Anno Accademico 2026/2027

Uni.Po.P.

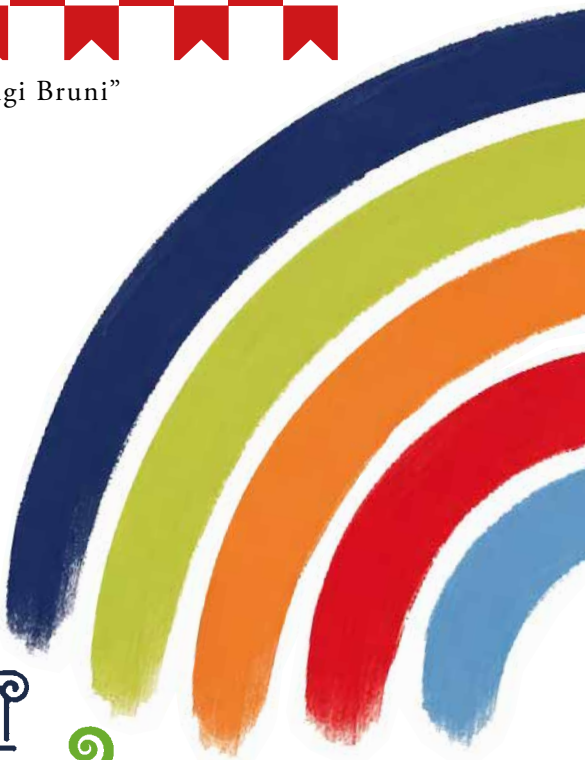
Università Popolare di Pistoia

"Aligi Bruni"

i Corsi

Conoscenza
Passione
Comunità

Insieme, ogni giorno



www.unipop-pistoia.it

CONAD

Persone oltre le cose

Università Popolare di Pistoia

Anno Accademico 2026/2027

UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA

"Aligi Bruni"

Presidenza, Sede Legale e Segreteria
Via Umberto Mariotti 190 - Pistoia (Sant'Agostino)
Tel. 0573.760729
info@unipop-pistoia.it

Confederazione Nazionale delle Università Popolari Italiane

In collaborazione con la Provincia di Pistoia

Sistema Valore Territorio

Un viaggio tra conoscenza e passione nel cuore di Pistoia

Ci sono luoghi in cui ci si siede non solo per ascoltare, ma per sentirsi a casa. Da anni ormai la nostra Università Popolare è esattamente questo: uno dei punti di riferimento più vivi della cultura pistoiese. Non siamo un'istituzione fredda o un semplice elenco di aule e orari ma un punto di incontro, un'officina di idee in continuo fermento, un posto dove la curiosità non ha età e dove ci si ritrova per il puro piacere di scoprire qualcosa di nuovo.

Conoscenza e passione sono da sempre il motore che ha orientato la nostra sfida culturale. La conoscenza apre gli occhi e la passione accende il motore. È questo il binomio che guida la nostra Università Popolare.

I nostri corsi sono l'occasione perfetta per tessere nuove relazioni. Incontrarsi significa condividere dubbi, ridere degli stessi errori, entusiasmarsi per una scoperta. In questa comunità non esistono barriere: docenti e studenti sono uniti dallo stesso viaggio.

Il nuovo anno accademico si apre davanti a noi come una pagina bianca, pronta per essere scritta insieme. Noi, come ogni anno, proponiamo una pubblicazione ricca di novità, sogni e sfide. Questo anno abbiamo incrementato il catalogo inserendo ben ventisette corsi tra cui: Egittologia, "il Cinema in giallo", Il Mondo delle Fiabe, Storia delle Religioni, Storytelling, Disegno, "Viaggiare per conoscersi: il mondo, gli altri, sé stessi".

Accanto ai nostri appuntamenti settimanali, questo anno, c'è una grandissima novità: un seminario di due giorni, una "full immersion" dedicata al "Triangolo del Benessere". Sarà un vero e proprio "laboratorio di vita", un'esperienza dinamica in cui la persona è al centro del percorso. Questo incontro interdisciplinare affronterà la salute e l'equilibrio della persona moderna attraverso una

prospettiva socio psicologica e nutrizionale, grazie al contributo sinergico di un pool di professionisti. Un'opportunità accademica di straordinaria attualità, pensata per fornire strumenti pragmatici e interpretativi per gestire al meglio la complessità del vivere quotidiano.

Oltre a questa importante iniziativa, in occasione del corso "Il libro dei sogni", che prevede una pubblicazione di elaborati dei corsisti, verrà organizzato un apposito evento pubblico per promuovere e fare conoscere la raccolta.

Sfogliando le prossime pagine, non vedrete solo titoli e orari. Vedrete opportunità. Vi invito a leggere questo libretto con gli occhi della curiosità: lasciatevi stupire da una materia a cui non avevate mai pensato. Inoltre consiglio di consultare il nostro sito internet www.unipop.pistoia.it in quanto, durante l'anno, potranno essere programmati ed inseriti ulteriori corsi.

Approfitto di questa introduzione per ringraziare il Consiglio Direttivo, il Comitato Scientifico, la nostra efficiente Segreteria, tutti i Docenti e tutti coloro che hanno partecipato ai nostri corsi, e non da meno i nostri partner quali: Conad del Tirreno, la Misericordia di Pistoia, Banca Alta Toscana.

Vi aspetto all'"Open Day" presso la nostra Università, sabato diciannove settembre alle ore sedici in via Mariotti - zona industriale Sant'Agostino, Pistoia.

Le porte dell'Università Popolare sono aperte. Il viaggio della conoscenza vi aspetta.

Buon anno accademico a tutti!

Il Presidente
Giuliano Bruni

L'Università

L'**Università Popolare di Pistoia**, in linea con i principi che hanno ispirato la creazione delle prime **Università Popolari in Italia e in Europa**, nasce con l'intento di offrire un servizio formativo e culturale alla cittadinanza locale, basato sulla condivisione e sulla partecipazione al sapere: il proposito dell'**Uni.Po.P.** è quello di creare una comunità della comoscenza.

Uni.Po.P. si pone nel contesto territoriale come un centro culturale all'interno del quale chiunque può formarsi ed approfondire le proprie conoscenze: l'obiettivo principale è fornire un luogo di conoscenza rivolta a chiunque desideri apprendere nuove competenze e migliorare il proprio percorso culturale ed esistenziale.

Confederata a CNUPI, Confederazione Nazionale delle Università Popolari Italiane che ha personalità giuridica, riconosciuta dal Ministero della Pubblica Istruzione, Università e Ricerca Scientifica, cfr. GU 203 del 30/8/91. Iscritta all'Anagrafe Nazionale degli Istituti di Ricerca, cod. 4179OYCU. E' Ente di formazione qualificato per il personale della scuola, accreditato al M.I.U.R. ai sensi del D.M. 177/2000 e dalla Direttiva Ministeriale n. 170/2016. E' socia della European Association of the Education of the Adults (www.cnupi.it).

L'Università Popolare di Pistoia è **Sede Territoriale di CNUPI**. Attraverso la piattaforma **S.O.F.I.A.** (Sistema Operativo per la Formazione e le Iniziative di Aggiornamento dei Docenti) è possibile accedere ed utilizzare la **Carta del Docente** (www.cnupi.it).

