

Regala un corso per Natale !



**Primola**  
Centro di Promozione  
Culturale, Turistica e di Ricerca

## **CORSI PRIMAVERA 2020**

**CORSI BREVI SERALI  
DI LINGUE STRANIERE, ENOGASTRONOMIA,  
INFORMATICA, BENESSERE E SALUTE,  
ATTIVITA' CULTURALI E PER IL TEMPO LIBERO!**

**IMPARARE... DIVERTENDOSI!**

*Il Centro di promozione culturale, turistica e di ricerca "Primola" organizza, nei mesi da FEBBRAIO 2020 a GIUGNO 2020, corsi brevi rivolti a tutte le persone che intendono migliorare le proprie conoscenze e/o soddisfare i propri interessi culturali. Per informazioni sui contenuti, modalità di iscrizione e sedi dei corsi, rivolgersi al Centro "Primola" Via Lippi n. 2/C tutti i giorni dalle ore 9,30 alle 12,30 e dalle ore 15,00 alle 18,30 e di sabato dalle ore 9,30 alle 12,30 escluso il martedì e giovedì mattina. Inoltre i nuovi corsi introdotti sono segnalati con \*.*

**Le iscrizioni scadono Sabato 1 FEBBRAIO 2020**

**Primola via Lippi n°2/C, Imola -Tel.0542 27130 -**

**Telefono e Fax 0542 25169**

**e-mail: [info@primola.it](mailto:info@primola.it) - sito: [www.primola.it](http://www.primola.it) -**

**contatti Facebook: Primola - Centro Regionale laprimola**

# 1) LINGUE



## CORSI DI LINGUE STRANIERE

Uso della lingua nelle sue caratteristiche fondamentali, esercitazioni e conversazioni, in particolare per viaggi turistici o per lavoro.

Ore n. 30 suddivise in 15 lezioni da 2 ore. Quota: € 110,00 (quota corso € 94,00 + tessera associativa € 16,00).

<b>INGLESE:</b>	LIVELLO I:	Giovedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO II:	Lunedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO III:	Martedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO IV:	Martedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO V:	Mercoledì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO VI:	Giovedì	ore 20,30-22,30

<b>FRANCESE:</b>	LIVELLO I:	Mercoledì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO II:	Martedì	ore 18,30-20,30
	LIVELLO III:	Venerdì	ore 18,30-20,30

<b>SPAGNOLO:</b>	LIVELLO I:	Mercoledì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO II:	Lunedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO III:	Giovedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO IV:	Martedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO V:	Lunedì	ore 20,30-22,30

<b>TEDESCO:</b>	LIVELLO I:	Lunedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO II:	Giovedì	ore 18,30-20,30
	LIVELLO III:	Martedì	ore 20,30-22,30
	LIVELLO IV:	Martedì	ore 20,30-22,30

	<b>LIVELLO V:</b>	<i>Mercoledì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>
<b>ARABO:</b>	<b>LIVELLO I:</b>	<i>Lunedì</i>	<i>ore 18,30-20,30</i>
	<b>LIVELLO II:</b>	<i>Lunedì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>
<b>RUSSO:</b>	<b>LIVELLO I:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 18,30-20,30</i>
	<b>LIVELLO II:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>
<b>CINESE:</b>	<b>LIVELLO I:</b>	<i>Lunedì</i>	<i>ore 18,30-20,30</i>
	<b>LIVELLO II:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 18,30-20,30</i>
<b>GIAPPONESE:</b>	<b>LIVELLO I:</b>	<i>Giovedì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>
	<b>LIVELLO II:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>
<b>PORTOGHESE:</b>	<b>LIVELLO I:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 18,30-20,30</i>
	<b>LIVELLO II:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 20,30-22,30</i>



### **ITALIANO PER STRANIERI:**

<b>LIVELLO I:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 18,30-20,00</i>
<b>LIVELLO II:</b>	<i>Venerdì</i>	<i>ore 20,00-21,30</i>

15 lezioni da 1 ora e 30 minuti. Quota: 66,00 € (quota 50,00 € + tessera 16,00 €).

### **\* COLAZIONI IN LINGUA:**

*Un'occasione per fare pratica con il vostro inglese, spagnolo e altre lingue.*

Quota: 12€ a lezione - colazione inclusa. Tessera associativa 16€ esclusa. Si richiede la prenotazione

## 2) ENOGASTRONOMIA



### CORSO DI CUCINA

**I livello:** il corso si prefigge di gettare le basi teorico-pratiche per la conoscenza, la preparazione, gli abbinamenti, i metodi di servizio e le specialità enogastronomiche della nostra Regione. Al termine di ogni lezione seguirà la degustazione dei piatti realizzati.

**Ore n. 30** suddivise in 10 lezioni. Quota: € 190,00 (quota corso € 174,00 + tessera associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

**II livello:** il corso si basa sulla preparazione di menu tematici dall'antipasto al dessert con piatti anche internazionali; verrà considerato anche il servizio delle portate con la presentazione dei piatti. Due lezioni verranno svolte sulla pasticceria salata e il cioccolato.

**Ore n. 30** suddivise in 10 lezioni. Quota: € 190,00 (quota corso €174,00 + tessera associativa € 16,00). **Martedì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

**III livello:** il corso si basa sulla discussione e preparazione di menu completi per serate di gala. Verranno proposti piatti creativi e rivisitazioni di piatti nazionali. In alcune lezioni saranno trattati in modo approfondito gli antipasti freddi, i piatti vegetariani e i piatti unici.

**Ore n. 30** suddivise in 10 lezioni. Quota: € 190,00 (quota corso €174,00 + tessera associativa € 16,00). **Mercoledì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

### CORSO DI CUCINA VEGETARIANA

Il corso si prefigge di gettare le basi teorico-pratiche per la conoscenza e la preparazione delle ricette vegetariane in cui è previsto anche l'uso di uova e formaggi.

