

Centre Cívic Cotxeres Borrell

# TALLERS CULTURALS TARDOR 2017

Setembre, octubre, novembre i desembre



Ajuntament de  
Barcelona



## PROCEDIMENT D'INSCRIPCIONS

**Renovacions** per usuaris de primavera del 4 al 8 de setembre.  
**Inscripcions** a tots els tallers a partir del 12 de setembre i fins a exhaurir places

De dilluns a divendres de 9.30 a 21 h  
Dissabtes de 10.30 a 13.30 h i de 16.30 a 19.30 h  
Els dissabtes del mes de setembre el centre romandrà tancat

**Podeu fer inscripcions ON-LINE a través del nostre web [cotxeresborrell.net](http://cotxeresborrell.net)**

El pagament de les quotes es pot fer amb targeta de crèdit o debit, o mitjançant ingrés a compte bancari. Caldrà portar el resguard de l'ingrés per fer efectiva la inscripció en un termini màxim de tres dies. No s'accepta efectiu.

L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques. En el cas que l'usuari/a no pugui realitzar el taller per causes alienes al Centre Cívic no es retornarà l'import abonat. No es podrà canviar de taller ni es guardarà la quota per un altre trimestre.

\* Tallers amb plus de material.

**També punt de venda presencial a:**

Oficina Tiquet Rambles. Palau de la Virreina. La Rambla, 99  
De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

## INICI DELS TALLERS:

**Setmana del 2 d'octubre de 2017.**

*Excepte aquells on s'indiqui una data diferent.*

## TAST DE TALLERS OBERTS

Activitats gratuïtes. Places limitades.  
Reservar plaça trucant al 93 324 83 50 a partir del 12 de setembre.

### DIMARTS 19 DE SETEMBRE

**Inicia't en el photoshop**

**Amb Laia Albert**

**De 19 a 20 h**

Ens endinsarem en el món del retoc fotogràfic amb photoshop.

**El repte de parlar en públic**

**Amb Io Valls**

**De 20 a 21 h**

Treballarem elements d'una presentació personal per parlar sense por, amb creativitat i entusiasme.

### DIMECRES 20 DE SETEMBRE

**Interpretació amb màscara**

**Amb Pau Cirer**

**De 18.30 a 19.30 h**

Diferents categories de màscara per descobrir l'actor que portem dins.

**Construcció de màscares**

**Amb Pau Cirer**

**De 19.30 a 20.30 h**

Construeix les teves pròpies màscares i coneix la seva història.

## ARTS ESCÈNIQUES

### IMPRO TEATRAL



**Amb Rocío Gutiérrez**

**Divendres de 18.30 a 20.30 h**

**Preu: 79,52 € (8 sessions)**

Aprèn a fluir sense text ni guió, creant històries a través de la improvisació teatral. *No és necessària experiència, només moltes ganes de gaudir.*

### INTERPRETACIÓ AMB MÀSCARA



**Amb Pau Cirer**

**Dijous de 18.45 a 20.15 h**

**Preu: 67,09 € (9 sessions)**

Treballarem amb les diferents categories de màscara, de la neutra a les expressives, per descobrir l'actor que portem dins. Actuació, joc i improvisació.

### CONNECTA AMB EL TEU CLOWN

**Amb Maria M. Shelley**

**Dijous de 18.15 a 20.15 h**

**Preu: 79,52 € (8 sessions)**

Jugarem amb el cos, les emocions i la comèdia física per trobar els nostres pallassos i pallasses. Eines i tècniques per expressar i connectar amb la teva part més divertida. *No cal experiència.*

### TÈCNICA VOCAL

**Amb Paula Sendim**

**Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h**

**Grup B: dilluns de 19.30 a 21h**

**Preu: 67,09 € (9 sessions)**

Potencia les teves capacitats naturals a l'hora de cantar. Tècnica vocal, expressió corporal i interpretació de les cançons. Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.

### TEATRE MUSICAL

**Amb Mar Esteban**

**Dimecres de 19.45 a 21.45 h**

**Preu: 79,52 € (8 sessions)**

Dansa, paraula i música s'ajunten en un sol espectacle: el teatre musical.

### INICIACIÓ AL TEATRE

**Amb Anna Ponces**

**Dijous de 20.15 a 21.45 h**

**Preu: 67,09 € (9 sessions)**

Experimenta i descobreix les teves possibilitats expressives explorant les bases de la interpretació teatral a partir de jocs i improvisacions.

