



# Università del Golfo



COMUNE DI BERGEGGI



COMUNE DI NOLI



COMUNE DI SPOTORNO



COMUNE DI VEZZI PORTIO

## INTRODUZIONE

Le Amministrazioni dei quattro Comuni del Golfo dell'Isola sono liete di rinnovare anche per l'anno accademico 2023/24, il progetto culturale dell'Università del Golfo. Sulla scia di successo e partecipazione degli anni precedenti, prosegue dunque il progetto culturale itinerante proposto dai Comuni di Bergeggi, Noli, Spotorno e Vezzi Portio.

Ci preme ricordare che gli obiettivi dell'Università del Golfo, in sintesi sono quelli del fare cultura, formazione e promuovere la socializzazione rivolgendosi ai cittadini di ogni fascia di età, promuovendo la formazione e il dialogo intergenerazionale con una crescita civile e culturale generalizzata. In sostanza il sapere - e ne siamo profondamente convinti - è quella fertile curiosità che ci aiuta a muoverci e a relazionarci.

La programmazione si presenta sempre più interessante ed eterogenea, quest'anno maggiormente arricchita nella proposta, con l'auspicio di coinvolgere un numero di cittadini sempre più ampio.

Oltre ai corsi, molti dei quali rinnovati ed alcuni nuovi, i Comuni di Bergeggi, Noli, Spotorno e Vezzi Portio organizzeranno conferenze ed incontri culturali aperti a tutti al fine di creare interesse e dibattiti su argomenti di attualità. Nel pieno spirito comprensoriale infatti sono stati programmati appuntamenti itineranti come ad esempio Cineforum e le visite guidate a siti di interesse storico-artistico o ludico dei territori del comprensorio.

Le quattro Amministrazioni colgono l'occasione per ringraziare sentitamente, tutti gli operatori degli uffici comunali, i volontari, i docenti, le varie associazioni culturali-sociali-sportive, i diversi enti e le scuole che ospitano i corsi e per ultimi, non certo per importanza, tutti i cittadini che parteciperanno ai corsi proposti.

Buon anno accademico a tutti!

## ISCRIZIONI

**L'UNIVERSITA' DEL GOLFO** è un istituto di cultura permanente aperto a tutti i cittadini dai 18 anni in su.

Le iscrizioni avranno inizio a partire dal 07.11.2023.

La domanda di iscrizione deve essere compilata su apposito modulo che potrà essere richiesto presso le sedi di ogni Comune e/o scaricabile dai siti istituzionali.

E' prevista una quota d'iscrizione di **€ 20,00** (che permette l'accesso ad un numero illimitato di corsi) da corrispondere ai Comuni di Spotorno e Noli in base a:

- sede del corso
- prevalenza dei corsi frequentati

Non sono previste limitazioni circa il numero di corsi a cui iscriversi.

Il pagamento della quota d'iscrizione può effettuarsi tramite bonifico bancario ai seguenti IBAN:

- IT49S0760103200001053166391 Tesoreria Comune di Spotorno
- IT64Q0503449450000000089010 Tesoreria Comune di Noli

E' necessario allegare la ricevuta di pagamento al modulo d'iscrizione che potrà essere consegnato in forma cartacea c/o l'Ufficio Protocollo o inviato mezzo e-mail ai seguenti indirizzi:

protocollo@comune.spotorno.sv.it  
ufficio.protocollo@comune.noli.sv.it

Per informazioni:

Noli: 019-7499531/72

Spotorno: 019-9482932

Durante l'anno accademico nuovi corsi potranno essere inseriti in calendario e saranno pubblicizzati sui siti dei singoli Comuni e sulla pagina Facebook "Università del Golfo".

**CORSI ITINERANTI E CONDIVISI  
APERTI AL PUBBLICO E GRATUITI**

**CINEFORUM**

**a cura del Gruppo Cineforum  
"Quei Bravi Ragazzi" di Quiliano**

Lunedì 15 gennaio 2024 "LA PREDI DELLA BELVA"  
ore 21.00 presso la Sala Consiliare Comune di Bergeggi

Lunedì 5 febbraio 2024 "UN GELIDO INVERNO"  
ore 21.00 presso la Sala Comunale Palace Spotorno

Lunedì 26 febbraio 2024 "THE HURT LOCKER"  
ore 21.00 presso il Teatro Defferrari Noli

Lunedì 11 marzo 2024 "NICO"  
ore 21.00 presso la Società Sborgnistica di Vezzi Portio

**CINECLUB a cura del Noli Social Club**

Proiezioni presso Teatro Defferrari Noli

Venerdì 5 gennaio 2024 "Mulan" ore 16.00

Venerdì 9 febbraio 2024 "The Hours" ore 20.45

Venerdì 1 marzo 2024 "Little Miss Sunshine" ore 20.45

Venerdì 22 marzo 2024 "Amici miei" ore 20.45

Venerdì 19 aprile 2024 "Grazie Ragazzi" ore 20.45

---

Venerdì 15 marzo 2024 "Parasite" ore 20.45 presso la Sala Palace del Comune di Spotorno

Venerdì 5 aprile 2024 "Frankenstein Junior" ore 20.45 presso la Sala Consiliare del Comune di Bergeggi

Venerdì 12 aprile 2024 "Per un pugno di dollari" ore 20.45 presso la Società Sborgnistica di Vezzi Portio

# CIRCUITO CULINARIO DEL GOLFO DELL' ISOLA

## APERIGOLFO:

momento conviviale proposto agli iscritti dell'Università del Golfo che si terrà sul territorio di ciascun Comune. Date e sedi degli incontri saranno comunicate in itinere

## INCONTRI APERTI AL PUBBLICO E GRATUITI

### **CETACEI DELL'AREA MARINA PROTETTA E DEL SANTUARIO PELAGOS**

Direttore: Davide Virzi

*“Il respiro del Mare”*

incontro a cura dell'Ass. Menkab

Lunedì 13 novembre 2024

Sede: Sala Consiliare del Comune di Bergeggi ore 21.00-22.30

Uscita gratuita con la Motonave Delfino (Bmc yacht con imbarco da Savona)  
Giovedì 23 novembre 2023 orario mattutino Prenotazione obbligatoria per l'uscita al  
nr. 353-4107095 (info@bmcseatours.com)