**Ore n. 15** suddivise in 5 lezioni. Quota: € 125,00 (quota corso € 109,00 + tessera associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

## **CORSO DI PIZZERIA, PIADINERIA e SFIZIOSITA' SALATE**

*Il corso si prefigge di gettare le basi teorico-pratiche per la preparazione degli impasti di pizze, piadine, focacce e i principali impasti salati: briseé, pasta matta e pasta choux.*

**Ore n. 15** suddivise in 5 lezioni. Quota: € 125,00 (quota corso € 109,00 + tessera associativa € 16,00). **Giovedì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

## **CORSO DI SFOGLIA AMATORIALE**

*Il corso è adatto a coloro che si avvicinano per la prima volta a quest'arte per passione e/o curiosità e a chi cerca di migliorare la propria tecnica. Il partecipante si cimenterà nell'impasto a mano e nella tiratura al matterello della sfoglia, nel rispetto della tradizione emiliano-romagnola.*

**I livello:** Il partecipante imparerà a realizzare: nella prima lezione l'impasto di uova, farina e preparazione tagliatelle e tagliolini e nella seconda impasto di uova, farina e preparazione garganelli e tortelloni. Ore n. 4 suddivise in 2 sabati. Quota: € 56,00 (quota corso € 40,00 + tessera associativa € 16,00). **Sabato** dalle ore 16,00 alle 18,00.

### **II livello:**

*Il corso vi permetterà di imparare a realizzare: nella prima lezione, l'impasto di uova e farina e preparazione di tortellini, nella seconda lezione, impasto uova e farina e preparazione gnocchi di patate. Ore n. 4 suddiviso in 2 sabati.*

Quota: € 56,00 (quota corso €40,00 + tessera associativa €16,00).

**Sabato:** dalle ore 16,00 alle 18,00.

## **CORSO DI PASTICCERIA e CAKE DESIGN**

**I livello:** impasti base, biscotteria, torte per compleanni ed eventi, pasticceria mignon, primi approcci con il cioccolato, dolci al cucchiaio.

**Ore n. 30** Quota: € 190,00 (quota corso € 174,00 + tessera associativa € 16,00).

**Giovedì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

**II livello:** il corso prevede un approfondimento delle tematiche affrontate nel livello base.

**Ore n. 30.** Quota: € 190,00 (quota corso € 174,00 + tessera associativa € 16,00).

**Mercoledì** dalle ore 20,00 alle 23,00.

## **CORSO DI GELATERIA**

*Il corso si basa sulla preparazione di gelati alla frutta, gelati cremosi, torte gelato e piatti da dessert creativi dove il gelato diventa l'ingrediente principale. Ore n. 15 suddivise in 5 lezioni. Quota: € 125,00 (quota corso € 109,00 + tessera associativa € 16,00). Lunedì dalle ore 20,00 alle 23,00.*

## **CORSO DI BARMAN/BARLADY**

**I livello:** *il corso si propone di gettare le basi di una professione mediante l'apprendimento delle tecniche fondamentali di caffetteria e miscelazione, della merceologia dei principali ingredienti del bar (compresa la birra) e delle modalità di esecuzione di cocktail, cappuccini, etc.*

*Ore n. 15 suddivise in 5 incontri Quota: 125,00 € (quota corso € 109,00 € + tessera associativa € 16,00). Venerdì dalle ore 20,00 alle 23,00.*

**II livello:** *il corso prevede un approfondimento delle tematiche affrontate nel liv. base*

*Ore n. 15 suddivise in 5 incontri Quota: 125,00 € (quota corso € 109,00 € + tessera associativa € 16,00). Venerdì dalle ore 20,00 alle 23,00.*

# 3) BENESSERE E SALUTE



## CORSO DI NATUROPATIA E MEDICINE ALTERNATIVE

*Il corso si propone di far conoscere alcune tecniche particolarmente efficaci ed innovative nell'ambito della medicina alternativa come AURA SOMA (metodo di guarigione che combina sinergicamente le proprietà delle piante, dei colori, delle vibrazioni dei cristalli e degli aromi), CROMOTERAPIA, MUSICOTERAPIA e MASSAGGIO.*

*Ore n. 20 in 10 lezioni da 2 ore. Quota: € 105,00 (quota corso €89,00 + tessera associativa €16,00). Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## CORSO DI ERBORISTERIA

*L'erboristeria è un'arte antica come il mondo: da sempre l'uomo ha fatto ricorso alla Natura e ai suoi frutti per scopi terapeutici, cosmetici e nutritivi, per il benessere di anima e corpo. Il corso si propone di insegnare ai partecipanti come riconoscere e utilizzare le piante medicinali, come formulare e preparare tisane e creme fitoterapeutiche, oltre a conoscere le principali erbe utilizzate nella nostra e nelle altre culture.*

*Ore n. 20. Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa €16,00). Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## CORSO SUI FIORI DI BACH

*La floriterapia è una pratica terapeutica scoperta dal dottor Edward Bach che si basa sull'impiego di rimedi floreali per affrontare e superare disagi emozionali, traumi e momenti difficili della nostra vita, riportando serenità e benessere.*

*Il corso si propone di far scoprire la filosofia del dottor Bach e i suoi 38 rimedi; verranno illustrati i metodi di preparazione e i loro principali impieghi.*

*Ore n. 8 suddivise in 4 incontri da 2 ore. Quota € 56 (quota corso € 40 + tessera associativa € 16). Venerdì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **CORSO DI QI GONG**

*Il Qi Gong nasceva in Cina 5000 anni fa, ed è uno dei piloni portanti della medicina tradizionale cinese. Il corso, attraverso un contatto profondo con se stessi, consente di imparare a percepire, sviluppare e muovere le energie del corpo, base della salute e del benessere psico-fisico.*

*Ore n. 30. Quota: € 140,00 (quota corso € 124,00 + tessera associativa € 16,00). Martedì dalle ore 20,30 alle 22,30*

## **CORSO DI TECNICHE DI RILASSAMENTO E DI GESTIONE DELLO STRESS**

*Il corso si propone, attraverso varie tecniche di attivazione, scioglimento e rilassamento, di apprendere e sviluppare comportamenti e atteggiamenti distensivi per gestire meglio situazioni che di solito generano ansia e tensioni (stress). La particolarità di questo corso consiste nel favorire le condizioni personali per rendere possibile nel tempo un auto-rilassamento sempre più efficace e una gestione più accorta delle proprie energie psicofisiche.*

*Ore n. 15 suddivise in 10 lezioni. Quota: € 140,00 (quota corso € 124,00 + tessera associativa € 16,00). Martedì dalle ore 18,30 alle 20,00.*

