAGNIA della MIA MISURA



La danza di ogni corpo: storia di un viaggio chiamato La Mia Misura

Siamo Vittoria La Costa e Roberta Bassani, danzatrici, coreografe, esperte in tecniche psico corporee. Era il febbraio del 2011 quando ci trovammo davanti a un'idea tanto semplice quanto rivoluzionaria: creare un luogo dove ogni corpo potesse danzare, dove ogni gesto fosse accolto, e ogni differenza diventasse una possibilità.

Il lavoro procedeva e apriva sempre più nuove prospettive, possibilità. Decidemmo così di darci un nome e chiedemmo ai componenti del gruppo di fare delle proposte.

Uno di loro citò una scena di un film, Cenerentola, quando lei prova la scarpetta perduta al ballo dicendo "è proprio della mia misura!" e diventa principessa. Subito tutti sentimmo che quello era proprio il nome adatto a noi: La Mia Misura

Quel giorno nacque "La Compagnia della Mia Misura", un laboratorio permanente di teatro danza integrato, aperto a chiunque volesse mettersi in gioco con le proprie abilità, qualsiasi esse fossero.

Sin dai primi incontri, il lavoro prese una forma precisa: niente imposizioni, solo ascolto. I movimenti tipici di ciascuno venivano osservati, sostenuti, sviluppati con cura. Le tecniche usate erano varie e profondamente umane: Danza Movimento Terapia, Analisi del Movimento Laban-Bartenieff, Body Mind Centering, improvvisazione teatrale. La musica dava ritmo, l'improvvisazione dava spazio, l'arte dava senso.

Io sono diverso... mi diverto di più quando mi muovo

Col tempo, quel piccolo gruppo diventò una realtà riconosciuta: nel 2015 ci siamo costituite come Associazione Sportiva Dilettantistica e nel 2021 anche Associazione di Promozione Sociale: "La Mia Misura ASD-APS". Quello che non è cambiato nel corso degli anni è lo spirito con cui portiamo avanti il nostro lavoro: integrare, includere, trasformare attraverso l'arte. Il laboratorio diventa sempre più un crocevia di incontri, un terreno fertile dove abilità diverse si mescolano, si contaminano, si arricchiscono a vicenda. Ogni spettacolo è una dichiarazione di possibilità, ogni sguardo scambiato, un piccolo miracolo.

Negli anni, attorno a questa esperienza comincio a crescere una rete sempre più viva e competente. Tra le collaborazioni più fruttuose, quella con l'ASD Università Popolare dello Sport, che aprì le porte alla prospettiva europea. I danzatori della Compagnia cominciarono a viaggiare, portando il loro movimento a Parigi nel progetto Erasmus+ "Learning by Body", in Croazia e Portogallo con "In-Dive" e "Sport4CD".

Il piacere dello scambiare buone prassi e la voglia di viaggiare insieme, ci portò a cercare e contattare realtà simili alla nostra a Londra, ospiti di AMICI Dance Theatre Company, a Berlino con Artemisia Projekt e Salutare, a Rotterdam con Misiconi Dance Company. Ogni incontro era uno specchio in cui riconoscersi diversi e uguali. Ogni workshop, un dialogo danzato tra culture, esperienze, corpi.

Anche in Italia, si moltiplicarono le collaborazioni: con Trames, con Leben Nuova, con Kinesfera. Spettacoli e rassegne, flash mob o conferenze, danzando nei teatri, nelle piazze, negli stadi, nelle università. Dai Festival Internazionali alle manifestazioni contro la violenza, dalla John Cabot University al Polo Museale ATAC. Sempre con un messaggio chiaro: la diversità è bellezza, e l'arte può unirli.

Anche la formazione diventò parte integrante del progetto, realizzando incontri con studenti, operatori sociali, fisioterapisti, psicologi all'Università e in istituti di formazione, e proponendo workshop di aggiornamento con professionisti della danza come Giorgio Rossi e Lorella Rapisarda.

Ogni esperienza aggiungeva un tassello, ogni passo una possibilità.



Here I am... and this is my movement, il titolo del workshop proposto.



Mi sento come un ballo

Iniziamo a dare forma alle varie improvvisazioni emerse durante il laboratorio, per poi immaginare una storia che le unisse, dando loro un senso e facendole diventare un racconto: i nostri spettacoli.

Un'alternanza di danze e poesie, affrontando tematiche legate alle nostre aspirazioni, sogni, amori, incubi come in **Ballate... e poesie da Stefano Benni** il nostro primo spettacolo (2012-2013); immaginare il proprio viaggio, nei luoghi che sono dentro e fuori di sé creando domande, immagini, emozioni, come in **Appunti di viaggio** ispirato a "Le città invisibili" di Italo Calvino (2013-2014); passare attraverso luci e ombre della nostra vita quotidiana, in relazione all'amore, all'incontro con l'altro, al diverso da me come in **Luci nel buio** con testi creati nel gruppo (2015); ricordare il mondo com'era prima, prima che arrivasse il virus cambiando il nostro modo di vivere, di stare con gli altri, fino a polarizzare le differenze, creando schieramenti opposti che pensano ognuno di essere nel giusto...

e il nostro pensiero, il nostro messaggio di speranza **Io sono anche un noi**, l'importanza di ritrovare uno spirito di comunità dove la diversità non è più un limite ma una risorsa (2022); e infine il viaggio dove la vera destinazione non è un luogo, ma la danza: **Qui la meta è partire**, il nostro ultimo spettacolo (2025).



Stare con voi è la più bella danza

E infine, il sogno: proporre un nostro progetto all'Europa in cui porci come capofila. Così nacque DanSi - Dancing for Social Inclusion, insieme a partner da Croazia, Portogallo e Italia. Tra il 2022 e il 2024, abbiamo esplorato insieme le diverse modalità per sperimentare il corpo come veicolo di libertà, emozione, consapevolezza, autostima, creando dei laboratori tematici e un manuale, come guida per chi lavora con la disabilità attraverso la danza. Diventa sempre più un patrimonio da condividere, un messaggio che parla con il linguaggio universale del movimento.

Oggi, guardando indietro, vediamo "La Mia Misura" come non solo una Compagnia. È un viaggio. È uno spazio in cui l'arte e la fragilità si incontrano per generare forza. È una storia di corpi in ascolto, di gesti che diventano parole, di persone che - danzando - hanno trovato il modo più autentico di dirsi al mondo: "Ecco chi sono... e questo è il mio movimento."