### **CONVERSAZIONI D'ARTE IN OCCASIONE DELLA FESTA DELLA DONNA**

*“Donne di quadri”*

a cura di Nicoletta Riva

Mercoledì 6 marzo 2024

Sede: Opera Pia Siccardi/Berninzoni Spotorno ore 15.30- 17.30

### **INCONTRI DI PUBBLICA UTILITA'**

*“Linee guida in ordine alla sicurezza per i cittadini”*

(Reati predatori - Modalità di accesso ai Servizi di Pronto Intervento)

a cura del Magg. C.C. ( r ) Salvatore Napoli

Date e sedi degli incontri saranno comunicate in itinere

*“La ricerca delle persone scomparse, come agire per ridurre le cause.  
Come le nuove tecnologie, GPS e telefono cellulare, ci possono aiutare a  
non perderci, a ritrovare familiari dispersi e come rendere più sicure le  
nostre attività outdoor”*

a cura di Mattia Fiorini

Date e sedi degli incontri saranno comunicate in itinere

## **EDUCAZIONE SANITARIA**

Sede: Sala Consiliare del Comune di Bergeggi - ore 21.00-22.30

### **GIOVEDÌ 14 MARZO 2024 PROBLEMATICHE DELLA TERZA ETÀ'**

a cura del Dott. Piero Alpa (geriatra)

### **QUADRI DERMATOLOGICI E PROBLEMATICHE DELLA PELLE**

a cura del Dott. Goffredo Quadri (Medico Dermatologo)

### **28 MARZO 2024 LE MOLTEPLICI CAUSE DEL MAL DI SCHIENA CHE NON AVRESTE MAI PRESO IN CONSIDERAZIONE**

a cura del Dott. Riccardo Alpa (Fisioterapista e Osteopata)

### **CORSO PER ADDESTRAMENTO ALL'USO DEL DEFIBRILLATORE SEMIAUTOMATICO**

a cura del Dott. Simone Bazzurro (Anestesista e Rianimatore - Direttore Servizio di Soccorso sanitario della Guardia Costiera)

Le date degli incontri saranno comunicate in itinere

## **CULTURA MUSICALE**

***"Bob Dylan, a 60 anni da Blowin in the Wind"***

a cura di "Noli Social Club"

Giovedì 7 dicembre 2023

Ore 17.30-19.00

Sede: Teatro Defferrari - Noli

## **VISITE GUIDATE ED ESCURSIONI**

Prenotazione al nr. 019-9482932

**Martedì 31 ottobre 2023 - ore 15.30**

*Visita al Parco architettonico di Bergeggi*

a cura della Guida Turistica Elena Vergnano

**Mercoledì 15 novembre 2023**

Visita guidata - *“Finalborgo: Capitale del Marchesato e avamposto spagnolo”*

a cura della Guida Turistica del Golfo Rita Trincherò

Ritrovo ore 15.00 presso Porta Testa - Finalborgo

**Mercoledì 29 novembre 2023**

Visita guidata - *“Lungo la Strada della Regina: da Finalborgo a Perti”*

a cura della Guida Turistica del Golfo Barbara Noè

**Martedì 31 ottobre 2023 - ore 15.30**

## **VISITE GUIDATE**

a cura del “Centro Storico Culturale Civitas Nauli”

**Giovedì 7 marzo 2024**

**Dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

*“Castello di Monte Ursino”*

**Giovedì 14 marzo 2024**

**Dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

*“Torre San Giovanni ed Oratorio Sant’Anna”*

**Giovedì 21 marzo 2024**

**Dalle ore 15.00 alle ore 17.00**

*“Principali Monumenti minori”*

Durante l’anno accademico saranno organizzati, presso i vari Comuni del Golfo, altri eventi collaterali aperti al pubblico e gratuiti.

## **SOMMARIO CORSI**

- **ANNALIA VOUS DONNE LA BIENVENUE! - CORSO DI FRANCESE**
- **APICOLTURA: DAL FIORE AL MIELE**
- **AVVIO AL GIOCO DEL GOLF**
- **ARTE E CREATIVITA': RECUPERANDO**
- **ASPETTI STORICI DEL TERRITORIO DI BERGEGGI**
- **CERAMICA: INTRECCI DI ARGILLA**
- **CORSO DI ARTE PRESEPIALE**
- **DANZA STORICA**
- **DA FOTO A VIDEO IL PASSO E' BREVE**
- **DIALOGHIAMO CON I NOSTRI AMICI TEDESCHI DI BAD DURRHEIM**
- **E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE: CORSO DI ASTRONOMIA**
- **INTRATTENIMENTO SUBBUTEO**
- **INTRODUZIONE ALLA STAMPA ED ALLA PROGETTAZIONE IN 3 ND**
- **LABORATORIO DI CERAMICA**
- **LABORATORIO DI MACRAME'**
- **LABORATORIO DI PALMETTE PASQUALI**
- **LETTERATURA INGLESE: LE DONNE DI WILLIAM**
- **L'ARTE CERAMICA DEL NOVECENTO IN LIGURIA**
- **L'ARTE DEL BONSAI**
- **L'ESISTENZA DEI LUOGHI ATTRAVERSO LE IMMAGINI**
- **LINGUE: SPAGNOLO**
- **METODO PER LA SALUTE E BENESSERE-INTRODUZIONE ALTAIJI QUAN**
- **MUOVIAMOCI IN MUSICA: GINNASTICA DOLCE SULLA SEDIA**
- **MUSICA: DI CHE GENERE SEI?**
- **PITTURA A OLIO**
- **PROGETTO MUSICO-CULTURALE: MUSICA AL CINEMA**
- **RELAZIONI FAMILIARI FUNZIONALI E DISFUNZIONALI**
- **RIECCO LA CANASTA!**
- **SLOW FOOD: ASPARAGO VIOLETTO DI ALBENGA**
- **STORIA: BATTAGLIE NAVALI DEL XX SECOLO**
- **STORIA DELLA MUSICA: ROCK ALTERNATIVO DAGLI ANNI 60 AI 90**
- **TEATRO: FAVOLE AD ALTA VOCE**
- **WORKSHOP: CULTURA DI MARE: MARE DA VIVERE**
- **WORKSHOP: INDAGARE I MISTERI**
- **YOGA DOLCE**



**ANNALIA VOUS DONNE LA BIENVENUE!  
CORSO DI FRANCESE**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**ANNALIA AIME**

PROGRAMMA

Annalia vous donne  
LA BIENVENUE!

