



ARTE CALLIGRAFICA

Coordinatore: Rodica Cherciu, preside del Collegio Creativo-Espressivo

Studio e realizzazione di scritture antiche e contemporanee (gotico, onciale, cancelleresca etc.) nella calligrafia artistica.

I corsisti verranno guidati nella comprensione degli stili, l'angolazione della penna, la postura corretta, nell'invenzione dei decori nella realizzazione di miniature artistiche e capilettera decorati.

Il fine è quello di interpretare un breve testo (poesia, frase etc.) per realizzarlo in chiave artistica.

Si impareranno vari alfabeti con maiuscole e minuscole.

Il corso è pratico.

Materiale occorrente: penna (o cannuccia), pennini, matite, righelli, fogli da disegno.

Verranno anche realizzati vari lavori decorativi, impreziositi da scritte a piacere.

BALLO: LA SALUTE VIEN BALLANDO

Livello base

Coordinatore: Mirko Volonnino

Che ballare faccia bene, a tutte le età, è ormai risaputo e ribadito non solo da tanti medici, ma anche dalle più famose riviste di medicina. Le persone che si avvicinano a questo meraviglioso ambiente possono trarne vantaggi e benessere psico-fisico: si fanno nuove conoscenze; il movimento corporeo a tempo di musica aumenta la coordinazione e rafforza i muscoli; il respiro diventa più corposo e la memoria più attiva!

Nei 12 incontri, che si svolgeranno presso l'Accademia Carma di Torino, il Maestro Mirko Volonnino, insieme al prof. Federico Muscio (Direttore Artistico-Musicale del Carma) vi accompagnerà in un viaggio “storico-musicale”, partendo dagli anni dell'Opera e dell'Operetta, del Charleston, dello Swing e del Boogie Woogie, passando dal Mambo al Cha Cha Cha fino al Tango e Fox-Trot e ai balli caraibici.

- Opera e Operetta: dal melodramma alla Belle Époque
(Interviene il soprano del Teatro Regio di Torino)
- Impero Austro-Ungarico: Valzer, Mazurka, Polka, i balli di corte
- Swing Era: dal Cotton Club alla programmazione dell'EIAR di Torino
- Anni '50: il boom economico e il Carosello
- Sofia Loren e De Sica: Mambo Italiano
- “Cari amici vicini e lontani”: la nascita della televisione
- I meravigliosi Anni '60: balli di gruppo con Twist e Hully-Gully
- Liscio non ti lascio
- Fox-Trot e Boogie Woogie: storia di un amore senza fine
- Francesi e Spagnoli: nasce il Cha Cha Cha
- Isole Caraibiche: Lambada, Salsa e Bachata
- Balli popolari italiani: Pizzica e Tarantella

BALLO: La salute vien ballando

Livello intermedio/avanzato

Coordinatore: Mirko Volonnino

Le iscrizioni sono effettuate esclusivamente in Segreteria, in corso Trento 13. Saranno inseriti i nominativi secondo la griglia designata dal coordinatore

BALLAREFABENE

È questo l'”hashtag” che ormai troviamo scritto in tutti i social media. E che ballare faccia bene, a tutte le età, è ormai risaputo e ribadito dalle più famose riviste di settore, di medicina e in tutte le reti mondiali di comunicazione. Le persone che si avvicinano a questo meraviglioso ambiente, infatti, possono trarne vantaggi e benefici psico-fisici.

Nei 12 incontri, che si svolgeranno presso l'Accademia Carma di Torino, l'insegnante vi accompagnerà in un viaggio “storico-musicale”, scoprendo usi, costumi, evoluzione musicale e relativi balli. Gli incontri avranno così un aspetto teorico ma anche molto pratico.

