

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ

EXPRESSIÓ

XERRADES

ITINERARIS

NOVES TECNOLOGIES

RECURSOS

TALLERS FAMILIARS

TALLERS PER A INFANTS

TALLERS PER A JOVES

CONNECTA AMB EL TEU CLOWN

Re-connecta amb la teva part més divertida. Coneixerem el cos, jugarem amb les emocions i la comèdia física per posar-ho al servei dels nostres pallassos i pallasses. Eines i diferents tècniques per expressar, imaginar i regalar somriures als altres. No cal experiència prèvia, només ganes d'aprendre i sorprendre't.

Amb Maria M. Shelley
Dijous de 18.15 a 20.15 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendrem les bases del clown, a través del joc i el plaer. L'objectiu és connectar amb la nostra vessant més còmica d'una manera lúdica.

Utilitzarem diferents tècniques teatrals que ens donaran una base sòlida, per enriquir el joc d'actor i nodrir el nostre pallasso. En aquest curs trobaràs les eines que necessita el teu pallasso per sortir a la llum, expressar-se i sobretot divertir-se.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

TÈCNICA VOCAL

Potencia les teves capacitats naturals a l'hora de cantar. Tècnica vocal, expressió i interpretació de les cançons.

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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Exercicis de respiració i mandíbula, consciència del propi cos, construcció d'un personatge musical i d'altres eines per gaudir de tot el que ens pot aportar la música.

Taller impartit al teatre del centre, a l'Espai Escènic Tísner.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

TEATRE MUSICAL

La dansa, la paraula i la música s'ajunten en un sol espectacle, el teatre musical. Fill de l'òpera i de les grans tragèdies gregues, el teatre musical no deixa de ser un gènere únic dels nostres temps.

Amb Mar Esteban
Dimecres de 19.45 a 21.45 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Durant el taller es desenvoluparà un petit espectacle musical. Es treballarà, sobretot, el cos i la veu per trobar la comoditat en aquest gènere. Aprofundirem en el treball escènic.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

INICIACIÓ AL TEATRE

Explorem les bases de la interpretació teatral a partir de jocs i improvisacions.

Amb Anna Ponces

Dijous de 20.15 a 21.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller es farà una primera aproximació a la interpretació teatral, explorant les bases d'aquest llenguatge artístic a partir de jocs i improvisacions. Es treballaran els recursos bàsics per l'actor, que ofereixen algunes tècniques teatrals.

Objectius:

Descobrir el teatre com a joc, com a forma d'expressió i com a plaer.

Fomentar la desinhibició i la comoditat d'estar en escena.

Potenciar les capacitats expressives de cadascú, enfocant-les cap a la creació teatral.

Descobrir algunes eines teatrals que ens permetin millorar els resultats del que fem en escena.

Continguts:

Desinhibició i treball de la presència escènica

Descoberta dels rudiments del llenguatge escènic: tensió, tempo, veritat...

Elements de la situació dramàtica i com utilitzar-los: antecedents, objectius, conflicte...

Actituds i expressions en escena: el teatre des de fora.

Metodologia:

Les sessions estaran estructurades en diferents blocs que s'aniran combinant d'una forma o altra en funció del tipus d'exercici, tema o tècnica que es tracti en aquell moment:

Escalfament

Exercicis i improvisacions en grup

Entrenament individual per l'actor

Improvisacions pautades amb públic

Improvisacions enfocades a la creació de petits productes teatrals

Hi ha l'opció de fer una petita classe oberta al final del trimestre

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

FEM COMPANYIA!

Per a aquells que heu fet cursos d'interpretació i voleu formar part d'un grup i muntar un espectacle.

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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Destinat a tots aquells que heu fet cursos d'interpretació i teniu ganes de formar part d'un grup de teatre i muntar un espectacle.

Cal un compromís anual.

Tallers impartits al teatre del centre, a l'Espai Escènic Tísner.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

TRAPEZI I TELES

Les habilitats circenses, entre l'art i l'esport, ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió.

Amb Pili Serrat

Grup A: Dilluns de 20.15 a 21.45 h

Grup B (mig): Dimecres de 20.15 a 21.45 h

Amb Camille Grob

Grup C: Dijous de 19.30 a 21 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Les habilitats de circ es situen entre l'art i l'esport. Expressió, creativitat i entrenament físic. Una introducció a les tècniques d'aeris i d'acrobàcia, penjar-se del trapezi, trepitjar la tela, aixecar els peus...

Diversos exercicis de tècnica, força i resistència, de respiració, d'equilibri.

Com *treballar la por* sense deixar de cuidar-se.

Descobrir l'espai del propi cos en cada element i aprendre a circular per ell.

Una grata unió entre la diversió, el treball en equip, l'expressió i l'entrenament físic.

Es requereix una mínima preparació física

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

NOU! IMPROVISACIÓ TEATRAL

Aprèn a fluir sense text ni guió, creant històries a través de la improvisació teatral. Atreveix-te a jugar, experimentar i explorar la teva imaginació. No és necessària experiència, només moltes ganes de gaudir.

Amb Rocío Gutiérrez
Divendres de 18.30 a 20.30 h
Preu: 79.52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Gaudeix del poder de la Improvisació en aquest taller dinàmic, fresc i imaginatiu. Jugarem a crear històries, utilitzant eines que ens vagin sempre a favor, per a poder desenvolupar la nostre creativitat escènica: des de director a actor, passant per guionista o escenògraf.