AUTOUR d'une TABLE entre Bons Amis  
qu'il est AGRÉABLE être Réunis!!!  
oui...oui...

Mettiamoci attorno a un tavolo per **CONVERSARE**

Différents sujets de conversation liés  
aux relations humaines  
aux voyages  
aux passe-temps, aux loisirs  
à la santé  
à la nourriture, à la cuisine  
à la littérature  
au cinéma, au théâtre ....etc...

-----  
Les "ROUTES de la LAVANDE"  
(villes, villages pittoresques, champs de LAVANDE, vignobles....)  
Itinerari virtuali : Profumi, Colori e Curiosità...

All'interno del corso è previsto un incontro in collaborazione con Monica Abate presso " **U Fùndegu d'a Monica**" avente come tema "La Cucina Ligure, Franco-Provenzale".

LEZIONI

6-13-20-27 febbraio 2024  
5-12-19-26 marzo 2024

ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 16.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**

Via Verdi, 33 - Spotorno

## **APICOLTURA:**

### **“DAL FIORE AL MIELE”**

---

**DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO  
GIOVANNI MARGARINI e GABRIELE MURGIA**

**Corso realizzato in collaborazione con  
“Azienda Agricola La Guardia” - Fam. Murgia-Garzoglio**

#### **OBIETTIVI DEL CORSO:**

- Conoscere il mondo delle api e la loro importanza.
- Comprendere gli equilibri presenti nell'ambiente in cui vivono.
- Apprezzare le proprietà nutritive dei prodotti dell'alveare.
- Sensibilizzare sull'importanza delle api e in generale degli insetti impollinatori.
- Coinvolgimento nel prendersi cura dell'ambiente come bene comune.
- Avvicinamento al territorio e ai suoi prodotti.

#### **PROGRAMMA DELLE LEZIONI:**

- Le api, l'ambiente e l'impollinazione.
- Biologia delle api: organizzazione e ciclo vitale.
- Tecnica apistica: l'arnia ed i suoi impegni.
- I prodotti dell'alveare.
- A fine corso, in data da stabilire, visita in apiario presso a Cà du Nèigru.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 8 e massimo 15 partecipanti.**

#### **LEZIONI**

11 – 18 dicembre 2023

8 – 15 gennaio 2024

#### **ORARIO**

**LUNEDI' dalle 21.00 alle 22.30**

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

# AVVIO AL GIOCO DEL GOLF

---

DIRETTORE DEL CORSO

**PAOLO BUCCHIANICA**

DOCENTI

OPERATORI SPORTIVI VOLONTARI GOLF CLUB ALBISOLA

## PROGRAMMA

Descrizione del corso: il corso è destinato ad un pubblico che non ha mai o quasi mai praticato il gioco del golf, un pubblico eterogeneo dal punto di vista dell'età, del sesso e della predisposizione allo sport. Il golf è un gioco per tutti!

Le lezioni, avranno contenuti teorici in aula (attrezzata con proiettore e lavagna a fogli mobili), intervallati da prove pratiche sul campo pratica (compatibilmente con le condizioni metereologiche) o nel gonfiabile e utilizzo degli strumenti a corredo del gioco. Ad ogni prova pratica seguirà una piccola gara tra i partecipanti al corso con piccola premiazione finale. I partecipanti, si presenteranno con vestito sportivo, scarpe morbide, basse (tipo tennis). Tutti gli attrezzi saranno forniti dal circolo.

Il corso si terrà presso la sede del Golf Club Albisola in Via Riccardo Poggi Loc. Carpineto facilmente raggiungibile in auto (500m da uscita autostrada Albisola-ampio parcheggio) o tramite mezzi pubblici (fermata TPL n.7 proprio all'ingresso del club). Nessun altra spesa a carico dei partecipanti.

## LEZIONI

14-21-28 novembre 2023

5-12 dicembre 2023

## ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 17.00

---

**SEDE DEL CORSO: GOLF CLUB ALBISOLA**

**ARTE e CREATIVITA':  
"RECUPERANDO"**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
GIAN PAOLO TINCA**

**PROGRAMMA**

Corso teorico e pratico su tecniche miste di recupero e reimpiego di legni portati dal mare e mobili vintage.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 4 e massimo 10 partecipanti.**

**LEZIONI**

8 – 15 febbraio 2024

7 – 14 marzo 2024

**ORARIO**

**GIOVEDI' dalle 21.00 alle 23.00**

---

**SEDE DEL CORSO: SALA A.V.I.S.**

Via Musso, 9 – Noli

# ASPETTI STORICI DEL TERRITORIO DI BERGEGGI

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**CHRISTIAN ALPINO**

## PROGRAMMA

VENERDI' 10 NOVEMBRE 2023  
Il Forte Sant'Elena

VENERDI' 27 NOVEMBRE 2023  
La Seconda Guerra Mondiale a Bergeggi

MERCOLEDI' 13 DICEMBRE 2023  
Le chiese a Bergeggi e Don Tommaso Vigo

VENERDI' 12 GENNAIO 2024  
L'affondamento del Transylvania: passeggiata con spiegazioni sui luoghi dell'evento  
Ore 15.00

## ORARIO

dalle 21.00 alle 22.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI BERGEGGI**

Via De Mari, 28 – Noli

## **CERAMICA:**

### **“INTRECCI D'ARGILLA”**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

**NADIA ALLARIO**

## **PROGRAMMA**

Il corso prevede 5 incontri da 2 ore ciascuno durante i quali conosceremo l'argilla e le sue caratteristiche, così realizzeremo trame ed intrecci per creare oggetti unici e originali dove ogni partecipante potrà lasciar scorrere liberamente la propria fantasia.