## **\* CORSO DI GINNASTICA OLISTICA E RILASSAMENTO GUIDATO**

*In un'unica pratica...tanti esercizi: fisici, energetici, respiratori, il rilassamento guidato...meditazione. È un percorso che offre l'opportunità di riscoprire il benessere, sciogliendo le tensioni fisiche e i ristagni energetici per aumentare l'armonia e l'equilibrio tra mente, corpo e spirito, in consapevolezza e presenza.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 incontri. Quota € 86 (quota corso € 70 + tessera associativa € 16). Giovedì dalle 18,30 alle 20,30.*

## **PROGRAMMA 21 GIORNI**

*Quali sono gli strumenti di uso quotidiano che possono sostenerci per una crescita personale? Cinque incontri che verteranno su "La nostra allegria fra il tempo e il denaro", "L'allegria fra fare soldi e la paura che il tempo non basti", "Cos'è l'allegria al giorno d'oggi?", "L'allegria ci porta soldi o i soldi ci danno l'allegria?" e "Vivere l'allegria-come si fa".*

*Quota: € 66,00 (quota corso € 50 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*



## **CORSO DI REIKI**

*Durante il corso imparerai ad usare l'energia universale vitale Reiki, riceverai le 4 attivazioni necessarie per aprire i canali attraverso i quali l'energia possa fluire in abbondanza. Verrà insegnato l'auto trattamento e il trattamento completo da poter fare alle altre persone. Il Reiki lo si può usare anche con gli animali e le piante, è un metodo per il benessere naturale e lo si può aggiungere anche alle terapie convenzionali.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 incontri da 2 ore. Quota € 86 (quota corso € 70 + tessera associativa € 16). **Lunedì** dalle 20,00 alle 22,00.*

## **CORSO DI GINNASTICA DOLCE**

*Il corso presenta vari benefici tra cui il raggiungimento della tonicità muscolare e la mobilità fluida delle articolazioni, oltre all'elasticità del corpo e il sentirsi attivi e giovani.*

*Quota: € 30,00 mensili + € 16,00 tessera associativa annuale. **Lunedì** dalle ore 11.00 alle 12.00.*

## **CORSO DI ZUMBA ATTIVO**

*Il corso è adatto a tutti, ideato per togliere la fatica, con allenamento a passi ad alta e bassa intensità, con il risultato di bruciare calorie facendosi trascinare dai ritmi latini. Si tratta di un allenamento completo che combina condizionamento muscolare, equilibrio e flessibilità. In poche parole un'esplosione di energia che porterete sempre con voi.*

*Una volta a settimana con incontri di 1 ora. Quota: € 30,00 mensili + tessera associativa annuale € 16,00. **Mercoledì** dalle ore 20.00 alle 21.00.*

## **CORSO DI BALLO LATINO-SALSA**

*Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono mettersi in gioco per vincere la timidezza, creare rapporti con gli altri, far parte di un gruppo, socializzare, imparare un nuovo ritmo, togliere la fatica, bruciare calorie, smaltendo, definendo e modellando il corpo; facendosi trascinare dai ritmi latinoamericani.*

*4 incontri al mese. Quota € 20 mensili + tessera associativa annuale € 16. **Venerdì** dalle 20,00 alle 21,00.*

## **CORSO DI TANGO**

*Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono imparare "El tango es un baile popular". Questo è un ballo che rispetta le tradizioni, la storia e la musica tradizionale.*

**4 incontri al mese. Quota € 20 + tessera associativa annuale € 16.**

**Lunedì** dalle ore 19,00 alle 20,00.

## **CORSO DI RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

*Il corso comprende una parte teorica e la successiva applicazione pratica di questa terapia olistica che influisce sul benessere della persona nell'intento di riequilibrare l'intero organismo stimolandone le capacità di autoguarigione.*

**Ore n. 10 in 5 lezioni da 2 ore. Quota: € 86,00 (quota corso € 70,00 + tessera associativa € 16,00). I° livello: Mercoledì dalle 20,00 alle 22,00 - 2° livello (da novembre). Mercoledì dalle ore 20,00 alle 22,00.**

## **CORSO DI MASSAGGIO**

*Il corso è rivolto a tutti coloro che abbiano piacere e curiosità di imparare la bellissima arte del massaggio olistico e anti-stress e voglia di conoscere un nuovo modo di comunicare con se stessi e con gli altri.*

**Ore n. 15 suddivise in 5 incontri. Quota: € 160,00 (quota corso € 144,00 + tessera associativa € 16,00). Martedì dalle ore 17,30 alle 20,30.-1°livello ed è previsto anche un 2° livello.**

## **CORSO DI Tàì Jì Quàn**

*Il Tàì Jì Quàn, antica arte marziale [tecniche di autodifesa] è al tempo stesso ginnastica per la mente [stimola la concentrazione], meditazione in movimento [sviluppa l'energia interiore], esercizi armoniosi e fluidi, utili a migliorare lo stato psico-fisico prevenendo le malattie. Può essere praticato da tutti e a qualsiasi età, comprese le persone disabili.*

**Quota: € 30,00 mensili + tessera associativa annuale € 16,00.**

**Mercoledì** dalle ore 18,30 alle ore 19,30.

## **CORSO DI KRAV MAGA - Autodifesa**

*Il Krav Maga è la quintessenza della tattica per l'autodifesa, il combattimento corpo a corpo e la protezione di terza persona. Insegna ad affrontare i reali pericoli della strada con un'intelligente ed immediata valutazione della pericolosità dell'aggressione e delle circostanze, anche ambientali in cui ci si trova.*

*Da Novembre a Maggio. Quota: € 20,00 mensili per 4 incontri + tessera associativa annuale € 16,00. Mercoledì dalle ore 19,30 alle ore 20,30.*

## **CORSO DI PILATES**

*Il Pilates è più di una ginnastica, è un metodo che coinvolge e dà forza ed elasticità a tutti i muscoli del corpo. Dimagrire con il **FAT BURNING PILATES**: il Fat Burning Pilates fa dimagrire perché mescola attività aerobica e attività di tonificazione ad intensità elevata che stimolando il metabolismo fa bruciare i grassi.*

*Quota: € 30,00 mensili + tessera associativa annuale € 16,00. Sabato dalle ore 9,00 alle 10,00.*