Partnership:

CONAD Persone oltre le cose

Misericordia di Pistoia

Automobile Club Pistoia

ANS TOSCANA

I corsi sono articolati in 4 tipologie:

CORSI POP – (Corsi base)

CORSI PRO – (Corsi di approfondimento)

CORSI PROF – (Corsi aggiornamento per professionisti)

CORSI No-profit – (Corsi per associazioni-Enti No-profit)

INCONTRI a tema – (Un sabato al mese per conoscere la nostra realtà) - ingresso libero

Come iscriversi:

Tassera associativa annuale 10 Euro (anno civile 1° gennaio 31 dicembre)
L'attività didattica dell'Università Popolare inizia nel mese di settembre e termina nel mese di giugno.
I corsi verranno attivati al raggiungimento minino degli iscritti.
Per informazioni contattare la segreteria 0573 760729 o scrivere a info@unipop-pistoia.it.

E' possibile formalizzare la propria iscrizione ai corsi insieme al versamento della quota associativa attraverso **paypal, pos, bonifico bancario** e ritirare successivamente la propria tessera.
IBAN: IT16I0892213800000000214540
Intestazione: Universita Popolare di Pistoia
Presso: BANCA ALTA TOSCANA - CREDITO COOPERATIVO S.C.
Causale: Iscrizione al corso prescelto e tessera associativa

I nostri attestati

Per i Corsi Pop. e Pro. l'Università Popolare rilascia attestati di frequenza e di partecipazione, utili per fini curriculari e personali. Per i Corsi Prof. rilascia attestati di natura professionale secondo i procedimenti delle varie Associazioni di appartenenza e che collaborano con l'Università.

UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA "Aligi Bruni"
Via Umberto Mariotti 190 - Pistoia (Sant'Agostino)
Tel. 0573.760729
www.unipop-pistoia.it - info@unipop-pistoia.it

PRESENTANDO LA TUA CARTA INSIEME AL MOMENTO DELL'ADESIONE AL CORSO RICEVI

20€ IN BUONI SCONTO

Spendibili nei punti vendita ad insegne Conad di Pistoia aderenti all'iniziativa.

LINGUE

CORSO PRO

Corso di *lingua* INGLESE

1° Livello

DAL 21 SETTEMBRE AL 14 DICEMBRE

12 INCONTRI

OGNI LUNEDÌ ore 18.30 / 20.00

A CURA DI

Miriam Valentino

Laureata in lingua e letteratura inglese e spagnola. Formatore professionale

Nel contesto delle lezioni è possibile sviluppare in modo integrato sia le competenze ricettive (ascolto e lettura) sia quelle produttive (scrittura, produzione orale e interazione). Tale processo formativo si realizza attraverso la simulazione di situazioni comunicative autentiche e l'impiego di materiali audio-visivi originali, con l'obiettivo di promuovere un uso della lingua caratterizzato da spontaneità ed efficacia comunicativa.

Per coloro che lo desiderano si offre la possibilità di ottenere la certificazione linguistica ufficiale secondo il quadro europeo di riferimento (QCER).

COSTI

Ciclo di 12 incontri a € 160

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

LINGUE

CORSO PRO

Corso di *lingua* CINESE

1° Livello

LASCIATEVI INCANTARE DAL CINESE!

DAL 1 OTTOBRE AL 17 DICEMBRE

12 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ ore 19.00 / 20.30

Una lingua composta da caratteri che sembrano disegni e toni che diventano melodie. Una cultura millenaria, tanto complessa quanto affascinante.
In questo corso vi porterò alla scoperta di questa lingua che tanto amo, affrontando vari aspetti: dalla scrittura dei caratteri, alla pronuncia dei toni e un assaggio di grammatica, per arrivare ad imparare alcune frasi utili per la vita di tutti i giorni, il tutto arricchito da pillole di cultura cinese che vi sorprenderanno ad ogni lezione. Che siate mossi dalla curiosità, dalla passione per le lingue o dal desiderio di mettervi alla prova, questo percorso vi offrirà nuove prospettive, diventando un'occasione non solo per imparare, ma anche per stupirsi, divertirsi e spaziare con la fantasia.

A CURA DI

Lavinia Morandini

Laureata in Lingue Orientali per la Comunicazione Interculturale presso l'Università per Stranieri di Siena. Ha vissuto per un breve periodo in Cina, prima a Nanchino, poi a Kunming, dove ha proseguito i suoi studi e coltivato la sua passione per la lingua e la cultura cinese

COSTI

Ciclo di 12 incontri a € 160

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

BENESSERE

CORSO POP

Viaggiare per conoscere: *il mondo, gli altri, sé stessi*

A CURA DI

Enzo Ciano

Pedagogista e viaggiatore, opera da molti anni nel Terzo Settore a Pistoia ed è coordinatore di viaggi per Viaggi nel Mondo

Paolo Fichera

Ingegnere e appassionato viaggiatore, da anni promuove e organizza incontri, serate e momenti di approfondimento dedicati al viaggio

DAL 2 AL 30 OTTOBRE

5 INCONTRI

OGNI VENERDÌ ore 21.00 / 22.30

Viaggiare non significa soltanto raggiungere una destinazione, ma imparare a guardare il mondo con occhi nuovi. È un'occasione per incontrare culture e persone, superare pregiudizi e scoprire qualcosa di più su sé stessi.
Durante i cinque incontri parleremo di viaggiare, viaggiatore o turista, incontro tra culture, turismo responsabile, cibo, sicurezza e rispetto per usi e costumi delle altre culture, con consigli pratici per organizzare itinerari, affrontare gli imprevisti e vivere esperienze autentiche.
In ogni incontro saranno proiettate diapositive con racconti di paesi straordinari come Etiopia, India, Perù e Bolivia, Cina, Namibia, Oman e Messico.

Cinque incontri, cinque tappe, infinite scoperte.

Al termine del corso sarà proposta un'escursione di un giorno da fare tutti insieme.

COSTI

Ciclo di 5 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

BENESSERE

CORSO PRO

Per non PERDERSI nel grande traffico *della vita*

DAL 6 OTTOBRE
AL 24 NOVEMBRE

8 INCONTRI

OGNI MARTEDÌ
ore 21.00 / 22.30

I nostri incontri hanno come obiettivo il sintonizzarsi con se stessi. Lavoreremo sull'autostima, sul sapere ciò che si vuole nei vari momenti della vita, valorizzeremo l'umiltà, l'ascolto, l'autonomia decisionale, le emozioni.

ARGOMENTI:

- I VIAGGI NON SCELTI
- LE ASPETTATIVE
- I BILANCI
- LA BELLEZZA
- LE PERDITE AFFETTIVE
- L'AMBIENTE ATTORNO A NOI
- IL RICOMINCIARE
- IL CAMBIAMENTO

A CURA DI

Sergio Teglia
Psicologo, psicoterapeuta laureatosi a Padova, iscritto all'albo professionale degli psicologi e degli psicoterapeuti della Regione Toscana

Roberta Carboni
Docente e formatrice di geografia economica e tematiche ambientali

COSTI
Ciclo di 8 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

BENESSERE

CORSO POP

Cultura del VINO

tipologia, servizio e degustazione

DAL 9 NOVEMBRE AL 14 DICEMBRE

5 INCONTRI

OGNI LUNEDÌ ore 21.00 / 23.00

Il corso è adatto a principianti assoluti, ma anche per chi ha già una certa dimestichezza con il vino e vuole approfondire le sue conoscenze.

