

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

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.

Amb Marina Garcia
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

Dilluns de 18 a 19.30 h
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.

NOU! VIU LA TEVA VEU

Treballarem cos, ment i emoció per tal d'alliberar la veu, expressar el que sentim i aprofitar aquesta emoció per a la posada en escena de les cançons.

Amb Paula Sendim
Dilluns de 19.30 a 21h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La veu, com a instrument, és una part del nostre cos, però també és l'expressió del nostre món intern. La capacitat de comunicar-nos i de transmetre el que volem quan cantem, sovint passa per deixar de banda mecanismes inconscients, apresos al llarg de la nostra vida. Aquests mecanismes, actuen com una mena de filtre entre nosaltres i l'exterior i fan que moltes vegades sentim que no hem pogut alliberar del tot la nostra veu alhora de cantar.

Aquest taller va dirigit a totes aquelles persones interessades a desenvolupar i potenciar la seva veu i presència escènica alhora de cantar.

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

INICIACIÓ AL TEATRE

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

Amb Jaume Arijja
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.

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

IMPRO 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

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

Amb motiu del DIA MUNDIAL DEL TEATRE

NOU! TEATRE FÒRUM

Tècnica de teatre social creada per Augusto Boal que, a través d'una escena teatral, ens acosta a eines de reflexió i de transformació de conflictes

Amb ImpactaT

Dissabte 17 de març de 10.30 a 13.30 h
Gratuït

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A partir d'una escena teatral que representa alguna situació o conflicte no resol, es convida als espectadors i espectadores a substituir als actors i actrius i a proposar solucions alternatives. Es reinterpreta tantes vegades com propostes hi hagi per part del públic.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda.

DANSA CONTEMPORÀNIA

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

Amb Celeste Ayús
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

Danses enèrgiques, divertides i alliberadores.

Amb Anna Mbengué

Grup A: dilluns de 18.30 a 20 h

Grup B: divendres de 20 a 21.30 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 16 de gener al 22 de març
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 20.15 a 21.45 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

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

SAMBA REGGAE

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
Dimecres de 19.45 a 21.15 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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.

BALLET PER A TOTHOM

Sempre has volgut fer ballet? Ara comencem de zero. Passos i tècnica bàsica.

Amb Laura Calveras
Dissabtes de 12 a 13.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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,.

Dissabtes en moviment

NOU! MOVIMENT EXPRESSIU CONSCIENT

Dissabtes 17 i 24 de febrer d'11 a 13 h

A través del teu propi moviment espontani i la dansa en la seva forma més simple i natural, podràs relaxar-te, expressar-te lliurement, gaudir i descobrir de manera creativa, com et relaciones amb tu mateix/a i amb les altres persones.

Amb Erica Borzese
Preu: 19,88 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

De la ma d'una dansa-terapeuta, vine a connectar amb el teu cos, deixar anar la ment i sentir-te bé!

Destinat a persones que volen expressar-se creativament i conèixer-se més a través del seu cos.

No es requereix cap experiència prèvia, treballarem des de les possibilitats de cada persona, lliures de judicis i interpretacions.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

Dissabtes en moviment

NOU! CONTACT - IMPROVISACIÓ

Dissabtes 3 i 10 de març d' 10.30 a 13.30 h

Forma de dansa basada en la interacció física, psíquica i emocional entre dues persones. Impuls, pes i velocitat son comunicats a través d'un punt físic de contacte que implica suport mutu, força i sensibilitat.

Amb Ramón Roig
Preu: 29,83 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Durant les sessions prendrem consciència d'allò que ens envolta i ampliarem la nostre capacitat d'escoltar i esperar durant una dansa improvisada. Es també una manera senzilla d'entrar al mon del moviment i trobar la harmonia en el nostre funcionament físic. A partir de la interacció física amb un altre, descobrim tot allò que ens permet conèixer-nos millors a nosaltres mateixos.