Per l'acquisto del materiale e per la cottura è previsto, da parte del corsista, un contributo economico di Euro 30,00 da versare al Direttore del Corso durante la prima lezione.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 4 e massimo 12 partecipanti.**

## **LEZIONI**

9 – 16 – 23 - 30 gennaio 2024

6 febbraio 2024

## **ORARIO**

MARTEDI' dalle 15.00 alle 17.00

---

**SEDE DEL CORSO: SCUOLA G. GANDUGLIA/SALA MENSA**

Via Defferrari - Noli

## **CORSO DI ARTE PRESEPIALE**

---

DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO  
**CLAUDIO DE PASQUALE E MAURO PASTORINO**

### **PROGRAMMA**

La ricerca di creare bellezza ed emozione nella realizzazione di un presepio, è strettamente legata all'arte.

Il corso si propone di progettare e costruire una scena del presepe costruendo il manufatto con la tecnica del polistirene, la colorazione, la realizzazione di accessori e finimenti.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un piccolo contributo economico da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

L'elenco dell'attrezzatura necessaria alla realizzazione del corso, verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 6 partecipanti**

LEZIONI

22-29 novembre 2023  
11-19 dicembre 2023

ORARIO

dalle 20.30 alle ore 22.30

---

**SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO**

Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

## DANZA STORICA:

### “EVOLUZIONE DELLA DANZA ANTICA TRA MEDIOEVO E RINASCIMENTO”

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

**ANNA CARPIGNANO**

**Corso realizzato in collaborazione con l'Associazione Dominae Naulenses**

## PROGRAMMA

Il corso si svolge su 5 lezioni pratico/teoriche.

1. Introduzione alle prime forme di danza risalenti all'Alto Medioevo, origine e significato ( carole farandole )
2. Evoluzione e codici, primi maestri dei secoli XIV e XV
3. Rinascimento, Pavane e danze di corte
4. La danza del XVI secolo in Europa: Country dance inglesi
5. Approfondimenti pratici sugli argomenti trattati

**CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 4 partecipanti**

## LEZIONI

17 – 24 – 31 gennaio 2024

7 – 14 febbraio 2024

## ORARIO

MERCOLEDI' dalle 17.00 alle 18.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA POLIFUNZIONALE LUCIANO MOGGIO**

Via Defferrari, 17 – Noli



## DA FOTO A VIDEO IL PASSO E' BREVE

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**ROBERTA FIORITO**

### PROGRAMMA

#### TEORIA

##### **16 APRILE 2024**

Ripasso

Pensiamo a cosa vogliamo scattare

Pillole di praticità

##### **30 APRILE 2024**

Visione foto e/o filmati

Pillole di creatività

##### **14 MAGGIO 2024**

Confrontiamo i dubbi che ci fanno crescere e preparazione materiale per la mostra

#### PRATICA

##### **23 APRILE e 7 MAGGIO 2024**

Uscite didattiche

Tutte le lezioni si avvarranno di supporto multimediali.

### ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 17.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**

Via Verdi, 33 - Spotorno

## **DIALOGHIAMO CON I NOSTRI AMICI TEDESCHI DI BAD DURRHEIM**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
ANNA SCHIAPPACASSE**

### **PROGRAMMA**

Quest'anno il corso, dopo un breve ma divertente ripasso, si propone di fornire le conoscenze adeguate per poter dialogare con gli amici della città di Bad Durrheim che incontreremo in primavera 2024.

### **LEZIONI**

**MERCOLEDI' 15 novembre 2023**

**VENERDI' 24 novembre 2023**

**MARTEDI' 5 dicembre 2023**

Altre date aggiuntive saranno comunicate in itinere.

### **ORARIO**

dalle 17.00 alle 18.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI  
Via Verdi, 33 - Spotorno**

# **E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE**

## **CORSO DI ASTRONOMIA**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

**UGO GHIONE**

### PROGRAMMA

Tre incontri per conoscere l'Universo e scoprire le sue meraviglie con il Presidente dell'Associazione Astrofili Orione di Pietra Ligure.

Un corso dedicato ai curiosi e ai principianti per cominciare a scoprire tutti i principali aspetti dell'astronomia e dell'astrofilia, dalla storia agli oggetti celesti del sistema solare e del profondo cielo, dagli strumenti per l'osservazione e la fotografia alle tecniche per il loro uso, per concludersi con una serata nella quale testare le conoscenze acquisite e assaporare il clima e lo spirito dei tanti appassionati del cielo attraverso l'osservazione delle stelle e dei pianeti.

LEZIONI

8-15-22 aprile 2024

ORARIO

LUNEDI' dalle 21.00 alle 22.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**

Via Verdi, 33 - Spotorno

**INTRATTENIMENTO:  
"SUBBUTEO"**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**GIOVANNI CIMA**

**PROGRAMMA**

Il corso ha come obiettivo (ri)avvicinare al Subbuteo gli appassionati del Golfo: disamina dei materiali, illustrazione delle attività dei numerosi club nella regione Liguria, vero e proprio laboratorio di esercizi e simulazioni di gioco, e partite. Ed infine un torneo conclusivo con una premiazione per tutti i partecipanti.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 12 partecipanti**

**LEZIONI**

16 - 30 novembre 2023

14 dicembre 2023

gennaio – febbraio – marzo date da stabilire

**ORARIO**

GIOVEDI' dalle 17.00 alle 18.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE DI NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

# INTRODUZIONE ALLA STAMPA ED ALLA PROGETTAZIONE IN 3 D

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**MATTIA FIORINI**

## PROGRAMMA

La stampa 3D consiste nella produzione di oggetti aggiungendo il materiale uno strato dopo l'altro. Seconda puntata del corso di introduzione alla stampa 3D, la nuova versione contiene anche elementi di progettazione di oggetti in 3D e maggiori esercitazioni pratiche sia di stampa che di progettazione in 3D.

Il corso si propone di farci conoscere le tecniche per creare e stampare oggetti semplici in 3D.