Nel percorso degli incontri previsti saranno trattate nozioni e vi saranno esercitazioni pratiche, pillole su vinificazione, servizio, tipologie, scelta del vino (bollicine, bianchi, rosati, rossi e dolci) e degustazione oltre che indicazioni sugli abbinamenti cibo vino.

Aumentare la consapevolezza e il piacere nel degustare calici di vino e valorizzare il cibo ed il vino con il giusto abbinamento.

Ogni sera saranno consegnati i calici necessari per la serata, bottiglietta di acqua e crackers o grissini.

A CURA DI

Maurizio Guidotti

Sommelier, divulgatore, impegnato anche in produzione e distribuzione

COSTI

Ciclo di 5 incontri a € 140

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

CULTURA

CORSO POP

SMARRIMENTO

Quattro poeti per capire il Novecento

DAL 28 OTTOBRE AL 18 NOVEMBRE

4 INCONTRI

OGNI MERCOLEDÌ ore 21.00 / 22.30

Tra la fine dell'Ottocento e l'inizio del Novecento, molte certezze vacillano: la fiducia nel progresso, nella ragione e nelle verità assolute.
Attraverso le voci di Pascoli, D'Annunzio, Ungaretti e Montale, il corso propone un viaggio nella letteratura del Novecento alla scoperta delle diverse risposte che gli autori hanno dato alle grandi domande dell'esistenza, tra inquietudine, bellezza e memoria.

1° incontro GIOVANNI PASCOLI
Il mistero delle cose e lo sguardo del fanciullo

2° incontro GABRIELE D'ANNUNZIO
La bellezza come risposta alla crisi

3° incontro GIUSEPPE UNGARETTI
La guerra e la scoperta dell'essenziale

4° incontro EUGENIO MONTALE
Vivere nel dubbio, cercare un varco

Quando le certezze vengono meno, dove possiamo trovare un senso?

A CURA DI

Sara Picchi

Archeologa e docente di lettere è curatrice di testi e di incontri di approfondimento storico - letterario

COSTI
Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO POP

Impariamo a COMUNICARE

DAL 5
AL 26 NOVEMBRE

4
INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ
ore 21.00 / 22.30

A CURA DI

Giuliano Bruni

Sociologo, e giornalista. Master Practitioner PNL (Programmazione Neurolinguistica). Presidente del Dipartimento regione Toscana ANS (Associazione Nazionale Sociologi. Tiene corsi di comunicazione, organizzazione aziendale e formazione psicosociale per Istituzioni pubbliche e private. Tra le sue pubblicazioni "Comunicare: umana necessità" Mauro Pagliai Editore Firenze

L'uomo è stato dotato della parola. Parlare non è comunicare. Comunicare significa farsi capire. Tutti parliamo ma non necessariamente comunichiamo e, non sempre, riusciamo ad interagire nel modo giusto con gli altri. Accade sul lavoro, in famiglia, con gli amici. Di chi è la responsabilità? È di chi comunica perchè significa che non l'ha fatto nel modo giusto. Il corso "Impariamo a comunicare" serve proprio a questo.

In queste lezioni si apprenderanno strategie comunicative attuabili da subito e per ottenere una comunicazione efficace e gratificante con il conseguente miglioramento dei rapporti relazionali.

- I PILASTRI DELLA COMUNICAZIONE EFFICACE
- I TRE LIVELLI DELLA COMUNICAZIONE
- L'ARTE DELL'ASCOLTO
- COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Sono previsti esercizi pratici individuali e di gruppo.

COSTI
Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO POP

Ti racconto una STORIA

DAL 6
AL 27 NOVEMBRE

4
INCONTRI

OGNI VENERDÌ
ore 21.00 / 22.30

LO STORYTELLING PER LA VITA DI RELAZIONE

A CHI SI RIVOLGE: A chi desidera migliorare la propria fluidità comunicativa, vincere la timidezza nei contesti sociali, arricchire le proprie conversazioni o semplicemente esplorare il potere della narrazione nelle relazioni quotidiane.
Il corso si propone di offrire ai partecipanti strumenti pratici di storytelling applicati alla vita quotidiana. Saper narrare un aneddoto, condividere un'esperienza vissuta o gestire la propria comunicazione in pubblico sono competenze fondamentali per migliorare la qualità delle nostre relazioni.

- 1 incontro: L'ARCHITETTURA DELL'ANEDDOTO: COME CATTURARE L'ATTENZIONE
- 2 incontro: LA RIVELAZIONE DI SÉ: CONDIVIDERE CON AUTENTICITÀ E MISURA
- 3 incontro: NAVIGARE LA CONVERSAZIONE: LO STORYTELLING NELLA VITA SOCIALE
- 4 incontro: LA VITA DI RELAZIONE COME ROMANZO CONDIVISO

Il corso si caratterizza per un clima accogliente, ludico e privo di giudizio. Non si tratta di un corso di recitazione o di scrittura accademica, bensì di un percorso di alfabetizzazione emotiva e relazionale attraverso la parola detta e l'ascolto.

A CURA DI
Manuela Ambrosini
Counselor relazionale per il benessere

COSTI
Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

CULTURA

CORSO PRO

Il libro dei SOGNI

DAL 25 NOVEMBRE AL 16 DICEMBRE

4 INCONTRI

OGNI MERCOLEDÌ ore 21.00 / 22.30

Il corso di approfondimento vuol rispondere ai desideri di chi, dopo aver frequentato il corso base di scrittura, ha chiesto di poter approfondire la pratica.
Perciò vi proponiamo 4 incontri durante i quali scrivere un romanzo breve e, soprattutto, farlo essere parte di una antologia la cui realizzazione sarà curata in collaborazione con la docente, così da entrare più compiutamente nella tecnica del lavoro.
Per questo motivo il corso è riservato a:

- chi già abbia frequentato uno dei nostri precedenti corsi di scrittura
- chi abbia comunque seguito un corso, anche altrove

Il corso si terrà con un numero minimo di 15 partecipanti, e un massimo di 20: chi abbia seguito uno dei corsi di scrittura all'Università Popolare di Pistoia avrà priorità di accesso

Il programma

- SCRIPTA MANENT: RIPARTIAMO DAL LAVORO FATTO
- QUESTIONE DI STILE: FACCIAMO DI UN TESTO IL NOSTRO TESTO
- ASCOLTARE LA PAGINA: SEGUIRE IL RITMO
- L'IMPAGINATO: COSA È, PERCHÉ È IMPORTANTE

GLI ELABORATI DIVENTERANNO PARTE DI UNA ANTOLOGIA, CHE IN PRIMAVERA SARÀ PRESENTATA DURANTE UN EVENTO PUBBLICO APPOSITAMENTE ORGANIZZATO PER VALORIZZARE IL LAVORO DI TUTTI I PARTECIPANTI.