LABORATORI

Lunedì ore 15-18

a cura di Cathi di Francia e Malvina Petriccioli

Martedì ore 16-18

a cura di Roberta Bassani e Vittoria La Costa

Presso ASD Università Popolare dello Sport - Via Flavio Stilicone, 41

PROPOSTE FORMATIVE 2025

La Mia Misura ASD APS in collaborazione con APID® Associazione Professionale Italiana di DanzaMovimentoTerapia e ASD Università Popolare dello Sport, organizza formazione per professionisti nel campo del movimento, della danza, della somatica e della psicoterapia. Le proposte hanno tutte un approccio teorico esperienziale perché crediamo fortemente che il processo di embodiment sia estremamente importante per l'apprendimento e la crescita personale del professionista e della persona.

Movimento: l'origine e il suo sviluppo con Roberta Bassani e Franca Rey

Primo modulo 10 e 11 maggio, dalle 10 alle 18, presso la Sala di via Alzaia Naviglio Pavese 22 Milano.

Secondo modulo a Roma 15-16 novembre, presso sede UPS zona Tuscolana-Lucio Sestio.

I moduli possono essere frequentati separatamente.

Per informazioni e iscrizioni potete scrivere a: lamiamisura@gmail.com

Visita il nostro sito web www.lamiamisura.it

La Mia Misura ASD-APS - Via Luigi Gallo, 15 - 00136 Roma - C.F. 97845540588

Direzione artistica e coreografica



Roberta Bassani



Vittoria La Costa

I danzatori



Roberto



Giorgio



Matteo



Vera



Letizia



Noemi



Assunta



Alessandro



Daniele



Melania



Alessandra



Vincenzo



Alessia



Cathi



Valentina



Roberto

I **CEMEA del Mezzogiorno** sono una Associazione di Promozione Sociale che fa riferimento al movimento internazionale dei **CEMEA (Centri di Esercitazione ai Metodi dell'Educazione Attiva)**. Nascono a Roma nel 1979 e dal 1998 hanno sede nel V Municipio, nel quartiere Pigneto.

L'associazione sviluppa **attività formative ed educative** che vanno nella direzione di una cittadinanza e di una solidarietà attiva, che permetta ad adulti, giovani, bambini/e ed ai/alle loro educatori/educatrici di essere attori consapevoli delle scelte che li riguardano e del mondo che li circonda, di contribuire alla sua evoluzione in una prospettiva di progresso individuale e sociale.

A **Roma** l'associazione gestisce diversi **servizi per l'infanzia e l'adolescenza**, in particolare nei Municipi I, III, IV, V, VIII. CEMEA supporta diverse **reti territoriali** e cittadine che si occupano di educazione attraverso la **formazione** di genitori, docenti, educatori/educatrici, formatori/formatrici e volontari/e. L'associazione svolge inoltre la **formazione linguistica per stranieri** attraverso progettualità finanziate dal fondo europeo FAMI ed è attiva nella **Rete Scuole Migranti**.

A livello **regionale** l'associazione CEMEA del Mezzogiorno è attiva all'interno del **CSV Lazio** e **Forum del Terzo Settore Lazio**.

In **Italia** fa parte della **Federazione Italiana dei CEMEA**, ente accreditato alla Formazione dal Ministero dell'Istruzione Università e Ricerca, e a livello **internazionale** della **Federazione Internazionale dei CEMEA**, che è membro consultivo dell'Unesco (Statuto B), del Consiglio d'Europa, del Forum Europeo della Gioventù, del Réseau International contre la marchandisation de l'éducation e della Piattaforma Europea per il Life Long Learning (LLL).

Il movimento dei Cemea è caratterizzato da laicità, indipendenza, aconfessionalità del suo impegno sociale; internazionalità della sua esperienza; apertura al confronto e al dialogo su idee ed esperienze.

L'azione dei CEMEA si fonda sui seguenti principi, enunciati da Giselle de Failly:

- ogni essere umano può svilupparsi e perfino trasformarsi nel corso della sua vita. Egli ne ha l'aspirazione e le possibilità.
- non c'è che un'educazione: essa si rivolge a tutti ed è di ogni momento.
- la nostra azione è condotta in contatto diretto e costante con la nostra realtà.
- ogni essere umano, senza distinzione d'età, d'origine, di convinzioni, di cultura, di situazione sociale, ha diritto al nostro rispetto e alla nostra considerazione.
- l'ambiente ha una importanza fondamentale nello sviluppo dell'individuo.

I CEMEA si battono per un'educazione che tende allo sviluppo e alla valorizzazione delle capacità personali, attraverso l'offerta di situazioni e di esperienze significative. In Italia hanno fatto parte (o fanno parte) dei CEMEA pedagogisti come Lamberto Borghi, Raffaele La Porta, Gastone Tassinari, Duccio Demetrio, Cecrope Barilli, Andrea Canevaro, Antonio Santoni Rugiu, Gianfranco Staccioli, psicologi come Clotilde Pontecorvo, Francesca Morino Abbele, Marina Pascucci, sociologi come Antonio Carbonaro.

facebook: cemeadelmezzogiorno
sede Via Fortebraccio 1/a - Pigneto



Il Centro di Servizio per il Volontariato del Lazio, risponde alla missione affidata ai Centri di Servizio per il Volontariato previsti in tutta Italia dalla Legge quadro del Volontariato, nel 1991 e dal Codice del Terzo settore, a partire dal 2017.

Attivo su tutto il Lazio da oltre vent'anni, sostiene, promuove e rafforza il volontariato nella regione Lazio attraverso un'ampia gamma di servizi gratuiti, rivolti ai volontari e alle loro organizzazioni:

Promozione: attività di Promozione del volontariato, Promozione del volontariato giovanile e del Servizio Civile Universale, sensibilizzazione della cittadinanza al fare volontariato

Formazione: servizi di Formazione su tematiche di interesse generale che consentono ai volontari di gestire l'associazione, di adempiere a incombenze amministrative, fiscali e di sicurezza, di progettare e comunicare, di rapportarsi con gli Enti Locali.

Assistenza: servizi di Assistenza e Consulenza per la gestione organizzativa, l'iscrizione al Registro Unico del Terzo Settore, il rendiconto gestionale, la progettazione.

Comunicazione: Informazione e Comunicazione sulle opportunità di volontariato, sulle attività delle associazioni e sui servizi e le opportunità offerti dal CSV Lazio.

Ricerca: attività di Ricerca e Documentazione per migliorare la conoscenza su e del Terzo Settore, mettere a disposizione informazioni e dati utili al sostegno dei volontari e delle loro organizzazioni.