### TRAPEZI I TELES

**Amb Pili Serrat (grup A i B) i**

**Camille Grob (grup C)**

**Grup A: dilluns de 20.15 a 21.45 h**

**Grup B (nivell mig): dimecres de**

**20.15 a 21.45 h**

**Grup C: dijous de 19.30 a 21 h**

**Preu: 67,09 € (9 sessions)**

Les habilitats circenses ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió. *Es requereix una certa preparació física.*

### FEM COMPANYIA!

**Amb Anna Ponces**

**Grup A: dimecres de 19 a 20.30 h**

**Grup B: dimecres de 20.30 a 22 h**

**Grup C: dimarts de 20.30 a 22 h**

**Grup D: dimarts de 19 a 20.30 h**

**Preu: 74,55 € (10 sessions)**

Per a tothom que hagi fet cursos d'interpretació i vulgui formar part d'un grup de teatre i muntar un espectacle. Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre. *Cal un compromís anual.*



## DANSA

### DANCE HALL

Amb Ines Archer  
Dilluns de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ball que va néixer als carrers de Jamaica i es caracteritza pels passos de pelvis i de pit i els moviments ondulats. Energia, eufòria i bona música!

### BALLEM "A LO LOCO"

Amb Laura Calveras  
Divendres de 10 a 11.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dansa jazz, *funky*, *hip hop*, *burlesque*, líric, *swing* o *broadway*, cada dia un estil diferent. Bona música i energia positiva.

### JAZZ-FOSSE

Amb Joseph Romero  
Divendres de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Coreografies que es caracteritzen per la seva sensualitat, humor i precisió.

### DANSES DE LA POLINÈSIA

Amb Mireia Rider  
Dijous de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Danses que expliquen llegendes a través de ritmes suaus del cos i seductors moviments de malucs, que simbolitzen les onades del mar.



### DANSES AFRICANES

Amb Anna Mbengué  
Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h  
Grup B: dilluns de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Danses enèrgiques, divertides i alliberadores. Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia.

### SALSA CUBANA

Amb Leidy Martínez  
Dilluns de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Salsa Cubana individual. Ball que sorgeix a La Habana als anys 50, a partir de l'evolució del *danzón*, el son, el mambo o el *chachachá*!

### BALLS DE SALÓ

Amb Teresa Pérez  
Dimarts de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Vals, *chachachá*, rock, *foxtrot*, salsa, merengue i pasdoble. *Cal venir en parella.*

### DANSA ORIENTAL

Amb Laura "Banyari"  
Grup A: dimarts de 19 a 20.30 h (avançat)  
Grup B: dimarts de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dansa expressiva i alegre que combina moviments ondulatoris i sinuosos amb moviments més rítmics i enèrgics.



## ARRELS ORIENTALS, AIRES GITANOS

Amb Laura "Banyari"  
Dilluns de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Enriquim la dansa oriental amb l'expressivitat, l'alegria i la força de les danses gitanes dels Balcons, l'Índia i Turquia.

### BROADWAY JAZZ

Amb Laura Calveras  
Grup A: dimecres, 18.30-20 h (inicial)  
Grup B: dimecres, 20-21.30 h (mig)  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Ballem divertides coreografies de musicals i treballem tècnica corporal.

### ZUMBA

Amb Sandra Rodríguez  
Dimarts i dijous de 17 a 18 h  
Del 3 d'octubre al 14 de desembre  
Preu: 99,40 € (20 sessions)

Divertida combinació de ball i *fitness* on tot el cos treballa al ritme de la música.

### SWING INDIVIDUAL

Amb Laura Calveras  
Dimarts de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Originari dels EEUU, és un dels gèneres musicals més exitosos dels anys 30 per la seva varietat de moviments i ritmes.

### DANSA CONTEMPORÀNIA

Amb Rosana Barra  
Dijous de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Les possibilitats del cos des de les possibilitats del moviment lliure i la disciplina de la dansa.

## DISSABTES EN MOVIMENT

### SAMBA REGGAE

N

Amb Virginie Beraldo  
Dissabtes 28 d'octubre i 4 de novembre d' 11 a 13 h. Preu: 19.88 €

Dansa nascuda a Salvador de Bahia que fusiona samba i reggae. Potents tambors i cadència que conviden a dansar i ens proporciona alegria i energia.