Las classes estaran compostes per un inici individual d'escalfament corporal i d'imaginari, que donaran pas al desenvolupament d'escenes grupals on coneixerem la resta del grup. Crearem escenes de tot tipus, sense censurar-nos a nosaltres ni a la resta. La consciència dels companys i l'acceptació de propostes estarà present en tot moment.

Dirigit a persones sense experiència, con ganes de jugar.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

NOU! INTERPRETACIÓ AMB MÀSCARA

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

Amb Pau Cirer

Dijous de 18.45 a 20.15 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Les màscares són una eina per a l'entrenament de l'actor i una part fonamental de la pedagogia de Jacques Lecoq i el teatre físic.

Treballarem amb quatre categories de màscares diferents (neutra, larvària, expressiva i comèdia). Explorarem els fonaments bàsics que regeixen cada màscara (neutralitat, mim – dinàmiques, articulació, precisió, tempo - ritme, qualitats d'energia, etc..) Us proposem un viatge amb quatre apartats diferenciats i complementaris:

- Màscara neutra.
- Màscara larvària
- Màscara de caràcter completa.
- Màscares de comèdia humana (mitja màscara)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

DANSA CONTEMPORÀNIA

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Adquirirem un coneixement pràctic dels fonaments bàsics de la dansa; la classe tècnica treballarà conceptes com la consciència de cos, la postura, l'eix, la respiració, la veu, el pes del cos, el centre, la coordinació o l'equilibri. Es començarà amb un petit escalfament amb tècniques respiratòries i desbloqueig de diferents parts del cos per continuar amb seqüències simples de moviments, improvisació, ritme i repòs.

És un taller dirigit a tot aquell que vulgui trobar i fer servir la dansa i el moviment com una forma nova d'expressió

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

DANSES AFRICANES

Dances enèrgiques, divertides i alliberadores.

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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia. Millora la coordinació, la forma física i augmenta la teva autoestima.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda

DANSES DE LA POLINÈSIA

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

Amb Mireia Rider

Dijous de 20.30 a 22 h

Preu: 67,09 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

"Hula" és el nom que els nadius de l'arxipèlag hawaià donen a aquestes danses, que formen part del seu folklore.

Les danses de la Polinèsia, promouen, igual que moltes altres danses, la coordinació i l'autoconfiança. En general comporta un enriquiment cultural i personal, al mateix temps que fomenta un clima agradable i socialitzador entre les/els participants.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda i un pareo

BALLS DE SALÓ

Balla vals, cha-cha-cha, rock, foxtrot, salsa, merengue i "paso doble".

Amb Teresa Pérez

Dimarts de 20.15 a 21.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller aprendrem les nocions bàsiques de ball en parella.

Et proposem iniciar-te en diferents ritmes de ball, passar-t'ho bé i conèixer gent fent exercici.

Aprendrem els següents balls:

- Merengue
- Vals vienès
- Paso doble
- Fox trot
- Txa-txa-txa
- Rock and Roll
- Samba
- Salsa

Cal venir en parella

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

DANSA ORIENTAL

Potencia la nostra feminitat i ens ajuda a mantenir el cos tònic i fort.

Amb Laura "Banyari"

Grup A: dimarts de 19 a 20.30h (avançat)

Grup B: dimarts de 20.30 a 22h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendrem a ballar d'una manera divertida i relaxada tot coneixent diferents ritmes orientals. És un tipus de dansa que celebra les formes del cos de la dona i potencia la nostra feminitat. A causa de la naturalesa dels seus moviments, ens ajudarà a mantenir el cos tònic i fort.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

ARRELS ORIENTALS I AIRES GITANOS

Prendrem com a arrel els moviments rítmics i sinuosos de la dansa oriental, enriquint-la amb l'expressivitat, l'alegria i la força de les danses gitanes dels Balcans, l'Índia i Turquia.

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

BROADWAY JAZZ

Tècniques corporals per ballar diferents i divertides coreografies de musicals.

Amb Laura Calveras

Grup A: dimecres de 18.30 a 20 h (inicial)

Grup B: dimecres de 20 a 21.30 h (mig)

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Estil de ball d'escenari energètic i espectacular. Es caracteritza en buscar la perfecció en l'execució dels passos de tots els integrants del grup.

La metodologia de la classe consta al inici d'un escalfament on treballarem tot el cos per aconseguir elasticitat i una musculatura més definida. Una part de la classe es dedicarà a la tècnica, treballant a la barra i al centre, girs, tandues, ronde jambé, pasé.

A les diagonals posarem en pràctica passos bàsics i passos que utilitzarem a la coreografia, chasé, pas de bourrée, battmá...

Per acabar realitzarem coreografies de diferents musicals de ciutats com New York, Londres...

La música que utilitzarem serà de musicals com Moulin Rouge, A chorus line, Fama, Chicago, Mamma mia.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda i mitjons

ZUMBA

Vine a fer zumba, una divertida combinació de ball i fitness on es treballa tot el cos al ritme de la música.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A ritme de merengue, salsa, cúmbia o reggaeton es treballen cames, braços, abdominals...

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda i calçat esportiu.