## **CORSO DI HATHA YOGA**

*Il corso è rivolto a chiunque desideri allentare le tensioni quotidiane e ritrovare elasticità nei movimenti. Il corso è rivolto a ristabilire l'armonia interiore e l'equilibrio psicofisico, combinando respiro e asana (posizione comoda).*

*Quota: € 40,00 mensili + € 16,00 tessera associativa annuale.*

*1 ora alla settimana: Lunedì dalle 18,00 alle 19,00, mercoledì dalle 18,00 alle 19,00, venerdì dalle 18,00 alle 20,00.*

## **CLASSI DI ESERCIZI BIOENERGETICI**

*Un vero toccasana per chi sente il bisogno di ridurre lo stress, elevare il livello di energia vitale disponibile, ristabilire il flusso della propria vitalità e armonia psicofisica, migliorare il contatto con se stessi e con la realtà circostante, ascoltare le proprie sensazioni corporee e aumentare la flessibilità corporea. Tutto questo è possibile attraverso il respiro, il rilassamento e l'esercizio corporeo consapevole.*

*Quota: € 30,00 mensili + tessera associativa € 16,00. Sabato dalle ore 10,15 alle ore 11,30.*

## 4) ARTE E CULTURA



### LABORATORIO ESPRESSIVO DI ARTE TERAPIA

*Il laboratorio espressivo di arte terapia vuole utilizzare le potenzialità di ognuno di elaborare creativamente, grazie all'uso di differenti tecniche e materiali, tutte quelle sensazioni che non si riescono a far emergere con le parole e nei contesti quotidiani. Per mezzo dell'azione creativa l'immagine interna diventa immagine esterna, visibile e condivisibile attraverso un'espressione diretta, immediata, spontanea, favorendo così anche un migliore rapporto con sé stessi.*

**1 volta a settimana con incontri di 1 ora e 30 minuti. Quota: € 56,00 (quota corso € 40,00 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 18,30 alle ore 20,00.**

### CORSO DI STORIA DELL'ARTE

*Il corso si propone di fornire le indicazioni generali sulla storia dell'arte occidentale, brevi cenni dell'arte romanica, gotica, rinascimentale, barocca, neoclassica e romantica ed in particolare dell'arte contemporanea. Riferimenti alle correnti, ai protagonisti e alle opere più rappresentative, tramite immagini e varie fonti bibliografiche riferite al turismo culturale.*

**Ore n.20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 18,30 alle 20,30.**

### CORSO DI ARTE IMMAGINE & CREATIVITÀ

*Laboratori pittorici in cui si potrà intraprendere un percorso guidato attraverso l'uso di tecniche artistiche come strumento per esplorare le proprie capacità espressive restituendo al corpo e alla mente la propria capacità creativa autentica.*

**Ore n. 10 suddivise in 5 incontri da 2h ciascuno. Quota: € 86 (quota corso € 70,00 + tessera associativa € 16). Venerdì dalle ore 18,30 alle 20,00.**

## **CORSO DI FILOSOFIA E STORIA**

*Il corso si articolerà in 5 incontri della durata di due ore ciascuno. Ad ogni incontro un autore-viaggiatore: un viaggio. Ciascuna lezione sarà strutturata sulla base dei classici filosofici e della letteratura critica, offrendo le basi concettuali necessarie per potervi avvicinare. Con il supporto di strumenti multimediali si avrà la possibilità di tracciare l'itinerario geografico multimediale, filosofico, storico, artistico e culturale. E non mancheranno aneddoti e curiosità.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 incontri. Quota: € 86,00 (quota corso € 70,00 + tessera associativa € 16,00). **Giovedì** dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA**

*Il corso si rivolge a chiunque abbia un'attitudine alla realizzazione di testi, sia a coloro che vorrebbero farne una professione, sia a chi intende avvicinarsi alla scrittura per soddisfare esigenze di crescita personale. Lo scopo del corso è lo studio e l'applicazione pratica delle principali tecniche retoriche e stilistiche, nonché l'analisi approfondita dei vari linguaggi espressivi che ne fanno parte.*

*Il corso risulta quindi propedeutico alla maggior parte dei generi di scrittura: la poesia, il romanzo, il racconto, la saggistica, l'editing, la scrittura giornalistica e quella per il web.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa €16,00). **Martedì** dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **\* LABORATORIO DI NARRAZIONE CREATIVA**

### **"C'ERA UNA VOLTA UN' EMOZIONE"**

*Il laboratorio si configura come percorso alla scoperta del mondo delle emozioni. I partecipanti verranno guidati nella creazione di un personaggio umanizzato catapultato nel mondo degli umani e che si ritroverà, dunque, ad entrare in contatto con le vicende emotive. Questo permetterà ai ragazzi di poter esplorare tutti i colori delle emozioni con la protezione del protagonista che le proverà al posto loro. Verranno utilizzati input narrativi che guideranno i partecipanti alla creazione di brevi racconti (scritti e/o disegnati) che condivideremo in gruppo e su cui verranno generati processi riflessivi.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 incontri da 2 ore. Quota: € 40,00 (quota corso € 24,00 + tessera associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 18.30 alle 20.30*

## CORSO DI AVVIO ALLA PITTURA

*Il corso è rivolto ai ragazzi e ai principianti. Nozioni fondamentali (proporzioni, profondità, prospettiva, ombre), utilizzando la matita, il pastello, i gessetti, l'acquarello, tecniche miste. Realizzazione di illustrazioni a tema.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). **Martedì** dalle ore 18,00 alle 20,00.*

## CORSO DI TEATRO

*Il corso propone una serie di esercizi mirati all'apprendimento di tecniche che permettono di poter improvvisare sul palco e non solo. Si cerca di migliorare l'esposizione e l'espressività orale, dunque è consigliato per chi ha difficoltà nel parlare in pubblico ma anche per gli attori. Vengono fornite anche le nozioni base necessarie all'attività scenica.*

*Ore n. 20 suddivise in 13 lezioni. Quota: € 105,00 (quota corso € 89 + tessera associativa € 16,00). **Giovedì** dalle ore 19,00 alle 20,30.*

## \* LABORATORIO DI MUSICAL

*Percorso finalizzato alla messa in scena di un breve spettacolo/ scenette tratte da musical famosi/classici di Walt Disney (possibilità di presentare lo spettacolo a un pubblico per valutarlo).*

*Si lavorerà sulle canzoni, sulla recitazione e sui gesti/movimenti scenici di base.*

*Minimo 4 partecipanti, massimo 6.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 lezioni. Quota: € 86,00 (quota corso € 70 + tessera associativa € 16,00). **Venerdì** dalle ore 16,00 alle 18,00.*

## LABORATORIO DI SCULTURA

*Introduzione alla conoscenza delle tecniche di base ed applicazione pratica. Modellazione delle forme: strumenti e materiale, tecniche, forme figurative ed astratte, decorazione delle superfici. Scultura su gesso: strumenti e realizzazione delle forme.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 18,00 alle 20,00.*

## LABORATORIO DI CERAMICA

Lavorazione della creta in lastre o a lucignolo, smaltatura dei pezzi, decorazione e cottura.

