



COMUNE DI SAN GIMIGNANO

Provincia di Siena

VERBALE DI DELIBERAZIONE DELLA GIUNTA COMUNALE

n. 186 del 17/09/2026

OGGETTO: PROGETTO CULTURALE E DI FORMAZIONE PER ADULTI LIBERA UNIVERSITÀ DI SAN GIMIGNANO (LUS) 2025-2028. APPROVAZIONE PROGETTO ANNO 2026-2027.

L'anno **duemilaventisei**, il giorno **diciassette** del mese di **settembre** alle ore **15:00** presso questa sede comunale, a seguito di apposito invito diramato dal Sindaco, si è riunita la Giunta Comunale.

Dall'appello nominale risultano presenti:

MARRUCCI ANDREA	Sindaco	Presente
GUICCIARDINI NICCOLO'	Vice Sindaco	Presente
BARTALINI GIANNI	Assessore	Presente
MORBIS DANIELA	Assessore	Presente

Presiede il Sig. MARRUCCI ANDREA, Sindaco.

Ritenuto di procedere ad effettuare i lavori di propria competenza con collegamento telematico ed in modalità di videoconferenza.

Assiste e cura la redazione del presente verbale il Dott. GAMBERUCCI MARIO, in qualità di Vice Segretario che, presente in sede, attesta la presenza del Sindaco e degli Assessori Guicciardini e Morbis presso la sede comunale e la presenza dell'Assessore Bartalini con collegamento telematico ed in modalità di videoconferenza.

Essendo legale il numero degli intervenuti, il Sindaco dichiara aperta la seduta per la trattazione dell'oggetto sopra indicato.

Oggetto: PROGETTO CULTURALE E DI FORMAZIONE PER ADULTI LIBERA UNIVERSITÀ DI SAN GIMIGNANO (LUS) 2025-2028. APPROVAZIONE PROGETTO ANNO 2026-2027.

LA GIUNTA COMUNALE

Vista la disciplina di svolgimento delle sedute di giunta comunale in remoto, approvata con Deliberazione di Giunta Comunale n. 58 del 19.04.2022, esecutiva;

Dato atto che:

-in data 18/07/2023 è stato registrato il Contratto per l'Affidamento della realizzazione di un progetto culturale e di formazione per adulti Libera Università di San Gimignano – LUS per gli anni 2022-2025 con numero di Rep. 2465/2023;

-il suddetto contratto prevedeva per l'Amministrazione la facoltà di ricorrere al rinnovo dell'affidamento del servizio per un periodo di ulteriori tre annualità;

-con deliberazione della Giunta Comunale n. 173 del 28/08/2025 è stato stabilito di avvalersi della facoltà di rinnovo del contratto in scadenza il 31/12/2025, per lo svolgimento del servizio di realizzazione del progetto culturale e di formazione per adulti Libera università di San Gimignano, per gli anni educativi 2025-2026, 2026-2027, 2027-2028, a favore dell'Associazione Culture Attive con sede legale a San Gimignano in Via Santa Caterina n. 6 P.IVA 01364260529 secondo le stesse modalità del contratto in scadenza;

-con Determinazione Dirigenziale n. 591 del 02/10/2025 si è stabilito di procedere al rinnovo del suddetto contratto per l'affidamento del servizio di realizzazione del progetto culturale e di formazione per adulti Libera università di San Gimignano, per gli anni 2025-2028, approvando lo schema per il rinnovo del contratto (dal 1° gennaio 2026 al 31 dicembre 2028), ed il relativo impegno di spesa;

Dato atto che l'art.4 del suddetto contratto prevede che l'Associazione predisponga un progetto annuale di realizzazione di corsi, seminari e laboratori, redatto nel rispetto delle caratteristiche individuate nell'avviso pubblico, ed approvato dal comune previa presentazione allo stesso entro il 30 settembre di ogni anno;

Visto che l'Associazione Culture Attive ha provveduto a presentare il suddetto progetto per l'anno 2026/2027, prot. n. 20087 del 15/09/2026, allegato A) al presente atto;

Dato atto che, ai sensi dell'art. 7 della Contratto, ai fini dello svolgimento del progetto, l'appaltatore avrà facoltà di utilizzare, previa specifica richiesta, locali di proprietà o in disponibilità del Comune, con oneri di custodia e pulizia a proprio carico, e comunque secondo modalità stabilite dall'Ente, limitatamente al periodo necessario all'esecuzione del progetto e compatibilmente con altri utilizzi di tali locali;