### BALLET PER A TOTHOM

N

Amb Laura Calveras  
Dissabtes 11 i 18 de novembre d'11 a 13 h. Preu: 19.88 €

Sempre has volgut fer ballet? Ara comencem de zero. Passos i tècnica bàsica on ballarem fragments de El Llac dels Cignes o Romeu i Julieta.

### INTENSIU

AMB MOTIU DE LA LLUITA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

### IDENTITAT EN MOVIMENT

N

Amb Antonella D'Ascenzi  
Divendres 24 de novembre de 18.30 a 21.30 h. Gratuït

Investigarem la construcció del femení/masculí a través del moviment, individuand models de la cultura patriarcal que generen els papers de dona/home en la societat. *No és requereix experiència prèvia en dansa o teatre.*



## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### IOGA PER A TOTHOM

Grup A (hatha): dilluns i dimecres de 10 a 11 h. Amb Ananda. Preu: 89,46 € (18 sessions)

Grup B (integral): dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h. Amb Acharya Prabodhanand. Preu: 79,52 € (16 sessions)

Integrar la percepció de l'ésser interior amb la del món exterior, reconeixent-la com una via de desenvolupament personal.

### MEDITACIÓ

Amb Ananda  
Dimecres d'11.15 a 12.15 h  
Preu: 44,73 € (9 sessions)

Ancorem la ment en un estat que ens ajudi a alentir la incessant corrent de pensaments, obtenint un descans mental molt profund.

### PILATES

Amb Katerina Tsiantou (grups A i C) i Evi Charalampidou (grup B)  
Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h  
Grup B: dimarts de 18.15 a 19.45 h  
Grup C: dimecres de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Es treballarà la tècnica d'estirament de la musculatura i la creació d'espai en les articulacions afavorint la flexibilitat i l'allargament del cos.



### PILATES I MOVIMENT

Amb Celeste Ayús  
Dissabte de 10.30 a 12 h  
Preu: 59,64 € (8 sessions)

Treballarem el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames i ho complementarem amb una part enfocada al cos en moviment.

### IOGUILATES

Amb Katerina Tsiantou  
Dimecres de 18.45 a 20.15 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Combinació de pilates i ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.

### TAI-TXI

Amb Joan Ordeix  
Dimarts i dijous de 12 a 13 h  
Del 3 d'octubre al 14 de desembre  
Preu: 99,40 € (20 sessions)

Basat en el treball integral de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració, amb moviments suaus encadenats.

### TXI KUNG

Amb Joan Ordeix  
Dimarts i dijous de 13 a 14 h  
Preu: 79,52 € (16 sessions)

El txi kung integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.



## INTENSIVS

### MASSATGE FACIAL KOBIDO

N

Amb Ananda  
Dissabte de 10.30 a 13.30 h  
21 i 28 d'octubre  
Preu: 29,83 € (2 sessions)

Massatge d'origen japonès, que activa la circulació sanguínia i energètica i aporta bellesa i lluminositat al rostre, de vegades, cansat per la vida diària.



### APRÈN A RESPIRAR

N

Amb Ananda  
Dissabte de 10 a 12 h  
25 de novembre i 2 de desembre  
Preu: 19,88 € (2 sessions)

Una bona respiració és molt important per oxigenar bé la pell i destensar possibles bloquejos. Aprèn exercicis per tenir-ne consciència.

### IOGA NIDRA

N

Amb Ananda  
Dissabte de 12 a 14 h  
25 de novembre i 2 de desembre  
Preu: 19,88 € (2 sessions)

Ioga Nidra o dels somnis. Tècnica de relaxació profunda que elimina tensions físiques i emocionals. Ajuda a reposar l'energia i a expandir la consciència.

## GASTRONOMIA

### CASSOLETES

N

Amb Aina Mir  
Dilluns de 19 a 21 h  
Del 2 al 16 d'octubre  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

La cuina tradicional amb la cassola de sempre, senzilla i gustosa. Tot a foc lent i amb bona companyia.