A CURA DI

Alessandra Chirimischi

Giornalista pubblicista, è freelance con alcune testate locali e nazionali. Ghostwriter da anni, ha pubblicato con Pacini Fazzi il libro Quando il mare profumava di salsedine, un memoir subito premiato con il *Genius Loci* di Macchiagodena

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 90

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

LINGUE

CORSO PRO

Vous aimez la langue FRANÇAISE

sa culture et son élégance

DAL 12 GENNAIO AL 30 MARZO

12 INCONTRI

OGNI MARTEDÌ ore 19.00 / 20.30

Il corso che propongo è pensato per adulti che desiderano avvicinarsi alla lingua francese o riscoprirla in un ambiente sereno, dinamico e coinvolgente: impareremo a usare il francese nelle situazioni della vita quotidiana, sviluppando gradualmente le competenze di ascolto, conversazione, lettura e scrittura.

Le lezioni saranno arricchite da giochi linguistici, dialoghi, canzoni, video, curiosità culturali e materiali autentici, per rendere l'apprendimento piacevole e stimolante. Insieme scopriremo non solo la lingua, ma anche la cultura francese: tradizioni, gastronomia, musica, cinema, luoghi da visitare ed espressioni tipiche. Il corso è aperto a tutti, anche a chi parte da zero, e sarà costruito valorizzando i ritmi e gli interessi dei partecipanti.

A CURA DI

Siria Bassano

Laureata in lingue e letterature europee con esperienza nell'insegnamento e nella didattica; appassionata della lingua e della cultura francese, propone un percorso coinvolgente e accessibile, pensato per imparare con serenità, curiosità e partecipazione

COSTI

Ciclo di 12 incontri a € 160

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO PRO

COMUNICARE con la Programmazione Neuro-Linguistica PNL

DAL 14 GENNAIO
AL 4 FEBBRAIO

4 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ
ore 21.00 / 22.30

Il corso avanzato di Programmazione Neurolinguistica porta a migliorare sensibilmente la comunicazione riuscendo ad affermare le proprie idee in modo chiaro preciso e persuasivo acquisendo sicurezza nelle relazioni con l'altro e nondimeno acquisendo fiducia in se stessi
La PNL è una tecnica propedeutica ad un conseguente sviluppo personale e può essere applicata in tutte le situazioni dove è richiesto il raggiungimento di determinati obiettivi

- COSA È E A COSA SERVE LA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA (PNL)
- CANALI SENSORIALI – SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI – SOTTOMODALITÀ
- CHI DOMANDA COMANDA – METAMODELLO – CONVINZIONI LIMITANTI
- CALIBRAZIONE – RICALCO – GUIDA = RAPPORT

Sono previsti esercizi pratici individuali e di gruppo.

A CURA DI

Giuliano Bruni

Sociologo, e giornalista. Master Practitioner PNL (Programmazione Neurolinguistica). Presidente del Dipartimento regione Toscana ANS (Associazione Nazionale Sociologi. Tiene corsi di comunicazione, organizzazione aziendale e formazione psicosociale per Istituzioni pubbliche e private. Tra le sue pubblicazioni "Comunicare: umana necessità" Mauro Pagliai Editore Firenze

COSTI
Ciclo di 4 incontri a € 70

PER INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

LINGUE

CORSO PRO

Corso di *lingua* INGLESE

2° Livello

DAL 18 GENNAIO AL 12 APRILE

12 INCONTRI

OGNI LUNEDÌ ore 19.00 / 20.30

Iter pensato per chi gia possiede un livello A1 della lingua e vuole potenziare le proprie competenze. Dopo un breve ripasso degli argomenti del livello A1 saranno introdotti nuovi strumenti grammaticali, lessicali e funzionali finalizzati a migliorare la comunicazioni orale e potenziare le capacità di interazione.

Piccola introduzione alla cultura e letteratura inglese e approfondimento grammaticale con ampliamento lessicale per affrontare situazioni quotidiane semplici.

Tutto per dare l'opportunità di comunicare in modo semplice ed efficace in vari contesti.

Per coloro che lo desiderano si offre la possibilità di ottenere la certificazione linguistica ufficiale secondo il quadro europeo di riferimento (QCER).

A CURA DI

Miriam Valentino

Laureata in lingua e letteratura inglese e spagnola.
Formatore professionale

COSTI

Ciclo di 12 incontri a € 180

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

LINGUE

CORSO PRO

SPAGNOLO *in* vacanza

DAL 20 GENNAIO AL 24 MARZO

10 INCONTRI

OGNI MERCOLEDÌ ore 19.00 / 20.30

Ti piacerebbe viaggiare in un paese di lingua spagnola durante le prossime vacanze? Questo è il corso che fa per te. Viaggiare significa conoscere la cultura, le tradizioni, la gastronomia e tutte le peculiarità di un paese e per scoprirle è interessante conoscere la lingua per riuscire a esprimerci.

Questo corso è rivolto a tutte le persone che amano viaggiare e hanno bisogno di una conoscenza di spagnolo di base durante i loro viaggi.
Il corso prevede lezioni con dialoghi, schede grammaticali sintetiche e lessico con le parole e le espressioni essenziali per comunicare in modo chiaro e naturale durante i tuoi viaggi.

L'obiettivo del corso è imparare a destreggiarsi nelle situazioni comunicative più frequenti durante un viaggio attraverso i paesi ispanofoni.

A CURA DI

Pilar Salvador Sanchis

Madrelingua spagnola, insegnante di spagnolo per stranieri. Esaminatrice dell'Istituto Cervantes per gli esami di certificazioni internazionali DELE

COSTI

Ciclo di 10 incontri a € 160

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO PRO

CRIMINE, Paura e Sicurezza

MUOVERSI SENZA CONFINI

DAL 25 GENNAIO
ALL'8 MARZO

7
INCONTRI

OGNI LUNEDÌ
ore 21.00 / 22.30

Cataldo Lo Iacono
IL FEMMINICIDIO: ESISTE (PAURA) O NON ESISTE (SICUREZZA)?

Matteo Vinattieri
EFFETTO INSICUREZZA NELLA SOCIETÀ

Simone Grisenti
LE TRUFFE E LE VARIE TIPOLOGIE DELLE STESSE

Michela Cinquilli
TUTELA DELLA VITTIMA NEL DIRITTO PENALE CIVILE E CANONICO

Silvia Calzolari
VIOLENZA DI SPECIE COME INDICATORE DI PERICOLOSITÀ SOCIALE

Roberto Sbenaglia
MISURE DI SICUREZZA

Jacqueline Monica Magi
Maurizio Gori
Luigi Innocenti
RIFLESSIONI FINALI, PER UNA SICUREZZA DI TUTTI I GIORNI

21

COSTI
Ciclo di 7 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

CULTURA

CORSO POP

L'Antico EGITTO

storia, archeologia e mito

DAL 3 FEBBRAIO AL 3 MARZO

5 INCONTRI

OGNI MERCOLEDÌ ore 21.00 / 22.30

Il corso propone cinque incontri sulla civiltà dell'antico Egitto: le grandi costruzioni, i faraoni, il mondo dei morti e la mummificazione, la scrittura geroglifica e la sua decifrazione, fino al modo in cui l'Europa moderna ha scoperto — e spesso frainteso — questa civiltà. Un percorso che affronta i temi classici con gli strumenti dell'archeologia, per andare oltre le immagini familiari e capire cosa ci dicono davvero i monumenti, gli oggetti e i corpi che questo popolo ci ha lasciato.