- Cinema e ballo
- Abiti e ballo
- Evoluzione della Musica
- Danze caraibiche
- Danze latinoamericane
- Danze standard
- Liscio piemontese o liscio romagnolo?
- Balli di gruppo
- Musica e ballo contro il fascismo
- Balli di coppia
- Danza o ballo?
- Paese che vai, ballo che trovi

BRIDGE – Livello base

Coordinatori. Renzo Previtali, Domenico Latella

Il gioco del bridge è una pratica sportiva nonché una considerevole occasione per sviluppare le capacità intellettuali e - mediante il ragionamento logico - accrescere memoria, abilità di decisioni, creatività.

Programma

- Origine del gioco dal whist al bridge moderno
- Gioco della carta
- Sistema dichiarativo, 5° nobile
- Mani di gioco esemplificative
- Torneo di fine corso.

Il corso inizierà a novembre e le 12 lezioni avranno cadenza settimanale

BRIDGE – Livello avanzato

Coordinatori. Renzo Previtali, Domenico Latella

Il gioco del bridge è una pratica sportiva nonché una considerevole occasione per sviluppare le capacità intellettuali e - mediante il ragionamento logico - accrescere memoria, abilità di decisioni, creatività.

Programma

Quinta nobile italiana

- tutte le mani bilanciate o sbilanciate e loro sviluppi
- le aperture di diritto o di rovescio a livello uno e loro sviluppi
- mani deboli in sottoapertura
- le mani forti e loro sviluppo
- piano di gioco a colore, e a senza
- apertura 1s.a. stayman, Texas e loro sviluppi
- richiesta di assi
- come si muovono i colori, impasse ed espasse
- appoggi nei colori nobili con legge delle prese totali
- attacchi da un colore corto o lungo
- segnali difensivi
- torneo finale con premiazione dei giocatori che sono stati ligi
allo studio con brindisi

Il corso inizierà il 19 febbraio 2026 e le 12 lezioni avranno cadenza settimanale. Le iscrizioni saranno effettuate a partire da gennaio secondo la griglia stabilita dal coordinatore

BURRACO

Coordinatore: Renzo Previtali

Dall'insegnamento del gioco al perfezionamento delle tecniche; dalle piccole sfide ai tornei: tutto con grande divertimento!

- Origini del gioco e sua diffusione.
- Regole del gioco: valore delle carte e punteggi.
- Regole di comportamento al tavolo e regole di torneo.
- Inizio del gioco con assistenza al tavolo.
- Tornei bisettimanali e classifiche.
- Torneo di fine corso con premiazione dei vincitori.

CERAMICA: PITTURA SOPRASMALTO

Coordinatore: Annamaria Nobili Vietti, pittrice, ceramista

- Nozioni di base e di perfezionamento per tecniche di pittura e decorazioni su ceramica, porcellana e simili, con spiegazioni ed esempi particolareggiati. Si vaglieranno estro, fantasia e predisposizione, nonché...desideri, variando e arricchendo il programma: mandala, art nouveau, motivi a penna, teoria delle ombre.
- Fiori grandi e piccoli, paesaggio, prospettiva, luci e ombre, impressionismo pittorico, colori velati, tamponato.
- Nozioni di base e perfezionamento per tecniche di pittura su tessuto da abbigliamento e arredamento, trompe l'oeil, tendaggi, abat-jours.
- Nozioni di modellaggio della creta e pittura sotto smalto.

DANZE CARAIBICHE – Livello base

Salsa Portoricana e Bachata

Coordinatore: M°. Dario Poltronieri, ballerino specializzato nelle Danze Caraibiche

Andremo a conoscere:

- i passi base di questi due balli, la Salsa Portoricana e la Bachata: dalla base sul posto a quella laterale, giro a destra, giro a sinistra
- andremo a scoprire le differenze di musicalità e tempo di ballo tra la Salsa e la Bachata, differenze tra il ballo da sala (cosiddetto ballo sociale) e il ballo da competizione
- cosa significa ballo da solista e ballo di coppia

DANZE CARAIBICHE – Livello intermedio

Salsa Portoricana e Bachata

Coordinatore: M° Dario Poltronieri, ballerino specializzato nelle Danze Caraibiche

Questo livello è rivolto a chi ha già maturato un'esperienza nel mondo delle Danze Caraibiche e a chi ha il piacere di curare, più nei dettagli, quanto appreso in passato.