Logistica: servizi Tecnico logistici come la fornitura di spazi e infrastrutture anche virtuali per agevolare le attività delle associazioni.

Sito: volontariatolazio.it

Il Progetto Trovavolontariato del CSV Lazio

Dall'esperienza del CSV Lazio nasce nel 2012 il Trovavolontariato, un ampio programma di solidarietà che si rivolge a tutti coloro che desiderano fare volontariato a Roma e nel Lazio.

Il Trovavolontariato nasce con l'intento di creare un processo di orientamento strutturato, sistematico e personalizzato che faciliti l'incontro tra i cittadini che desiderano impegnarsi in attività di volontariato e le associazioni in cerca di nuovi volontari.

Obiettivi - Gli obiettivi del Trovavolontariato sono: facilitare l'accesso alle associazioni di volontariato, di promozione sociale e ad altri Enti di Terzo Settore del territorio, da parte dei cittadini interessati ad impegnarsi nel volontariato; sostenere e accompagnare le associazioni di volontariato, di promozione sociale e altri Enti di Terzo Settore nel processo di accoglienza, valorizzazione e accompagnamento dei nuovi volontari.

Per i cittadini - Chiunque voglia dedicare parte del proprio tempo al volontariato può iscriversi al servizio, in modo individuale e gratuito. Dopo un colloquio orientativo con un operatore del CSV Lazio, vengono proposte le attività più adatte in base alle esigenze dell'aspirante volontario, scegliendo tra una rete di associazioni attive su tutto il territorio di Roma e del Lazio. L'obiettivo è offrire un'esperienza **personalizzata, significativa e utile per la comunità**.





Come funziona il Trovavolontariato: è necessario iscriversi sul sito **trovavolontariato.com** compilando una semplice scheda; l'aspirante volontario verrà contattato da un operatore del CSV Lazio per fissare un colloquio; il colloquio ha una funzione conoscitiva e di orientamento; durante il colloquio l'aspirante volontario verrà supportato nella scelta di un'associazione tra quelle disponibili in tutto il Lazio in base ai propri bisogni, per area tematica, municipio e disponibilità oraria; dopo il colloquio si recherà presso l'associazione scelta per conoscerla e inizierà l'esperienza; il progetto prevede un monitoraggio dell'attività di volontariato attraverso la somministrazione di questionari e momenti formativi sia per valutare l'esperienza sia per ampliare le competenze delle associazioni sia dei volontari.

Per le associazioni - Le organizzazioni del territorio possono segnalare al CSV Lazio le loro necessità di volontari. Grazie al Trovavolontariato, ricevono il supporto per entrare in contatto con persone motivate, che abbiano reali interessi e disponibilità in linea con i bisogni dell'associazione.

È un modo per **valorizzare il volontariato** e rafforzare la rete solidale.

Alcuni dati sul Trovavolontariato: a luglio 2025 risultano in tutto il Lazio, 570 associazioni aderenti al Progetto Trovavolontariato, mentre i cittadini iscritti dal 2012 sono 13.865, più di 1000 ogni anno. Per oltre il 60% è la prima esperienza di volontariato; gli iscritti sono per il 70% donne e 30% uomini.

Sito: trovavolontariato.com



L'Associazione **"M.B.E. MEDITERRANEO BLUE ECONOMY"** nella configurazione giuridica attuale di **Associazione di promozione sociale** è stata fondata il 15 settembre 2014 a Roma da varie Associazioni come Comitato Promotore registrato presso l'Agenzia delle Entrate, in origine, come scopo di utilità sociale la realizzazione del Progetto Pilota **"Mediterraneo Blue Economy®"**, in partnership con altre organizzazioni e imprese, attualmente trasformata in **Associazione di Promozione Sociale**.

Progetto Pilota, che si ispira ai principi dell'Ecologia e della teoria economica della Blue Economy, parte dal concetto di sviluppo sostenibile per evolversi verso quattro specifiche direttrici di sostenibilità: **economica, sociale, ambientale e culturale**. Seguendole è possibile teorizzare un'uscita dalla crisi economica attraverso l'ambiente e la riqualificazione del territorio, applicando il meccanismo del funzionamento degli ecosistemi, dove fisica, chimica e biologia generano sistemi a cascata che distribuiscono energia e materie prime, senza generare rifiuti, a tutti gli attori del sistema. In termini economici, significa creare dei network di piccole e medie imprese, aperte all'innovazione, per rilanciare l'economia locale utilizzando le risorse del territorio, comprese tutte quelle forme di inquinamento che, al momento, costituiscono un danno per la collettività, potendo, invece, dietro un'attenta regia di sistema, rivelarsi una formidabile opportunità attraverso uno sviluppo di qualità delle attività imprenditoriali, legate alla Blue Economy.

MBE, inoltre, per la divulgazione di informazioni e notizie collabora e si avvale della redazione e pubblicazione, del periodico telematico on-line **"The Envoy"**, registrato presso il registro dell'ufficio stampa del Tribunale, con indirizzo URL o Web address: <http://www.theenvoy.eu>.

MBE ha esteso la propria presenza in tutta Italia ma oggi ha sede legale e presidenza a Roma nel Municipio XIV Monte Mario e partecipa, tramite sue Associazioni fondatrici, alla gestione in affidamento in varie regioni di beni immobili confiscati alla criminalità organizzata in cui ha realizzato, primo e unico esempio in Italia, le *Case del Terzo Settore*, in cui opera per attività di assistenza e di solidarietà sociale.

CONTATTI MBE

M.B.E. MEDITERRANEO BLUE ECONOMY A.P.S.