SALSA CUBANA

Vine a ballar Salsa Cubana de forma individual. Ball que sorgeix a La Habana als anys 50, a partir de l'evolució de el "danzón, el son, el mambo o el cha-cha-cha."

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A finals dels 50 surgeix a La Habana el ball denominat Casino.

La salsa, és el nom comercial que rep a partir dels anys 60 i amb qual es dona a conèixer en el món sencer. És, dins dels estils del gènere, el de més fàcil execució i menor complexitat tècnica per la forma natural dels seus moviments,

És un Ball Social en parella i en roda, però en aquest curs gaudiràs de forma individual. Tindràs la oportunitat, a partir de la execució de passos lliures, estimular la teva creativitat i expressar-te amb total llibertat de moviments que podràs integrar després durant el ball en parella.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

SWING INDIVIDUAL

Originari a USA es va convertir en un dels gèneres musicals més exitosos dels anys 30. La varietat dels seus moviments i ritmes el converteixen en un exercici complet i divertit.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La música swing es pot ballar de diferents maneres de forma individual o en parella. La varietat dels seus moviments i ritmes el converteixen en un exercici complet.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

DANCE HALL

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Dansa sensual amb influències de la dansa africana i caribenya que es balla seguint les passes que les cançons van nombrant i inclús es mesclen amb moviments de Hip Hop.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

BALLEM "A LO LOCO"

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Farem un tast de diferents estils de dansa utilitzant coreografies diverses. Coneixerem passos i tècnica de cada estil de ball.

Activitat oberta per a totes les edats i nivells on podràs expressar-te, divertir-te i gaudir de la dansa de forma diferent i entretinguda.

Sempre has tingut ganes de ballar i t'agrada tot tipus d'estils? Aquest és el curs que estàs buscant!

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

JAZZ-FOSSE

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El Jazz-Fosse expressa una multitud d'idees i estats d'ànim que sorprenen per la plasticitat del moviment i la fascinant bellesa. Les coreografies es caracteritzen per la seva sensualitat, humor i precisió. Bob Fosse va ser reconegut per obres com: Cabaret, Chicago, All That Jazz o West Side Story. Vine a ballar i a conèixer una mica més aquest fantàstic coreògraf.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

Dissabtes en moviment

NOU! SAMBA REGGAE

Dissabtes 28 d'octubre i 4 de novembre d' 11 a 13 h

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

Amb Virginie Beraldo

Preu: 19.88 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Després de preparar el nostre cos amb exercicis tècnics que ens ajudaran a guanyar resistència farem divertides coreografies. Acabarem la sessió amb estiraments i/o exercicis de relaxació.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

Dissabtes en moviment

NOU! BALLET PER A TOTHOM

Dissabtes 11 i 18 de novembre d' 11 a 13 h

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

Amb Laura Calveras
Preu: 19.88 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Gaudiràs de la música clàssica en un ambient relaxat i amb altres persones que tenen la mateixa passió que tu. Tant si no has ballat mai com si vols tornar després de molt anys, aquest taller està fet per tu.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

Intensiu

En motiu de la lluita contra la violència de gènere

NOU! IDENTITAT EN MOVIMENT

Sensibilitzar sobre la identitat a partir de la dansa-teatre com a eina per crear i aprofundir una consciència de gènere. Investigarem la construcció del femení/masculí a través del moviment, individuament models de la cultura patriarcal que generen continuament els papers de dona/home en la societat contemporània. No és requereix experiència prèvia en dansa o teatre.

Amb Antonella D'Ascenzi

Divendres 24 de novembre de 18.30 a 21.30 h

Gratuit

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Reflexionarem en les idees tradicionals de família, relació de parella, la fixació en rols que es demana a l'espai privat i com es manifesta en el espai públic i en l'entorn social, buscant les arrels històriques, socials i culturals que encara avui influeixen les nostres accions en el quotidià. Construïrem models alternatius, seguint la idea de treballar cap a un espai cultural i social sense violència o discriminació de gènere.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

IOGA PER A TOTHOM

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

PROFESSOR/A i HORARIS:

Amb Ananda

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

Amb Acharya Prabodhanand

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El ioga és una disciplina mil·lenària de desenvolupament personal.

Hatha ioga. Està basat en postures i en respiracions, per poder donar més profit a les nostres capacitats físiques, professionals i personals del dia a dia, a través de l'harmonia del treball físic.

ioga Integral. Treballa les dimensions que integren a la persona: físic, mental, emocional i energètic, a través de tècniques de postures, respiracions, mantras, meditació, relaxació, comprensió....

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

PILATES

Estirament de la musculatura i creació d'espai en les articulacions afavorint la flexibilitat i l'allargament del cos.

Amb: Katerina Tsiantou (grups A i C), 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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Tècnica de reeducació corporal per aconseguir un major benestar . Alleuja estats associats a hàbits de tensió indeguda i males postures, com el mal d' esquena, articulars i musculars en general, dificultats respiratòries, afonia, inseguretat, ansietat i estrès. També és interessant per qualsevol que vulgui millorar el seu rendiment o sentir-se més lliure en el seu cos.

El mètode Pilates es centra en la postura dels músculs centrals que ajuden a mantenir l'equilibri del cos i que són essencials per mantenir la columna vertebral.