## LEZIONI

16 gennaio 2024  
13-27 febbraio 2024  
19-26 marzo 2024  
9 aprile 2024

## ORARIO

MARTEDI' dalle 20.30 alle 22.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI SPOTORNO**

Piazza C. Stognone, 1 - Spotorno

## LABORATORIO DI CERAMICA

---

DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO  
**LOREDANA CASETTA**  
**DONATA ISNARDI**

### PROGRAMMA

La pratica della ceramica è un momento di crescita, il confrontarsi delle nostre mani con un semplice pezzo di argilla ci regala un momento di contatto intimo con se stessi e con la terra, un arricchimento della propria percezione.

Il laboratorio creativo si rivolge non solo a coloro che conoscono già il mondo della ceramica o che hanno partecipato al corso negli anni precedenti ma a tutti coloro che hanno voglia di divertirsi giocando con la terra.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un contributo economico di euro 30,00 da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "Ö Lûmme" di Spotorno

### LEZIONI

9-16-23 febbraio 2024

1-8-15-22 marzo 2024

5-12-19 aprile 2024

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 12 partecipanti**

### ORARIO

VENERDI' dalle 15.00 alle 17.00

---

**SEDE DEL CORSO: SCUOLA PRIMARIA SPOTORNO**

Viale Europa, 6 - Spotorno

# LABORATORIO DI MACRAME'

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**ERICA RAPETTI**

## PROGRAMMA

La magia di annodare corde e filati!

Un viaggio nel tempo, attraverso un'antichissima pratica marinaresca, per creare oggetti unici con corda e fantasia.

La **tecnica macramè** permette di realizzare opere decorative, accessori, capi di abbigliamento e tessili per la casa utilizzando esclusivamente le proprie mani. Una tecnica facilissima da apprendere senza avere conoscenze specifiche; basterà infatti imparare a fare solo due o tre nodi base per poter iniziare a creare un bellissimo progetto in macramè.

Durante le prime due lezioni verrà realizzato un angioletto di Natale. Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un piccolo contributo economico da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

L'elenco dell'attrezzatura necessaria alla realizzazione del corso, verrà comunicato al momento dell'iscrizione.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 12 partecipanti**

LEZIONI  
1-15 dicembre 2023  
12-19-26 gennaio 2024

ORARIO  
VENERDI' dalle 15.00 alle 17.00

---

**SEDE DEL CORSO: SCUOLA PRIMARIA SPOTORNO**

Viale Europa, 6 - Spotorno

**PROGRAMMA**

Nella nostra riviera ligure, durante la domenica che precede la Santa Pasqua, è tradizione donarsi i “Parmureli”, composizioni realizzate manualmente con foglie di palma intrecciate.

Quest’arte si tramanda di generazione in generazione e le forme che si riescono a creare sono le più differenti e particolari.

Le “Palme” portano un messaggio di gioia, di pace e di speranza, ricordando l’ingresso trionfale di Gesù nella città di Gerusalemme.

Il corso, propedeutico alla Pasqua, intende insegnarci i segreti di un’antica arte che pochi conoscono.

**LEZIONI**

19-26 febbraio 2024

4-11-18 marzo 2024

**ORARIO**

LUNEDI' dalle 16.30 alle 18.00

---

**SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO**

Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno



**LETTERATURA INGLESE: "LE DONNE DI WILLIAM"**  
**PERSONAGGI FEMMINILI NEL TEATRO DI SHAKESPEARE**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**ALBERTO PELUFFO.**

PROGRAMMA

Tre incontri dedicati ai personaggi femminili nel teatro di Shakespeare

- Le vittime: Desdemona (Otello), Ofelia (Amleto), Giulietta (Romeo e Giulietta)
- Le streghe: Lady Macbeth, Regan e Goneril (Re Lear)
- Le protagoniste: Cordelia (Re Lear), Caterina (La Bisbetica Domata), Porzia (Il mercante di Venezia)

**CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 5 partecipanti.**

LEZIONI

10 - 17 - 24 gennaio 2024

14 dicembre 2023

gennaio – febbraio – marzo date da stabilire

ORARIO

MERCOLEDI' dalle 17.30 alle 18.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

# L'ARTE CERAMICA DEL NOVECENTO IN LIGURIA

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**MORELLA ALPA**  
MUSEO DELLA CERAMICA DI SAVONA

## PROGRAMMA

Il corso tratterà la storia della ceramica ligure nel Novecento, con particolare attenzione alle realtà artigiane di Albissola e del loro rapporto con i più grandi artisti di quell'epoca, quali ad esempio Wilfredo Lam e Lucio Fontana.

## TEORIA

**15-22 GENNAIO 2024**

## USCITE

**VENERDI' 26 GENNAIO 2024**

Visita al Museo della Ceramica di Savona

**GIOVEDI' 1 FEBBRAIO 2024**

Visita alla Casa Museo Jorn di Albissola Marina

In data da definire visita alle Botteghe artigianali di ceramica di Albissola Marina.

## ORARIO

LUNEDI' dalle 15.00 alle 16.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**  
Via Verdi, 33 - Spotorno

# L'ARTE DEL BONSAI

---

**A CURA DELL'ASSOCIAZIONE  
CULTURALE PONENTE BONSAI  
SAVONA**

## PROGRAMMA

Il corso si propone di fornire le basi teoriche e pratiche per coltivare piante secondo l'antica arte giapponese del Bonsai.

In particolare, si tratteranno i seguenti argomenti:

- l'origine e la storia del Bonsai, i metodi per iniziare e l'attrezzatura
- gli stili principali
- le tecniche di coltivazione (posizionamento, annaffiatura, concimazione, terricci, ecc.)
- l'estetica e l'esposizione (vasi, tavolini ed elementi di accompagnamento)

Durante il corso saranno previste anche alcune dimostrazioni pratiche

## LEZIONI

17-31 gennaio 2024

14-28 febbraio 2024

13 marzo 2024

## ORARIO

**MERCOLEDI' dalle 20.30-22.00**

---

**SEDE DEL CORSO: CASA DEL TURISMO – SPOTORNO**

Via Aurelia, 42 - Spotorno

# **L'ESISTENZA DEI LUOGHI ATTRAVERSO LE IMMAGINI DAI VIAGGI NELLA PURA BELLEZZA AI PERCORSI QUOTIDIANI NEI LUOGHI MARGINALI**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
CINZIA BASSANI**

## **PROGRAMMA**

Cinzia Bassani, documentarista-fotografa free lance, da anni viaggia alla ricerca di volti a cui dar voce. Il documentario è uno strumento fondamentale oggi giorno per cogliere la quotidianità di un mondo in continua evoluzione.