C.F. 97815740580

PRESIDENZA E SEDE CENTRALE: Roma, Via Francesco Maria Torrigo, 13 - 00168 - Municipio XIV Monte Mario

SEDE OPERATIVA NAZIONALE: Roma, Via Ottiglio 38/40 - 00166

Contatti: Mob.: 333 7255462 - 348 3856269 - 339 7212089

EMAIL: comitatombe@gmail.com - PEC: mbeaps@pec.it

WEBSITE: <http://www.theenvoy.eu>

IL NOSTRO PROGRAMMA OPERATIVO

Per dare piena attuazione agli obiettivi contenuti nel Progetto Pilota principale **"Mediterraneo Blue Economy®"** al fine di individuare le linee e i programmi più congeniali a valorizzare le risorse locali, per trasformarle in opportunità occupazionali e di sviluppo economico e innovazione tecnico-scientifica attraverso una costituenda rete di piccole e medie imprese e altri partner economici, comprensiva anche della collaborazione con Enti pubblici, Universitari e di Ricerca, e altre Associazioni nel prossimo anno, MBE metterà in atto i seguenti progetti:

Progetto 1 - "L'Uomo e il Mare"- per il recupero ambientale della fascia costiera, attraverso la rinaturalizzazione del litorale, la riqualificazione delle spiagge e del mare costiero antistante per scopi balneari, produttivi e per lo sviluppo degli sport nautici, in particolare per l'immersione sportiva e soprattutto la diffusione di campagne per la sicurezza in mare - il recupero paesaggistico della costa, con lo scopo di ricucire il tessuto territoriale e costruire corridoi ecologici che interconnettano più ambienti dello stesso territorio, al fine di ricreare le condizioni per una biodiversità tipica degli ambienti della fascia costiera mediterranea - la realizzazione di un centro polivalente per la vigilanza della fascia costiera, i servizi al turismo nautico, compreso il servizio di soccorso, per la ricerca scientifica e per la divulgazione ambientale con il coinvolgimento degli organismi di volontariato per formarli alla gestione corretta del territorio.

Progetto operativo 2 - "La Scuola dopo la scuola"- MBE attraverso una struttura organizzativa e operativa già molto ramificata e articolata sul territorio nazionale e non solo regionale del Lazio, prestando la sua opera a 360° per la Sussidiarietà e l'Inclusione Sociale sarà attiva per l'aiuto nei confronti di tutti quei cittadini che, per cause di età, di deficit psichici, fisici o funzionali o di specifiche condizioni socio economiche siano in condizione di marginalità o criticità sociale, mediante operazioni di accompagnamento formativo.

Progetto operativo 3 - "Un Secolo di Azzurro"- con la creazione di un unicum divulgativo espositivo rivolto alla tematica prettamente giovanile dello sport sociale attraverso la realizzazione di apposite installazioni artistiche e fotografiche sulla progressione dei vari sport nella formazione sociale e giovanile.

MBE, quindi, si è proposta nel suo percorso di favorire e sollecitare iniziative atte ad armonizzare la vita associativa, allo scopo di accrescere le capacità innovative e quelle di alto contenuto culturale e sociale, oltre a promuovere l'assistenza e la solidarietà fra i soci, la promozione delle forme aggregative che vedono la persona, in particolare quella socialmente più disagiata, protagonista, valorizzandone la soggettività e il ruolo nella società.

LE NOSTRE SEDI CALENDARIO ATTIVITÀ



CINECITTÀ - APPIO TUSCOLANO

Via Flavio Stilicone, 41 (M A Lucio Sestio) • Tel. 06.99.70.28.66 mobile 3519865122

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Ginnastica Posturale Dinamica B f L	P. Vizioli	Lun-Mer	9,30-10,30	20	€ 190,00	€ 45,00	29/09/2025
Aikido	P. Narciso	Lun-Mar-Gio	19,30-21,30	mese	€ 65,00	€ 45,00	29/09/2025
Teatro Danza Compagnia La Mia Misura	Bassani La Costa	Mar	16,00-18,00	mese		€ 45,00	30/09/2025
Feldenkrais	G. Di Liddo	Mar	19,00-20,15	10	€ 120,00	€ 45,00	30/09/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer	11,00-12,30	20	€ 245,00	€ 45,00	01/10/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer-Ven	17,00-18,15	20	€ 210,00	€ 45,00	01/10/2025
Hatha Yoga	L. Zanier	Mer	18,30-20,00	20	€ 245,00	€ 45,00	01/10/2025
Capoeira	A. Oliveti	Mer-Ven	19,00-20,00 19,00-20,30	mese	€ 60,00	€ 45,00	01/10/2025
Feldenkrais	G. Di Liddo	Gio	9,15-10,30	10	€ 120,00	€ 45,00	02/10/2025
Yoga dell'Energia Modulo 1	A. Congiu	Gio	10,45-12,15	10	€ 120,00	€ 45,00	02/10/2025
Pittura	S. M. Fortuna	Gio	16,30-19,00	10	€ 160,00	€ 45,00	02/10/2025
Canto corale	A. Contorni	Gio	21,30-23,30	mese	€ 20,00	€ 45,00	02/10/2025
Fotografia	M. Daidone	Ven	18,30-20,30	8+2	€ 250,00	€ 45,00	03/10/2025
Teatro Danza Laboratorio La Mia Misura	Petriccioli - DiFrancia	Lun	15,00-17,00	mese		€ 45,00	06/10/2025
Teatrificio (7/10 anni)	A. Di Presa	Lun	16,45-18,15	28	3 quote da € 140,00	€ 25,00	
Medicina Tradizionale Tibetana	L. S.Ciantar	Lun	18,00-19,30	10	€130,00	€ 45,00	06/10/2025
Movimento in gravidanza	C.Paolini	Mar-Gio	9,30-10,15	10	€ 100,00	€ 45,00	14/10/2025
Danze Popolari trad principianti	V. Centi	Mar	20,15-21,30	10	€ 120,00	€ 45,00	14/10/2025
Danze Popolari trad intermedio	V. Centi	Mer	20,15-21,30	10	€ 120,00	€ 45,00	15/10/2025
Il potere dell'autostima	A. Ciantar	Sabato	10,00-13,00	6	€150,00	€45,00	15/11/2025
Danze Collettive e Popolari di Tradizione	Cotugno -Tosi	Sab	18,00-19,30	3	€45,00	€10,00	15/11/2025
Riflessologia	F.Tricoli	Sab	16,00-19,00	1/2	40/70	€10,00	29/11/2025 13/12/2025
Teatrificio (4/6 anni)	A. Di Presa	Gio	16,45-18,00	28	3 quote da €140,00	€ 25,00	
L'Autobiografia come cura di sé	A.Ciantar S. Costa	Sab	10,00-13,00	4	€ 100,00	€ 45,00	10/01/2026
Cibo e Conoscenza: Formaggio	M. Gentile	Gio	19,00-21,00	4+1	€ 200,00	€ 45,00	15/01/2026
Workshop Memorie di Viaggio	A.Ciantar	Sab	10,00-13,00	1	€ 40,00	€ 10,00	14/02/2026
Medicina Narrativa	P. Auriemma	Sab	10,00-16,00	1	€ 50,00	€ 10,00	21/02/2026 21/02/2026
Danze Collettive e Popolari di Tradizione	Cotugno -Tosi	Sab	18,00-19,30	3	€45,00	€10,00	07/03/2026 28/03/2026
Scrittura Giornalistica	A.Tiso	Sab	15,00-18,00	4	€ 100,00	€45,00	07/03/2026
Workshop Memorie di Viaggio	A.Ciantar	Sab	10,00-13,00	1	€ 40,00	€ 10,00	21/03/2026
Il potere dell'autostima	A. Ciantar	Sabato	10,00-13,00	6	€ 150,00	€45,00	28/03/2026
Laboratorio di scrittura autobiografica	A. Ciantar C. Liberato	Sabato e Domenica	10-13 14-17	2	€ 100,00	€ 45,00	16 e 17 maggio 2026
Workshop Il Sapore della Memoria	A.Ciantar	Sab	09,30-13,30	1	€ 40,00	€ 10,00	23/05/2026
Workshop I Ricordi in una Foto	A.Ciantar	Sab	09,30-13,30	1	€ 40,00	€ 10,00	30/05/2026
Pilates	P. Vizioli	Lun-Gio	18.30-19.30	20	€190,00	€45,00	29/09/2025