En particular, els exercicis de Pilates ensenyen a ser conscients de la respiració i l'alineació de la columna i enforteixen els músculs interns del tors que són importants per evitar dolors d'esquena.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

PILATES I MOVIMENT

Combinarem salut i moviment, treballant el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames i una segona part més lúdica enfocada cap a un cos creatiu i en moviment.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Combinarem salut i moviment, treballant el to muscular per enfortir el centre del nostre cos, l'esquena i les cames i una segona part més lúdica enfocada cap a un cos creatiu i en moviment.

Combinarem moviment creatiu (dansa) i salut (consciència corporal).

Obrirem canals de comunicació per a facilitar una millora a l'hora de relacionar-nos amb el nostre cos, prendre consciència i gaudir a través del moviment, la música, el silenci, el joc, la paraula, els companys i l'humor.

Millorarem la postura, l'equilibri, l'autoestima, la creativitat i alliberarem la ment de l'estrès diari.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

IOGUILATES

Combina el mètode Pilates amb el ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Un taller que combina el mètode Pilates amb el ioga per aconseguir un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet. Exercicis de les dues disciplines on s'uneixen la flexibilitat i la força muscular amb el control mental, la respiració i la relaxació. Treballem els exercicis originals del mètode Pilates que són exercicis dinàmics amb repeticions (acostumen a ser entre 5 a 10 repeticions per cada exercici). A més a més, practiquem la "respiració Pilates" que activa el transvers abdominal i el sòl pelvià. Amb la tècnica Pilates, ens enfoquem molt en el centre del cos (zona abdominal) i treballarem, també, la tonificació i l'estirament de quasi tots els músculs del cos, també dels més profunds i difícils de treballar respectant sempre els límits i les necessitats especials de cada cos.

Utilitzarem postures de Hatha ioga, també per a tonificar i estirar la musculatura i per aconseguir resistència.

Els exercicis de ioga són més estàtics i ens ajuden a la concentració. Practicarem algunes de les respiracions de ioga que ajuden l'augment de la capacitat pulmonar, la concentració, la serenitat i l'equilibri mental. La meditació i la relaxació, són també parts indispensables de la pràctica de ioga. Els beneficis del Pilates fan més fàcils les postures del ioga, la concentració i meditació del ioga fan millorar més ràpidament en el Pilates. La combinació de les dues disciplines, és un sistema d'entrenament físic i mental encara més complet.

Els objectius més bàsics, són:

- conèixer el propi cos i prendre consciència d'ell,
- enfortir i tonificar la musculatura a la vegada que incrementa la seva flexibilitat
- corregir i millorar la postura
- aconseguir un cos harmoniós, coordinat, flexible i fort,
- relaxar la ment i aconseguir pau mental.

Planificació de la classe

- Començarem amb un escalfament suau de 10-15 minuts, amb la fi de despertar els músculs i mobilitzar les articulacions.
- Explicació i pràctica de la respiració Pilates.
- Exercicis de Pilates i postures de Hatha ioga.
- Explicació i pràctica de tècniques de respiració de ioga.
- Relaxació de cos i ment (10-15 minuts).

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

TAI-TXI

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

Amb Joan Ordeix

Dimarts i dijous de 12 a 13 h

Del 3 d'octubre al 14 de desembre

Preu: 99,40 € (20 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El tai-txi és un mètode d'origen xinès que integra una sèrie de moviments suaus, disposats en seqüències encadenades, basades en el treball integral de les energies vitals a través de l'acció corporal i la respiració.

El tai-txi treballa la coordinació física i mental, equilibra la salut corporal, millora l'estabilitat, la motricitat i la coordinació. És una teràpia recomanada per alleugerir els nivells d'estrès, pel cansament a causa de la feina diària, per la dispersió mental i la falta de concentració, per la rigidesa i tensió a la columna vertebral i extremitats. Pot ser practicat per tot tipus de persones.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda i mitjons

TXI KUNG

El txi kung integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments. Desenvolupa l'energia interna (txi) per harmonitzar amb les externes, com els elements de la natura. Treballarem també l'elasticitat del cos, la resistència i la vitalitat, així com formes de meditació, per assolir la calma mental. Amb Joan Ordeix

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

MEDITACIÓ

Amb la meditació, ancorem la ment en un estímul que ens ajuda a alentir i, fins i tot, a aturar la incessant corrent de pensaments, obtenint un descans mental molt profund.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La meditació , consisteix en una sèrie de pràctiques formals que varien de cultura a cultura i que tenen per objectiu calmar la ment, focalitzant la en un sol punt, i transformar-se, un mateix, en observador equànime (sense jutjar ni valorar) de tot el que aconseguen els nostres sentits i els nostres pensaments. Aquest estat de pau mental i relaxació ens allibera del sofriment, la qual cosa ens condueix a la felicitat.

Alguns estudis han demostrat, que els efectes beneficiosos de la meditació en el cervell apareixen molt ràpidament.

Hi ha estudis que fins i tot suggereixen que és possible apreciar els efectes beneficiosos de la meditació, fins i tot, amb només deu minuts de pràctica regular.

La meditació ens porta al present, moment a moment.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

Intensiu

NOU! IOGA NIDRA

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

L'essència principal del Ioga Nidra o Ioga dels somnis és la transformació, el canvi d'actituds, el reconeixement de les pròpies qualitats.