### RISOTTOS

N

Amb Aina Mir  
Dilluns de 19 a 21 h  
4 i 11 de desembre  
Preu: 19,88 €\* (2 sessions)

Cuinarem el risotto bàsic i a partir d'aquest, elaborarem el de bolets, el de safrà, amb carbassa o porros.

### CUINA AMB CASTANYES I BOLETS

N

Amb Aina Mir  
Dilluns de 19 a 21 h  
Del 23 d'octubre al 6 de novembre  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

Aprofitem la tardor per aprendre a fer plats principals, acompanyaments o dolços amb castanyes i bolets.

### CUINA VEGETARIANA

Amb Marta Sunyer  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 3 al 24 d'octubre  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Noves receptes! Per a tothom que vulgui aprendre a cuinar els diferents aliments d'origen vegetal i saber les seves propietats i com es poden combinar.

## GASTRONOMIA

### CUINA JAPONESA

Amb Miho Miyata  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 7 al 21 de novembre  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

Ens apropiarem al Japó a través de la seva gastronomia, coneixent els seus ingredients i com cuinar-los. Receptes típiques de la cuina d'hivern.

### SUSHI

Amb Miho Miyata  
Dimarts de 19 a 21 h  
5 i 12 de desembre  
Preu: 19,88 €\* (2 sessions)

Aprendrem, pas a pas, a cuinar l'arròs a l'estil japonès. Elaborarem makis i niguiris per sorprendre als convidats

### APROPA'T A LA CUINA AYURVEDA

Amb Carmen Simón  
Dimecres de 19 a 21 h  
Del 4 al 25 d'octubre  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Aprendrem l'ús i propietats d'espècies, antioxidants naturals i a combinar vegetals, cereals, fruites i també carns per aquelles persones que, per constitució, la requereixin. Ideal per evitar processos digestius difícils.

### CUINA MEXICANA

Amb Carmen Simón  
Dimecres de 19 a 21 h  
Del 8 al 22 de novembre  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

De la mà d'una cuinera mexicana, cuinarem deliciosos entrants i plats mexicans per preparar-los a casa i coneixerem més de la seva cultura.

### CUINA VIETNAMITA

Amb Hanh Nguyen  
Dijous de 19 a 21 h  
Del 19 d'octubre al 16 de novembre.  
Preu: 49,69 €\* (5 sessions)

Aprendrem a cuinar alguns dels plats més populars d'aquest país del sud est asiàtic i coneixerem més sobre la seva cultura.

### NADAL AL MÓN

Amb Muntsa Holgado  
Dijous de 19 a 21 h  
23 i 30 de novembre  
Preu: 19,88 €\* (2 sessions)

Vine a aprendre receptes nadalenes d'arreu el món que donaran un toc diferent i saborós a la teua taula aquests dies de festa.

### CUINA GREGA

Amb Joan-Carles Pastor  
Divendres de 19 a 21 h  
Del 20 d'octubre al 10 de novembre.  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Viatge per la gastronomia i la història de Grècia on coneixerem productes com els *bàmies*, o espècies com el *bahari*, la *mastixa* o el *mahlepi*.

### "PINTXOS" D'AUTOR

Amb Joan-Carles Pastor  
Divendres, 19 a 21 h  
17 i 24 de novembre  
Preu: 19,88 €\* (2 sessions)

S'ha produït una veritable expansió i popularització dels "pintxos". Perduen els clàssics i se n'incorporen altres d'innovadors i creatius.



## INTENSIVS

### UN MENÚ PER NADAL

Amb Aina Mir  
Dilluns 13 de novembre de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Elaborarem un menú fàcil, senzill i amb molt bons resultats sense perjudicar la butxaca i que ens serveixi per a molts convidats.



### DOLÇOS DE NADAL

Amb Aina Mir  
Dilluns 18 de desembre de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Tortell de Reis, polvorons, tronc de Nadal i algun torró senzill de fer. Dolços que sempre oferim als nostres convidats o que regalem, ara fets per nosaltres.

### DOLÇOS VEGANS

Amb Marta Sunyer  
Dimarts 19 de desembre de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\*

Alternatives veganes als dolços d'aquestes festes. Receptes de postres tradicionals com galetes de nadal, massapà o polvorons.

## EXPRESSIÓ

### EL REPTE DE PARLAR EN PÚBLIC

Amb lo Valls  
Divendres de 20.15 a 21.45 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Vols adquirir tècniques per comunicar-te millor? Treballarem tots els elements d'una presentació personal per parlar sense por, amb creativitat i entusiasme.

