



FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.1 ~ MILLE FAVOLOSE SPEZIE

Docente Stefania Babini Cobianchi

Martedì ore 9.30 – 11.30 Aula 1

13-20-27 novembre 2018

**Conoscere insieme la storia, i principi benefici
e gli usi in cucina delle Spezie ed Erbe
aromatiche**

Da sempre Madre Natura ci offre fiori, frutti, bacche, radici e cortecce, erbe aromatiche che sono diventati, nei secoli e a tutte le latitudini, medicine, profumi e aromi, integratori per diete povere e monotone.

Oggi i medici raccomandano di abbassare il consumo di sale e di grassi, e di ridurre drasticamente i cibi semilavorati e precotti forniti dall'industria alimentare. L'inserimento delle spezie e delle erbe officinali nella nostra alimentazione offre un grande aiuto sia sul fronte del sapore sia della salute: aggiungono gusto, aroma, colore e nello stesso tempo vitamine e sali minerali.

1.- Erbe e spezie – Cosa sono e le loro differenze principali. Quali benefici per la salute e una cucina saporita e sana.

Erbe aromatiche – Conosciamole e coltiviamole. Ricette per piatti profumati.

2.- Spezie – Le 12 principali, un po' di storia; i benefici e l'utilizzo. Ricette per piatti saporiti.

3.- Spezie – Altre 10 spezie e i mix; i benefici e l'utilizzo. Ricette per piatti gustosi.

Saranno a disposizione erbe e spezie da vedere, annusare, assaggiare per una completa esperienza sensoriale.

Totale ore di lezione n. 6 per n. 3 incontri

Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti

Quota di partecipazione € 15 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.2a/b ~ TAI JI QUAN Corso di attività motoria dolce Docente Antonio Vittori

Mercoledì

a - corso base: ore 10.00 - 11.00

b - corso avanzato: ore 11.00 - 12.00

**3-10-17-24-31 ottobre, 7-14-21-28 novembre
5 dicembre 2018**

**Sede dei Corsi: Rione Verde
Via Cavour n. 37 Faenza**

Il corso si prefigge di trovare la via migliore dell'utilizzo della mobilità individuale allo scopo di donare un metodo terapeutico a tutte le persone. È noto che un'attività "dolce" e costante produce un giovamento a qualsiasi età, specialmente per persone soggette a vita sedentaria. Inoltre si desidera risvegliare una coscienza nuova e più completa del proprio corpo

Programma:

Attenzione alle capacità individuali
Controllo posturale
Coordinazione
Allenamento della mobilità articolare
Allenamento dell'equilibrio
Controllo del respiro
Rilassamento articolare

Il corso è rivolto a tutte le persone con la necessità di ritrovare il gusto dell'attività motoria, indipendentemente dalle limitazioni fisiche, dal sesso e dall'età.

Equipaggiamento:

Verrà chiesto ai presenti di far uso di vesti comode per agevolare la pratica.

Totale ore di lezione n. 10 per n. 10 incontri
Il corso si attiva con minimo 10 max 15 iscritti
Quota di partecipazione € 60 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.3 ~ YOGA

Docente Fabio Guerrini

Mercoledì ore 8.45 - 9.45

**3-10-17-24-31 ottobre, 7-14-21-28 novembre
5 dicembre 2018**

**Sede del Corso: Rione Verde
Via Cavour n. 37 - Faenza**

Lo Yoga è considerato essere l'unione di una cosa con un'altra – la quale “altra cosa” è ciò che occorre conoscere – allo scopo di realizzare ciò che deve essere fuggito (Tantraloka di Abhinavagupta); è l'unione con se stessi e con il resto attraverso pratiche complete ed equilibrate rivolte al miglioramento generale delle proprie condizioni.

Asana (posizioni fisiche, posture) e Pranayama (controllo della respirazione e del flusso vitale) per risvegliare l'energia vitale!

Integrazione di corpo e psiche, il collante è l'energia, il canale è la respirazione.