CINECITTÀ - PARCO DEGLI ACQUEDOTTI

Via Lemonia - Chiesa San Policarpo (M A Giulio Agricola) - Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Walk for Life	P. Vizioli	Ven	10,00-11,15	10	€ 120,00	€ 45,00	03/10/2025



PIGNETO - CEMEA DEL MEZZOGIORNO

Via Fortebraccio, 1°/A (M C Pigneto) info@cemeadelmezzogiorno.it facebook: cemea del mezzogiorno

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Reportage fotografico	A. Tiso	Sab	15,00-18,00	4	€ 100,00	€ 45,00	18/10/2025



TORPIGNATTARA

Ecomuseo Casilino - Via Gabrio Serbelloni 57/b

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Raccontare Storie attraverso la videointervista	A. Piras	Mar	16,00-18,00	5	€ 80,00	€ 45,00	14/10/2025
Podcast	P. Tacconi	Gio	16,30-19,30	3	€ 80,00	€ 45,00	16/10/2025
Creare Video Efficaci	P. Furlan	Gio	15,00-19,00	2	€ 80,00	€ 45,00	13/11/2025
Podcast	P. Tacconi	Gio	16,30-19,30	3	€ 80,00	€ 45,00	29/01/2026
Creare Video Efficaci	P. Furlan	Mer	15,00-19,00	2	€ 80,00	€ 45,00	22/04/2026
Laboratorio di Narrazione applicata al digitale	De Angelis	Gio	15,00-19,00	4	€130,00	€ 45,00	19/03/2026



TRIONFALE - SPAZIO SIVORI

Via F. Sivori, 6 (M A Cipro) - Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Ginnastica Dolce Integrata	V. La Costa	Mar-Gio	9,30-10,30	20	€ 190,00	€ 45,00	30/09/2025
Ginnastica Posturale Dinamica B f L	P. Vizioli	Mar-Gio	18,00-19,00	20	€ 190,00	€ 45,00	30/09/2025
TAI CHI	P. Papisca	Lun	19,00-20,30	mese	€60,00	€45,00	06/10/2025
Cibo e Conoscenza: Formaggio	M. Gentile	Gio	19,00-21,00	4+1	€ 200,00	€ 45,00	06/10/2025
YOGA in presenza	G. Lussana	Mar	16,15-17,45	10	€ 130,00	€ 45,00	07/10/2025
YOGA ON LINE	G. Lussana	Mar	16,15-17,45	10	€ 130,00	€ 10,00	07/10/2025
Medicina Tradizionale Tibetana	L. S. Ciantar	Gio	16,30-18,00	10	€ 130,00	€ 45,00	16/10/2025
Riflessologia	F. Tricoli	Sab	16,00-19,00	1/2	40/70	€10,00	2026



AURELIO - VILLA CARPEGNA

Piazza di Villa Carpegna (M A Cornelia) Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Walk for Life	P. Vizioli	Mar	10,30-11,45	10	€ 120,00	€ 45,00	30/09/2025



S. PAOLO - POLISPORTIVA S. PAOLO

Viale S. Paolo, 12 - (M B S. PAOLO) Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Tennis Intermedio	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	9,30-10,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025
Tennis Avanzato	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	10,30-11,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025
Tennis Principianti	Farina/Ruzzetti	Lun-Gio	11,30-12,30	15	€ 165,00	€ 45,00	29/09/2025
Pickleball	A. Farina	Mer	10,00-11,00	15	€ 165,00	€ 45,00	01/10/2025



VILLA PAMPHILI - ZONA VIVI BISTROT

Tel 06.99.70.28.66 mobile 3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Tai Chi Chuan	P. Papisca	Mer-Ven	11,00-12,00	mese	€ 60,00	€ 45,00	01/10/2025



TERME DI CARACALLA - STADIO NANDO MARTELLINI

Largo delle Vittime del Terrorismo, 1 (M B Circo Massimo) Tel 06.99.70.28.66 -3297356102

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Atletica e Stretching Globale	F. Savastano	Gio	9,30-11,30	15	€ 200,00	€ 45,00	02/10/2025



ON LINE

Attività	Docente	Giorno	Orario	Incontri	Quota	Tessera	Data inizio
Yoga	G. Lussana	Mar	16,15-17,45	10	€ 130,00	€ 10,00	07/10/2025
Yoga	Torella Lussana	sabato	10- 14.30	5	€ 210,00	€ 10	Gennaio 2026
Progettazione Europea - Introduzione	A. Ciantar	Lunedì	1700-19,00	6	€ 150	€ 45,00	Dal 13/10/2025
Progettazione Europea - palestra di scrittura progetti	A.Ciantar	Lunedì	1700-19,00	6	€150	€ 45,00	Dal 01/12/2025
Laboratorio scrittura autobiografica	A. Ciantar S.Costa P.Auriemma	Lunedì	18,30-20,30	6	€ 100,00	€ 10,00	26/01/2016
Workshop Memorie di Viaggio	A.Ciantar	Sabato	18,30-20,30	1	€ 30,00	€ 10,00	16/03/2026
Laboratorio scrittura autobiografica	A. Ciantar S.Costa P.Auriemma	Lunedì	18,30-20,30	6	€ 100,00	€ 10,00	13/04/2016
Al Introduzione all'Intelligenza Artificiale	Irollo	mar	18.00-20,00	2	€ 35,00	€10,00	Dal 07/10/2025