Acquisiti, ai sensi dell'art. 49, comma 1, del D.Lgs. 267/2000, i pareri favorevoli espressi dal responsabile competente in ordine alla regolarità tecnica e dal responsabile dei servizi finanziari per la regolarità contabile;

Con voti favorevoli unanimi, espressi nelle forme di legge;

DELIBERA

1. di approvare il progetto culturale e di formazione per adulti di realizzazione di corsi, seminari e laboratori nell'ambito della Libera Università di San Gimignano – LUS

relativo all'anno 2026/2027, allegato A) al presente atto;

2. di dare atto che, ai sensi dell'art. 7 del Contratto, ai fini dello svolgimento del progetto, l'appaltatore avrà facoltà di utilizzare, previa specifica richiesta, locali di proprietà o in disponibilità del Comune, con oneri di custodia e pulizia a proprio carico, e comunque secondo modalità stabilite dall'Ente, limitatamente al periodo necessario all'esecuzione del progetto e compatibilmente con altri utilizzi di tali locali;
3. di rendere il presente atto, con separata votazione unanime favorevole, immediatamente eseguibile, ai sensi dell'art. 134, comma 4, del D.Lgs. 267/2000, stante l'urgenza di provvedere in merito.

Letto, approvato e sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art. 21 D.L.gs n 82/2005 e s.m.i.

IL Sindaco
MARRUCCI ANDREA

IL Vice Segretario
GAMBERUCCI MARIO



Libera Università di San Gimignano

Progetto 2026/2027

Per l'anno 2026/2027, proponiamo un totale di **33 corsi, seminari e laboratori**, divisi in diverse aree tematiche: **arte, letteratura e storia; lingue straniere e lingua italiana per stranieri; benessere, bionatura e scienze, enogastronomia; tecnologia e sicurezza; ginnastica e movimento; tempo libero.**

Come si può osservare dalla tabella riassuntiva qui di seguito, il progetto prevede la conferma di alcuni corsi che hanno riscontrato un notevole successo di partecipazione negli anni passati – in particolare, pensiamo ai corsi relativi al benessere – e di altri significativi dal punto di vista dell'apprendimento continuo, soprattutto nei settori delle lingue straniere.

Dal punto di vista delle **novità**, vorremmo segnalare **i laboratori che uniscono le arti e il benessere, come Ceramica e Biodanza, i seminari di avvicinamento a tecniche quali Mindfulness e quelli sulla costruzione di sé e di un proprio progetto.** Per quanto riguarda la lettura, in occasione del 200° dalla nascita di Carlo Collodi, proporremo un seminario di letture ad altra voce *Conosci Pinocchio?* in collaborazione con la Biblioteca Comunale.

Tutti i corsi e i seminari sono condotti da professionisti con esperienza pluriennale.

Tornano, a grande richiesta, i **laboratori di movimento e benessere: Yoga e il Qigong, Pilates e Yoga Nidra, da tenersi a San Gimignano e nella frazione di Badia a Elmi.**

Insomma, ancora una volta, abbiamo reso il progetto della Libera Università di San Gimignano quanto più condiviso possibile, inglobando molte delle attività didattiche e ricreative presenti nel territorio comunale e offrendo una formazione a 360°.

Garantiamo la possibilità di **riservare alcuni corsi e posti gratuiti, in numero adeguato alle strutture e alla sostenibilità economica dei seminari stessi, per “soggetti fragili” ma anche per**

Associazione Culture Attive
via Santa Caterina, 6 – 53037 San Gimignano c.f. 91018750520

tutta la cittadinanza. In particolare, verrà attivata una linea privilegiata per l'**Istituto Penitenziario locale di Ranza**, per il quale abbiamo voluto riproporre **un seminario, gratuito per tutta la comunità, sia dentro che fuori dal carcere, sul *Centro Storico di San Gimignano sito UNESCO***: questo per determinare le modalità di frequenza ai corsi sia da parte dei detenuti che si trovano in percorsi di reinserimento, sia all'interno della stessa struttura di reclusione.