*Corso Base e Avanzato: Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: materiale incluso € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00).*

*Martedì dalle ore 20,30 alle 22,30.*

## CORSO DI FUMETTO

*Il corso sarà un'introduzione al linguaggio del fumetto, fornendo ai partecipanti gli strumenti per realizzare storie in autonomia. Partendo dalle basi di disegno e di sceneggiatura, ognuno arriverà a definire la trama di una storia completa con tanto di realizzazione di alcune tavole definitive.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). Lunedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## \* CORSO DI PRIMI PASSI DI GIORNALISMO

*Le lezioni sono rivolte a coloro che vogliono conoscere il mondo dell'informazione e che vogliono entrare in questo comparto lavorativo. L'informazione e i suoi linguaggi. Le fonti. L'intervista e l'inchiesta. Informare, senza la carta. Le radio e le televisioni.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 lezioni da 2 ore. Quota: € 110,00 (quota corso € 94,00 + tessera associativa € 16,00). Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 22.30*

## CORSO BASE DI FOTOGRAFIA DIGITALE

*Il corso base è rivolto a tutte quelle persone che hanno appena acquistato una fotocamera Reflex e che hanno bisogno di apprendere le basi della fotografia Digitale, ma anche a coloro che hanno bisogno di migliorare quelle che sono le tecniche di composizione, illuminazione e sviluppo delle foto.*

*Si partirà dalle basi della fotografia Digitale (triangolo dell'esposizione, bilanciamento del bianco, ecc.), per poi passare all'illuminazione da studio, il ritratto e vedere infine come migliorare le foto con Lightroom e Photoshop.*

*Sarà un percorso dalla A alla Z, che vi permetterà di poter esprimere ciò che avete in testa in una fotografia.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 lezioni. Quota: € 116,00 (quota corso € 100,00 + tessera associativa € 16,00). Sabato dalle 14,00 - 16,00.*

## **CORSO DI STILE**

*Un corso per chi vuole da un lato conoscere e valorizzare il proprio stile personale con l'analisi della figura e la scelta dell'abbigliamento; e dall'altro un corso di stile per arredare la propria casa. Confronto sul tema della bellezza finalizzata ad un percorso di conoscenza. Un corso per imparare a vestirsi in base alla propria forma del corpo e idee di arredamento per la propria casa con la consulente d'immagine Nicoletta Chiarini.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 lezioni. Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00). Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **CORSO DI CUCITO**

**I LIVELLO:** *il corso si propone di insegnare i punti base a mano, come usare la macchina da cucire, cuciture a macchina, orli, varie tecniche per eseguirli, le arricciature e come creare una guaina per elastico, riparare strappi e tagli, asole e applicazione di bottoni e gancetti, applicazione delle cerniere, realizzazione di un lavoro finito con l'utilizzo pratico delle nozioni e i punti imparati.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 126,00 (quota corso € 110,00 + tessera associativa € 16,00). Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

**II LIVELLO (cucito per la casa):** *il corso si propone di prendere in esame le tecniche di base per imparare a confezionare biancheria per il letto (federe, lenzuola con o senza angoli), cuscini, tovaglie e tovaglioli con angoli e bordo applicato, presine e guanti da forni, coprifuoco, grembiule e centrotavola.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota € 126,00 ( quota corso € 110,00 + tessera associativa € 16,00). Lunedì dalle 18,30 alle 20,30.*

## **CORSO DI CRIMINOLOGIA**

*Il corso si propone innanzitutto di fornire un'introduzione alla criminologia e alle scienze criminologiche. Verranno poi analizzate le dinamiche criminali più attuali, di maggior impatto psicologico (serial killer, etc) e legate ai nuovi media (adolescenti in rete, stalking, ecc).*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 116,00 (quota corso € 100,00 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*



## **CORSO DI CONTABILITA' BASE**

*Il corso è rivolto alle persone che intendono migliorare la propria gestione familiare o avviare una propria attività professionale ed imprenditoriale.*

*Elementi di contabilità di base (gestione familiare con Excel)  
Contabilità di base per piccole aziende (fatturazione, gestione scadenze e controllo banca), Contabilità ordinaria (gestione prima nota e redazione del bilancio)*

*Tipologia di società (civilistica, fiscale e libri obbligatori) - Adempimenti amministrativi e fiscali (inizio attività professionali e imprenditoriali).*

*Ore n. 20. Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). Martedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **COMUNICARE NEL MONDO DEL LAVORO**

*Il corso si propone di trasmettere la giusta mentalità per perfezionare le proprie capacità comunicative. Si parlerà nello specifico di comunicazione verbale, paraverbale e linguaggio del corpo, empatia e ascolto attivo, migliorare il proprio **public speaking**, come comunicare in digitale (e-mail, sociale e self-brand reputation), come redigere il CV ed affrontare un colloquio (con simulazione finale).*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 105,00 (quota corso € 89 + € 16 quota tessera associativa) con una sorpresa.*

*Lunedì dalle ore 18,30 alle ore 20,30.*

## **CORSO DI CULTURA FINANZIARIA**

*Una serie di incontri di cultura finanziaria come ad esempio: "Alfabeto finanziario: conoscere per decidere", "Passaggio generazionale: meglio una polizza o una donazione? Meglio pianificare oggi", "La pianificazione finanziaria per la tutela del proprio benessere finanziario", "La finanza sostenibile".*

**Ore n. 10** in 5 incontri da 2h ciascuno. Quota: **€ 86** (costo corso € 70 + tessera associativa € 16). **Mercoledì** dalle 18 alle 20.