El Contact-Improvisació es d'aquelles danses que es practiquen per relacionar-nos amb altres persones o senzillament per gaudir del moviment. Aporta inspiració per a qualsevol activitat artística o personal, ampliant la nostre intel·ligència corporal.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

NOU! HIPOPIlates

Combinació d'abdominals hipopressius i pilates per millorar la postura de l'esquena, i augmentar l'estirament abdominal mitjançant diferents posicions. Relaxació per acabar.

Amb Dámaris Manresa
Dimarts d'10 a 11.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Començarem amb un escalfament que constarà d' Exercicis de Kegel per enfortir la musculatura del sol pelvià per continuar amb pilates bàsic per escalfar, flexibilitzar i millorar la postura de l' esquena. Activar i aprendre a executar correctament la musculatura abdominal.

Seqüències: Combinació d' exercicis amb Hipopressius per augmentar l' estirament abdominal mitjançant las diferents posicions.

Relaxació final mitjançant la respiració i visualització de tot el cos.

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 milenària 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

Mitjançant exercicis i una respiració específica, aconseguim enfortir la teva faixa abdominal que és la que sosté el cos, a part de treballar la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.

Amb: a concretar (grups A), Evi Charalampidou (grup B i C)

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 Laura Calveras
Dissabte de 10.30 a 12 h
Preu: 67,09 € (9 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 Evi Charalampidou
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 16 de gener al 22 de març
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 equànim (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.



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 10.15 a 11.45 h

Del 3 de febrer al 17 de març

Preu: 44,73 € (6 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

IOGA FACIAL

Practicant un senzill conjunt de moviments amb la musculatura facial, podràs detectar tensions i evitar-les.

Amb Ananda
Dissabte de 12 a 14 h
Del 3 al 17 de febrer
Preu: 29,83 € (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Diverteix-te posant en funcionament tota la musculatura de la cara, el front, els ulls, la boca, les galtes i el coll.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

Intensiu

MEDITACIÓ, MÚSICA I MOVIMENT

Una bona manera d'iniciar-te a la meditació, si et costa estar parat o parada, és a través de moviment i música adequada per meditar.

Amb Ananda
Dissabte de 12 a 14 h
Del 3 al 17 de març
Preu: 29,83 € (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Ens ajudarà a entrar en el silenci i en un@ mateix@ i a estar present, a través del moviment amb una música adequada per aquest tipus de meditació,

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! ESTOFATS

Aprendrem a fer estofats de carn de vedella, de porc, cigrons estofats o fins i tot de sèpia. Platets calentons per passar el fred.

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de gener
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA DEL MEDITERRANI

Amb verdures, llegums, cereals i oli d'oliva, entre d'altres productes prepararem plats d'Itàlia, Tunísia, Algèria, Grècia, Turquia, Balears o Catalunya.

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
Del 5 al 26 de febrer
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA DE QUARESMA

Típics plats de quaresma, com les panades, els crespells i rubiols, el "frit" de carn o de marisc mallorquins o el bacallà de quaresma.

Amb Aina Mir
Dilluns de 19 a 21 h
5 i 12 de març
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 6€

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 20 de febrer al 20 de març
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 24 €

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! DELÍCIES DE LA XINA

Vine a descobrir els Dim Sum (petites tapes amb diversos farcits) el Baozí (pa cuit al vapor), les "tortitas" Shangai i alguns platets tradicionals entre d'altres delícies.

Amb Isa Márquez
Dijous de 19 a 21h
De l'1 al 15 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 14 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SOPES

Sopes d'arreu el món, reconfortants i saboroses, per fer-nos passar el fred i incorporar-les a la nostre taula.

Amb Muntsa Holgado
Dijous de 19 a 21h
18 i 25 de gener
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 8 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINEM AMB CURRI?