És un gran aliat per combatre la tensió, l'esgotament i la fatiga.

Al llarg de la pràctica es va emetent un missatge a l'inconscient que té per finalitat aclarir situacions i augmentar la confiança, entre d'altres beneficis.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmode

Intensiu

NOU! APRÈN A RESPIRAR

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

Amb Ananda

Dissabte de 10 a 12 h

25 de novembre i 2 de desembre

Preu: 19,88 € (2 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller ensenyarem diferents exercicis respiratoris, farem alguna visualització i realitzarem algunes pràctiques de tensió-distensió amb moviments ràpids durant alguns minuts combinats amb quietud i que veurem que ajuden a apaivagar moltes tensions acumulades al cos i a la cara.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

Intensiu

NOU! KOBIDO

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.

Amb Ananda

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

21 i 28 d'octubre

Preu: 29,83 € (2 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El massatge facial Kobido és d'origen japonès i tradicionalment estava reservat a la reialesa. Va ser pensat per augmentar la salut i la longevitat, encara que sempre posant un major èmfasi en la prevenció, abans que en la cura.

En l'actualitat el Kobido és un tractament de gran abast, aportant bellesa, salut i lluminositat al rostre i una notable sensació de descans i de benestar.

No és només un tractament de "bellesa", ajuda a combatre l'estrès i les altres patologies abans esmentades, entre d'altres.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! CASSOLETES

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

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

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA AMB CASTANYES I BOLETS

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

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

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

CUINA VEGETARIANA

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.

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

PLUS DE MATERIAL: 19 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Ampliarem les nostres receptes vegetarianes i aprendrem les propietats nutritives dels aliments. Tots els plats es prepararan amb ingredients saludables.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! RISSOTTOS

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

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

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VIETNAMITA

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

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

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! NADAL AL MÓN

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

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

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA GREGA

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*.

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

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

CUINA JAPONESA

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

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

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SUSHI

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

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

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

APROPA'T A LA CUINA AYURVEDA

La cuina ayurveda, és una tècnica culinària ideal per evitar processos digestius difícils. Aprendre l'ús i propietats de les espècies, antioxidants naturals més potents, a combinar vegetals, cereals i fruites i també carns per aquelles persones que, per constitució, la requereixin.

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

PLUS DE MATERIAL: 16 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

CUINA MEXICANA

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.

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

PLUS DE MATERIAL: 8 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! "PINTXOS D'AUTOR"

S'ha produït una veritable expansió i popularització dels "pintxos". Perduren els clàssics i s'incorporen altres novedosos i creatius. T'animes a fer-los tu també?

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

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! UN MENÚ PER NADAL

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

Amb Aina Mir

Dilluns 13 de novembre de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! DOLÇOS DE NADAL

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.

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

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! DOLÇOS VEGANS

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

Amb Marta Sunyer

Dimarts 19 de desembre de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

DIBUIX CREATIU

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

L'objectiu és procurar els mitjans per alliberar capacitats que ens permetin accedir conscientment a la intuïció i a la imaginació, amb una àmplia gamma d'exercicis i consells encoratjadors, pràctics i estimulants.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Bloc din-A3, llapis 2B, goma i maquineta.

PINTURA JAPONESA (SUMI-E)

Viu una experiència relaxant on, acompanyada de música, t'aproparàs a aquesta tècnica antiquíssima de pintura a l'aigua que es realitza amb pinzell i tinta xinesa. Traços molt delicats inspirats en la natura que desprenen bellesa i simplicitat.

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

PINTURA A L'OLI

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

Amb Jesús Martín

Dimarts de 20 a 22 h

Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El curs està dirigit a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se en la tècnica de pintura a l'oli. Per això no és necessari tenir cap tipus d'experiència anterior en el camp de les arts pictòriques, tot i que algunes nocions de dibuix sempre ajuden al desenvolupament més ràpid del taller.

Durant el taller s'estudiaran de forma pràctica les possibilitats del material amb l'objectiu de representar a la tela el volum d'un objecte, tot estudiant la llum, la valoració dels tons, la pinzellada, les barreges de colors, etc.

Aquests objectius es plantegen partint de models observats directament del natural que l'alumne haurà de representar iniciant-se d'aquesta manera en un camp concret de l'expressió com és la pintura.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?

- 2 Cartrons entelats 6F.
- Pintura: Magenta, Groc Cadmi, Blau Cyan, Blanc Titani, Negre Marfil.
- Essència de trementina, Oli de llinosa
- Pinzells plans de cerres núm. 8, 10, 14, 20.
- Espàtula
- Pot de iogurt, draps, bata.

NOU! INICIACIÓ A LA AQUAREL·LA

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Expressa les teves emocions i desperta la teva creativitat, mitjançant aquesta tècnica.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Caixa d'aquarel·les en pastilla de qualitat intermèdia.
Pinzells de pel natural (Oreja de Buey) – rodons: nº 4, 8, 16 – plans: nº 10
Una "paletina" de pel natural de 3 o 4 cm.
2 recipients de vidre o fang per posar aigua (tipus pot de vidre)
Paper per pintar aquarel·la:
1 full sense gra, 1 full de gra fi, 1 full de gra gruixut
Cinta adhesiva de pintor
Plates de plàstic blancs
Llapis (grafit), goma d'esborrar
Esponja natural

NOU! EL REpte DE PARLAR EN PÚBLIC

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

Amb lo Valls

Divendres de 20.15 a 21.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

T'has sentit així quan saps que has de parlar en públic?