L'oggi, è la storia di domani.

Il corso si pone l'obiettivo di osservare la realtà con un occhio attento all'evoluzione del mondo attraverso le immagini.

La partecipazione attiva degli studenti con discussione in classe ha lo scopo inoltre di ascoltare opinioni e parti di vissuto dei singoli.

**LEZIONI**

**9-16-23-30 gennaio 2024**

**ORARIO**

**MARTEDI' dalle 15.30 alle 17.00**

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**

**Via Verdi, 33 - Spotorno**

**LINGUE: "SPAGNOLO"**

---

**A CURA DEL "NOLI SOCIAL CLUB"**

## PROGRAMMA

Corso di approccio alla lingua spagnola, su un ciclo di 10 incontri.  
Un vero corso di "spagnolo di sopravvivenza".

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 4 e massimo 20 partecipanti**

## LEZIONI

11- 18 – 25 gennaio 2024

1 – 8 – 15 – 22 – 29 febbraio 2024

7 – 14 – marzo 2024

## ORARIO

GIOVEDI' dalle 17.00 alle 19.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

## **METODO PER LA SALUTE E IL BENESSERE E INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN**

***"Impariamo ad amare gli altri e la Vita, cominciando ad amare noi stessi"***

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**GIANLUCA GURATTI**

### **PROGRAMMA**

Il Corso propone l'apprendimento del "Metodo per la Salute e il Benessere" (Jian Shen fa), ideato e realizzato dal M° Yuan Zumou grazie alla sua più che quarantennale esperienza di insegnamento delle Arti Marziali Cinesi ed introduce alla pratica del TAIJI QUAN, "L'Arte di Lunga Vita".

Il Metodo, di semplice apprendimento e pratica, si basa ed è ispirato da An Chiao (auto massaggio), da Tu Na (respirazione profonda) e dal Dao Yin (consapevolezza del movimento), millenarie tradizioni cinesi per la salute. In origine, questo metodo fu elaborato allo scopo di completare le lezioni di Taiji Quan, utilizzando un sistema di riscaldamento facile da eseguire, senza controindicazioni ed accessibile a tutti i praticanti.

Questo metodo è molto apprezzato come prevenzione di certe patologie: fatica, dolori cervicali, sindrome del tunnel carpale, dolori alle spalle o alle anche, disturbi digestivi. Risultano infine migliorate le funzioni respiratorie, digestive e circolatorie, migliorando l'elasticità muscolare e dei legamenti.

I praticanti provano un benessere fisico e psicologico dopo l'esecuzione. E' molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

### **LEZIONI**

9-16-23-30 maggio 2024

### **ORARIO**

GIOVEDI' dalle 17.30 alle 18.30

---

**SEDE DEL CORSO: PARCO MONTICELLO - SPOTORNO**

# **MUOVIAMOCI IN MUSICA GINNASTICA DOLCE SULLA SEDIA**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
ANTONELLA BOVA**

## **PROGRAMMA**

Si può fare ginnastica in maniera efficace anche stando seduti.  
In particolare, gli esercizi da seduti possono essere molto utili per le persone over 60, perché non le costringono ad adottare posizioni scomode e difficili e non richiedono loro di compiere sforzi eccessivi.

Accompagnati dalla buona musica si darà vita ad una divertente coreografia che migliorerà il benessere fisico e psichico di ciascun partecipante.

## **LEZIONI**

**7-14-21-28 febbraio 2024  
13 marzo 2024**

## **ORARIO**

**MERCOLEDÌ dalle 15.30 alle 16.30**

---

**SEDE DEL CORSO: TEATRO CASTELLO**

**P.zza U. Foscolo, 1 - Spotorno**

## MUSICA: DI CHE GENERE SEI?

---

A CURA DE "L'OFFICINA MUSICALE DEL GOLFO"

### PROGRAMMA

Venerdì 2 febbraio 2024

C.Massola/A. Delfino/C. Villa

Classica (parte prima) - musica Antica/Barocca e musica Classica

Venerdì 16 febbraio 2024

Delfino Antonio/Delfino Alessandro

Classica (parte seconda) - musica Romantica/Le grandi Sinfonie e Concerti - l'Opera e la musica Lirica

Venerdì 1 marzo 2024

C.Cinquegrana/M. Giardina/A. Delfino

Il Pop - musica popolare Tradizionale e musica Pop moderna

Venerdì 15 marzo 2024

A.Delfino/M. Giardina/ B. Giordano/ C.Massola

Il Blues e il Jazz

Venerdì 05 aprile 2024

C. Cinquegrana/Marta Giardina

Il Rock

Il corso sarà attivato con un minimo di 15 iscritti.

### ORARIO

VENERDI' dalle 20.30 alle 22.00

---

**SEDE DEL CORSO: TEATRO CASTELLO**

P.zza U. Foscolo, 1 - Spotorno



## PITTURA A OLIO

---

DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO  
**RAMONA CARLI**  
**MIRIAM CORBARI**

### PROGRAMMA

#### **IL DISEGNO**

Semplici regole per l'impostazione iniziale di una copia dal vero e da un'immagine illustrata.

Fase finale del disegno.