Aquesta barreja d'espècies té moltes combinacions al món. Nord i Sud de l'Índia, Pakistan, Tailàndia, Vietnam, Àfrica, Carib o Anglaterra. Vens a descobrir-les?

Amb Muntsa Holgado
Dijous de 19 a 21h
De l'1 al 15 de febrer
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

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*. Noves receptes!

Amb Joan-Carles Pastor
Divendres de 19 a 21h
Del 2 de febrer al 2 de març
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 20 €

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 16 al 30 de gener
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! PASTISSERIA JAPONESA

Aprendrem a preparar la pasta d'azuki i el mochi (la pasta d'arròs), ingredients bàsics dels postres japonesos. Aprofitarem aquests ingredients per preparar *daifuku* i *dorayaki*.

Amb Miho Miyata
Dimarts de 19 a 21h
6 i 13 de febrer
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 6 €

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 7 al 28 de febrer
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 16 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA DE LA INDIA

La cuina de la Índia és de les més saboroses del món i sorgeix com a resultat de la diversitat de cultures que l' han enriquit en el temps. Prepararem especialitats tradicionals i saludables i descobriràs l' increïble món de les espècies.

Amb Anjalina Chugani
Dimecres de 19 a 21 h
Del 7 al 21 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! CUINA MODERNISTA

Gastronomia i història. Receptes modernistes que se servien a les taules de les famílies burgeses i als restaurants més elegants. Quins productes hi havia als mercats de Barcelona en aquesta època? I la classe obrera, quins plats menjaven? A quins aliments tenien accés? Com eren els sopars a casa d'un artesà o un comerciant?

Amb Joan-Carles Pastor

Divendres de 19 a 21h

19 i 26 de gener

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! CUINA A L'ANTIGA ROMA

Sabies que Neró va inventar els gelats? Menjaven el mateix a Pompeia que a Tàrraco? Quina era la dieta dels gladiadors? Tastarem alguns dels plats més populars que els romans menjaven en els seus banquets.

Amb Joan-Carles Pastor
Divendres de 19 a 21h
Del 9 al 23 de març
Preu: 29,83 €* (3 sessions)
Sabies

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! PASTÍS AZTECA

Farem aquesta deliciosa recepte náhuatl de pastís mexicà amb "tortillas de maíz", pollastre, "frijoles" negres, salsa i blat de moro.

Amb Carmen Simón

Dimecres 17 de gener de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 3 €

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.

NOU! BAMBÚ AMB VENT

Ens introduïrem en la pintura Zen i pintarem el bambú amb vent, els seus elements i la seva composició.

Amb Andi DomDom

Dijous 25 de gener i 1 de febrer de 18.30 a 20.30 h

Preu: 19,88 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €



NOU! VENTALL I PRUNER FLORIT

Introduint-nos en la pintura Zen, realitzarem composicions en color del pruner florit, en un suport en forma de ventall.

Amb Andi DomDom
Dijous 8 i 15 de febrer de 18.30 a 20.30 h
Preu: 19,88 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €



NOU! FLORS DE LA PINTURA JAPONESA

Utilitzant la tècnica de la pintura Sumi-e, pintarem la orquídia, el crisantem, els seus elements i la seva composició.

Amb Andi DomDom

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Del 22 de febrer al 15 de març de 18.30 a 20.30 h

Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

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.

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

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
Dilluns de 20.30 a 22 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! INTRODUCCIÓ AL VÍDEO MARKETING

Crea una peça audiovisual que promocioni la teva idea o negoci, utilitzant eines de gravació i edició al teu abast, fàcils i intuïtives. Etiquetar, moure i posicionar el teu producte audiovisual en les diferents xarxes socials.

Amb Mari Carmen Redondo
Dimarts de 19 a 20.30 h
Del 6 de febrer al 6 de març
Preu: 37,27 € (5 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? *Cal portar el portàtil.*

CICLE: SALUT I ALIMENTACIÓ

Xerrada

NOU! DESPRÉS DE NADAL? PLA DETOX

A càrrec d'**Irene G. Garibaldi**, dietista integrativa especialitzada en salut digestiva.