Università
Popolare
dello Sport

Scegli di destinare il tuo 5 X MILLE
all'ASD Università Popolare dello Sport

UN PICCOLO GRANDE GESTO PER UN ALTRO SPORT

Con il tuo 5 x Mille aiuterai a sostenere
il nostro sistema associativo che, senza fini di lucro,
si adopera per promuovere Sport e Benessere per tutti
Basta porre, come indicato, la tua firma ed il nostro

codice fiscale 97109510582

nell'apposito riquadro destinato alla scelta del cinque per mille
nella tua denuncia dei redditi

**CON IL TUO 5 X MILLE NOI POSSIAMO FARE MOLTO
E A TE NON COSTA NULLA**

IL GRANDE ALMANACCO

Cultura Benessere e Sport - N. 16/2025

Direttore Responsabile: Antonio Tiso

Proprietà: ASD Università Popolare dello Sport

Autorizzazione del Tribunale Civile di Roma Sezione Stampa e Informazione

n.128 del 22 maggio 2013

Stampa: Faster Print Srl via dei Tamarindi 10 - 00134 Roma

Chiusura preparazione stampa : Agosto 2025

Progetto e realizzazione grafica: Sara Pierantozzi

Un ringraziamento a tutti i docenti, collaboratori e organizzazioni partner per le loro proposte e per la loro progettualità

INDICE MATERIE

Aikido ► 14
AI-Intelligenza Artificiale ► 15

Atletica e Postura ► 16
Autostima ► 17
Bones for Life ► 17

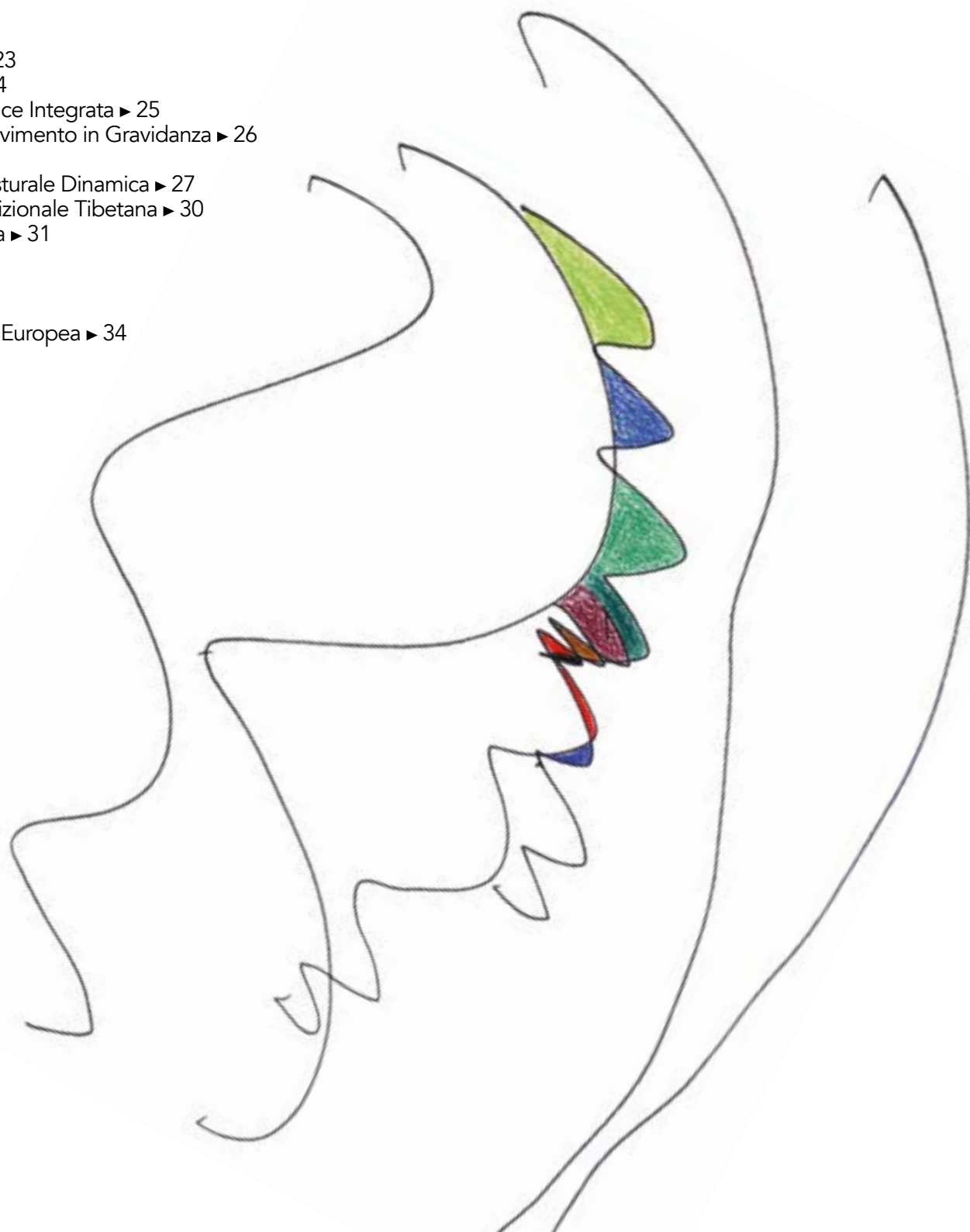
Canto corale ► 18
Capoeira ► 19
Cibo e Conoscenza ► 20
Danze Collettive e Popolari ► 21

Danze Tradizionali del Centro e Sud Italia ► 22
Disegno ► 22

Feldenkrais ► 23
Fotografia ► 24
Ginnastica Dolce Integrata ► 25
Ginnastica Movimento in Gravidanza ► 26