#### **LA PITTURA A OLIO**

- La tecnica, l'impostazione di un elaborato su tela
- Combinazioni cromatiche
- Risoluzione di semplici problematiche tecniche
- Fase finale del lavoro

I materiali sono a carico dei corsisti.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "Ö Lûmme" di Spotorno.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 10 partecipanti**

### LEZIONI

2-9-16-23 febbraio 2024

1-8-15-22 marzo 2024

5-12 aprile 2024

### ORARIO

VENERDI' dalle 21.00 alle ore 23.00

---

**SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO**

Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

## PROGETTO MUSICO - CULTURALE: "MUSICA AL CINEMA"

---

A CURA DI "FILARMONICA AMICI DELL'ARTE"  
IN COLLABORAZIONE CON "OFFICINA MUSICALE DEL GOLFO"

### PROGRAMMA

La Filarmonica "Amici dell'Arte" di Noli, in collaborazione con l' "Officina Musicale del Golfo" e la Associazione Musicale "G.B. Pergolesi" di Vallecrosia, propone un percorso di 5 incontri per parlare di Musica tramite il Cinema. Piccolo laboratorio di approfondimento della cultura musicale tramite la proiezione di 5 Film che hanno al loro interno o nella loro trama una parte fondamentale dedicata alla musica, o a famosi compositori o esecutori, oppure trattano di temi e situazioni strettamente legate al fenomeno musicale. Il Film della serata sarà presentato da un insegnante della "Officina Musicale del Golfo" che inoltre, nella pausa centrale tra i due tempi, presenterà le opportunità di seguire a Noli o a Spotorno alcuni laboratori di approfondimento degli strumenti musicali che sono protagonisti nel film proiettato.

- Mercoledì 17 gennaio 2024 – A. Delfino  
"Beethoven", che ci darà modo di parlare, oltre che del periodo classico e del grande compositore viennese, della musica sinfonica e da camera e del pianoforte.
- Mercoledì 31 gennaio 2024 – C. Massola e Carlos Villa  
"Paganini", pellicola che ci darà modo di parlare del virtuosismo strumentale, del grande violinista genovese, degli strumenti ad Arco e della Chitarra.
- Mercoledì 14 febbraio 2024 – C. Massola – Bruno Giordano  
"Bird", ovvero la storia del jazzista Charlie Parker, che ci permetterà di parlare oltre che del Jazz e del Blues, degli strumenti a Fiato.
- Mercoledì 28 febbraio 2024 – Stefano Ravera  
"Whi Splash", una storia di amore e odio legate allo studio di uno strumento musicale, la Batteria, che ci permetterà di parlare delle Percussioni.
- Mercoledì 13 marzo 2024 – Marta Giardina  
"La La Land", pluripremiata pellicola ci permetterà infine di parlare del canto.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 12 e massimo 70 partecipanti**

### ORARIO

MERCOLEDI' dalle 21.00

---

**SEDE DEL CORSO: TEATRO DEFFERRARI di NOLI**

Via Pareto, 14 - Noli

**RELAZIONI FAMILIARI FUNZIONALI E DISFUNZIONALI:  
RICONOSCERE E GESTIRE LE DINAMICHE FAMILIARI PER UNA VITA DI  
RELAZIONE PIU' SERENA**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
ERIKA CONTI**

**PROGRAMMA**

Le relazioni familiari ci coinvolgono tutti ed influenzano radicalmente il nostro modo di essere nel mondo e con gli altri. A seconda delle nostre esperienze possono essere funzionali o disfunzionali, a seconda di come i membri della famiglia interagiscono tra loro e di come tali interazioni influenzino il benessere e il funzionamento complessivo della famiglia e dei singoli membri. Nel corso esamineremo le caratteristiche principali di entrambi i tipi di relazioni familiari.

**LEZIONI**

10-17-24-31 gennaio 2024

**ORARIO**

MERCOLEDÌ dalle 15.30 alle 16.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI/BERNINZONI**  
Via Verdi, 33 - Spotorno

# **RIECCO LA CANASTA!**

---

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
ANNA FERRETTO**

## **PROGRAMMA**

Il gioco della canasta nacque in Uruguay e si diffuse presto in tutta l'America meridionale, dove ha dato origine a numerose varianti.

Il nome deriva da una parola spagnola che significa "cesto", "paniere" o "canestro" e sembra che originariamente facesse riferimento al contenitore delle carte.

L'obiettivo del corso è quello di promuovere un gioco ancora poco conosciuto da noi.

Per attivare il corso occorrono minimo 8 persone.

## **LEZIONI**

25 gennaio 2024  
1-8-15-22-29 febbraio 2024  
7-14 marzo 2024

## **ORARIO**

**GIOVEDI' dalle 15.30 alle 17.30**

---

**SEDE DEL CORSO: CENTRO SOCIALE ANZIANI POLIVALENTE SPOTORNO**

**Loc. Monticello - Spotorno**

## **“ASPARAGO VIOLETTO DI ALBENGA”**

---

DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO

**MONICA MAROGLIO E MARISA PARODI MONTANO**

**CORSO REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON SLOW FOOD**

### PROGRAMMA

"Slow Food è un grande movimento internazionale che, fondato nel 1986, si impegna a promuovere il diritto al piacere e ad un cibo BUONO, PULITO e GIUSTO per tutti; lavora per dare il giusto valore al cibo, praticando e diffondendo il rispetto verso chi lo produce in armonia con l'ambiente e gli ecosistemi, grazie ai saperi di cui sono custodi territori e tradizioni locali. Con piena consapevolezza delle crisi climatica ed ambientale e delle loro conseguenze a livello economico, sociale, sanitario, Slow Food oggi agisce attraverso i propri progetti e le proprie reti invitando tutti a fare una scelta di benessere individuale e collettivo. Slow Food è un movimento globale i cui membri, organizzati in condotte, comunità e reti tematiche, promuovono la difesa della biodiversità attraverso l'educazione al gusto favorendo il dialogo tra la società civile e le istituzioni. Alla base del lavoro della Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus c'è la salvaguardia dei prodotti e delle tecniche di produzione presidiandoli ossia facendoli diventare "Presidio". Sulla Condotta Albenga Finale Alassio insistono ben due Presidi: quello dell'asparago violetto di Albenga (oggetto dell'incontro) e quello della cipolla belendina di Andora. I Presidi sono comunità di Slow Food che lavorano ogni giorno per salvare dall'estinzione razze autoctone, varietà di ortaggi e di frutta, pani, formaggi, salumi, dolci tradizionali ...si impegnano per tramandare tecniche di produzione e mestieri, si prendono cura dell'ambiente valorizzando paesaggi, territori e culture."