Dijous 2 de novembre de 19 a 20.30 h
Gratuït

L' alimentació depurativa com a eina d'eliminació de toxines després dels excessos de les festes. Recuperar l'equilibri natural de l'organisme i començar l'any amb energia.



CICLE: SALUT I ALIMENTACIÓ

Xerrada

NOU! CLAUS PER A UNA BONA SALUT DIGESTIVA

A càrrec d'**Irene G. Garibaldi**, dietista integrativa especialitzada en salut digestiva.

Dijous 22 de febrer de 19 a 20.30 h

Gratuït

Una bona salut digestiva és essencial per la nostre qualitat de vida. Tipus d'alimentació que ens beneficien, remeis naturals i pautes i consells per a millorar les nostres digestions.



CICLE: SALUT I ALIMENTACIÓ

Xerrada

NOU! HÀBITS ALIMENTARIS PER RECUPERAR L'ENERGIA I VITALITAT

A càrrec d'**Irene G. Garibaldi**, dietista integrativa especialitzada en salut digestiva.

Dijous 15 de març de 19 a 20.30 h

Gratuït

Vols recuperar la teva energia? Aportarem pautes i consells per recuperar la vitalitat a través d'una alimentació energètica i saludable, coneixent els nostres aliments aliats.



Xerrada

NOU! EFICIÈNCIA ENERGÈTICA I ESPAI D'ASSESSORAMENT

A càrrec de **Carrega't d'Energia** i d'un **Agent Energètic del PAE**

Dimarts 27 de febrer de 18 a 19.30 h

Xerrada gratuïta. Places limitades. Reserva de plaça trucant al 93 324 83 50

Coneixerem el funcionament del mercat energètic espanyol, les dinàmiques de consum energètic, com estalviar energia i diners optimitzant les factures, bons hàbits energètics, drets energètics que tenim com a ciutadans, què fer en cas d'avís de tall de subministrament i coneixerem el PAE i què ofereix.

Itinerari

NOU! HISTÒRIES DE L'EDAT MITJANA

Amb Pedro Guerrero de Viaje a la Barcelona secreta
Dissabte 27 de gener d'11 a 13.30 h
Preu: 12,43 €

Gestes de cavallers, princeses sospirant en torres i joglars fent malabars. Barcelona custodia un gran llegat medieval, però més enllà dels grans noms propis, hi ha petites històries amagades i grans secrets a simple vista.

Itinerari

NOU! L'ESPLENDOR DE LA BARCELONA BURGESA

Amb Pedro Guerrero de Viaje a la Barcelona secreta

Dissabte 17 de febrer d'11 a 13.30 h

Preu: 12,43 €

L'Avinguda Tibidabo, l'últim gran secret de Barcelona. Ruta pels costums d' una elit milionària que transformà una part de la ciutat per assentar les bases de la cultura de l'oci i crear la seva pròpia utopia burgesa, on el més important eren la salut, l' educació i la cultura lluny dels fums de la gran ciutat.



Itinerari

Amb motiu del DIA DE LA DONA

NOU! BESÀVIES FEMINISTES

Amb Pedro Guerrero de Viaje a la Barcelona secreta
Dissabte 10 de març d'11 a 13.30 h
Gratuït

Les lluites feministes en l'Anglaterra del s.XIX no van ser un moviment aïllat en la història del feminisme català. Des de les burgeses més acomodades fins a les obreres, estaven subordinades davant les condicions laborals, la qualitat en l'educació i en el seu rol familiar. Dolors Monserdà, Carme Karr i Dorotea Chopitea amb una causa en comú: millorar les condicions de vida de les dones. Un itinerari per Sarrià que ens donarà una visió local dels orígens del moviment feminista.