Andremo ad approfondire:

- il concetto di Partnership di coppia e di footwork (sia a livello individuale sia di coppia), indispensabili per avere un ballo di qualità
- la musicalità, la ritmica e l'improvvisazione.

L'obiettivo sarà imparare con metodo la costruzione di nuove figure di ballo, rendendolo più accattivante. Impareremo il concetto di valorizzazione della Dama nel ballo, spiegando quanto la sua presenza sia di fondamentale importanza per una partnership di successo.

FOTOGRAFIA – Livello base

Coordinatore: dott. Giorgio Cerutti, fotografo, alias “Scatti lenti”

Il corso è finalizzato all’apprendimento delle basi della fotografia digitale e dell’uso delle fotocamere in modalità (M)anuale.

Abbandonare gli automatismi significa operare scelte consapevoli e personali, per realizzare fotografie davvero “nostre”.

Particolare accento sarà dato al fatto che l’apprendimento delle tecniche è solo l’inizio della pratica fotografica, la quale è determinata dalla personalità del fotografo.

I dodici incontri, a cadenza quindicinale, comprendono sia lezioni frontali sia sessioni di pratica, svolte secondo le necessità, in presenza o all’esterno.

- Le fotocamere (analogiche e digitali) e gli obiettivi
- Il sensore
- La luce e le sue caratteristiche principali
- La cattura della luce: l’esposizione fotografica
- La gestione della sensibilità, dei tempi e del diaframma
- Il controllo dello scatto e la lettura dell’istogramma
- La gestione del movimento
- La messa a fuoco e la gestione della sfocatura (profondità di campo)
- Il bilanciamento del bianco
- I file JPG e RAW: la loro gestione dopo lo scatto
- Il ruolo della postproduzione
- Le basi della composizione fotografica
- L’importanza di chi preme il pulsante di scatto

FOTOGRAFIA – Livello avanzato

Coordinatori: Aurelio Sartor; Guido Tiranti

Il corso di fotografia sarà organizzato in modo da poter far esprimere i partecipanti attraverso le loro opere.

Ciascuno potrà proporre delle immagini alla lettura del coordinatore e ricevere commenti ed eventuali suggerimenti su composizione e tecnica.

Verrà proposto un tema fotografico che diventerà la traccia per la mostra di fine anno, ma saranno viste e commentate tutte le fotografie presentate.

Il corso sarà integrato con nozioni base di post produzione utilizzando il programma “Affinity Photo”, molto simile a Photoshop.

Saranno proposte visite a mostre fotografiche e uscite.

Se il tempo a disposizione lo concede, vedremo come creare una “Slide show”

HATHA YOGA – Livello base

Filosofia indiana, impostata sul benessere psico-fisico e spirituale

Coordinatore: Matilde Fina, insegnante di Hatha Yoga e ginnastica posturale

- Pranayama, la danza del respiro per rimuovere i blocchi emotivi.
- Pranayama, Kapalabhati, anuloma/viloma e l'ujjavi.
- Alla scoperta del chakra muladhara e svadhisthana, caratteristiche e benefici attraverso la pratica.
- Il brahma mudra, sequenza yoga per alleviare le rigidità del collo.
- Il controllo e il bilanciamento dei chakra attraverso il respiro e gli asana.
- Asana e mudra, per riequilibrare il fuoco manipura.
- Posizioni yoga per l'equilibrio ormonale.
- Asana, mantra e mudra, per equilibrare i chakra vishuddhi, ajna e sahasrara.
- Le posizioni yoga per rafforzare la stabilità.
- Fare yoga aiutando il sistema immunitario.
- Elasticizziamo la schiena con lo yoga.

A volte è necessario non fare nulla: spegnere tutto e rilassarsi attraverso i suoni dei bija mantra.