La stessa offerta è rivolta: ai **cittadini stranieri, in particolare extra-comunitari e richiedenti asilo, per quanto riguarda il corso di lingua italiana; ai dipendenti del Comune di San Gimignano, limitatamente ai corsi utili per le attività di aggiornamento professionale (in particolare, i seminari di arte, patrimonio UNESCO e dell'area di tecnologia e comunicazione).**

L'offerta formativa 2026/2027 vede anche il coinvolgimento delle frazioni, in particolare quelle di **Badia a Elmi e Pancole**, per lo *Yoga*, il *Qigong* e altro, come la **Lingua Spagnola**. Questa prima proposta progettuale, come negli anni passati, può essere integrata nel corso dell'anno con la partecipazione delle diverse realtà del territorio comunale. Nella prospettiva di una progettualità condivisa, rimaniamo aperti alle proposte della cittadinanza, nonché della stessa Amministrazione Comunale, a cui si riserva la facoltà di richiedere integrazioni al piano formativo, a condizioni da pattuire di volta in volta.

L'offerta formativa è da pensarsi in presenza (laddove espresso, corsi, seminari e laboratori possono realizzarsi anche a distanza, in versione online).

Settore	Area tematica	Corso	Docente	Breve descrizione
		<i>Chimica e alimentazione</i> (4h)	Maria Stella Posarelli	Ogni organismo vivente non sarebbe in grado di crescere, muoversi, riprodursi senza introdurre gli alimenti. Questi, grazie alla chimica, forniscono energia e tutto ciò che è necessario per soddisfare i bisogni nutrizionali del corpo. In questo incontro vedremo il legame tra la Chimica e l'Alimentazione analizzando i vari principi nutritivi: carboidrati, lipidi, proteine, vitamine e sali minerali. Scopriremo come i principi nutritivi degli alimenti si modificano attraverso le reazioni chimiche e le trasformazioni che avvengono in cucina. Parleremo dei vari metodi di cottura e dei cambiamenti che provocano alle sostanze. Infine smentiremo numerosi miti, credenze popolari e fake news. Due sabati mattina a NOVEMBRE.

Benessere e cucina	Bionatura e Scienza	<i>Siamo un “senso” alla CHIMICA: la chimica dei sensi (10h)</i>	Maria Stella Posarelli	La chimica chiarisce il senso strutturale della vita. E i nostri sensi, senza che noi ce ne accorgiamo, utilizzano proprio la chimica affinché tramite l’olfatto, la vista, il tatto, l’udito, il gusto, possiamo percepire e interagire con l’ambiente circostante. Ma in che modo avviene tutto questo? Trasformando gli stimoli in esperienze significative. Le percezioni sensoriali hanno origine tramite reazioni e interazione molecolari. Un viaggio tra scienza e percezione attraverso i sensi, relazionandoli alla chimica e a tutto ciò che è gradevole e sgradevole. Vedremo come tutti i sensi sono legati tra loro e come, per esempio, il gusto cambi a seconda dei colori, degli odori e delle forme. Vedremo alcune curiosità in cucina: perché la cipolla fa piangere? Cos’è che provoca l’odore in un bosco, nel mare e in una cucina? Da GENNAIO in 5 sabati mattina.
		<i>Pizza e vari tipi di lievito (10h)</i>	Rosa Bassolino	La pizza fatta in casa: impasto, lievitazione, come condirla e molto altro. Ricette da varie regioni e le differenze di utilizzo dei diversi lieviti in commercio. Da NOVEMBRE

	Gastronomia e Degustazioni	<i>Pasta fresca ripiena e colorata!</i> (10h)	Rosa Bassolino	La pasta fresca fatta in casa con tante ricette, condimenti e farciture: un'esplosione di colore e stagionalità sulle nostre tavole! Da GENNAIO
		<i>I segreti del buffet</i> (10h)	Sabrina Fattorini	Lezioni da 3 ore e 20 minuti da tenere il sabato alle GRANAGLIE Il corso si pone l'obiettivo di insegnare a realizzare un buffet di finger food per feste di compleanno, per aperitivi con gli amici ecc. Vi è mai capitato di partecipare ad una festa dove dopo 5 minuti il buffet era vuoto, oppure è avanzata una quantità incredibile di cibo? In entrambi i casi, l'evento non era organizzato bene. Partiremo quindi dalle quantità e ci addentreremo nel modo in cui si organizza un buffet, per arrivare alle ricette e alla realizzazione dei piatti, belli, buoni da vedere, ma anche facilmente fattibili con l'attrezzatura di una cucina normale. I piatti saranno stagionali, quindi a seconda del momento in cui verrà attivato il corso, le ricette saranno diverse. Le ricette saranno diverse da quelle già fatte ai corsi LUS degli anni precedenti Il corso è adatto a tutti, anche a chi non ha mai cucinato ma ha voglia di imparare. Al corso si cucina e poi si assaggia tutto ciò che si è preparato. Da NOVEMBRE