## **\* CORSO DI CULTURA ISTITUZIONALE E POLITICA**

Il corso ha l'obiettivo di analizzare la politica come passione, etica e valori e di far conoscere la pubblica amministrazione, comuni, regione e stato, democrazia e partecipazione; ruolo e organizzazione del volontariato, ambiente e innovazione tecnologica.

**Ore n. 10** suddivise in 5 lezioni da 2 ore. Quota: **€ 40,00** (quota corso € 24,00 + tessera associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 18.30 alle 20.30



## 5) FORMAZIONE E TEMPO LIBERO

### **CORSO DI SCACCHI**

*Il corso si propone di gettare le basi teoriche per la pratica di questo gioco affascinante.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota : € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00). Lunedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

### **CORSO di DECORAZIONE E DECOUPAGE**

*Arti decorative applicate a materiali vari: cartoncino, tessuto, vetro, carta di riso, tovaglioli ecc. utilizzando colori vari di tipo acrilico, colore a olio, colle, vernici fissative e screpolanti.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

### **CORSO DI RICICLO CREATIVO**

*Il corso è finalizzato alla creazione di oggetti decorativi tramite il riutilizzo dei materiali di scarto reperibili comunemente in casa. Ogni lezione è dedicata ad un materiale diverso: la carta, il cartone, la plastica, il metallo, la stoffa. Il tutto per riscoprire quanto è facile e divertente lavorare con le mani. Per una maggiore consapevolezza etica, durante tutte le varie fasi di lavorazione si avrà un occhio di riguardo per i materiali atossici e le vernici a base di acqua. Il corso è rivolto a tutti ed è strutturato su moduli ripetibili.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 lezioni. Quota: € 86,00 (quota corso € 70,00 + tessera associativa € 16,00). Venerdì dalle ore 20,30 alle 22,30.*

## **\* CORSO DI RESTAURO E DECORAZIONE**

*Ogni iscritto potrà portare un oggetto (mobiletto, cornice, etc. ) su cui lavorare. Le lezioni si focalizzano sull'apprendimento delle varie tecniche shabby chic, basate su colori tenui e vintage. Al termine delle lezioni, ogni iscritto porterà a casa il manufatto revisionato con le tecniche apprese.*

*Ore n. 10 suddivise in 5 incontri da 2 ore. Quota: € 110,00 (quota corso € 94,00 + tessera associativa € 16,00). Sabato dalle ore 15.00 alle 17.00*

## **CORSO DI RIPARAZIONE BICICLETTE**

*Il corso si propone di insegnare alcuni semplici interventi di manutenzione e riparazione delle biciclette (forature, controllo luci e freni, catena, riparazione cambio, ecc).*

*Ore n. 10 in 5 lezioni da 2 ore ciascuna. Quota: € 86,00 (quota corso € 70,0 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 19,00 alle 21,00.*

## **CORSO DI GIARDINAGGIO**

*Il corso è rivolto a coloro (con o senza pollice verde) che siano interessati a ricevere nozioni relative alla progettazione e alla manutenzione di un'area verde, sia essa in giardino, in balcone, in casa. Conoscere le varie tipologie di piante che si possono utilizzare, le loro esigenze in termini di terreno, clima, acqua, luce, ecc.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00). Lunedì dalle ore 20,30 alle 22,30.*

## **CORSO DI BED & BREAKFAST e APPARTAMENTI PER USO TURISTICO**

*In collaborazione con l'Associazione ASPPI di Imola (Assoc. Sindac. Piccoli Proprietari Immobiliari). Il corso è rivolto a coloro che sono interessati a questa nuova ricettività turistica.*

*Ore n. 20 suddivise in 10 incontri. Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00). Giovedì dalle ore 20,30 alle 22,30.*

# 6) INFORMATICA



## **CORSO DI INFORMATICA (PACCHETTO DI OFFICE AUTOMATION)**

**I livello:** principali caratteristiche del computer, uso di windows, primi approcci a Word, Excel.

**Ore n. 20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00)

**Martedì** dalle ore 20,30 alle 22,30.

**II livello:** approfondimento delle principali applicazioni di informatica, miglior utilizzo di Word, Excel, PowerPoint, posta elettronica, internet.

**Ore n.20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00).

**Lunedì** dalle ore 20,30 alle 22,30.

## **CORSO DI INTERNET**

### **Navigare.....sì, ma col salvagente**

Il corso è rivolto a coloro che si sentono ancora impacciati e insicuri nell'utilizzo di Internet. Un mare di informazioni alla portata dei navigatori meno esperti: le notizie, i servizi utili, gli svaghi, le curiosità, i contatti coi nostri amici, i mezzi, le tecniche e i suggerimenti per sfruttarne al meglio le potenzialità, attraverso tanti esempi pratici per trovare in Internet un grande amico virtuale che ci semplifichi la vita e non ce la complichì. Niente paura...Tutti a bordo, si naviga!

**Ore n. 20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00).

**Sabato** dalle ore 9,30 alle 11,30.

## **CORSO DI PROGRAMMAZIONE WEB E SOCIAL MEDIA MARKETING**

Il corso è rivolto a chi conosce sia il computer che la computer grafica e vuole usare internet per mettere informazioni sul WEB, finalizzato a fornire le basi per costruire siti web. Illustra i linguaggi di programmazione per il web (HTML, CSS, etc). Fornisce gli strumenti per la loro realizzazione, comprese le nozioni fondamentali per l'utilizzo di un webserver.

**Ore n. 20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). **Venerdì** dalle ore 20,30 alle 22,30.

## **CORSO DI WORDPRESS O JOOMLA**

*Il corso è rivolto a coloro che desiderano costruire in autonomia un proprio sito Web (sia esso un blog, la vetrina del proprio negozio o della propria azienda, ecc. ), senza avere bisogno di alcuna conoscenza di programmazione o di grafica. Verrà spiegato come funziona la piattaforma Wordpress o Joomla, come si installa (nel proprio computer e su un server a pagamento) come si configura e personalizza. Verranno inoltre spiegate alcune strategie di marketing, per rendere il sito efficace al suo scopo e visibile sui motori di ricerca.*

**Ore n. 20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00). **Martedì** dalle ore 18,30 alle 20,30.

## **CORSO DI TECNOLOGIA PER ADULTI**

*Nell'attuale panorama economico e sociale del nostro paese, l'uso del computer e la tecnologia in generale sono diventati di fondamentale importanza, non solo per i giovani ma per tutti i cittadini. Il corso si propone di fornire gli strumenti utili per gestire le seguenti attività: posta elettronica, banca online, bancomat, prenotazioni sanitarie, uso smartphone, telesoccorso, inps, agenzia delle entrate. Requisito minimo: conoscenze base dell'uso del computer*

**Ore n. 10** suddivise in 5 lezioni. Quota: € 86,00 (corso € 70,00 + tessera associativa € 16,00). **Martedì** dalle ore 18,30 alle 20,30.