- No sé què fer amb els braços quan parlo...
- I si em quedo en blanc?
- Em fa pànic pujar a l'escenari!
- Suo i em tremola tot quan he de parlar en públic...

Ara és el moment de posar-hi solució.

OBJECTIUS

Guanyar més confiança i seguretat quan em presento en públic.

Captar l'atenció del públic i fer atractiva la presentació.

Estructurar el discurs i fer-lo creatiu.

Conèixer l' storytelling per establir una connexió emocional amb el públic.

Treballar el moviment, el gest i la mirada.

Gaudir mentre parlo davant d'un públic.

METODOLOGIA

Exercicis de relaxació i desinhibició.

Treball pràctic individual i amb la resta del grup.

Explicació de tècniques i aspectes teòrics a partir dels exercicis pràctics dalt de l'escenari i també de l'observació d'oradors professionals en diferents àmbits.

NOU! PINTA EL TEU MANDALA

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En que cada sessió es realitzaran exercicis de dibuix creatiu de mandales (patrones geomètrics) per després donar pas a un treball de creació personal amb pintura acrílica sobre tela. Dibuix i teoria del color aplicada, creant el teu propi univers a partir de la forma circular.

Metodologia

Les sessions es complementaran amb material de suport visual y teòric, amb *power point* i vídeos introductoris a la geometria sagrada. Es mostrarà la teoria del color realitzant dos paletes cromàtiques per després desenvolupar una obra individual més elaborada sobre una tela circular amb pintura acrílica.

Objectius

Desenvolupar habilitats i tècniques de geometria i color.
Conèixer conceptes bàsics de la geometria sagrada i la relació amb la natura.
Realitzar el teu propi mandala con la tècnica de pintura acrílica sobre tela.
Generar un espai de relaxació i autoconeixement.

CICLE: Una altre mirada a la infància

Xerrada

NOU! ETAPES DEL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

A càrrec d'**Elisenda Pascual d'Acompanyament Familiar**, psicòloga, co-creadora, coordinadora i acompanyant de projectes d'Educació Viva i diplomada en Pedagogia Sistèmica.

Dijous 2 de novembre de 19 a 20.30 h

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

Activitats gratuïtes

CICLE: Una altre mirada a la infància

Xerrada

NOU! EL PLOR COM A MECANISME D'ALLIBERACIÓ EMOCIONAL

A càrrec d'Elisenda Pascual d'Acompanyament Familiar, psicòloga, co-creadora, coordinadora i acompanyant de projectes d'Educació Viva i diplomada en Pedagogia Sistèmica.

Dijous 30 de novembre de 19 a 20.30 h

Tot sovint se'ns fa difícil sostenir el plor dels infants. Conèixer la seva finalitat ens facilita el poder estar tranquil·les quan l'infant plora i a ser capaces d'acompanyar-lo amb amor i respecte.

CICLE: Una altre mirada a la infància

Xerrada

NOU! L'AUTONOMIA DELS INFANTS

A càrrec d'**Elisenda Pascual d'Acompanyament Familiar**, psicòloga, co-creadora, coordinadora i acompanyant de projectes d'Educació Viva i diplomada en Pedagogia Sistèmica.

Dijous 14 de desembre de 19 a 20.30 h

L'estic sobre protegent? Com sé que és capaç de fer-ho sola? Està preparat o són les meves ganes que l'empenyen a fer-ho? Intentarem donar resposta a aquestes i més preguntes que vagin sorgint entorn aquesta temàtica.

Itinerari

NOU! GRAN VIA DE LES CORTS CATALANES, MODERNISME DESCONEGUT

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?

Itinerari

NOU! GRÀCIES, ORÍGENS, BURGESIA I GUERRA

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.

Itinerari

NOU! 1714 - ESCENARIS I PERSONATGES PRINCIPALS DE LA GUERRA

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.

NOU! INICIA'T EN EL PHOTOSHOP

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.*

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

- 1.- Coneixerem el programa i les seves eines veient totes les seves possibilitats.
- 2.- Sistema de capes de photoshop, els pinzells i les textures.
- 3.- Retoquem la nostra primera imatge; cromatisme, diferents eines de contrast i dominants de color.
- 4.- Com retocar una imatge generant diferents efectes en la mateixa. Diferents tipus de retoc localitzat.
- 5.- Seleccions. Aprendre a crear fotomuntatges creatius.
- 6.- Acabarem d'integrar els nostres fotomuntatges il·luminant-los i donant-li tocs de textura.
- 7.- Retrats. Eines per a optimitzar i retocar els nostres retrats.
- 8.- Fotografia de bodegó. Aprendre a retocar els nostres bodegons generant reflexes.
- 9.- Aprendre a aplicar textures a les imatges, restaurar imatges antigues i repassarem tot el contingut en comú.

NOU! VIDEOMAPPING ESCÈNIC

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Coneixerem alternatives econòmiques para la utilització del vídeo i videomapping en escena.

- Coneixerem experimentarem amb diferents tècniques i conceptes de videomapping.
- Coneixarem diferents softwares para a la realització i presentació en viu de projectes de videomapping
- Desenvoluparem un projecte en conjunt on cada un dels participants podrà contribuir des del seu camp professional.