		<i>Piatti della tradizione ma... (20h)</i>	Sabrina Fattorini	Lezioni da 3 ore e 20 minuti da tenere il sabato alle GRANAGLIE. Il corso servirà ad imparare i piatti della cucina tradizionale italiana, ma rivisitati per risultare attuali, meno grassi e più veloci da fare. Faremo insieme piatti già visti ma con un guizzo di innovazione. Da GENNAIO
		<i>Corso di fermentazione (8h)</i>	Sascha Capecchi DOC San Gimignano	Due incontri, tra teoria e pratica, per imparare come conservare e fermentare in casa le verdure di stagione insieme allo chef Sascha Capecchi. Da FEBBRAIO
		<i>Conosci Pinocchio? Lecture ad alta voce (2h)</i>	Michele Neri	L'idea prende spunto dall'anniversario di Carlo Collodi ed è volta a far apprezzare e stimolare grandi e piccoli a conoscere un classico intramontabile della letteratura, tradotto in oltre 240 lingue del mondo, troppo spesso associato alla sola versione del cinema d'animazione che ne ha stravolto la narrazione, le caratteristiche e le peculiarità. Si propone un'attenta selezione di brani che forniranno la possibilità di iniziare a simpatizzare con il personaggio del burattino Pinocchio e con le sue prime peripezie. Da NOVEMBRE
		<i>Tra gossip e cronaca nera nel XVII sec.: Caterina da Picchena (8h)</i>	Graziella Giapponesi	Lettura fra le righe di numerosi manoscritti biografici per ricostruire la realtà della vita di una donna nella Firenze del '600. Da FEBBRAIO (mercoledì ore 16)

		<i>PELLEGRINAGGIE "MIRACOLOSE" GUARIGIONI TRA PAGANESIMO E CRISTIANITÀ, SOGNO E FEDE (4h)</i>	Simona Montagnani	Il seminario trae spunto dalla pubblicazione "Epidauro. Il sogno delle dormienti" edito da Robin Edizioni (Torino, 2025). Sono previsti due incontri nei quali gli elementi del miracolo e del sogno, inteso come manifestazione del divino che interviene nel sonno per curare l'uomo e lenirne le sofferenze, saranno i fili conduttori per un breve viaggio nel tempo dall'antica Grecia, al Basso Medioevo in Toscana fino ad arrivare ai giorni nostri. Da fine OTTOBRE il sabato pomeriggio.
		<i>Giorgio Caproni (10h)</i>	Gianna Coppini	Giorgio Caproni (Livorno, 7 gennaio 1912 – Roma, 22 gennaio 1990) è stato un poeta, critico letterario, traduttore e scrittore. Nella sua poesia canta soprattutto temi ricorrenti (Genova, la madre e la città natale, il viaggio, il linguaggio), unendo raffinata perizia metrico-stilistica a immediatezza e chiarezza di sentimenti. Da NOVEMBRE. Il sabato mattina 10:00-12:00 in Biblioteca.

Storia, arte e letteratura	<i>Alfonso Gatto. Vita e poesie</i> (10h)	Gianna Coppini	Alfonso Gatto (Salerno, 17 luglio 1909 – Orbetello, 8 marzo 1976) è stato un poeta, scrittore, pittore, critico d'arte e critico letterario italiano. L'ermetismo riconosce in Alfonso Gatto uno dei più accesi tra i suoi protagonisti. Gatto collaborò ai più innovatori periodici e riviste di cultura letteraria (L'Italia Letteraria, Rivista Letteratura, Circoli, Primato, Ruota. Da FEBBRAIO. Il sabato mattina 10:00-12:00 in Biblioteca.
	<i>COME SCRIVERE UN ROMANZO, teoria e pratica</i> (10h)	Gianluca Barbera	I personaggi, le trame, i dialoghi, le descrizioni, l'idea, il tema, lo stile, il punto di vista, l'incipit, il finale, i modelli, i generi, gli strumenti, le tecniche. 5 lezioni con confronti, letture, esercitazioni scritte e orali ed elaborazione di un proprio racconto a conclusione del corso. Le lezioni saranno tenute dallo scrittore Gianluca Barbera, autore di romanzi e saggi pubblicati da Mondadori, Rizzoli, Solferino, Newton Compton, Chiarelettere e vincitori di numerosi premi letterari. Da NOVEMBRE
	<i>Il Centro Storico di San Gimignano sito UNESCO: archeologia, arte, storia</i> (8h)	Giacomo Baldini Martina Marolda	Un corso per scoprire e analizzare i criteri per i quali il centro storico di San Gimignano è sito UNESCO, dal punto di vista storico e artistico. Rivolto anche alle persone detenute presso la CR di Ranza, previ accordi con la direzione ed area trattamentale. GRATUITO***