## **CORSO DI FOTORITOCICO (PHOTOSHOP)**

*Il corso ha come obiettivo quello di presentare i concetti che riguardano l'elaborazione digitale delle immagini. Durante il corso si apprenderà a ritagliare un'immagine e ad applicarle degli effetti, a realizzare fotomontaggi, a disegnare un volantino pubblicitario e tanto altro. Alla fine del corso l'allievo sarà in grado di muoversi nell'interfaccia del programma e di utilizzare tutte le sue funzionalità più comuni.*

**Ore n. 20** Quota: € 120,00 (quota corso € 104,00 + tessera associativa € 16,00 ). **Martedì** dalle ore 18,30 alle 20,30.

# 7) MUSICA



## **CORSO DI CHITARRA**

*Corso di Base: apprendimento di base dello strumento, degli accordi ed esecuzione di brani. Rivolto a principianti e dilettanti di qualsiasi età.*

*Corso Avanzato: Approfondimento dello strumento e delle tecniche musicali.*

*Ore n. 20. Quota per ogni corso: € 105,00 (quota corso € 89 + tessera associativa € 16,00). Martedì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **CORSO DI PIANO E TASTIERA**

*Rivolto a tutti coloro che intendono scoprire i segreti del piano e della tastiera ed eseguire i propri brani musicali preferiti, in stile classico e moderno. A tutti i livelli.*

*Ore n. 20 Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00 ).  
Mercoledì dalle ore 18,30 alle 20,30.*

## **CORSO DI FLAUTO**

*Il flauto è uno degli strumenti più antichi del mondo. Suonare il flauto è come sapere un'altra lingua ed è per questo che è adatto a tutte le età, dai bambini agli adulti e si propongono qui corsi di qualsiasi livello. Le tipologie di flauto che si possono studiare, sperimentare e provare sono tante: c'è il flauto traverso, classico, il flauto dolce e l'ottavino.*

*Ore n. 20 Quota: € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16,00).  
Sabato dalle ore 9,30 alle 11,00.*

## CORSO DI VOCALITÀ

*Il corso è rivolto a tutti coloro che sono interessati a conoscere a fondo e saper controllare in maniera adeguata le infinite potenzialità della voce umana, partendo dalla solida base di una corretta respirazione e da un uso organico e rilassato di tutti gli organi coinvolti nell'atto fonatorio.*

*Ore n.10 in 5 lezioni da 2 ore ciascuna. Quota € 86,00 (quota corso € 70,00 + tessera associativa € 16,00). Sabato dalle ore 9,30 alle 11,30.*

## CORSO di VIOLONCELLO

*Attraverso nozioni di base di musica, l'ascolto e l'approccio diretto con lo strumento, sarà possibile scoprire il violoncello come strumento eclettico: da una parte direttamente collegato alla musica classica, dall'altro aperto ugualmente ai generi musicali più svariati.*

*Ore n. 20. Quota € 105,00 (quota corso € 89,00 + tessera associativa € 16) Giovedì dalle ore 18,30 alle 19,30.*

# 8) SUPPORTO SCOLASTICO

*L'Associazione Primola promuove attività di supporto alle attività scolastiche, rivolte a studenti delle scuole di ogni ordine e grado, per tutte le discipline scolastiche. I corsi di supporto scolastico sono strutturati in sessioni continuative e proseguono tutto l'anno, anche durante l'Estate.*

*Quota tessera associativa: € 16,00. Quota per lezione ( 1h e 30m ): € 12,00.*

*Sono possibili anche lezioni individuali € 15,00 per studenti*

## CORSO DI METODI DI STUDIO

*Il corso è rivolto in particolare ai ragazzi e ai genitori e tratta i seguenti argomenti: organizzazione, presa di appunti, concentrazione, memorizzazione, benessere psico-fisico, rilassamento, meditazione e semplici suggerimenti per una buona qualità dello studio per ottenere ottimi risultati.*

*Ore n. 10 in 5 incontri. Quota: € 86,00 (quota corso € 70,00 + tessera*



associativa € 16,00). **Lunedì** dalle ore 18,30 alle 20.30.

## **9) DOPOSCUOLA IMOLA**

Dal 16 settembre 2019 fino al 31 maggio 2020 Primola offre un servizio di doposcuola educativo e ricreativo dal lunedì al venerdì dalle 14,30 alle 18,00 (orari flessibili). Le prime iscrizioni scadono sabato 10 Settembre 2018. Quota mensile € 80, quota settimanale € 25, retta mensa € 7 al giorno. Quota associativa annuale € 16.

## **10) LABORATORIO DI LETTURA**

Il laboratorio di lettura mette al centro della sua attività il "vivere la lettura" di un libro. Approfondimento e discussione delle riflessioni scaturite in un'ottica di scambio e aggregazione. Domenica dalle ore 17,00 alle 18,30, previa prenotazione.

Quota associativa € 16,00.

## **11) MINI CORSI**

(da 2 a 4 persone).

Tutte le lingue, Musica, Informatica, supporto scolastico e tanto altro  
Giorni, Orari, Programmi e numero lezioni (minimo 5) verranno concordati con l'Associazione.