- L'ARCHEOLOGIA E IL MONDO DEI FARAONI: L'ANTICO EGITTO
- PIRAMIDI E TEMPLI: COSTRUIRE PER L'ETERNITÀ
- LA MORTE E L'ALDILÀ: IMBALSAMAZIONE, RELIGIONE E VITA ETERNA
- I GRANDI FARAONI: STORIE DI POTERE, GUERRA E GLORIA
- SCRITTURA, "MISTERI" E MALEDIZIONI: L'EGITTO TRA STORIA E MITO

A CURA DI

Lorenzo Fragai

Dottorato in Archeologia Medievale, con specializzazione sull'architettura islamica. Ha svolto ricerche sul campo in Giordania sui castelli crociati e in Toscana. Docente di Storia dell'Arte, è autore di articoli scientifici su riviste nazionali e internazionali. Appassionato di civiltà del mondo antico e dell'Egitto faraonico

COSTI

Ciclo di 5 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

LINGUE

CORSO PRO

Corso di *lingua* CINESE

2°Livello

IL VIAGGIO NELLA LINGUA CINESE CONTINUA!

DALL'11 FEBBRAIO AL 29 APRILE

12 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ ore 19.00 / 20.30

Se avete già mosso i primi passi tra caratteri cinesi, toni e frasi di uso quotidiano, è giunto il momento di andare oltre. In questo corso approfondiremo le conoscenze acquisite, ampliando il vocabolario, consolidando la grammatica e affrontando conversazioni sempre più ricche e naturali. Continueremo a esercitarci nella scrittura dei caratteri e nella corretta pronuncia dei toni, imparando a esprimersi con maggiore sicurezza nelle situazioni di tutti i giorni. Il tutto sarà arricchito da nuove curiosità sulla cultura cinese, così da rendere ogni lezione un'occasione di scoperta e crescita.

Un percorso pensato per consolidare le basi e acquisire nuove competenze, ma anche per scoprire muovi aspetti e sfaccettature, continuando a lasciarsi sorprendere da questa lingua tanto complessa quanto affascinante.

A CURA DI

Lavinia Morandini

Laureata in Lingue Orientali per la Comunicazione Interculturale presso l'Università per Stranieri di Siena. Ha vissuto per un breve periodo in Cina, prima a Nanchino, poi a Kunming, dove ha proseguito i suoi studi e coltivato la sua passione per la lingua e la cultura cinese

COSTI

Ciclo di 12 incontri a € 180

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

BENESSERE

CORSO POP

Il tempo *per* ME

DALL'11 FEBBRAIO AL 4 MARZO

4 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ ore 21.00 / 22.30

Un percorso esperienziale dedicato alle donne Nella quotidianità, molte donne si trovano a dedicare tempo, energie e attenzione al lavoro, alla famiglia, alle relazioni e ai bisogni degli altri, rimandando spesso l'ascolto di sé.

Il Tempo per Me nasce per offrire uno spazio protetto nel quale fermarsi, respirare e ritrovare il contatto con sé stesse. Un percorso esperienziale che accompagna ogni partecipante a riscoprire il valore della presenza, dell'ascolto e della consapevolezza, attraverso momenti di riflessione, esperienze guidate e confronto in un clima accogliente e non giudicante.

Non è un corso per imparare a fare di più, ma un'occasione per imparare a stare meglio con sé stesse, riconoscendo le proprie risorse, accogliendo le proprie fragilità e riscoprendo il diritto di dedicarsi tempo e cura.

I quattro passi del percorso

1° incontro – FERMARSI Per ritrovare il momento presente.

2° incontro – ASCOLTARSI Per comprendere ciò che accade dentro di sé.

3° incontro – RICONOSCERSI Per valorizzare risorse, fragilità e storia personale.

4° incontro – SCEGLIERSI Per prendersi cura di sé con maggiore consapevolezza.

A CURA DI

Anna Lisa Iovine

Psicologa clinica e dinamica
Mindfulness Teacher

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

CULTURA

CORSO POP

I grandi MUSICISTI *della storia*

DAL 5
AL 26 MARZO

4
CONFERENZE

OGNI VENERDÌ
ore 18.00 / 19.30

Il corso sarà dedicato alla vita e alle opere di alcuni tra i più grandi musicisti di tutti i tempi, abbracciando un arco temporale di evoluzione musicale italiana ed europea di oltre due secoli.
La prima sarà dedicata ad Antonio Vivaldi (1678-1741),violinista e compositore veneziano e alla musica Barocca; la seconda a Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791), prodigio assoluto e massimo esponente del Classicismo musicale. La terza verterà su Ludwig van Beethoven (1770- 1827), principale precursore del movimento romantico musicale e la quarta su Giuseppe Verdi (1813-1901), il più grande compositore operistico italiano nonché simbolo risorgimentale dell'identità nazionale..
Saranno letti documenti e lettere originali degli artisti, anche attinenti la loro vita privata, e fatte ascoltare e spiegate alcune delle più famose composizioni.

PROGRAMMA

- 5 marzo 2027 ANTONIO VIVALDI
- 12 marzo 2027 WOLFGANG AMADEUS MOZART
- 19 marzo 2027 LUDWIG VAN BEETHOVEN
- 26 marzo 2027 GIUSEPPE VERDI

A CURA DI

Antonio Lo Conte

Laurea in storia e dottorato di ricerca in Storia d'Europa nel Medioevo. E' autore, in collaborazione con altri studiosi, di una decina di Statuti comunali Medievali e d'Età Moderna del territorio pistoiese. E' autore di saggi e di articoli storici, nonché relatore di incontri e conferenze

COSTI
Ciclo di 4 conferenze a € 60

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

CULTURA

CORSO POP

Da Zero a DISEGNO

CORSO BASE PER ADULTI CURIOSI DALL'OCCHIO ALLA MANO

DALL'11 MARZO AL 1 APRILE

4 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ ore 21.00 / 22.30

Un corso per tutti, pensato anche per chi crede di "non saper disegnare". Quattro incontri, 90% pratica, zero giudizio.
Non per diventare artisti ma per ritrovare o scoprire un piacere:
- il disegno si impara, non è un dono
- allena occhio, concentrazione e pazienza dolce
- riduce lo stress e aumenta l'autostima
- in gruppo si sbaglia meglio e si cresce insieme

Un percorso in 4 passi, dalla linea alla tua piccola opera:

1. GUARDARE – Educare l'occhio, proporzioni, linee guida
2. TRACCIARE – Matite, tratteggio, luce e ombra
3. SENTIRE – Texture, materiali, oggetti quotidiani
4. COMPORRE – Mettere insieme tutto nel progetto finale

Ai partecipanti verranno consegnati Album da disegno liscio formato A3, matita HB e 2B, gomma e temperino

A CURA DI

Sandra Marliani

Grafica pubblicitaria, opera da anni in Toscana nella comunicazione, specializzata in grafica istituzionale per sociale, volontariato e sport. Fotografa e artista per passione, ama unire grafica, disegno e fotografia per dare un tocco personale e originale a ogni lavoro. Ha curato mostre ed eventi d'arte e fotografia

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO PRO

Mappe del delitto:

*sensi, storia e psicologia dell'*OMICIDIO

DAL 15 MARZO
AL 10 MAGGIO

8
INCONTRI

OGNI LUNEDÌ
ore 21.00 / 22.30

Un percorso che intreccia storia, psicologia, geografia umana e scienza forense per comprendere il crimine violento nelle sue molteplici radici. Dai primi omicidi documentati, singoli e seriali, ai danni di donne e bambini dai primi dell'Ottocento ai primi del Novecento, alla nascita delle tecniche di identificazione — fotosegnalamento e impronte digitali — che hanno rivoluzionato le indagini. Il corso approfondisce il contesto di analisi psicologica applicato al crimine, indagando come sensi, paesaggio e spazio domestico influenzino la genesi della violenza estrema, con un affondo su serial killer, sex offenders e patologie psichiche spesso non socialmente riconosciute.