### INICIACIÓ A L'AQUAREL·LA

Amb Jesús Martín  
Dimarts de 18 a 20 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Coneix la tècnica de la pintura a l'aigua i experimenta amb diferents materials.

### PINTURA A L'OLI

Amb Jesús Martín  
Dimarts de 20 a 22 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Estudi de la llum, el volum, el color, el traç i els diferents materials.

### DIBUIX CREATIU

Amb Joan Gispert  
Dimecres de 20 a 21.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

El dibuix com a mitjà d'expressió i de desenvolupament creatiu. *No és necessari tenir coneixements en dibuix.*



## PINTURA JAPONESA (SUMI-E)

Amb Andi DomDom  
Dijous de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Tècnica antiquíssima de pintura a l'aigua que es realitza amb pinzell i tinta xinesa. Traços inspirats en la natura que desprenen simplicitat.

## PINTA EL TEU MANDALA

N

Amb Alessia Innocenti  
Divendres de 18.30 a 20.30 h  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Símbol de totalitat, unió, integració. Coneixerem la geometria sagrada i la seva relació amb la natura. Explora el teu estil i la teva creativitat.

## DE PEL·LÍCULA: CICLE DE CINEMA CINEMART

Pel·lícules en VOSE. A l'Espai Escènic Tísner. Tallers relacionats amb el cicle de 18 a 19 h / Projeccions a les 19.30 h. Activitats gratuïtes. Places limitades. Cal inscripció prèvia. Per a més informació consultar el desplegable d'Activitats Culturals.

### MR. TURNER (2014)

Dijous 28 de setembre  
Taller: **Romanticisme**  
Amb Ana Novella

Porta, en el mòbil o en paper, una foto d'un paisatge i converteix-la en un quadre d'atmosfera romàntica.

### RENOIR (2012)

Dijous 26 d'octubre  
Taller: **Impressionisme**  
Amb Ana Novella

Transforma el teu retrat amb un estil Renoir i la seva paleta vibrant i lluminosa.

### POLLOCK: LA VIDA D'UN CREADOR (2000)

Dijous 23 de novembre  
Taller: **Drip painting**  
Amb Ana Novella

Tècnica pictòrica que consisteix en deixar gotejar la pintura sobre una tela estesa al terra.



## NOVES TECNOLOGIES

### INICIA'T EN EL PHOTOSHOP

N

Amb Laia Albert  
Dijous de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Dóna un toc personal a les teves fotografies. Ens endinsarem en el món del retoc fotogràfic amb photoshop donant a les vostres imatges diferents acabats. *Cal portar el portàtil.*

### VIDEOMAPPING ESCÈNIC

N

Amb Álvaro Muñoz  
Dimarts i dijous de 19 a 21 h  
Del 7 al 30 de novembre  
Preu: 79,52 € (8 sessions)

Laboratori d'exploració escènica que treballa l'aspecte tècnic del vídeo per integrar-ho a propostes escèniques. No cal experiència prèvia. *Cal portar el portàtil.*

## HUMANITATS

### XERRADES: UNA ALTRA MIRADA A LA INFÀNCIA

N

A càrrec d'Elisenda Pascual d'Acompanyament Familiar, psicòloga, co-creadora, coordinadora i acompanyant de projectes d'Educació Viva i diplomada en Pedagogia Sistemàtica. Gratuït. Per a públic adult, no infants.

## ETAPES DEL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

Dijous 2 de novembre, 19 a 20.30 h

Al llarg del seu desenvolupament, els infants travessen diverses etapes. Saber què es mobilitza en cada una d'elles ens ajuda a acompanyar-los millor.

### EL PLOR COM A ALLIBERACIÓ EMOCIONAL

Dijous 30 de novembre, 19 a 20.30 h

Conèixer la finalitat del plor ens facilita estar tranquil·les quan l'infant plora i acompanyar-lo amb respecte.

### L'AUTONOMIA DELS INFANTS

Dijous 14 de desembre, 19 a 20.30 h

L'estic sobre protegit? Com sé que és capaç de fer-ho sola? Són les meves ganes que l'empenyen a fer-ho?