		<i>Corso di disegno per principianti (20h)</i>	Michiko Kimura, Diego Fioravanti	Il corso di disegno è indicato per i principianti, si propone di insegnare a riprodurre un'immagine sia da una fotografia sia da un altro disegno o in alternativa dal vivo (in tal caso si tratterà di riprodurre oggetti o piccole statue). Si partirà dal disegno con tutte le sue implicazione di anatomia, di prospettiva, di resa grafica, per poi passare ad una sua resa chiaroscurale o a colori. Da GENNAIO
		<i>L'Arte nelle nostre mani. Corso di ceramica (20h)</i>	Barbara Viale	Il battito della terra che diventa forma. Il corso propone un viaggio pratico ed esperienziale nel mondo della ceramica, un'arte che affonda le radici nella storia del nostro territorio. Pensato specificamente per l'Università Popolare, il percorso non richiede alcuna competenza pregressa e si rivolge a cittadini di tutte le età che desiderano sperimentare la manipolazione dell'argilla come strumento di espressione artistica, rilassamento e socializzazione. 7 incontri da circa 3h. Da NOVEMBRE.

Umanistica		<i>E se lo facessimo con la nonna papera?</i> Laboratorio di incisione e stampa (4h)	Antonella Iannella	Un laboratorio di incisione pensato per tutte le età. Con l'utilizzo di materiali di riciclo come il tetrapak delle buste di latte, delle punte da incisione fatte in casa e la nonna papera, andremo a creare delle piccole stampe completamente personali. L'esperienza parte dall'osservazione di alcune opere e immagini legate alla tradizione dell'incisione, per arrivare alla realizzazione di una propria matrice. I partecipanti saranno invitati a sperimentare il segno, la linea, il ritmo e la composizione, comprendendo attraverso l'esperienza diretta il rapporto tra matrice, inchiostro, pressione e stampa. La fase conclusiva sarà dedicata all'utilizzo della nonna papera, che permetterà di trasformare il lavoro realizzato sulla matrice in una vera e propria stampa. Da DICEMBRE
	Tempo libero	<i>San Gimignano e il Cinema</i> (8h)	Tomas Creus	Una discussione storica e artistica su alcuni dei vari film che sono stati girati a San Gimignano o hanno usato le sue strade, torri e chiese come location o anche come tema centrale. I vari registi italiani e stranieri, da Franco Zeffirelli ai Fratelli Taviani a Brian de Palma, che hanno trovato a San Gimignano ispirazioni o scenografie. Elementi storici, curiosità sulle diverse produzioni e una discussione sulla città in particolare e la Toscana più in generale nel contesto del cinema, dal cinema muto ad oggi. Si mostreranno brevi scene scelte di vari film come illustrazione e uno o due film completi. Da FEBBRAIO
		<i>Corso di biliardo</i> (10h)	Carlo Pistolesi	Le basi, regole principali e soprattutto lo spirito dello sport in un corso pratico sul biliardo. Verrà riattivato il tavolo presente all'ultimo livello del centro Il Bagolaro. Da NOVEMBRE