Un viaggio tra storia della criminologia, psicologia ambientale e psicopatologia forense, per leggere il crimine nelle sue radici storiche, spaziali, cliniche e psicologiche.

A CURA DI

Alessandra Di Fortunato

Roberta Carboni

Lavinia Cioli

Linda Pagnini

COSTI
Ciclo di 8 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

CULTURA

CORSO POP

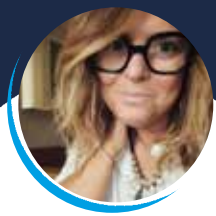
FIABE

storie *senza tempo*

DALLE ANTICHE TRADIZIONI AL MONDO CONTEMPORANEO

A CURA DI

Roberta Carboni
Alessandra Chirimischi
Annalisa Iovine
Sara Picchi



DAL 2 AL 23 APRILE

4 INCONTRI

OGNI VENERDÌ ore 21.00 / 22.30

Le fiabe attraversano culture e generazioni e continuano a parlare di paure, desideri, crescita e conflitti.
Un viaggio tra Oriente e Occidente per scoprire come sono nate le fiabe, che cosa raccontano e perché, ancora oggi, continuano a parlarci.

1° incontro – DALLA TRADIZIONE ALLA PAGINA

Origini, miti e raccoglitori di fiabe

Dal folklore alle prime raccolte scritte: Perrault, i Fratelli Grimm e la trasformazione della fiaba popolare in patrimonio letterario.

2° incontro – LE SUGGESTIONI EMOTIVE NELLE FIABE

Inconscio, simboli, paure e crescita

Le fiabe come spazio simbolico delle emozioni: paure, conflitti e trasformazioni nel percorso di crescita

3° incontro – LA GEOGRAFIA DELLE FIABE

Oriente e Occidente, storie che si incontrano

Come viaggiano le storie? Somiglianze, differenze e trasformazioni delle stesse trame attraverso culture e tempi diversi.

4° incontro – PINOCCHIO? ECCOMI, SONO IO!

La crescita post-traumatica senza bugie

Possiamo non essere principi e principesse, rospi o fate, streghe o maghetti… ma tutti siamo Pinocchio, quando manteniamo la voglia di rialzarci e correre verso la vita.

Una domanda accompagnerà il nostro viaggio:
Perché, dopo secoli, continuiamo ad avere bisogno delle fiabe?

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it
0573-760729

BENESSERE

CORSO PRO

Prendersi CURA di SÈ

migliorarsi, *mai arrendersi*

DAL 6 APRILE AL 25 MAGGIO

8 INCONTRI

OGNI MARTEDÌ ore 21.00 / 22.30

I momenti di difficoltà, la fatica quotidiana, il dover rinunciare, l'aspettare, l'accontentarsi: Percorreremo assieme queste criticità, ricordandoci che si supera solo ciò che "si attraversa" (C.G.Jung)

ARGOMENTI:

- IL SILENZIO CHE PARLA
- LA PAURA DI GUARDARSI DENTRO
- PERDERSI PER RITROVARSI
- DIMENTICARE
- FARSI CAPIRE
- CHI RESTA
- SCOMPARIRE
- LA RESILIENZA

A CURA DI

Sergio Teglia

Psicologo, psicoterapeuta laureatosi a Padova, iscritto all'albo professionale degli psicologi e degli psicoterapeuti della Regione Toscana

Roberta Carboni

Docente e formatrice di geografia economica e tematiche ambientali

COSTI

Ciclo di 8 incontri a € 80

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

CULTURA

CORSO POP

Storia delle RELIGIONI

IL SACRO, L'UOMO E IL RITO

DAL 7
AL 28 APRILE

4
INCONTRI

OGNI MERCOLEDÌ
ore 21.00 / 22.30

Un viaggio alla scoperta del sacro e del suo significato nell'esperienza umana. Dal sacro all'uomo, dal rito alle religioni, attraverso simboli, miti e tradizioni di diverse culture. Un percorso storico, fenomenologico e comparativo per comprendere come l'uomo ha cercato e cerca risposte alle grandi domande dell'esistenza.

ORIGINI E CLASSIFICAZIONE DELLA RELIGIONE

Che cos'è la religione e da dove nasce il concetto di religione? Il sacro, il profano e il religioso; il bisogno umano di trascendenza e di incontro con il "Totalmente Altro".

IL RITO: IL LINGUAGGIO DEL SACRO

Il legame tra rito e simbolo; definizione e funzione del rito. Differenza tra rito religioso e rito profano.

LE RELIGIONI

Religioni antiche, religioni monoteiste e religioni orientali.

IL SACRO OGGI: società e cultura

La Secolarizzazione, nuove spiritualità e Dialogo interreligioso.

Un corso dinamico e partecipativo, dove i corsisti sono protagonisti.

A CURA DI

Barbara Panati

Attualmente Docente di Religione Cattolica nella Scuola Secondaria di Primo e Secondo Grado.
E' stata Assistente alla Disabilità in ambito scolastico e Educatrice in Comunità per Minori sotto la tutela del tribunale

COSTI
Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

SOCIOPSICOLOGIA

CORSO PRO

Public Speaking *con la* PNL

CORSO PER PARLARE IN PUBBLICO

DAL 6 AL 27 MAGGIO

4 INCONTRI

OGNI GIOVEDÌ ore 21.00 / 22.30

Quante volte ti sarà capitato di voler prendere la parola durante una riunione, in un'assemblea condominiale, di fronte a colleghi di lavoro, ad un intero pubblico, o semplicemente di fronte ad una sola persona sconosciuta e per i più svariati motivi non lo hai fatto e ti sei inventato una miriade di scuse per non avere espresso la tua opinione. Public Speaking è la capacità di parlare in pubblico in modo chiaro e persuasivo.

- PUBLIC SPEAKING E PNL – Utilizzo delle tecniche di Programmazione Neurolinguistica per suscitare interesse durante una presentazione
- COMUNICAZIONE EFFICACE – Studio delle abilità comunicative con particolare riferimento alla comunicazione non verbale
- MESSAGGIO – Costruzione di un messaggio chiaro, coinvolgente e persuasivo
- IL SEGRETO DEL CARISMA – Comunicare in modo autorevole creando fiducia e simpatia nel pubblico

Esercitazioni pratiche, presentazioni individuali e di gruppo.