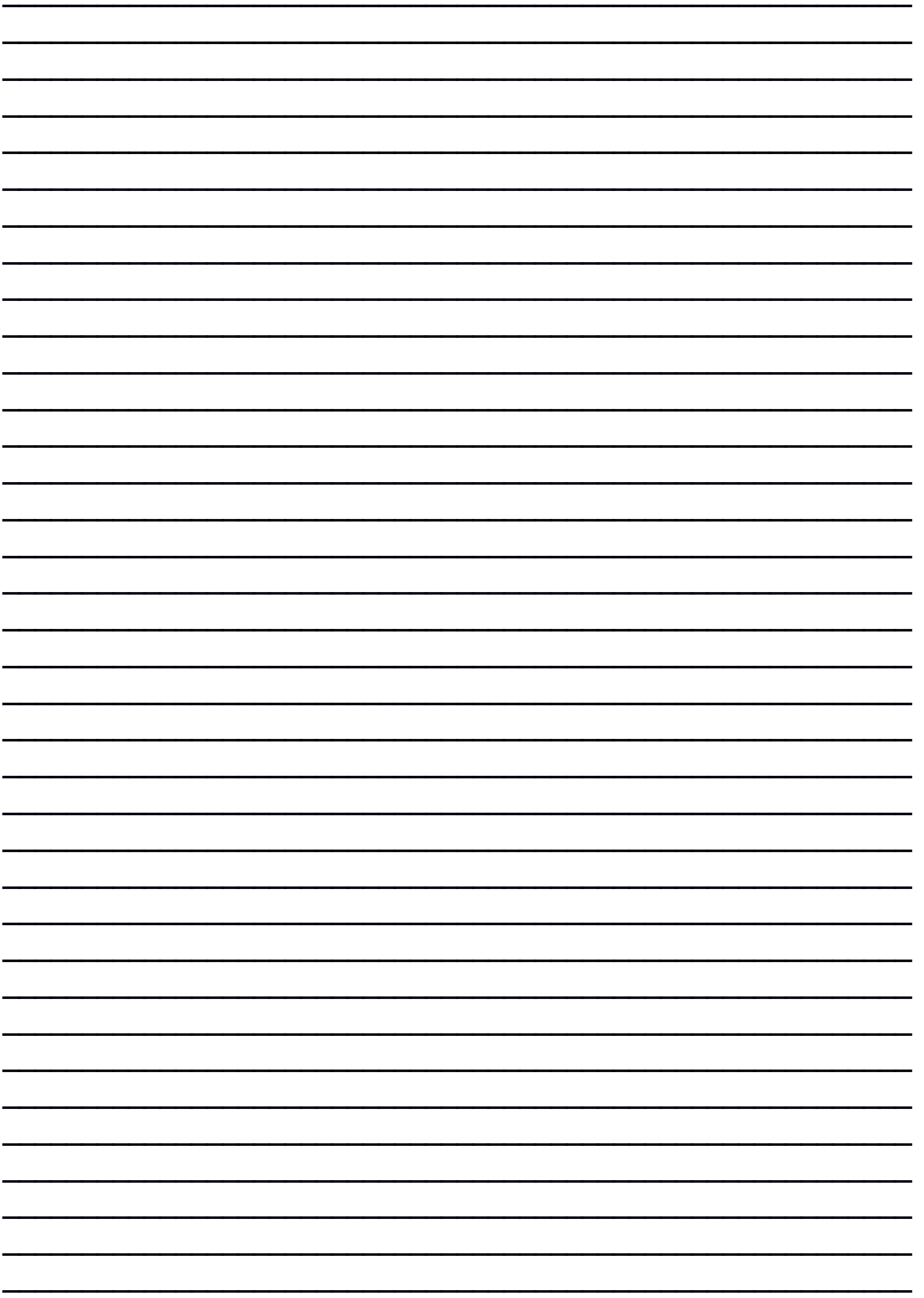
Quota tessera: € 16,00. Quota per lezione (1h e 30m) : € 12,00.

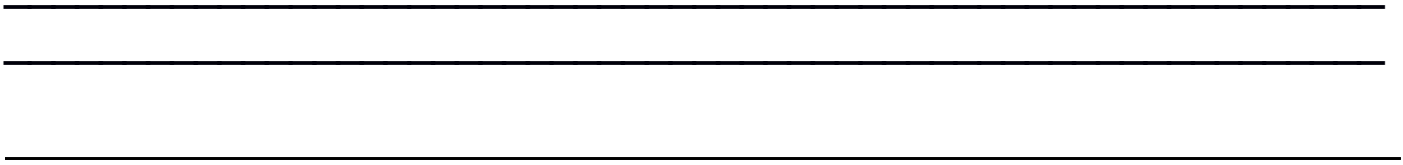
Sono possibili anche lezioni individuali € 15,00 per studenti.

€ 18,00 per non studenti.

A richiesta è disponibile una interprete LIS (lingua dei segni).







# I NOSTRI SPONSOR



**Agenzia Generale  
di Imola**

Agenti Valmiro Valgimigli  
Stefano Salvini

Via Mazzini 28, Imola

Tel 0542/22124

[imola@agenzie.generalisti.it](mailto:imola@agenzie.generalisti.it)



Libreria Mondadori Via Emilia 71 ,

Palazzo Monsignani, Imola

Tel 0542 20947



Via Montanara n. 333 - loc  
Ponticelli

40020 Imola (BO)

Tel. e Fax 0542/665194

E-Mail:

[fondocavecja@virgilio.it](mailto:fondocavecja@virgilio.it)

Web: [www.fondocavecja.it](http://www.fondocavecja.it)



Via G.di Vittorio, 13/D, 40026 Imola

Tel.0542/64609 cell.338/5663816

[www.hiteckcomputer.it](http://www.hiteckcomputer.it)



Viale Amendola, 129/D – C/O

Centro Commerciale Leonardo –  
40026 Imola Tel. +39 0542626640

[www.robintour.it](http://www.robintour.it)



Dischi, video,spartiti,  
Strumenti musicali e accessori..Via  
Emilia 25/c 40026 Imola,Tel: 0542  
29191

mail: [contoli.musica@libero.it](mailto:contoli.musica@libero.it)



Viale Zappi, 56 IMOLA Tel 0542  
26638

Viale Rivalta 97/99

[Imolawww.sporttimeimola.it](http://Imolawww.sporttimeimola.it)



Via dei Mille, 24, 40026 Imola

Tel. 0542 850525 cell.3334/5278089

[info@bottegaarteimola.it](mailto:info@bottegaarteimola.it)

<http://www.bottegaarteimola.it>

[info@bottegaarteimola.it](mailto:info@bottegaarteimola.it)

<http://www.bottegaarteimola.it>