I partecipanti sono pregati di indossare un abbigliamento comodo e di munirsi di tappetino e copertina

HATHA YOGA - Livello avanzato

Filosofia indiana, impostata sul benessere psico-fisico e spirituale

Coordinatore: Matilde Fina, insegnante di hatha yoga

- Respiro consapevole, attraverso la pratica delle asana.
- Chakra, una guida ai 7 principali centri energetici del sistema yogico e legami con il sistema endocrino.
- Yoga posturale per il riequilibrio fisico.
- Pranayama e banda respirazione yogica, per avvicinarsi alla meditazione.
- Mudra: l'uso delle mani per riequilibrare l'energia del corpo.
- I benefici delle asana per l'apparato cardiovascolare.
- Yoga per il recupero di energie, il rilassamento muscolare.
- Mantra l'importanza dei suoni sacri nella pratica.
- I Cinque Riti tibetani per la longevità e il benessere psico-fisico.
- Yoga e alimentazione del praticante per migliorare la salute e l'energia.
- La potenza del pensiero per una vita armoniosa e gioiosa di Swami Sivananda.
- Rilassamento attraverso luce, potere e saggezza di Swami Sivananda.

I partecipanti sono pregati di indossare abbigliamento comodo e di munirsi di tappetino e copertina.

ORIGAMI – Livello base

Coordinatori: Rita Berruto; Roberto Guberti

“Se incontri una persona che possiede l’abilità di ricavare delle figure piegando fogli di carta, non ritenere che sia cosa da niente: cerca di imparare!”

C. Gotthilf Salemann

- Conoscenza della tecnica dell’origami ed esercitazioni pratiche per la realizzazione di origami giapponesi tradizionali e origami moderni di autori italiani e stranieri
- Utilizzo degli origami per la realizzazione di oggetti decorativi natalizi o, comunque, collegati a festività varie

ORIGAMI – Livello avanzato

Coordinatori: Rita Berruto; Roberto Guberti

“Esistono poche arti al mondo in grado di far nascere un capolavoro in pochi minuti e con un unico strumento. L’Origami è una di queste”

Programma

- Studio di origami modulari tridimensionali, sia tradizionali giapponesi per la realizzazione di oggetti decorativi, sia moderni per la composizione di solidi geometrici, di paralumi e di soprammobili
- Realizzazioni più impegnative di elementi singoli

PITTURA A OLIO: INCONTRO TRA ARTE E POESIA

Corso pratico di pittura

Coordinatori: arch. Claudio Rabino, artista; arch. Ornella Bucolo, docente della facoltà di Architettura di Torino

Nel corso **dipingeremo** usando la tecnica impressionista come i grandi maestri del passato ma con tecniche moderne. Si affronterà l'esperienza della pittura e del disegno **pratico** cercando di scoprire le sfumature poetiche e intimiste che sono racchiuse in ognuno di noi. Tutto sta a saperle capire e farle emergere. **Verrà utilizzata la pittura ad olio in modo assolutamente rivoluzionario, libero da ogni schema canonico.** Perché usare il nero per le parti in ombra quando si può utilizzare il viola e conferire al quadro una potenza e una atmosfera poetica?

*“Sulla tela colorata tutto il mondo non ci sta
qualche luce e qualche ombra si sono perse un po' più in là
ma se potessi per un istante darti quei sogni che non hai il tempo di
sognare darti spazio e libertà vorrei prenderti per mano
e portarti via lontano nel mio mondo un po' speciale dove niente è realtà
ti porterei oltre il confine tra la lavanda e il grano là dove il lilla si
contrasta con il giallo indiano sulle colline laggiù in fondo dove basta solo
un passo per entrare nel mio mondo
chiudi gli occhi e andiamo via là dove si ferma la realtà e tutto il resto è
fantasia”*

PITTURA: ACQUERELLO E DISEGNO

Coordinatore: Laura Mussa, acquerellista

La pittura ad acquerello non è decisamente la più facile e ci vuole molto esercizio, ma consente di eseguire opere anche in poco tempo, quando si conosce la tecnica.