Associazione Culture Attive

via Santa Caterina, 6 – 53037 San Gimignano c.f. 91018750520

		<i>Storia della criminologia moderna e serial killer</i> (20h)	Annalisa Bazzani	Il corso analizzerà: - elementi base di criminologia - storia della criminologia moderna - i casi più eclatanti di serial killer della storia - tecniche investigative - confronti aperti con i partecipanti Da GENNAIO
	Lingue	<i>Lingua inglese base</i> (10h)	Giuseppina Valenti	Questo corso è rivolto a chi non ha mai studiato inglese o lo ha studiato per un breve periodo o molto tempo addietro. Apprenderemo grammatica e lessico di base in contesti comunicativi, privilegiando sempre l'uso della lingua, in particolare la capacità di parlare e ascoltare. Lo faremo divertendoci e con leggerezza, per superare quelle ritrosie che spesso ci accompagnano nell'apprendere una lingua diversa. Da NOVEMBRE. Prima di attivare il corso di inglese base o intermedio, ci sarà un incontro preliminare di circa un'ora per capire il livello linguistico degli interessati.
		<i>Lingua inglese intermedio</i> (10h)	Giuseppina Valenti	Questo corso è rivolto a chi è già in possesso delle strutture di base della lingua (tempi verbali presente, presente progressivo, passato semplice, futuro, condizionale) e intende impiegarle con maggiore scioltezza nella conversazione e nella comprensione di dialoghi orali e testi scritti di crescente complessità. Ci eserciteremo divertendoci e con leggerezza, per superare quelle ritrosie che spesso accompagnano l'uso di una lingua diversa. Da GENNAIO. Prima di attivare il corso di inglese base o intermedio, ci sarà un incontro preliminare di circa un'ora per capire il livello linguistico degli interessati.

		<i>Lingua spagnola base (20h)</i>	Roxana Aranda	La lingua e i suoi usi in varie situazioni, la grammatica e fonetica di base, come comunicare in spagnolo. Cenni alla cultura ispanica attraverso l'utilizzo di materiali cartacei e audio visivi. Da fine OTTOBRE.
		Corso di italiano per stranieri (20h+)	C.P.I.A. Siena	Corso di italiano gratuito per stranieri con certificazione A1/A2. Da NOVEMBRE Corso GRATUITO***
	Tecnologia e Sicurezza	<i>Uso del cellulare (10h)</i>	Giuseppina Valenti	In un clima disteso e rilassato, impariamo ad ampliare l'uso del cellulare. In questo modo potremo seguire meglio i nostri interessi, accedere ai servizi che ci sono utili, informarci capendo l'affidabilità dei siti che visitiamo, potremo mettere in ordine i documenti che riceviamo per posta elettronica e anche usare proficuamente l'intelligenza artificiale. Da NOVEMBRE
		<i>Come trasformare un'idea in un lavoro (4h)</i>	Elisabetta Ciampoli	Dalla passione a un progetto concreto, sostenibile e capace di generare valore. Hai un'idea che ti entusiasma ma non sai da dove partire? Oppure ne hai così tante da non sapere quale scegliere? In questo seminario scoprirai quali sono i passaggi fondamentali per trasformare un'intuizione in un progetto concreto, evitando gli errori più comuni. Acquisirai maggiore chiarezza, un metodo per valutare le tue idee e una direzione più consapevole da seguire. Ti porterai a casa una mappa della tua idea. Il seminario alternerà brevi momenti teorici, esempi, domande di riflessione ed esercizi pratici applicati alle idee e ai progetti dei partecipanti. Da GENNAIO

		<i>Come far decollare il tuo progetto (4h)</i>	Elisabetta Ciampoli	Scopri cosa lo sta rallentando e dove concentrare le energie per farlo crescere. Hai un progetto che vorresti far crescere o un'attività appena avviata, ma non stai ottenendo i risultati che speravi? Spesso non è la mancanza di impegno a frenare la crescita, bensì alcuni ostacoli poco visibili che fanno disperdere tempo, energie e motivazione. In questo seminario scoprirai quali sono i principali fattori che permettono a un progetto di prendere slancio, imparerai a riconoscere ciò che oggi lo sta rallentando e acquisirai un metodo per fare scelte più consapevoli, evitando dispersione e passi inutili. Ti porterai a casa una diagnosi del tuo progetto e una rotta per i passi successivi. Il seminario alternerà brevi momenti teorici, esempi, domande di riflessione ed esercizi pratici applicati alle idee e ai progetti dei partecipanti. Da FEBBRAIO
		<i>Yoga: il viaggio da Sé a Sé (20h)</i>	Erminia Antonella Morone	Un percorso di consapevolezza, respiro e movimento. 15 incontri da 80 minuti ciascuna. Da NOVEMBRE