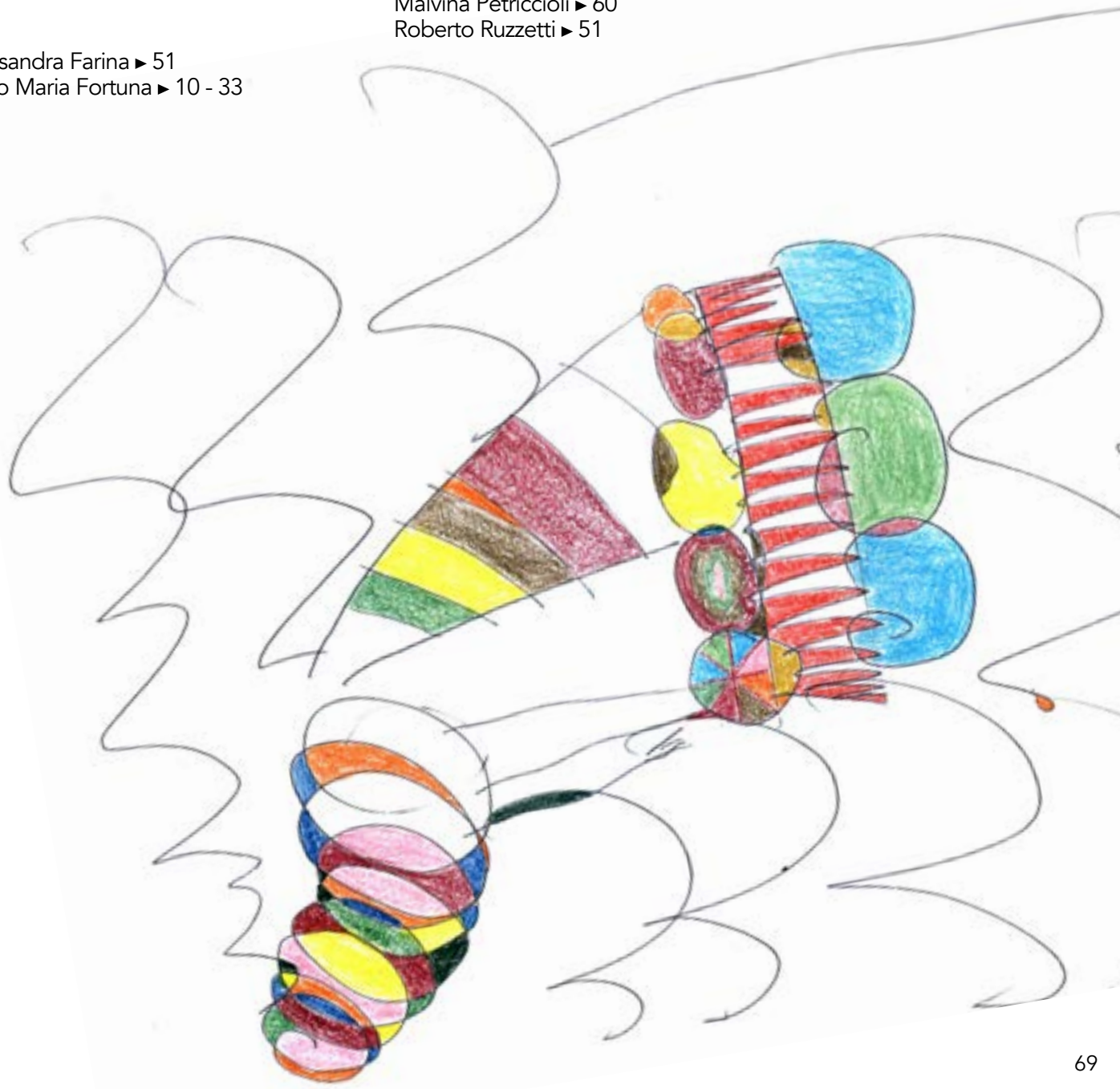
Ginnastica Posturale Dinamica ► 27
Medicina Tradizionale Tibetana ► 30
Natura e Storia ► 31
Pickleball ► 32
Pilates ► 32
Pittura ► 33
Progettazione Europea ► 34
Qi Gong ► 33

Riflessologia ► 39
Story Telling e Scrittura Autobiografica ► 40
Tai Chi Chuan ► 49
Teatro ► 50
Teatro Danza ► 49
Tennis ► 51
Visite Guidate ► 52
Walk for Life ► 52
Yoga ► 53



INDICE DOCENTI

- A** Patrizia Auriemma ► 41 - 48
- B** Roberta Bassani ► 60
Letitia Blake ► 17
- C** Viola Centi ► 22
Andrea Ciantar ► 17- 34 - 40 - 47 - 48
Laura Stella Ciantar ► 30
Antonella Congiu ► 53
Alessio Contorni ► 18
Silvia Costa ► 41
Mariagrazia Cotugno ► 21
- D** Matteo Daidone ► 24
Chiara De Angelis ► 47
Cathi Di Francia ► 60
Giuseppe Di Liddo ► 23
Annalisa Di Presa ► 50
- F** Alessandra Farina ► 51
Salvo Maria Fortuna ► 10 - 33
- G** Paola Furlan ► 45
Michele Gentile ► 20
Pasquale Grella ► 10 - 11 - 31
- I** Marco Irollo ► 15
- L** Vittoria La Costa ► 25 - 60
Claudia Liberato ► 41
Gioia Lussana ► 54
- N** Paolo Narciso ► 14
- O** Andrea Oliveti ► 19
- P** Cristiano Paolini ► 26
Pietro Papisca ► 49
Malvina Petriccioli ► 60
Roberto Ruzzetti ► 51
- S** Francesco Savastano ► 16
Tiziana Savini ► 29
Piero Tacconi ► 44
- T** Antonio Tiso ► 43
Raffaele Torella ► 55
Claudio Tosi ► 21
Flavia Tricoli ► 39
- V** Paola Vizioli ► 10 - 11 - 27 - 29 - 32
- Z** Luciana Zanier ► 56



VIAGGI E COOPERAZIONE

PROGETTI DI VIAGGIO, COOPERAZIONE E DIPLOMAZIA CULTURALE

Viaggiare per noi non significa soltanto fare i bagagli e partire. Ciò che proponiamo sono veri e propri progetti, in cui il viaggio in sé è accompagnato da percorsi di approfondimento e conoscenza, prima e dopo la partenza, attraverso incontri con esperti, seminari, momenti conviviali con cibo tradizionale, musica e danze, mostre di pittura e fotografia.

Questa preparazione porta al momento della partenza, che vede nella sua realizzazione una combinazione di diversi elementi:

- conoscenza della cultura e della storia locale;
- esplorazione dell'ambiente naturale;
- incontro con realtà locali, dove attraverso il gioco, lo sport, la convivialità, andiamo a interagire con gli abitanti del luogo, conoscendo le loro storie e il modo in cui vivono e cercano di migliorare il loro ambiente e il loro paese.

L'avventura non termina col viaggio, ma continua, per chi vuole, con diverse azioni: momenti per raccontare e condividere le esperienze vissute attraverso la scrittura, il video, la fotografia; eventi di condivisione. E, quando possibile, la nascita di progetti a supporto delle realtà incontrate.