Nel corso delle lezioni verrà illustrato il materiale da usare: carta o album predisposti per acquerello 100% di cotone, spessore 300 gr. grana fine, pennelli, colori, la composizione della tavolozza e la preparazione del disegno.

Si apprenderanno le varie tecniche pittoriche: bagnato su bagnato, a secco, le velature e mascherature, ecc.

Ciascun allievo sarà libero di scegliere la tecnica migliore e un soggetto adatto alle proprie esigenze e stile, in modo da esprimersi secondo la propria naturale sensibilità artistica.

Il corso sarà un modo per imparare una tecnica di pittura agile e luminosa e, nel contempo, conoscere nuovi amici con cui confrontarsi, in un ambiente gradevole.

PITTURA: ACQUERELLO PER PRINCIPIANTI

Coordinatore: Cristina De Maria, pittrice

Gli incontri saranno inizialmente focalizzati sulle caratteristiche che rendono l'acquerello diverso rispetto a tutte le altre tecniche pittoriche.

Illustrerò come l'utilizzo di materiali idonei faccia la differenza, aiutando o limitando gli "effetti speciali" di cui la tecnica ad acquerello è così inconfondibilmente ricca.

La grande differenza di tecniche sarà oggetto di studio anche attraverso le opere di pittori acquerellisti dagli stili diversi. Il percorso, che comprenderà anche lo studio di piccoli e semplici soggetti secondo un programma orientato verso un lavoro inizialmente collettivo, sarà solo successivamente individuale e proporzionato all'impegno personale, privilegiando il divertimento e liberando la propria creatività.

Si consiglia di portare fin dal primo giorno l'essenziale:

- Fogli singoli o album di fogli collati "carta da acquerello" 100% cotone, spessore 300 gr. cm. 38x56 circa, grana fine
- Colori in pastiglie (godet) per acquerello: 2 rossi (carminio e vermiglio); 2 blu (oltremare e di prussia); 2 gialli (limone e cadmio)
- Un pennello sintetico tondo da acquerello, di misura media

PITTURA: ACQUERELLO PER SOGNATORI

Coordinatori: arch. Claudio Rabino, artista; arch. Ornella Bucolo, docente della facoltà di Architettura di Torino

*Bella sarà la più bella
Dipingerò una stella
E te la dedicherò
Bella sarà la più bella
E ad assomigliarti proverà
Anche solo un po'*

Obiettivo del corso

Avvicinarsi alla pittura ad acquerello, ispirata all'impressionismo in chiave moderna, con l'uso di pennelli, stracci, mani e tanta fantasia

Programma

Verrà utilizzata la pittura ad acquerello in modo assolutamente rivoluzionario, libero da ogni schema canonico. Perché usare il nero per le parti in ombra quando si può utilizzare il viola e conferire al quadro una potenza e una atmosfera poetica?

Materiali:

Acquerelli, straccio, due o tre pennelli (piccolo, medio e uno grande per fare il fondo), due bicchieri di carta, album fogli di cotone, un piatto di carta per provare i colori (tavolozza), un tubetto piccolo di tempera bianca. E... un sacchetto abbondante di simpatia.

PITTURA: AMARE L'ACQUERELLO

Coordinatore: Magda Tardon, pittrice

“L'arte comincia là dove l'imitazione finisce”

Oscar Wilde

Quest'anno vi proponiamo un viaggio nel mondo della pittura: un viaggio che sappiamo quando inizia ma non quando e come finirà. E vi proponiamo di percorrerlo insieme. Molte volte capita di essere insoddisfatti del proprio dipinto. Ma quali sono i motivi? Per aiutarci in questa analisi studieremo la struttura di un'opera d'arte; quali sono i suoi elementi costitutivi; come dialogano fra di loro; cosa vogliamo trasmettere; quali pensieri ed emozioni vogliamo condividere.

