Presentazione: **LUNEDI' 9 settembre - ore 20.30 in Aula Magna - P.zza Mercato-OME**

Per la partecipazione ai seguenti corsi è previsto un contributo da parte dei soci per le spese organizzative di 50€:

<p>STRESS DI STRESS</p> <p>dott.ssa Mariateresa Nulli 8 incontri dal 01/10 al 19/11 MARTEDÌ ORE 19,30- 20.30 BIBLIOTECA</p>	<p>Comprendere quando le proprie energie si stanno esaurendo risulta di primaria importanza, per promuovere una tranquillità d'animo. Verranno proposti esercizi pratici per prevenire e gestire situazioni di stress</p>	<p>INGLESE BASE</p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 07/10 al 25/11 LUNEDÌ ORE 18.00 -19.25 BIBLIOTECA</p>	<p>Si farà un percorso con grammatica, lessico e principio di conversazione in inglese.</p>	<p>STORIA DELL'ARTE</p> <p>sig.ra Julia Ignaszewska - Accademia Belle Arti 8 incontri dal 02/10 al 20/11 MERCOLEDÌ ORE 20.30 - 22.00 BIBLIOTECA</p>	<p>Esplora meraviglie della storia dell'arte attraverso epoche, stili e capolavori. Un percorso alla scoperta di correnti e dei grandi maestri che hanno plasmato l'arte nel corso dei secoli - Prevista una visita artistica.</p>	<p>FITNESS INDIANO</p> <p>sig.ra Francesca Zanini 8 incontri dal 04/10 al 29/11 VENERDÌ ORE 19.45 - 20.45 PALESTRINA ASILO</p>	<p>Su base di musiche indiane allegre e divertenti, movimenti dinamici e lenti. Beneficio in allungamento e respiro. Posizioni finali di riallineamento e recupero</p>
<p>GIAPPONESE BASE</p> <p>dott. Kenryu Otsuka 8 incontri dal 03/10 al 21/11 BASE: LUNEDI' ORE 19.00-20.30 SALA CONSILIARE</p>	<p>Impareremo a comunicare in semplici situazioni quotidiane di viaggi e scopriremo la cultura del Giappone</p>	<p>INGLESE INTERMEDIO</p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 07/10 al 25/11 - SALA CONSILIARE INTERMEDIO LUNEDÌ ORE 19.35-21.00 CONVERSAZIONE LUNEDÌ ORE 21.00-22.00</p>	<p>INTERMEDIO: ripasseremo le basi della grammatica miglioreremo la padronanza della lingua. CONVERSAZIONE: acquisire maggior sicurezza e fluidità nella conversazione</p>	<p>ALLUNGAMENTO POSTURALE</p> <p>dott. Michele De Vescovi-Fisioterapista 10 incontri dal 1/10 al 19/11 MARTEDÌ ORE 09.00 - 10.00 SCUOLA PRIMARIA OME p.zza Mercato</p>	<p>Movimenti semplici e posturali. Consapevolezza delle rigidità e delle tensioni corporee. Un viaggio per superare i propri limiti.</p>	<p>BOLLYWOOD</p> <p>sig.ra Francesca Zanini 8 incontri dal 04/10 al 29/11 VENERDÌ ORE 20.45 - 22.15 PALESTRINA ASILO</p>	<p>Ci terremo in forma combattendo lo stress attraverso lo studio di passi indiani, coreografie divertenti e colorate. Ci immergeremo così nella magia dell'india</p>
<p>GIAPPONESE BASE 2</p> <p>dott. Kenryu Otsuka 8 incontri dal 03/10 al 21/11 BASE 2: LUNEDI' ORE 20.30-22.00 SALA CONSILIARE</p>	<p>Ripasso generale del corso BASE e approfondimento della lingua e della cultura giapponese</p>	<p>INGLESE AVANZATO</p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 03/10 al 21/11 - SALA CONSILIARE AVANZATO: GIOVEDÌ ORE 19.30-21.00 CONVERSAZIONE: GIOVEDÌ ORE 21.00-22.00</p>	<p>AVANZATO: ci concentreremo su regole più complesse e Incrementeremo il vocabolario nella conversazione CONVERSAZIONE: miglioreremo ulteriormente la flessibilità e il vocabolario</p>	<p>SARTORIA</p> <p>sig.ra Marinella Bozza - SALA CONSILIARE 8/12 incontri dal 07/10 al 23/12 LUNEDÌ ORE 15.00-17.00 e ORE 17.00-19.00 MARTEDÌ ORE 20.00-22.00</p>	<p>Nozioni base di cucito a mano e a macchina, orli, cambio cerniere e creazioni varie. Turno serale per dare opportunità a chi lavora di poter partecipare</p>	<p>MEDITAZIONE ZEN</p> <p>sig. Alessandro Gecchele 8 incontri dal 2/10 al 20/11 MERCOLEDÌ ORE 20.00 - 21.30 PALESTRINA ASILO</p>	<p>Meditare significa prestare attenzione al momento presente, senza lasciarsi trasportare dall'emozione e dai pensieri. Staremo nel qui ed ora, rimanendo focalizzati sul respiro.</p>