## ITINERARIS

### GRAN VIA DE LES CORTS CATALANES, MODERNISME DESCONEGUT

N

Amb Susana Azcoita de Bcn Food Tours  
Divendres 6 d'octubre de 17 a 19.30 h. Preu: 12,43 €

Tenim molts tresors arquitectònics repartits per la ciutat. Alguns d'ells estan a la Gran Via de les Corts Catalanes. Vols venir a descobrir-los?

### GRÀCIA: ORÍGENS, BURGESIA I GUERRA

N

Amb Susana Azcoita de Bcn Food Tours  
Divendres 10 de novembre de 18 a 20.30 h. Preu: 12,43 €

Enguany els graciencs celebren 200 anys de la seva festa major. Ens sumem a la celebració coneixent a fons el barri, els seus orígens, el seu passat industrial, les places o la primera casa modernista de Gaudí a la ciutat.

### 1714: ESCENARIS I PERSONATGES PRINCIPALS DE LA GUERRA

N

Amb Susana Azcoita de Bcn Food Tours  
Dissabte 18 de novembre de 10.30 a 13 h. Preu: 12,43 €

Com i per què va començar la guerra? Visitarem escenaris de la ciutat relacionats especialment amb el setge dels anys 1713 i 1714 i parlarem de les institucions implicades i els personatges principals.

## RECURSOS

### COSMÈTICA NATURAL D'HIVERN

N

Amb Marta Sunyer  
Dimarts de 19 a 21h  
Del 7 al 28 de novembre  
Preu: 39,76 €\* (4 sessions)

Elaborarem productes per protegir la pell del fred i nodrir-la, com una crema facial, un sèrum, crema corporal nutritiva o bàlsam labial amb FP solar per anar a la neu.



### CONSTRUCCIÓ DE MÀSCARES

N

Amb Pau Cirer  
Dimecres de 18.30 a 20.30h  
Preu: 79,52 €\* (8 sessions)

Construeix les teves pròpies màscares i coneix la seva història.

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Amb Laura Santone  
Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 67,09 €\* (9 sessions)

Desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries adquirides en cursos anteriors.



### PERD LA POR A L'ANGLÈS

Amb Laura Santone  
Dimecres de 20.30 a 22 h  
Preu: 67,09 €\* (9 sessions)

Inicia't en el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-te en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana. *Dirigit a persones sense coneixements d'anglès.*

### INTENSIU

### ENQUADERNACIÓ CREATIVA - CONCERTINA

N

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del Libro  
Dilluns 4 de desembre de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\* (8 sessions)

Com crear una concertina, enquadernació que es desplega com un acordió, amb molt moviment i encant. Personalitzarem l'interior amb *scrap*. Ideal per regalar per Nadal.

### MINI ÀLBUM PERSONALITZAT

N

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del Libro  
Dilluns 11 de desembre de 18.30 a 21.30 h. Preu: 14,91 €\* (8 sessions)

Farem dos versions d'un mini àlbum ideal per regalar aquest nadal. Pels avis, per la parella, per un amic o amiga, tu tries.



## TALLERS EN FAMÍLIA

### NOU! MASSATGE PER A NADONS

N

Amb Jorgelina Rodríguez Gioldiori  
Dilluns de 17 a 18 h  
Del 9 d'octubre al 6 de novembre  
Preu: 24,85 €\* (5 sessions)

Estimula els sentits i facilita el vincle i la comunicació entre mare o pare i nadó. *Per a famílies amb nadons d'1 a 12 mesos.*

### REFLEXOLOGIA PER A NADONS

Amb Jorgelina Rodríguez Gioldiori  
Dilluns de 17 a 18 h. Del 13 de novembre a l'11 de desembre  
Preu: 24,85 €\* (5 sessions)

La reflexologia podal és una tècnica mil·lenària. S'obtenen beneficis com la millora en la qualitat de la son, la relaxació o l'activació del sistema immunològic. *Per a famílies amb nadons d'1 a 18 mesos.*

### IOGA AMB NADONS

Amb Ximena García de Mamayoga  
Grup A: dilluns d'10.15 a 11.15 h  
Grup B: dilluns d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 49,69 €\* (10 sessions)

Moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. *Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.*

### MÚSICA PER A NADONS

Amb Júlia Pérez Luque  
Dijous d'11.30 a 12.30 h  
Preu: 49,69 €\* (10 sessions)