A CURA DI

Giuliano Bruni

Sociologo, e giornalista. Master Practitioner PNL (Programmazione Neurolinguistica). Presidente del Dipartimento regione Toscana ANS (Associazione Nazionale Sociologi. Tiene corsi di comunicazione, organizzazione aziendale e formazione psicosociale per Istituzioni pubbliche e private. Tra le sue pubblicazioni "Comunicare: umana necessità" Mauro Pagliai Editore Firenze.

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 70

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

BENESSERE

CORSO POP

STYLE

L'immagine che ti distingue *e dice chi sei!*

DAL 7 MAGGIO AL 4 GIUGNO

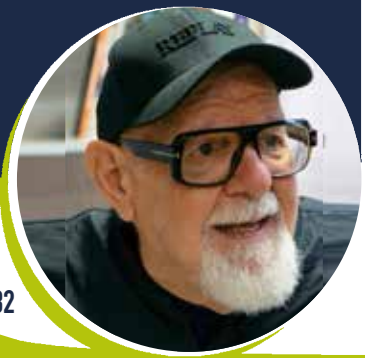
5 INCONTRI

OGNI VENERDÌ ore 21.00 / 22.30

A CURA DI

Gian Paolo Mazzei

Laureato in Pedagogia. Relatore di tesi sulla Storia e Progettazione della Moda presso Università degli Studi di Firenze. Autore di due pubblicazioni a livello nazionale



Il corso consiste nel miglioramento della propria immagine nel rispetto della propria identità.
Interverranno professionisti di vari settori

- SEDUZIONE LINGERIE
- STORIA DELLA MODA
  e il gioco "Gli oracoli della Moda": crea il tuo stile
- MAKE UP FASHION
- FITTING SARTORIALE
- PHOTO SHOOTING CON FASHION EVENT

Sono previsti incontri extra, tra cui "Flowers" come creare una composizione floreale con suggerimenti di un esperto fiorista, "il Fashion tour" e un evento finale

COSTI

Ciclo di 5 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

CULTURA

CORSO POP

Il CINEMA *in* GIALLO

STORIA, FORME E TRASFORMAZIONI DI UN GENERE

DAL 17 MAGGIO AL 7 GIUGNO

4 INCONTRI

OGNI LUNEDÌ ore 21.00 / 22.30

Il corso propone un viaggio attraverso la storia del mistero cinematografico, dalle origini del giallo e del noir fino alle forme contemporanee del thriller. Incontreremo maestri come Alfred Hitchcock, Mario Bava e Dario Argento, seguendo la nascita del giallo italiano e la sua influenza sull'horror e sullo slasher americano. Attraverso il racconto storico e la visione commentata di sequenze significative, scopriremo come il cinema costruisce il mistero attraverso suspense, montaggio, musica, colore e punto di vista. Un percorso divulgativo e accessibile per comprendere l'evoluzione del genere e il suo rapporto con lo spettatore.

- LE ORIGINI DEL MISTERO: dal noir ad Alfred Hitchcock
- IL GIALLO ITALIANO: Mario Bava e Dario Argento
- DAL GIALLO ALLO SLASHER: l'influenza sul cinema americano
- IL GIALLO CONTEMPORANEO: serial killer, thriller e whodunit

A CURA DI

Stefano Cavalli

Giornalista pubblicista e divulgatore cinematografico, è autore e curatore di contenuti dedicati alla storia del cinema

COSTI

Ciclo di 4 incontri a € 60

INFO E ISCRIZIONI

info@unipop-pistoia.it

0573-760729

BENESSERE

CORSO PRO

Il triangolo *del* BENESSERE

Un weekend per esplorare il benessere da tre prospettive diverse ma profondamente interconnesse

COME PENSIAMO, COME COMUNICHIAMO, COME CI NUTRIAMO

L'obiettivo finale è tornare con nuovi strumenti per osservarsi, comprendere i propri equilibri e scegliere con maggiore consapevolezza.

Il percorso si svolgerà in una formula intensiva:

DA SABATO 20 A DOMENICA 21 MARZO

SABATO ore 9.00 / 19.30

Una giornata immersiva tra contenuti, esperienze, esercitazioni e confronto, con coffee break e pranzo inclusi.

DOMENICA ore 9.00 / 13.00

Una mattinata dedicata all'integrazione delle esperienze, alla riflessione e alla costruzione di una prospettiva personale sul proprio benessere.
Quattro professionisti, tre prospettive, molte occasioni per mettersi in gioco.

COSTI
Quota di iscrizione € 130 a partecipante
(incluso materiale didattico, coffee break e pranzo del sabato)

CHE COSA SIGNIFICA DAVVERO "STARE BENE"?

Il nostro benessere non dipende da un singolo comportamento né da una sola dimensione della nostra vita. Pensieri, emozioni, relazioni, comunicazione e alimentazione dialogano continuamente tra loro, influenzandosi e contribuendo a costruire il nostro modo di vivere.

Da questa idea nasce IL TRIANGOLO DEL BENESSERE, un week end full immersion nel quale psicologia, nutrizione e comunicazione si incontrano per offrire una lettura integrata della persona e dei suoi equilibri. Tre vertici, tre prospettive, un unico centro: la persona.

Sergio Teglia
Psicologo

Anna Lisa Iovine
Psicologa

Giuliano Bruni
Sociologo

COME PENSIAMO

Il modo in cui interpretiamo ciò che ci accade influenza ciò che proviamo, le decisioni che prendiamo e il modo in cui affrontiamo le situazioni quotidiane. Attraverso la prospettiva psicologica lavoreremo sull'evoluzione dell'autostima e sulla capacità di volersi bene, per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle proprie risorse.

Esploreremo le dinamiche tra identità e comportamento, per comprendere meglio le nostre modalità abituali di risposta emotiva e comportamentale, individuare possibili spazi di cambiamento e acquisire strumenti pratici per affrontare le criticità più comuni. Non si tratterà soltanto di ascoltare: saremo chiamati a osservare, sperimentare e metterci in gioco, attraverso attività individuali e di gruppo.

COME COMUNICHIAMO

Comunichiamo continuamente: con le parole, con il corpo, con il tono della voce, con i silenzi. E comunichiamo anche con noi stessi, in un dialogo interno silenzioso e costante. La comunicazione può favorire comprensione, connessione e benessere, ma può anche diventare fonte di incomprensioni, conflitti e fatica. Una efficace comunicazione favorisce una vita sana ed equilibrata. L'intervento dedicato alla comunicazione ci permetterà di osservare come costruiamo le nostre relazioni. Verranno forniti strumenti pratici per esprimere le nostre idee, i nostri bisogni, tutto con fermezza, in modo congruo, assertivo e sempre nel rispetto dell'altro. Impareremo ad ascoltare in modo attivo e a utilizzare il messaggio verbale e non verbale a nostro favore

INFO E ISCRIZIONI
info@unipop-pistoia.it
0573-760729

Lucrezia Ambrosio

Biologa Nutrizionista, iscritta all'albo professionale dei Biologi della Toscana e Umbria. Laureata in biotecnologie indirizzo medicofarmaceutico presso l'Università di Firenze e laurea magistrale in Scienze della Nutrizione Umana presso l'Università di Pisa

COME CI NUTRIAMO

In questo incontro esploreremo il pilastro della nutrizione attraverso una doppia prospettiva: pratica ed emotiva. Attraverso lo strumento pratico del Piatto Sano di Harvard, vedremo come comporre pasti completi e bilanciati nella vita di tutti i giorni, sfatando i falsi miti più comuni che possono creare inutili rigidità a tavola. Il cibo è anche legame, memoria, conforto e risposta al nostro stato emotivo. Impareremo a guardare oltre il piatto per comprendere la relazione profonda tra pensieri, vissuto emotivo e scelte alimentari, ponendo le basi per un rapporto più sereno e consapevole con il proprio corpo.