Nei tanti anni di vita della comunità di "viaggiatori" delle nostre associazioni, la sensibilità alla cooperazione internazionale ci ha portato a incontrare e scambiare idee con le popolazioni con cui siamo entrati in contatto. Molti anni fa, in **Libano**, abbiamo iniziato a organizzare gare e giochi sportivi per i bambini e i giovani palestinesi nei campi profughi. Abbiamo partecipato due volte al **World Social Forum**, prima nel 2011 a Dakar, in **Senegal**, portando il nostro contributo, e poi in **Tunisia**, all'Università di Tunisi, nel 2013, subito dopo gli attentati al museo del Bardo, presentando il workshop "SAVE: Sport for Community Development Event". Abbiamo proseguito a Erbil, nel **Kurdistan iracheno**, organizzando la prima maratona internazionale, poi in **Iraq** con gli studenti dell'Università di **Baghdad** e, nel 2017, in **Palestina**, nei territori occupati, sostenendo e partecipando alla Free Movement Palestine Marathon.

Nel 2016 e nel 2018, nel **Sahara** in territorio **marocchino**, tra le montagne e nel **RIF** con le comunità **Amazigh**, abbiamo portato la nostra sensibilità, i giochi delle nostre tradizioni popolari e la nostra musica, in uno scambio e in un ascolto reciproco, partecipando tra l'altro al Festival Internazionale della Tolleranza e della Pace di Merzouga, prendendo parte alla Marathon des Sables.

Dal 2019, il nostro progetto Sulle **Vie della Seta** ci ha portato in **Iran** e poi in **Uzbekistan**. Nel gennaio del 2025 siamo andati in **Sri Lanka**: una promessa mantenuta. Con un lungo viaggio in bus attraverso il Paese, siamo riusciti a raggiungere Vania Pushpanjali nel suo villaggio Tamil, amica e protagonista del libro *Avrai e non avrai*, una biografia scritta grazie anche alle competenze acquisite all'interno dei nostri laboratori di scrittura creativa a Roma.

Continuiamo a infondere queste idee, utilizzando l'approccio alla diplomazia culturale che ci è tanto caro, costruendo sempre nuove opportunità di scambio e di incontro con altre comunità: un obiettivo per il quale siamo e restiamo impegnati nella prospettiva di un cambiamento culturale oggi più che mai necessario.

Nel momento in cui scriviamo (fine agosto 2025) stiamo per partire per un nuovo viaggio, sulle **Vie del Sahara Occidentale lungo la costa atlantica, da Marrakech a Dakhla**. Più di trenta persone, giovani, adulti e anziani tra soci, insegnanti e dirigenti delle nostre associazioni, si muoveranno da Roma per intraprendere un percorso di conoscenza attraverso esperienze come il gioco, l'arte e la cultura, con le persone e le organizzazioni locali in un'idea di cittadinanza condivisa.

Per i prossimi progetti di viaggio ancora non daremo indicazioni precise, perché ne vorremo parlare e decidere insieme ai viaggiatori, esplorando curiosità e interessi.

Le idee di viaggio su cui stiamo lavorando sono:

- Algeria
- India
- In Italia e in Europa, con viaggi brevi alla portata di tutti, basati non solo su aspetti turistici "classici", ma sull'incontro con realtà e abitanti locali, attraverso momenti di scambio e di convivialità.

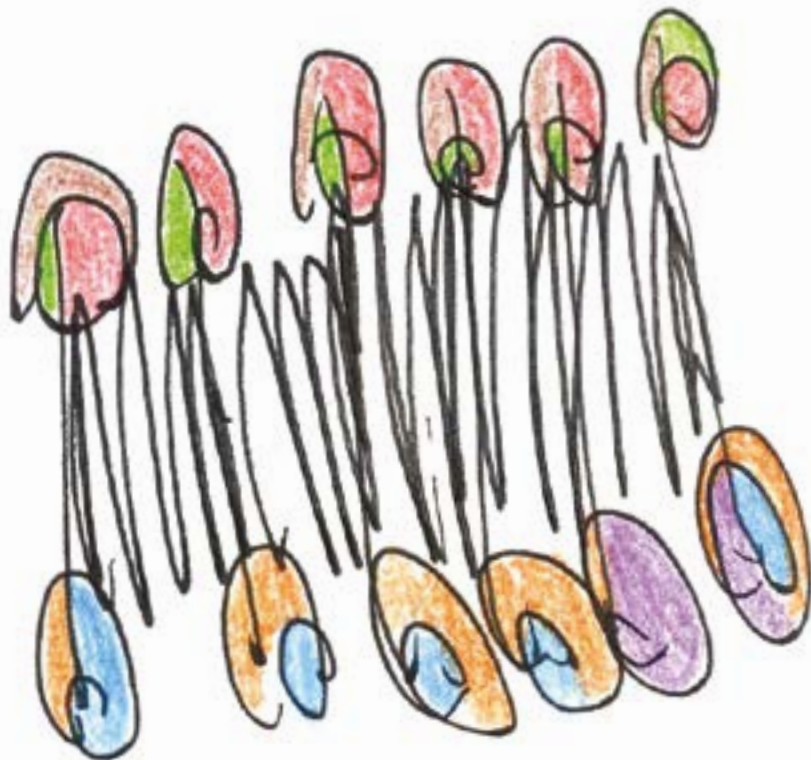
Se vuoi saperne di più, rimanere informati o proporre una idea di viaggio, rimani in contatto con noi.

“Un viaggio non inizia nel momento in cui partiamo né finisce nel momento in cui raggiungiamo la meta. In realtà comincia molto prima e praticamente non finisce mai, dato che il nastro della memoria continua a scorrerci dentro anche dopo che ci siamo fermati. È il virus del viaggio, malattia sostanzialmente incurabile”

Ryszard Kapuściński, In viaggio con Erodoto



LIBERI DI IMPARARE



LA MIA MISURA ASD APS
Compagnia di Teatro Danza



CSV LAZIO ETS
Centro Servizio per il Volontariato



CEMEA DEL MEZZOGIORNO APS Centri
di Esercitazione ai metodi dell'Educazione
Attiva



COOPERATIVA GIUSEPPE GARIBALDI
Cooperativa Sociale Agricola Integrata



LA GATTA TURCHINA
Associazione Culturale
Scuola di Teatro per bambini/e ragazzi/e



M.B.E. APS
Mediterraneo Blue Economy



SPAZIO SIVORI
Associazione Culturale



NUMIDIO Srls
Società di comunicazione multimediale con
finalità culturali educative e sociali



Università
Popolare
dello Sport



Storie di Mondi
Possibili

Il Grande Almanacco 2025-26

CULTURA BENESSERE E SPORT