NOU! APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

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

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller, de la mà d'una professora nascuda al Canadà i el grup, desenvoluparem el vocabulari i les estructures necessàries per defensar-se en contextos comunicatius bàsics de la vida quotidiana.

Això es desenvolupa a través de la pràctica de la parla i l'escolta, introducció a la gramàtica anglesa, verbs i vocabulari de la vida quotidiana.

Dirigit a alumnes amb coneixements bàsics d'anglès (nivell elemental o inicial però amb unes mínimes bases)

NOU! PERD LA POR A L' ANGLÈS

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*

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller, de la mà d'una professora nascuda al Canadà i el grup, podràs fer una introducció a l'anglès d'una manera pràctica, senzilla i divertida

A través de la parla i l'escolta, aniràs coneixent i posant en pràctica la gramàtica anglesa, el verbs i el vocabulari que et permetin desenvolupar les estratègies de comunicació i els coneixements més bàsics de la llengua anglesa.

NOU! CONSTRUCCIÓ DE MÀSCARES

Construeix les teves pròpies màscares i coneix la seva història.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Etapa 1: Història, morfologia, tècnica, modelatge en fang.
Etapa. 2: Motlles de guix, aplicació material (paper *maché* i d'altres), ergonomia.
Etapa 3: Superfície, acabats, color, condicionament i protecció de la màscara.

NOU! COSMÈTICA D'HIVERN

Després d'un bon estiu on la pell ha estat exposada al sol, es hora de cuidar i mimar la pell de cara a la nova estació, l'hivern.

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

PLUS DE MATERIAL: 18 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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

Intensiu

NOU! ENQUADERNACIÓ CREATIVA - CONCERTINA

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

Amb Jes Casanova d' Arquitectura del Libro
Dilluns 4 de desembre de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 9 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Farem un espectacular àlbum per les teves fotos, peces personalitzades per guardar els teus moments o per fer un regal ideal.
Practicarem la tècnica i personalitzarem l'interior amb *scrapp*.

QUÈ CAL PORTAR? Et caldran fins a 6 fotos de 10 x 13 o tipus Polaroid i qualsevol detall que vulguis afegir. Per exemple, entrades, bitllets de transport, flors o fulles seques... i si no cap problema, al taller tindràs detalls per personalitzar-ho

Intensiu

NOU! MINI ÀLBUM PERSONALITZAT

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

Amb Jes Casanova d' Arquitectura del Libro
Dilluns 11 de desembre de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*
PLUS DE MATERIAL: 9 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

1.- Farem un mini àlbum que consta d'una enquadernació amb un únic quadernet a l'interior i cosit amb una cinta en lloc de fil. Inclourem una butxaca a l'interior.

2.- També una mini concertina que és un tipus d'enquadernació que es desplega com un acordió, amb molt moviment i encant.

NOU! MASSATGE PER A NADONS

Per a famílies amb nadons d'1 a 12 mesos

Estimula els sentits i facilita el vincle i la comunicació entre mare o pare i nadó, potenciant el seu desenvolupament cognitiu i emocional.

Amb Jorgelina Rodríguez Giolidori

Dilluns de 17 a 18 h

Del 9 d'octubre al 6 de novembre

Preu: 24,85 €* (5 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El massatge infantil és una antiga tradició que es transmet de generació en generació en moltes cultures d'orient. És una tècnica fàcil i agradable que permet als pares i mares comunicar-se amb el seu nadó i re-conèixer-se. Crea vincles beneficiosos i dóna seguretat en la criança.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Tovallola per posar el nadó i una joguina que li agradi.

REFLEXOLOGIA PER A NADONS

Per a famílies amb nadons d'1 a 18 mesos

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.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La reflexologia podal és una tècnica mil·lenària amb orígens en la antiga Xina, Egipte i en tribus dels Estats Units. Està basat en la estipulació a través de l'aplicació d'un massatge manual aplicant pressió en les àrees reflexes dels peus per produir efectes específics en altres parts del cos.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Tovallola per posar el nadó i una joguina que li agradi.

IOGA AMB NADONS

Per a famílies amb nadons De 2 a 11 mesos

Cuida't per dins i per fora. Inclourem exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. Un moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Per a famílies amb nadons d'1 a 11 mesos.

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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Troba una estona només per a tu i per al teu fill.

Mitjançant la pràctica del ioga amb el teu nadó:

- T'aniràs recuperant dels canvis físics del embaràs.
- Enfortiràs el sòl pelvià.
- Els teus músculs es relaxaran i s'estiraran. Desfent així dolors i tensió muscular.
- Et sentiràs en equilibri, més tranquil·la i relaxada.
- El teu bebè treballarà tots els sistemes corporals, incloent el digestiu i el nerviós.
- El ioga ajuda als bebès a descansar millor.
- Connectaràs amb el teu fill i amb l'amor incondicional que us uneix.

Farem sèries i postures de ioga, moviments específics pels bebès, meditem, ballarem i els hi farem alguns massatges. Compartirem moments de joc, de relaxació, que podràs integrar en la teva vida diària.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda i una manteta pel bebè.

