LANGHIRANO

- LINGUA INGLESE pag. 72

- STORIA pag. 72

- SALUTE E BENESSERE pag. 73

- PSICOLOGIA pag. 74

LANGHIRANO

CONTATTI: Centro Culturale del Comune di Langhirano Via Cesare Battisti 20
Tel. 0521 351352/358 orari: da lunedì a venerdì 8:30-13:00 e 15:00- 18:30
ISCRIZIONI DAL 1 OTTOBRE 2026 modulo da scaricare su: www.universitapopolare.pr.it
Ed inviare compilato a: biblioteca@comune.langhirano.pr.it
Il pagamento delle iscrizioni si effettua con bonifico bancario
(i) *I corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti, ovvero del numero minimo indicato nello specifico corso*

LINGUA INGLESE

STEP BY STEP! (corso base)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Serena Bertoldi	*Sala Centro Culturale*	*Mercoledì*	*18:30- 20:00*	*95*	*12*	*4/11*

Il corso intende permettere agli iscritti di approcciarsi alla lingua inglese e poterla utilizzare per reali esigenze comunicative. Verranno sviluppate le quattro capacità comunicative (scrittura, lettura, ascolto e parlato) in situazioni reali e concrete; fondamentale sarà l'apprendimento del lessico attivo, cioè contestualizzato in situazioni reali che permetterà non solo la comprensione, ma anche la capacità di produzione di messaggi su argomenti di necessità immediate (in un negozio, al ristorante, per strada...).

REVISING ENGLISH AND FOLLOWING UP WITH IT! (corso avanzato)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Serena Bertoldi	*Sala Centro Culturale*	*Mercoledì*	*18:30 -20:00*	*95*	*12*	*17/2/27*

Il corso intende permettere agli iscritti di arricchire la conoscenza della lingua inglese sviluppando le quattro capacità comunicative (scrittura, lettura, ascolto e parlato) in situazioni reali e concrete. L'ampliamento del lessico e delle conoscenze delle strutture e delle funzioni linguistiche permetterà di migliorare le capacità e abilità nella produzione e nella comprensione sia orale sia scritta.

STORIA DELL' ARTE

CHIACCHIERE D' ARTE. 7° edizione: Art nouveau, Espressionismo.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Gabriella Terzi	*Sala Centro Culturale*	*Venerdì*	*18:00 -19:45*	*55*	*5*	*6/11*

Klimt, Gaudi, Tiffany, e in seguito Munch, Van Gogh, Schiele…
Conoscenza e commento delle opere più conosciute degli autori caratteristici del periodo.

CHIACCHIERE D' ARTE. Avanguardie del '900 – Metafisica, Surrealismo, Dadaismo.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Gabriella Terzi	*Sala Centro Culturale*	*Venerdì*	*18:00 -19:45*	*55*	*5*	*Feb 27*

De Chirico, Morandi, Picasso, Dalì, Magritte, Duchamp. Tzara…
Conoscenza e commento delle opere più conosciute degli autori caratteristici del periodo.

SALUTE E BENESSERE

THAI CHI.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Tiziana Castelluccio	*Sala Centro Culturale*	*Giovedì*	*18:30-20:00*	*80*	*10*	*29/10*

Il Tai Chi nasce come una sofisticata arte del combattimento e non come una semplice pratica terapeutica o di meditazione. La sua logica si basa sulla struttura corporea, sull'elasticità e sull'uso integrato dell'organismo come unità funzionale, studiando (attraverso pratiche come il tui shou o push hands) come assorbire e reindirizzare la forza dell'avversario anziché opporvisi con la rigidità muscolare. I notevoli benefici per la salute non nascono come obiettivo primario, bensì come risultato naturale di questo allineamento e della sincronizzazione tra intenzione (Yi) e movimento (yang). La ricerca della stabilità marziale si traduce nel miglioramento della postura e in un eccezionale potenziamento dell'equilibrio, riducendo drasticamente il rischio di cadute. Il movimento continuo e spiraliforme lubrifica le articolazioni, stimola la densità ossea e favorisce il ritorno venoso, giovando all'intero apparato cardio-circolatorio. Inoltre, la respirazione addominale e la lentezza consapevole attivano il sistema nervoso parasimpatico. Questo processo abbatte i livelli di cortisolo e migliora la gestione dello stress e dell'ansia. La disciplina si trasforma così in uno specchio in cui la rigidità fisica riflette quella mentale: il benessere emerge spontaneamente non appena corpo, mente e spirito si armonizzano in un'unica, fluida continuità funzionale.