Espai per estimular i comunicar-te amb el teu nadó mitjançant els sons, les moixaines i les cançons de falda. *Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.*

### PETITS MÚSICS

Amb Júlia Pérez Luque  
Dijous de 10.15 a 11.15 h  
Preu: 49,69 €\* (10 sessions)

Cantem, ballem i juguem amb els sons i els instruments musicals, descobrint petits grans músics. *Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys.*

### DANSA AMB NADONS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón  
Dimarts de 17 a 18 h  
Preu: 49,69 €\* (10 sessions)

Temps compartit per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment i la dansa. *Per a famílies amb nadons de 3 a 18 mesos.*

### DANSA AMB INFANTS

Amb Erica Borzese de Danza Corazón  
Dimarts de 18.15 a 19.15 h  
Preu: 49,69 €\* (10 sessions)

Temps compartit per ballar, escoltar, sentir, descobrir i expressar-se. Espai per connectar i trobar noves formes de comunicar-se. *Per a famílies amb infants de 18 mesos a 3 anys.*

### ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A LA INFÀNCIA

N

A càrrec d'Acompanyament Familiar  
Dilluns de 18 a 20h  
Del 4 al 18 de desembre  
Preu: 29,83 €\* (3 sessions)

Recorregut vivencial per comprendre i gestionar les emocions que els infants i adults@s experimenten en el seu procés de desenvolupament. *Taller per a públic adult, no infants.*

## PREVENCIÓ DE L'ABÚS EN LA INFÀNCIA

Amb Elisenda Pascual  
d'Acompanyament Familiar  
Dissabte 18 de novembre de  
10.30 a 13.30 h. Gratuït

A partir de les imatges i el text del conte "L'ombra de la Clara", s'oferiran recursos i reflexions per treballar la prevenció i/o detecció de possibles situacions d'abús sexual tant per famílies com per professionals vinculats a la infància. *Taller per a públic adult, no infants.*



## PER A INFANTS

### JUGUEM EN ANGLÈS

N

Amb Helena Prim  
Grup A: dilluns de 17.30 a 18.30 h  
(4, 5 i 6 anys)  
Grup B: dilluns de 18.30 a 19.30 h  
(7, 8 i 9 anys)  
Preu: 29,30 € (10 sessions)

Els infants aprendran anglès d'una manera divertida i entretinguda a través de jocs, cançons, representacions teatrals i/o creacions plàstiques.

### HIP-HOP INFANTS

Amb Celeste Ayús  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
Preu: 26,37 € (9 sessions)

Passos bàsics i muntatge de coreografies. *Per a infants de 8 a 11 anys.*



## PER A JOVES (DE 12 A 18 ANYS)

### INICIACIÓ AL CÒMIC

N

Amb Carlos Hernández  
Dimecres de 19 a 20.30 h  
Preu: 39,55 € (9 sessions)

Taller de còmic on les sessions es basen en l'exploració de l'estil propi i en que cadascú trobi el seu llenguatge visual i el seu traç. *Per a joves d'entre 12 i 14 anys.*



## PETIT TÍSNER. ESCOLA D'ARTS ESCÈNIQUES CURS 2017-2018

Escola de formació artística en arts escèniques per a infants i joves. El Petit Tísner apropa a infants i joves de 4 a 17 anys a les Arts Escèniques. Espai de descoberta on les diverses disciplines esdevenen una eina expressiva i d'enriquiment emocional. Coordinació pedagògica: Alberto Díaz

**Inici del curs:** 2 d'octubre  
**Reunió informativa:** 18 de setembre a les 19.30 h  
**Inici inscripcions:** 4 de setembre  
**Inscripcions obertes fins exhaurir places**

**Petits artistes A:** de 4 a 6 anys  
Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes

**Petits artistes B:** de 6 a 9 anys  
(1r, 2n i 3r)  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
26,25 € al mes

**Teloners:** de 9 a 12 anys  
(4t, 5è i 6è)  
Dimarts de 17.20 a 18.50 h  
39,90 € al mes

**Debutants:** de 12 a 17 anys  
Dimecres de 17.30 a 19.30 h  
53,20 € al mes

## ALTRES SERVEIS

### CASAL INFANTIL

Espai de lleure educatiu on els infants tenen un paper actiu en el seu procés de desenvolupament. Mitjançant el joc com a eina educativa, treballarem l'educació en valors a partir de diferents projectes: Tardes kreatives (creativitat i desenvolupament de l'esperit crític), Belluga't (psicomotricitat i joc preesportiu), cuina, jocs teatrals i tardes experimentals.