TRE VERTICI, UN UNICO EQUILIBRIO

Durante il week end le tre dimensioni non resteranno separate. Gli interventi si alterneranno creando un percorso nel quale i diversi punti di vista potranno incontrarsi, completarsi e, in alcuni casi, interrogarsi reciprocamente.

Perché il benessere non è una somma di parti
È il modo in cui le parti entrano in relazione

Il corso sarà costruito come una vera esperienza partecipativa: momenti di approfondimento si alterneranno a esercitazioni, attività pratiche, riflessioni individuali, lavori in gruppo e momenti di confronto.

INDICE

CULTURA
BENESSERE
LINGUE
SOCIOPSICOLOGIA

8 Corso di *lingua* INGLESE 1° Livello
Miriam Valentino

9 Corso di *lingua* CINESE 1° Livello
Lavinia Morandini

10 Viaggiare per conoscere: *il mondo, gli altri, sé stessi*
Enzo Ciano, Paolo Fichera

11 Per non PERDERSI nel grande traffico *della vita*
Sergio Teglia
Roberta Carboni

12 Cultura del VINO
tipologia, servizio e degustazione
Maurizio Guidotti

13 SMARRIMENTO
Quattro poeti per capire il Novecento
Sara Picchi

14 Impariamo a COMUNICARE
Giuliano Bruni

15 Ti racconto una STORIA
Manuela Ambrosini

16 Il libro dei SOGNI
Alessandra Chirimischi

17 Vous aimez la langue FRANÇAISE
Siria Bassano

18 COMUNICARE con la Programmazione Neuro-Linguistica PNL
Giuliano Bruni

19 Corso di *lingua* INGLESE 2° Livello
Miriam Valentino

PRESENTANDO LA TUA CARTA INSIEME AL MOMENTO DELL'ADESIONE AL CORSO RICEVI

20€ IN BUONI SCONTO

Spendibili nei punti vendita ad insegne Conad di Pistoia aderenti all'iniziativa.

20 SPAGNOLO *in* vacanza
Pilar Salvador Sanchis

21 Paura e Sicurezza
CRIMINE, MUOVERSI SENZA CONFINI
Cataldo Lo Iacono, Matteo Vinattieri,
Simone Grisenti, Michela Cinquilli, Silvia
Calzolari, Roberto Sbenaglia, Jacqueline
Monica Magi, Maurizio Gori, Luigi Innocenti

22 L'Antico EGITTO
storia, archeologia e mito
Lorenzo Fragai

23 Corso di *lingua* CINESE
2°Livello
Lavinia Morandini

24 Il tempo *per* ME
Anna Lisa Iovine

25 I grandi MUSICISTI *della storia*
Antonio Lo Conte

26 Da Zero *a* DISEGNO
Sandra Marliani

27 Mappe del delitto:
sensi, storia e psicologia
*dell'*OMICIDIO
Alessandra Di Fortunato
Roberta Carboni
Lavinia Cioli
Linda Pagnini

28 FIABE storie *senza tempo*
DALLE ANTICHE TRADIZIONI
AL MONDO CONTEMPORANEO
Roberta Carboni
Alessandra Chirimischi
Annalisa Iovine
Sara Picchi

29 Prendersi CURA di SÈ
migliorarsi, *mai arrendersi*
Sergio Teglia
Roberta Carboni

BCC BANCA ALTA TOSCANA
GRUPPO BCC ICCREA
1904

30 Storia delle RELIGIONI
IL SACRO, L'UOMO E IL RITO
Barbara Panati

31 Public Speaking *con la* PNL
CORSO PER PARLARE IN PUBBLICO
Giuliano Bruni

32 STYLE
L'immagine che ti distingue
e dice chi sei!
Gian Paolo Mazzei

33 Il CINEMA *in* GIALLO
STORIA, FORME E
TRASFORMAZIONI DI UN GENERE
Stefano Cavalli

34 / 36 Il triangolo
del BENESSERE
Un weekend
per esplorare il benessere
da tre prospettive diverse
ma profondamente
interconnesse
Sergio Teglia
Anna Lisa Iovine
Giuliano Bruni
Lucrezia Ambrosio

La Comunità della Conoscenza

Un'ampia offerta di corsi e attività per la diffusione della cultura aperta e accessibile a tutti

Visita il nostro sito
per conoscerci meglio: www.unipop-pistoia.it

Le sale dell'Università sono allestite con impianto audio video e collegamenti online

Uni.Po.P.
Università Popolare di Pistoia
"Aligi Bruni"

Come trovarci:

Digita su google maps:
"Università Popolare di Pistoia"

ingresso libero

OPEN DAY

L'UNIVERSITA' SI PRESENTA
ORE 16:00

Sabato 19 Settembre

Le relazioni ai tempi dell'intelligenza artificiale

Intervento a cura di Sergio Teglia / Psicologo psicoterapeuta

Durante l'incontro
presentazione dei Corsi
a.a. 2026/2027
con consegna del Catalogo

a seguire un brindisi offerto da CONAD

Università Popolare di Pistoia

Anno Accademico 2026/2027

Uni.Po.P.
Università Popolare di Pistoia
"Aligi Bruni"

Per approfondire i contenuti dei corsi
ed essere sempre aggiornati sulle nostre attività
seguiteci sul nostro sito

www.unipop-pistoia.it

e sui nostri canali social

Poliambulatorio
MISERICORDIA PISTOIA

Curandoti da noi, #TIPRENDICURA degli altri.

PISTOIA

Laboratorio Analisi
Ambulatori Medici Specialistici
Radiologia e Mammografia

Prelievi: 7-10, lun-sab
(senza appuntamento)
Via Bonellina, 1
0573 505 250

QUARRATA

Centro Fisioterapico
Ambulatori Medici Specialistici

Prelievi: giovedi,
solo su appuntamento
Via Brunelleschi, 34
0573 505 259

CASALGUIDI

Ambulatori Medici Specialistici

Prelievi: solo su appuntamento
Piazza Salvo d'Acquisto, 371/A
0573 505 390

www.poliambulatoriomisericordia.pistoia.it
Poliambulatorio Misericordia Pistoia
@poliambulatoriomisericordiapt

PRENOTA ON-LINE →

Poliambulatorio Misericordia Pistoia è un marchio di **Misericordia Pistoia Salute srl.** Direttore Sanitario: **Dr. Salvatore Finocchiaro.**
Struttura accreditata dalla Regione Toscana con **Decreto n. 21176 del 7/10/2025** e convenzionata con il SSN - Aut. Suap **n. 50325/2026 del 04/05/2026.**

UNIVERSITÀ POPOLARE DI PISTOIA
"Aligi Bruni"
Via Umberto Mariotti 190
Pistoia (Sant'Agostino)
Tel. 0573.760729
www.unipop-pistoia.it
info@unipop-pistoia.it

Grafica Sandra Marliani StudioCi