MÚSICA PER A NADONS

Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos

Un espai per estimular i comunicar-te amb el teu nadó mitjançant els sons, les moixaines i les cançons de falda. Comparteix l'emoció de la música al teu nadó.
Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Crearem experiències sonores amb material que tenim a l'abast, fomentant l'atenció, l'escolta, la imaginació i el moviment.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Tovallola per posar al nadó.

PETITS MÚSICS

Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys

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.*

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Experimenta l'emoció de la música i comparteix experiències sonores amb material que tenim a l'abast i petits instruments musicals, desenvolupant l'atenció, l'escolta, la imaginació i el moviment rítmic.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Tovallola per posar l' infant.

DANSA AMB NADONS

Per a famílies amb nadons de 3 mesos a 18 mesos.

Temps compartit per gaudir del vincle amb el teu nadó a través del moviment i la dansa.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Proposta en la que s'obre un espai d'acompanyament a les mares i als seus fills i filles en aquests primers anys de vida. Una possibilitat per vivenciar ritmes, canvis, escoltar i escoltar-se, expressar-se lliurement i gaudir del vincle i la relació amb el teu nadó.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

DANSA AMB INFANTS

Per a famílies amb nens de 18 mesos a 3 anys.

Els infants gaudiran d'una estona de dansa i moviment al ritme de la música, acompanyats dels seus pares o mares.

Amb Erica Borzese de Danza Corazón

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Preu: 49,69 € (10 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Temps per compartir els adults amb els infants: jugar, escoltar, sentir, descobrir, dansar i expressar-se lliurement. Un espai per connectar i gaudir dels propis ritmes interns, del cos i les seves possibilitats de moviment, trobant altres maneres d'estar, d'acompanyar i de comunicar-se.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

NOU! ACOMPANYAMENT EMOCIONAL A LA INFÀNCIA

Recorregut vivencial per comprendre i gestionar les emocions que els infants i adult@s experimenten en el seu procés de desenvolupament. Revisarem creences i transformarem les reaccions que, sovint, dificulten la gestió emocional en la criança

A càrrec d'Acompanyament Familiar

Dilluns de 18 a 20h

Del 4 al 18 de desembre

Preu: 29,83 € (3 sessions)

Intensius

Amb motiu del dia dels drets dels infants

NOU! PREVENCIÓ DE L'ABÚS EN LA INFÀNCIA

Posarem èmfasis en l'acompanyament de l'exploració sexual als infants per tal d'evitar possibles situacions d'abús. A partir de les imatges i el petit text que conforma el conte "L'ombra de la Clara", s'oferiran recursos i reflexions per treballar la prevenció i/o detecció tant per famílies com per professionals vinculats a la infància. Sessió per a públic adult, no infants.

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

HIP-HOP INFANTS

Per a infants de 8 a 11 anys

Ens iniciarem en els passos bàsics d'aquest estil de ball i farem coreografies.

Amb Celeste Ayús

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26,37 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller es donaran nocions bàsiques de hip-hop a través de diferents coreografies que s'aniran desenvolupant al llarg de les classes. El nen/nena aprendrà els passos bàsics, i després agafarà el seu propi estil, potenciant el màxim el seu ritme i desenvolupament, no es tant important les corografies com l'evolució personal de cada infant.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! JUGUEM EN ANGLÈS

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

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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A través de jocs, cançons, representacions teatrals i/o creacions plàstiques els infants, immersos en la llengua anglesa, s'ho passaran d'allò més bé mentre milloren la comprensió de l'idioma. També es fomentarà la producció oral amb l'objectiu de que puguin parlar anglès al seu propi ritme.

HIP-HOP JOVE

Per a joves de 12 a 18 anys

Aprendrem els passos bàsics del hip-hop tot fent coreografies.

Amb Celeste Ayús
Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 39,55 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller es donaran nocions bàsiques de hip hop a través de diferents coreografies que s'aniran desenvolupant al llarg de les classes. Es treballarà aquest estil de ball aprenent els passos bàsics. Al final de cada trimestre es realitzarà una petita mostra de les coreografies apreses.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda i calçat esportiu, es pot utilitzar els lavabos com a vestuaris. En cas de no portar calçat esportiu, utilitzar mitjons gruixuts.

NOU! INICIACIÓ AL CÒMIC

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.**

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Objectius:

- Llegir i interpretar imatges
- Entendre el còmic com llenguatge d'expressió, no com conjunt de tècniques
- Expressar idees, emocions i històries a través de la composició de diversos elements d'una imatge
- Construir personatges capaços de transmetre idees i emocions a través de l'aspecte visual i la gesticulació corporal i facial (interpretació)

Continguts:

- Construcció de personatges
- Fons i decorats
- Composició de la imatge
- Enquadrament de la imatge

Metodologia:

Aquest taller parteix de la base que l'aprenentatge es construeix a partir de l'interès i el descobriment propi.

És per això que tant l'estructura planificada com l'execució flexible de les sessions responen a aquests principis:

- Es pregunta a l'alumnat quins són els seus interessos per a adaptar els continguts
- Les tècniques de dibuix i/o narració es presenten com a eina adaptable, no com a norma absoluta.
- Es respecten els ritmes de cada individu: els exercicis i les planificacions s'adapten en funció de les necessitats tant del grup com de cada persona.
- S'obre el diàleg i la relació horitzontal: es contempen espais per al recull d'interessos i la proposta de temàtiques a treballar, així com per a la revisi