Totale ore di lezione n. 10 per n. 10 incontri
Il corso si attiva con minimo 10 max 12 iscritti
Quota partecipazione € 60 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.4 ~ CORSO PRATICO DI CUCINA SANA

Dalla teoria alla pratica: un percorso per realizzare
un menù sano e gradevole nella quotidianità

Docente Dott. Annamaria Acquaviva

Martedì ore 9.30 - 11.30 Aula 1
15-22-29 gennaio, 5 febbraio 2019

Obiettivo: impariamo a cucinare ricette
semplici e sane.

Diario alimentare: dalla teoria alla pratica,
come superare gli "ostacoli"

- Analisi del "piatto della salute" giornaliero
per un' alimentazione equilibrata

- Pianificazione di un menù equilibrato per
tutta la settimana, per favorire la varietà
nell'alimentazione ed evitare gli sprechi

- Lettura delle etichette: come identificare un
prodotto sano ed evitare gli inganni del
marketing

- Facciamo insieme la spesa, scegliendo gli
ingredienti sani al supermercato

Totale ore di lezione n. 8 per n. 4 incontri

Il corso si attiva con un min di 18 iscritti

Quota partecipazione € 20 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.5 ~ GIOCHI PER LA MENTE

Docente Prof. Eleonora B. Montalti

Lunedì ore 9.30 - 11.00 Aula 1

21-28 gennaio,

4-11-18-25 febbraio 2019

Tutti sappiamo quanto sia importante, per il nostro benessere psico-fisico, tenere in allenamento sia il corpo sia la mente; ecco perché si propone questo breve corso a coloro che, per raggiungere tale obiettivo, desiderano cimentarsi nella soluzione di semplici test, giochi logici/enigmistici e sudoku.

Per questa attività non è necessario essere in possesso di specifiche conoscenze, è sufficiente mettere in moto intuizione, immaginazione, ragionamento, un po' di pazienza e... il gioco è fatto!

(Occorre presentarsi sempre muniti di matita e gomma.)

Totale ore di lezione 9 per n. 6 incontri
Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti.
Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.6 ~ MAKE YOUR HOME

Docente Valeria Vannini

Mercoledì ore 15.00-17.00 Aula 1

16-23-30 gennaio, 6-13 febbraio 2019

Ispirazioni di progettazione e decorazione di interni

Fare la casa propria, renderla personale e conformata sul nostro modo di essere, di vivere e abitare.

Modificare gli ambienti già esistenti per adeguarli al presente, rinnovarli per renderli più funzionali e gradevoli.

Riuscire a trasformare finalmente la propria abitazione nella casa sempre desiderata...di questo si parla nel corso MAKE YOUR HOME

- Analisi dell'abitare
- Come sono le nostre case, pregi e difetti più comuni
- Dimensionamento degli spazi e posizione degli arredi
- Come rinnovare gli ambienti: strumenti e idee
- Decorazione di interni: texture murali, tinte, piastrelle, tessuti, carte da parati
- Rinnovo e recupero dei mobili e degli oggetti
- Conoscere mobili e oggetti di casa, come sceglierli e dove/come acquistarli

Durante il corso verranno visionati ed analizzati ambienti da modificare e rinnovare tramite gli strumenti appresi.

A scelta si potranno utilizzare piante, disegni e foto di spazi dei corsisti.

Totale ore di lezione n. 10 per n. 5 incontri
Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti
Quota partecipazione € 25 Iva compresa

FAENZA

Dipartimento Salute e Benessere

5.7a/b ~ ALLENAMENTO PER LA MENTE

Docente Dott. Alice Rava

Mercoledì – Aula 1

orario corso a: ore 9.00 - 10.30

orario corso b: ore 10.45 - 12.15

14-21-28 novembre,

5-12-19 dicembre 2018

Obiettivi:

Il corso si prefigge lo scopo di allenare le capacità cognitive attraverso un approccio integrato che comprenda sia spiegazioni teoriche sia esercitazioni pratiche.

L'allenamento delle funzioni cognitive preserva più a lungo le abilità possedute. Inoltre la consapevolezza delle proprie capacità è fondamentale per consentire alle persone di promuovere il proprio benessere.

Si consiglia di premunirsi di carta e penna.

Totale ore di lezione 9 per n. 6 incontri
Il corso si attiva con un minimo di 18 iscritti.
Quota partecipazione € 45 Iva compresa