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 4 e massimo 20 partecipanti**

LEZIONI

19 marzo 2024

ORARIO

MARTEDI' dalle 21.00 alle 22.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

## **STORIA: “BATTAGLIE NAVALI DEL XX SECOLO”**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**ANTONIO BONORA**

### PROGRAMMA

1. L'evoluzione delle navi da guerra tra XIX e XX secolo.
2. Battaglia di Tsushima 1905: la flotta giapponese distrugge quella russa.
3. Battaglia dello Jutland 1916: il più grande scontro corazzate, la Royal Navy contro la Hochseeflotte.
4. Battaglia delle Midway 1942: lo scontro che cambiò le sorti della guerra nel Pacifico.

**CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 4 partecipanti**

### LEZIONI

3 – 10 – 17 - 24 aprile 2024

### ORARIO

MERCOLEDI' dalle 18.00 alle 19.00

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**  
Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

## **STORIA DELLA MUSICA:**

**“ROCK ALTERNATIVO, DAGLI ANNI 60 AGLI ANNI 90”.**

**USA – GRAN BRETAGNA – RESTO DEL MONDO.**

---

**DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO**

**GINO TOZZINI E DAVIDE PANSOLIN**

## **PROGRAMMA**

- ANNI 60 - La nascita del rock, dal blues al rock'n'roll.  
Il BEAT, la PSICHEDELIA, il ROCK-BLUES
- ANNI 70 - L'evoluzione degli stili del decennio precedente.  
Il GLAM-ROCK, il PROG, il KRAUT-ROCK, l'HARD ROCK e il PUNK
- ANNI 80 - Dal punk alla NEW WAVE, dall'hard-rock all'HEAVY METAL.  
La nuova PSICHEDELIA, il POP e il REGGAE.
- ANNI 90 - Si aprono con il GRUNGE, HEAVY PSYCH e si chiudono con TRIP-HOP e BRIT-POP.

Verranno proiettati video ed ascoltati brani significativi per i vari generi.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 10 e massimo 20 partecipanti**

## **LEZIONI**

9 - 16 gennaio 2024

6 – 13 febbraio 2024

## **ORARIO**

**MARTEDI' dalle 20.30 alle 22.30**

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

**Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli**

## TEATRO: "FAVOLE AD ALTA VOCE"

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**RAFFAELE "LELLO" CERAVOLO**

### PROGRAMMA

Il corso del secondo anno, prevede lo studio degli elementi della dizione italiana. Si concentrerà sulla lettura interpretata omaggiando Italo Calvino, i copioni riguarderanno la lettura delle FAVOLE ITALIANE. Il lavoro sarà svolto a copie ed interpretato. Espressione vocale, intenzione vocale, immedesimazione nei personaggi, uso della propria voce.

A fine corso saggio a teatro.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 5 e massimo 12 partecipanti**

### LEZIONI

14 – 21 – 28 novembre 2023

5 – 19 dicembre 2023

9 – 16 – 23 – 30 gennaio 2024

6 – 20 – 27 febbraio 2024

5 – 12 marzo 2024

### ORARIO

MARTEDI' dalle 21.00 alle 22.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA A.V.I.S.**

Via Musso, 9 - Noli



## **WORKSHOP: CULTURA DI MARE - “MARE DA VIVERE”**

---

### **CORSO REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON LEGA NAVALE SEZIONE DI NOLI**

#### **PROGRAMMA**

- Giovedì 30 novembre 2023 - L'evoluzione dell'windsurf
- Venerdì 19 gennaio 2024 - Imparare i nodi marinari
- Venerdì 9 marzo 2023 - Cenni di meteorologia
  
- Sabato 25 maggio 2024 – Prova pratica in mare di vela o windsurf

Sede: Lega Navale Noli dalle ore 10.00 alle ore 12.00

**CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 3 partecipanti**

#### **ORARIO**

dalle 21.00 alle 22.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

# **WORKSHOP: INDAGARE I MISTERI: “DA ATLANDIDE AI DISCHI VOLANTI”**

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO  
**LUCA VALENTINI**

## **PROGRAMMA**

Il breve corso è rivolto a tutti coloro che desiderano scoprire l'affascinante mondo dei misteri e i tanti segreti che nasconde, come indagarli, le fonti a cui fare riferimento, come capire ed evitare di cadere nella trappola delle fake news, occupandosi di antiche leggende e credenze, dall'ufologia, passando per i luoghi straordinari che sono entrati nell'immaginario collettivo grazie ai miti come quello di Atlantide, gli enigmi dell' antico Egitto, fino alle tecniche di stesura propedeutiche alla realizzazione di un saggio sul tema.

### **Elementi:**

- Cos'è un “mistero” e come si fa ad accertarsi che esista veramente ( i tipi di misteri ).
- L'importanza delle fonti e come verificarne l'attendibilità.
- Il mestiere del cacciatore di misteri, come condurre ricerche approfondite e risalire alle fonti originali.
- Piccolo corso di scrittura: come realizzare un saggio sul mistero.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 6 e massimo 15 partecipanti**

## **LEZIONI**

4 – 11 – 18 – 25 marzo 2024

## **ORARIO**

LUNEDI' dalle 17.00 alle 18.30

---

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI**

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

# YOGA DOLCE

---

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

**CAMILLA FALCO**

## PROGRAMMA

Lo Yoga Dolce è una pratica delicata, più lenta dello yoga tradizionale e consente di muoversi ad un ritmo confortevole, non crea disagio e richiede meno sforzo sui muscoli e sulle articolazioni e può essere praticato da chiunque, indipendentemente dall'età o dalle condizioni fisiche.

Attraverso gli asana (posture), il controllo del respiro e la meditazione ha come obiettivo finale l'equilibrio e l'armonia della persona nella sua completezza.

Movimenti dolci, gradualmente, calibrati, che stimolano la circolazione energetica nel corpo, l'elasticità, mobilizzano la colonna vertebrale, sostenendo il buon funzionamento di organi e visceri, fondamentale per il benessere fisico e mentale.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 10 partecipanti**

## LEZIONI

11-18-25 gennaio 2024

1-8-15 febbraio 2024

## ORARIO

GIOVEDI' dalle 18.00 alle 19.00

---

**SEDE DEL CORSO: VIA VENEZIA, 22**

**SPOTORNO**

# Università

del **Golfo**