NOU! INTRODUCCIÓ A L'INSTAGRAM

Ets una persona creativa? Aprèn a editar i publicar fotos a Instagram; una xarxa social gratuïta per inspirar-se, estar al dia i compartir la teva nota de color. Comencem?

A càrrec de Mirmiki
Dimecres de 19 a 21 h
Del 17 de gener al 14 de febrer
Preu: 49,69 € (5 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? *Cal portar el portàtil.*

NOU! INTRODUCCIÓ A TWITTER

Vols estar al dia? Twitter serveix per descobrir persones interessants i seguir els seus missatges (tuits). Aprendre conceptes bàsics, i no tan bàsics, d'aquesta xarxa social. T'apuntes? *Cal portar el portàtil.*

A càrrec de Mirmiki
Dimecres de 19 a 21 h
Del 21 de febrer al 21 de març
Preu: 49,69 € (5 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? *Cal portar el portàtil.*



Intensiu

NOU! IPAD

Tens un iPad i no saps per on començar? En aquest intensiu aprendràs les nocions bàsiques per trastejar la tauleta amb confiança i fluïdesa. El primer pas, que ja és molt!

A càrrec de Mirmiki
Dijous 25 de gener de 18.30 a 20.30 h
Preu: 9,94 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? *Cal portar l'Ipad.*

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)

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! COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Cosir a mà i a màquina. Començarem des del més bàsic i avançarem fins arribar a agafar la màquina de cosir. Petits arranjaments a la roba, com agafar un baix de pantalons o estrènyer alguna peça.

Amb Àngels Palau
Dilluns de 18.30 a 20.30 h
Del 5 de febrer al 5 de març
Preu: 49,69 € (5 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Un costurer compostat per: Tisores, didal, fil blanc i negre, agulles de cosir, agulles de cap.
Llapis, bolígraf i llibreta

NOU! BRICOLATGE DOMÈSTIC

Aprendre a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, d'aigua o pintura ens ajudarà a tenir la seva casa al dia, fent-li un bon manteniment.

Amb Àlex Jodar
Dimarts de 19 a 21 h
Del 6 de febrer al 6 de març
Preu: 49,69 €* (5 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 5 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La idea d'aquest taller és la d'aprendre a fer petites reparacions de la casa tant d'electricitat, aigua, pintura, fusteria i paleta. †

A partir d'una petita introducció teòrica i tècnica d'electricitat, fontaneria, pintura, etc, els alumnes passen a fer sobre un plafó de Pladur una pràctica de cada una de les tècniques anteriorment esmentades. Amb aquestes pràctiques els i les alumnes aprenen els conceptes bàsics que intervenen en cada una d'elles.

Per exemple:

- Instal·lació elèctrica: cablejat, mecanismes connexions, seguretat
- Aigua: juntes, flexos, aixetes, vàter, gomes, etc
- Fusta: tallar a escaire, clavar, cargolar, encolar, cola de fuster
- Pintura: Aguaplast, tapar forats, cinta de pintor, pintura acrílica

Amb aquests processos s'aprèn a conèixer i a treballar amb diferents materials i eines. Al final del taller hauran fet entre tres o quatre practiques cadascú i hauran après a fer petites restauracions i reparacions de fusteria, electricitat i pintura.

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 15 de gener al 12 de febrer

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 19 de febrer al 19 de març

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.

PLUS DE MATERIAL: 2,5 €

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 Verónica Russo

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 Aitziber Olabari
Divendres 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.

MÚSICA PER A INFANTS

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 Aitziber Olabari
Divendres 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

Grup A: Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Grup B: Dimecres de 17 a 18 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! DANSES AFRICANES EN FAMÍLIA

Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla i tot a ritme de tambors. *Per a famílies amb infants de 2 a 5 anys.*

Amb Anna Mbengué
Divendres de 17.45 a 18.45 h
Preu: 49,69 € (10 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

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 coreografies com l'evolució personal de cada infant.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

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.