<p>GIURIDICAMENTE</p> <p>dott.ssa Mariateresa Nulli avv. Elisa Ravarini MARTEDÌ ORE 20.30 - 21,30 6 incontri dal 01/10 al 05/11-BIBLIOTECA</p>	<p>La legge influenza la mente e le emozioni: cercheremo di comprendere gli aspetti emotivi alla base delle scelte. Temi: eredità, relazioni di buon vicinato, separazioni, divorzi, perdita del lavoro, perdita della casa.</p>	<p>ASTRONOMIA</p> <p>sig. Roberto Ciri - 6 incontri 14/11-21/11-28/11-3/12-12/12-19/12 GIOVEDÌ ORE 20.00 - 22.00 BIBLIOTECA</p>	<p>Argomenti trattati: sistema solare- pianeti - luna- sole e stelle- galassie e oggetti celesti</p>	<p>GINNASTICA POSTURALE GINNASTICA ANTALGICA</p> <p>dott.ssa Alessia Bachis 10 o 20 incontri ad OME Palestrina Asilo MARTEDÌ-VENERDÌ ORE 14.00-15.00 posturale MARTEDÌ-VENERDÌ ORE 15.00-16.00 antalgica</p>	<p>Ginnastica finalizzata al miglioramento della postura, rinforzo del tono muscolare, per prevenire i principali fattori di rischio per mal di schiena e cervicale, rieducando il corpo al movimento</p>	<p>PSICOLOGIA DELLA PERSONALITA'</p> <p>dott. Michele Venni 8 incontri dal 04/10 al 29/11 VENERDÌ ORE 20.00 - 21.00 BIBLIOTECA</p>	<p>Come si forma la nostra personalità? Parleremo di intelligenza, memoria, percezione e ruolo dell'ambiente in cui nasciamo e cresciamo e del peso del DNA</p>
<p>SPAGNOLO</p> <p>dott.ssa Ana Mendia - MERCOLEDÌ 8 incontri dal 2/10 al 20/11 -BIBLIOTECA BASE 2: MERCOLEDÌ' ORE 19.00 - 20.30 INTERM.: MERCOLEDÌ' ORE 20.30-22.00</p>	<p>BASE 2: percorso di grammatica, lessico, principio di conversazione INTERMEDIO: conoscenza grammaticale, lessico più conversazione</p>	<p>CUCINA ETNICA</p> <p>Esperti vari 6 incontri dal dal 26/09 al 31/10 GIOVEDÌ' ORE 18.30 - 20.30 SEDE ALPINI OME</p>	<p>Preparazione di ricette e degustazione di piatti tipici di cucin: GIAPPONESE, INDIANA , NIGERIANA, BRASILIANA, MESSICANA e COLUMBIANA</p>	<p>GINNASTICA POSTURALE GINNASTICA ANTALGICA</p> <p>dott. Longo Beniamino 10 o 20 incontri a Villa di Monticelli MARTEDÌ-VENERDÌ ORE 8.30 - 9.30 posturale MARTEDÌ-VENERDÌ ORE 9.30- 10.30 antalgica</p>	<p>Ginnastica finalizzata al miglioramento della postura, rinforzo del tono muscolare, per prevenire i principali fattori di rischio per mal di schiena e cervicale, rieducando il corpo al movimento</p>	<p>TAI CHI</p> <p>Uisp Cattaneo Lucia 8 incontri dal 2/10 al 20/11 MERCOLEDÌ ORE 14.00 - 15.30 SCUOLA PRIMARIA OME p.zza Merca</p>	<p>Disciplina basata sull'ascolto di sé attraverso movimenti lenti e aggraziati attivando la stimolazione psico-fisica in maniera molto dolce, migliorando la capacità di ascolto e la concentrazione.</p>
<p>SCULTURA CREATIVA</p> <p>sig.ra Julia Ignaszewska - Accademia Belle Arti 8 incontri dal 2/10 al 20/11 MERCOLEDÌ ORE 19.00 - 20.30 BIBLIOTECA</p>	<p>Scoprirete il fascino della scultura in questo corso introduttivo. Imparerete le tecniche di base, esplorerete diversi materiali e trasformerete la vostra visione artistica in opere scultoree</p>	<p>TEDESCO</p> <p>dott.ssa Fabiana Parzanini 8 incontri dal 07/10 al 25/11 LUNEDÌ ORE 19.00 - 20.30 BIBLIOTECA</p>	<p>Si inizierà un percorso di pronuncia, lessico, lettura e grammatica per le prime conversazioni quotidiane</p>	<p>GESTIRE LE EMOZIONI</p> <p>Sig. Alessandro Gecchele 8 incontri dal 2/10 al 20/11 MERCOLEDÌ ORE 18.30 - 20.00 PALESTRINA ASILO</p>	<p>Teoria e pratica del metodo di gestione funzionale delle emozioni secondo l'impostazione proposta dalla filosofia orientale.</p>	<p>ISCRIZIONI: dal 11 al 21 settembre 2024 In sala civica (sotto la biblioteca) mercoledì 11/09 e 18/09: ore 16.15 - 18.15 venerdì 13/09 e 20/09: ore 16.00 - 18.00 sabato 14/09 e 21/09: ore 10.00 - 12.00</p>	