Movimento e meditazione	Benessere	<i>Alle basi della Mindfulness (8h)</i>	Giuseppina Valenti	In questi quattro incontri faremo piccoli assaggi di varie tecniche di meditazione per allargare la consapevolezza delle nostre sensazioni corporee, delle emozioni e dei pensieri. Leggeremo alcuni brani di scritture buddhiste, anche alla luce di insegnamenti moderni che le hanno rese più vicine alla nostra esperienza quotidiana. La meditazione, intesa come consapevolezza (mindfulness), non è un'arida disciplina, un ennesimo "dover essere", ma una facoltà umana del tutto naturale che aspetta solo di venire un pochino coltivata. Da NOVEMBRE.
		<i>Laboratorio di BIODANZA (20h)</i>	Susanna Santini	LABORATORIO ESPRESSIVO mediante l'utilizzo della musica, del movimento e dell'interazione con gli altri, con la BIODANZA Sistema Rolando TORO. In un percorso di Biodanza si va progressivamente a rafforzare la propria autostima e identità, si ritrova il piacere di muovere il proprio corpo liberamente, di vivere e gioire delle piccole cose della vita, si aumenta la propria energia e si riduce il livello di stress e ansia. 12 lezioni da circa 90 minuti. Da NOVEMBRE
		<i>Pilates (4h)</i>	Samantha Ciuoli	Il Pilates è un metodo conosciuto in tutto il mondo, ottimo per tonificare e potenziare tutto il corpo. E' di fatto una ginnastica posturale, volta a rafforzare il corpo, modellarlo e correggerne la postura. Migliora la fluidità e la precisione dei movimenti, tonifica e rinforza. L'attenzione consapevole sul respiro, durante tutta la pratica, allena inoltre la concentrazione e contribuisce alla sensazione di rilassamento che l'allievo sperimenta al termine della pratica. Da GENNAIO. Il sabato mattina.

Associazione Culture Attive

via Santa Caterina, 6 – 53037 San Gimignano c.f. 91018750520

		<i>Yoga Nidra (4h)</i>	Samantha Ciuoli	Lo Yoga Nidra, conosciuto come yoga del sonno cosciente, è una tecnica di rilassamento profondo della tradizione yogica. Lo Yoga Nidra induce un rilassamento mentale e fisico profondo e induce lo stato ipnagogico, lo stato che tutti sperimentiamo prima di cadere addormentati. E' lo stato della mente creativa, immaginale, fertile. Gli intenti seminati durante la pratica nel terreno fertile della mente creativa, si realizzano con maggiore facilità. Innumerevoli studi svolti presso Università indiane, hanno dimostrato che la pratica costante è efficace in caso di: disturbi del sonno, disturbi cardiocircolatori, tachicardia, ipertensione, dislipidemie, disturbi mestruali, coadiuvante nella terapia del dolore, asma, colite ed ulcera peptica e per tutti i disturbi stress correlati. Da GENNAIO. Il sabato mattina.
		<i>Qigong e i 5 movimenti (10h)</i>	Nicola Montagnani	La teoria dei 5 movimenti è un aspetto della Medicina Tradizionale cinese. Suddivide tutti i fenomeni in 5 gruppi interconnessi fra loro. Ognuno degli organi, delle emozioni, i 5 sensi e le parti del corpo hanno un movimento a cui appartengono. All'interno di ogni gruppo tutte le cose di cui fanno parte hanno una relazione speciale, la stessa frequenza d'onda. Questo permette di lavorare su una cosa ed avere effetto su un'altra nello stesso gruppo. Ad ogni incontro faremo un po' di teoria e degli esercizi Qigong riferiti ad uno specifico movimento. Due seminari da 10h ciascuno, uno da tenersi a San Gimignano e uno presso la frazione di Badia a Elmi con incontri da 2h cad. il sabato mattina. Da NOVEMBRE (San Gimignano) e da DICEMBRE/ GENNAIO (Badia a Elmi).

- I corsi, i seminari e i laboratori saranno tenuti da soggetti in possesso di comprovata professionalità, attestata tramite presentazione di cv prima dell'attivazione di ciascun corso.
- Per garantire la sostenibilità economica dei corsi, il numero minimo di iscritti paganti per l'attivazione di ciascun corso è fissato a **10 (dieci) iscritti**.
- Per agevolare la frequenza e la partecipazione della cittadinanza, prevediamo di offrire tariffe ridotte a chi si iscriva a più di un corso, secondo quanto riportato nella seguente tabella riepilogativa:

Tipologia corso	Quota prima iscrizione	Quota ridotta per seconda iscrizione
Seminario 8h	€ 30,00	€ 25,00
Seminario 10h	€ 35,00	€ 30,00
Corso st. arte 20h	€ 50,00	€ 40,00
Laboratorio 20h	€ 75,00	€ 60,00
Laboratorio movimento 20h	€ 80,00	€ 65,00
Didattica all'aperto/seminari brevi (2h/4h)	€ 20,00	€ 15,00

- Il progetto si svolgerà nei locali seguenti: Biblioteca Comunale di San Gimignano; Centro “Il Bagolaro”; Istituto Comprensivo “Folgore da San Gimignano” (da concordare con il Dirigente scolastico); CR di Ranza (da concordare con la direzione e con l'area trattamentale); Circolo Arci San Benedetto; l’Circolo di Pancole; Centro di Quartiere di Badia a Elmi; Centro Le Granaglie.
- Le attività della LUS verranno promosse tramite l'ideazione e la realizzazione di materiale promozionale dedicato (manifesti, pieghevoli), attraverso il lavoro di ufficio stampa e l'utilizzo dei principali social network (Facebook, Instagram) e il sito dell'Associazione Culture Attive. Sarà inoltre organizzato un evento pubblico di presentazione annuale del progetto, **sabato 3 ottobre 2026**.
- L'Associazione Culture Attive attiverà una **info-line per informazioni all'utenza** presso i locali del **Centro “Il Bagolaro”**, ogni **lunedì** per il mese di ottobre 2026.

Associazione Culture Attive

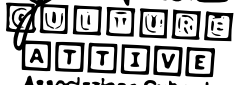
via Santa Caterina, 6 – 53037 San Gimignano c.f. 91018750520



San Gimignano, li 7 settembre 2026

Firma del Legale rappresentante e timbro

Gaia Totaro



Associazione Culturale
la S. Caterina, 6 - 53037 San Gimignano (SI)
C.F. 91018750520

Associazione Culture Attive
via Santa Caterina, 6 – 53037 San Gimignano c.f. 91018750520



COMUNE DI SAN GIMIGNANO

PROVINCIA DI SIENA

SERVIZIO ISTRUZIONE

PARERE DI REGOLARITA' TECNICA

Sulla proposta n. 1010/2026 del SERVIZIO ISTRUZIONE ad oggetto: PROGETTO CULTURALE E DI FORMAZIONE PER ADULTI LIBERA UNIVERSITÀ DI SAN GIMIGNANO (LUS) 2025-2028. APPROVAZIONE PROGETTO ANNO 2026-2027. si esprime ai sensi dell'art.49, 1° comma del Decreto legislativo n. 267 del 18 agosto 2000, parere FAVOREVOLE in ordine alla regolarità tecnica.

16/09/2026

Sottoscritto dal Responsabile
(BARTOLONI VALERIO)
con firma digitale



COMUNE DI SAN GIMIGNANO

PROVINCIA DI SIENA

SETTORE SETTORE SERVIZI FINANZIARI, MOBILITA' E FARMACIA

PARERE DI REGOLARITA' CONTABILE

Sulla proposta n. 1010/2026 ad oggetto: PROGETTO CULTURALE E DI FORMAZIONE PER ADULTI LIBERA UNIVERSITÀ DI SAN GIMIGNANO (LUS) 2025-2028. APPROVAZIONE PROGETTO ANNO 2026-2027. si esprime ai sensi dell'art. 49, 1° comma del Decreto legislativo n. 267 del 18 agosto 2000, parere FAVOREVOLE in ordine alla regolarita' contabile.

Note:

17/09/2026

Sottoscritto dal Responsabile
(GAMBERUCCI MARIO)
con firma digitale



COMUNE DI SAN GIMIGNANO

Provincia di Siena

Relazione di Pubblicazione

Delibera di Giunta N. 186 del 17/09/2026

ISTRUZIONE

Oggetto: PROGETTO CULTURALE E DI FORMAZIONE PER ADULTI LIBERA UNIVERSITÀ DI SAN GIMIGNANO (LUS) 2025-2028. APPROVAZIONE PROGETTO ANNO 2026-2027..

La su estesa delibera viene oggi pubblicata all'Albo Pretorio per quindici giorni consecutivi.

li, 21/09/2026

Il Responsabile della Pubblicazione
(GAMBERUCCI MARIO)
*(Sottoscritto digitalmente ai sensi
dell'art. 21 D.L.gs n 82/2005 e s.m.i.)*