CANTOTERAPIA. Numero di iscritti: 8 minimo

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Elisa Borchini	*Sala Centro Culturale*	*Giovedì*	*17:00-18:15*	*75*	*8*	*29/10*

ANNULLATO

Un percorso, dedicato al proprio benessere, dove la voce diventa lo specchio della nostra interiorità. Attraverso il lavoro sulla respirazione e sulla consapevolezza corporea, esploreremo le nostre emozioni in un ambiente accogliente e non giudicante. Il laboratorio non è una lezione di canto tradizionale e non richiede nessuna esperienza precedente: è aperto a tutti e a tutte.
Utilizzeremo estratti di canzoni note e meno note come strumento di autonarrazione.
Cantare e ascoltare brani selezionati ci permetterà di raccontare noi stessi, sciogliere tensioni, scoprirci e ritrovare il nostro benessere interiore.

AUTOPRODUZIONE DI BIOCOSMESI

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Marta Trevisan	*Sala Centro Culturale*	*Mercoledì*	*18:30-20:00*	*30*	*3*	*2/12*

3 incontri di autoproduzione in BioCosmesi, teorici e soprattutto pratici. Andremo a comprendere i vantaggi dell'autoproduzione e cosa possiamo autoprodurre, attingendo da ciò che la natura ci offre. Impareremo semplici ricette e piccoli rituali, provenienti anche dalla tradizione ayurvedica. Sono piccoli atti rivoluzionari, che a poco a poco cambiano le nostre abitudini, costringendoci a rallentare, osservare, vivere la semplicità, affinando i nostri sensi prima di tutto l'olfatto e il tatto. Restituendoci il potere di scegliere cosa toccare, come nutrire davvero la nostra pelle.
Prepareremo: deodorante, scrub, crema e attueremo pratiche di cura di viso e corpo.

L'ERBARIO DELL'ERBORISTA: Approfondimento delle preparazioni erboristiche.

Lezioni ogni 15 giorni

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Ilaria Pezziga	*Sala Centro Culturale*	*Giovedì*	*17:00-18:30*	*60*	*7*	*14/1/27*

Durante il corso verranno trattate varie piante utili in diversi momenti della vita e a seconda dell'età della persona. Per esempio: alcune piante per lo sviluppo dell'organismo dei bambini o per problematiche infantili, altre utili in adolescenza, età adulta o vecchiaia.

PSICOLOGIA

GRAFOLOGICAMENTE. introduzione alla grafologia (corso base) Numero iscritti: 11 minimo, 13 massimo

ANNULLATO

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Maria Panerari	*Sala Centro Culturale*	*Martedì*	*18:30-20:00*	*80*	*9*	*20/10*

La grafologia è una disciplina scientifica che, attraverso l'esame della scrittura, si propone di risalire alla personalità dello scrivente. Tale intento si basa sul presupposto della relazione esistente tra personalità e scrittura. Il gesto grafico esprime l'individualità più profonda della persona e la scrittura può essere considerata la proiezione nello spazio esterno di uno spazio più interiore, quale estrinsecazione dell'inconscio. Il metodo di studio è scientifico, con tutti i relativi connotati di rigore, sia nella fase osservativa che di registrazione dei dati e in quella della loro interpretazione. Il metodo di analisi è il Metodo Europeo legato alla Société Française de Graphologie.