De dilluns a divendres de 17 a 20 h  
Els infants podran assistir fins a tres dies a la setmana:  
Dilluns: de 8 a 12 anys  
De dimarts a divendres: 4 a 12 anys  
Preu: 23,90 €/trimestre o 3,40 €/dia

Places limitades  
Inici inscripcions: 7 de setembre  
Inici del Casal: 26 de setembre  
Portes Obertes: 22 de setembre  
*Per a més informació consultar el desplegable de Casal infantil*

### DE 0 A 3. INFANTS EN FAMÍLIA

Espai de trobada i interrelació en el que les famílies poden compartir l'experiència de la cria en un entorn educatiu i lúdic amb materials especialitzats i suport professional.

Dimarts o dijous de 10 a 12 h Preu: 40€/trimestre  
Inscripcions a partir del 7 de setembre  
Inici: setmana del 2 d'octubre

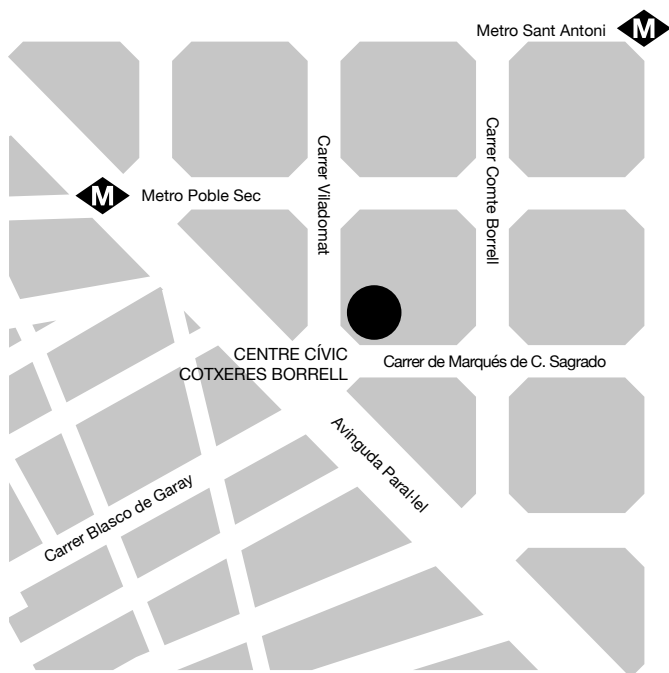
**Cessió d'espai a grups de suport a la criança**  
Preu: 30€ per sessió

**Xerrada: Autoritat i límits**  
Amb Carlos González. Gratuït.  
Dimecres 18 d'octubre, 17.30 h  
Els infants són benvinguts

### CESSIÓ D'ESP AIS

El Centre Cívic Cotxeres Borrell disposa d'espais de lloguer per a grups i entitats. Consulteu possibilitats i condicions.





Metro › L2 St. Antoni / L3 Poble Sec

Bus › 24, 37, 91, 120, 121, D20, V11, H14 / Nit Bus › N0 i N6

## ADREÇA

[cotxeresborrell.net](http://cotxeresborrell.net)  
 Viladomat 2-8  
 08015 Barcelona  
 Tel. 93 324 83 50  
[informacio@cotxeresborrell.net](mailto:informacio@cotxeresborrell.net)  
[facebook.com/cccotxeresborrell](https://www.facebook.com/cccotxeresborrell)  
[twitter.com/cccborrell](https://twitter.com/cccborrell)  
 Wi-Fi ciutadà  
 Equipament sense barreres  
 arquitectòniques

## HORARIS

Dilluns a divendres de 9 a 22 h  
 Dissabte de 10 a 14 h i de 16 a 20 h. Els dissabtes de setembre el centre romandrà tancat.  
 Punt d'informació:  
 Informació general del centre, dels recursos del Districte i de la ciutat.  
 De dilluns a divendres de 10 a 21 h

**Districte de l'Eixample**

[bcn.cat/cccotxeresborrell](http://bcn.cat/cccotxeresborrell)