Scopriremo insieme i diversi tipi di carta, scegliendola secondo i nostri obiettivi. Impareremo come trasmettere emozioni con l'aiuto dei pigmenti di colore. Capiremo come lasciare che l'acqua scorra liberamente senza la paura di perdere il controllo e rovinare la nostra opera.

Abbiamo parlato di percorrere questa strada insieme perché non si finisce mai di imparare.

Vi accompagneremo con la nostra esperienza e ci aspettiamo che anche voi portiate la vostra, le vostre idee, la vostra conoscenza, le vostre aspettative. Questo corso vuole essere un dialogo e una ricerca per crescere insieme!

Il corso si avvale della collaborazione dell'ing. Elio Fiorina

PITTURA: DIPINGERE CON L'ACRILICO

Coordinatore: Silvia Finetti, pittrice, grafica, illustratrice

Il corso è rivolto a coloro che vogliono approfondire e migliorare la tecnica dell'acrilico. All'interno del corso verranno forniti spunti per vari lavori, sia attraverso fotografie e opere d'arte, sia con copie dal vero create in classe.

Gli iscritti lavoreranno su supporti: tele, tele cartonate, fogli di carta telata o carta spessa.

Ci sarà una breve introduzione sui colori, sulle stesure e sulla creazione di sfumature particolari tra varie tinte e accenni anche sul monocromo.

Avremo modo di approfondire la tecnica lavorando su paesaggi, volti, nature morte, animali e particolari di oggetti.

Tratteremo all'interno del corso il contrasto tra luci, ombre e volumi sui vari oggetti e soggetti.

Si consiglia di portare dalla prima lezione:

- colori ad acrilico che si hanno in casa (giallo, rosso, blu, nero, bianco)
- tele o tele cartonate o fogli di carta per poter iniziare a disegnare nel primo incontro
- matite HB o B o 2B
- gomma e gomma pane
- pennelli tondi (n°2-8) e piatti (n°4-10)

Il corso è rivolto a persone che in passato hanno già avuto basi di disegno o che hanno già fatto dei corsi di pittura e di acrilico.

PITTURA: IL RITRATTO

Coordinatore: Gianna Dalla Pia Casa, pittrice

Il corso è rivolto a tutte le persone che desiderano conoscere, disegnare e dipingere il ritratto.

I principianti impareranno le regole di base per realizzare il volto umano e la figura, contemporaneamente alle basi del disegno (da effettuare con matita-sanguigna, pastelli, acquerello, ecc.).

I più esperti potranno approfondire le proporzioni, i canoni, il movimento, ma anche le tecniche pittoriche preferite (come l'olio, l'acrilico, ecc.).

Ogni incontro prevede alcune spiegazioni teoriche, facilitate da esempi e dimostrazioni, alle quali seguiranno esercizi dal vero, con un modello o con l'ausilio di immagini fotografiche e di fantasia.

Si darà ampio spazio all'aspetto creativo, alla sperimentazione, all'interpretazione personale e allo sviluppo delle capacità espressive di ciascuno.

A questo scopo saranno utili e graditi gli scambi di idee, le spiegazioni e i confronti sulle soluzioni formali e tecniche degli artisti antichi e moderni che hanno affrontato il tema del ritratto.

PITTURA: TECNICHE PITTORICHE

Coordinatore: Gianna Dalla Pia Casa, pittrice

Gli incontri saranno orientati all'apprendimento delle varie tecniche del disegno e della pittura quali: matite, gessetti, pastelli, acquerelli, acrilici ecc., scelti insieme ai corsisti secondo la loro preparazione e le loro preferenze.

Privilegiata sarà la copia dal vero di nature morte e paesaggi da fotografie o di fantasia.

Nozioni di chiaroscuro, di prospettiva, armonia di colori e tutto ciò che necessita per una buona e soddisfacente realizzazione dei lavori personali.