GRAFOLOGICAMENTE. (corso avanzato) Numero iscritti: 11 minimo, 13 massimo Lezioni ogni 15 giorni

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Maria Panerari	*Sala Centro Culturale*	*Martedì*	*18:30-20:00*	*80*	*9*	*19/1/27*

Il corso avanzato tratterà argomenti legati all'applicazione e alla interpretazione in campo grafologico delle teorie di Freud, Jung e Ippocrate. Il corso avanzato potrà essere svolto solo da chi avrà frequentato il corso base. La cadenza quindicinale è legata al fatto di poter permettere agli allievi di sviluppare al meglio i ritratti grafologici che verranno assegnati.

SCRITTURE SEGRETE. Scrivere le proprie emozioni Numero iscritti: minimo 9, massimo 11

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Ilaria Biondi	*Sala Studio*	*Giovedì*	*18:30-20:00*	*40*	*4*	Rinviato a data da destinarsi

Il percorso proposto, che consta di quattro incontri, rappresenta metaforicamente un piccolo viaggio interiore. Chi conduce il laboratorio assicura ascolto empatico, attenzione premurosa, discrezione e massimo rispetto; si adopera inoltre affinché nel gruppo si crei un clima emotivo non giudicante, in cui ognuno possa avere la certezza di esprimersi in assoluta libertà.
Il punto di partenza per ogni incontro sarà rappresentato dalla lettura ad alta voce di vari testi (a cura della conduttrice). Verranno quindi proposti degli stimoli di scrittura suscettibili di condurli nelle proprie "zone segrete", per compiere un affondo nella propria interiorità. Ci concentreremo su un tema diverso per ogni incontro esplorando il nostro vissuto emotivo attraverso la tecnica creativa della scrittura automatica. I partecipanti verranno anche invitati ad effettuare anche alcune semplicissime pratiche di consapevolezza corporea (come il portare l'attenzione al proprio respiro) per favorire la connessione profonda con le proprie emozioni.
La scrittura è informale e libera e ha come principale intento quello di prendersi cura di sé. Può prendere la forma di liste di parole, pensieri slegati, brevi versi in poesia o di una lettera. Quello che conta è dare forma al proprio vissuto con onestà e autenticità, senza autocensurarsi.
Questo tipo di scrittura si mette in pratica semplicemente con carta e penna. È infatti solo scrivendo a mano che le parole possono fluire liberamente.

CARTA ASTRALE e TAROCCHI.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Emanuela Dallatana	*Sala Centro Culturale*	*Mercoledì*	*18:00-20:00*	*50*	*2*	*4/11*
Liliana Vimercati					*2*	

Un viaggio affascinante attraverso il tempo per scoprire le radici dell'astrologia e il suo dialogo con arte, religione e scienza. Il corso offre una panoramica chiara e accessibile delle origini di questa antica disciplina, per poi accompagnare i partecipanti nell'esplorazione dell'astrologia del segno solare, attraverso il racconto simbolico ed energetico dei 12 segni zodiacali. Un percorso pensato per chi desidera avvicinarsi all'astrologia in modo consapevole, intuitivo e culturale.

Tratteremo la storia, i legami con psicologia e scienza astronomica, lo zodiaco, i segni solari, i 4 elementi e impareremo a riconoscere e armonizzare le energie zodiacali nella vita quotidiana.

La tradizione dei Tarocchi prima di essere scritta è stata una tradizione orale che si è tramandata da praticante a praticante e per secoli ha accompagnato la storia dell'uomo. Ancora oggi il passaggio orale dell'esperienza è la strada maestra per scoprire l'arte dei Tarocchi.

Con questo corso l'idea è di farvi fare un'esperienza concreta e di farvi sentire la potenza e la forza del linguaggio dei Tarocchi. Tratteremo la storia, i tipi di mazzi, il linguaggio, gli Arcani maggiori e minori, concludendo con prove pratiche di lettura per sé e per gli altri.