

# TALLERS JULIOL 2018

Informació detallada

[Arts Escèniques](#)

[Salut i Creixement Personal](#)

[Dansa](#)

[Gastronomia](#)

[Expressió](#)

[Recursos](#)

[Humanitats](#)

[Noves tecnologies](#)

[En família](#)

# ARTS ESCÈNIQUES

## EINES ACTORALS NOU!

Descobreix quina és la caixa d'eines ideal dels actors i les actrius. Organitza aquests recursos per potenciar les teves capacitats actorals i expressives.

Amb Anna Ponces  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h  
De 2 al 18 de juliol  
Preu: 44,73 €

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Totes i tots tenim un ventall de recursos expressius, lligats al nostre cos, a la veu, a l'expressió facial o a la manera de comunicar-nos amb els altres. Alguns d'ells ens són més familiars o més propers i altres potser no sabem que els tenim perquè mai no els hem explorat. L'escenari és un espai que ens dona l'oportunitat d'investigar aquest ventall de capacitats i de fer-ho de manera lúdica i divertida.

Aquest taller pot ser molt útil tant per aquells que ja heu fet teatre i teniu ganes de sortir del terreny conegut i anar més enllà en els vostres recursos actorals a l'escenari o davant la càmera, com per aquells que no heu fet mai teatre i voleu millorar les vostres capacitats expressives en la vida quotidiana o a l'hora de parlar en públic

Treballarem a partir d'exercicis teatrals i improvisacions individuals i en grup. Farem exercicis de desinhibició i d'expressió i també analitzarem de manera pràctica quines són les eines escèniques naturals que té cadascú i quines pot desenvolupar amb el joc teatral i la pràctica.

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

# ENIGMES ESCÈNICS NOU!

Joc d'enigmes escènics on descobrirem com crear i dramatitzar un *escape room* i també descobrirem maneres molt teatrals de "sortir de l'habitació".

Amb Anna Ponces  
Dilluns i dimecres de 20 a 22 h  
De 2 al 18 de juliol  
Preu: 59,64 €

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El *escape room* és un joc que té una forta vessant teatral i en el qual els jugadors, normalment en grups de 4 o 6, són tancats en una habitació i han de fer servir els elements que troben per resoldre una sèrie d'enigmes i escapar abans que se'ls esgoti el temps de què disposen

En aquest taller treballarem en grups. D'una banda crearem el guió i la posada en escena i per l'altre cantó transitarem per la proposta d'un altre grup fent-ho de manera teatralitzada, adequant-nos a la proposta que ens facin, creant personatges i adaptant les decisions a les característiques de cada personatge.

No us perdeu aquesta nova manera de viure l'experiència.

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

# NARRACIÓ ORAL NOU!

Tècniques bàsiques de narració oral que podràs aplicar al conte que escullis explicar i començar a descobrir els encants d'aquest art.

Amb Rubén Martínez  
Dimarts i divendres de 19 a 20.30 h  
Del 3 al 20 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Un curs per aprendre les tècniques bàsiques de la narració oral on els i les participants aprendran tècniques que podran aplicar al conte que escullin, per narrar-a viva veu i començar així a descobrir els encants d'aquest art.

Destinat a totes les persones que vulguin explicar contes.

# FEM MÀGIA NOU!

Sorprenents jocs de màgia amb petits objectes quotidians. Recursos per treballar la destresa, l'agilitat amb els dits i l'art de dirigir l'atenció del públic per fer "l'engany".

Amb Àlex Ferrer  
Dijous de 18.30 a 20.30 h  
Del 5 al 19 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La màgia és l'art més antic que coneixem, ja els antics egipcis practicaven màgia, és un llenguatge universal i que connecta les diferents vessants de l'art i les ciències. Barreja tècniques de cinema, de teatre, de música, ball, malabars... és l'art més complet i internacional. A més a més és una activitat divertida i que ens transporta a altres mons d'il·lusió i fantasia, ens permet deixar anar la imaginació i volar en un instant màgic.

L'objectiu és que els alumnes aprenguin els coneixements bàsics de la màgia, les tècniques teatrals i de malabars adients per tal que puguin realitzar els seus jocs de mans amb creativitat davant d'un públic

## TELES NOU!

Aprendrem els punts claus que permeten al cos moure's amb aquest element. Nusos, pujades, baixades, desenrotllades lentes i dinàmiques fins arribar a una coreografia aèria. *Es requereix certa preparació física.*

Amb Camille Grob  
Dimarts i dijous de 19 a 21 h  
De 3 al 19 de juliol  
Preu: 59,64 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

La pràctica de la tela desenvolupa la flexibilitat, la musculatura.

## TRAPEZI NOU!

Treballarem les figures i posicions bàsiques del trapezi fix en diferents alçades. Construïrem petites sèries i farem figures i sincronies en parelles. *És recomanable tenir coneixements bàsics o una bona preparació física.*

Amb Pili Serrat  
Dilluns i dimecres de 19 a 21 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 59,64 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda.

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Es treballaran diferents pujades, lliscades, sostenir-se amb peus, mans i cos així com diferents trucs de caiguda.



# INTERPRETA UNA CANÇÓ NOU!

A través de diferents tècniques, aprendrem a fer-nos nostra una cançó i a interpretar-la de forma genuïna, aprofitant els nostres recursos naturals.

Amb Paula Sendim  
Dimarts de 18.15 a 20.15 h  
Del 3 al 17 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Moltes vegades, a l'hora de cantar una cançó, imitem la versió de l'autor/a o cantant que ens agrada més, de manera que la nostra veu varia segons l'autor/a del tema que estem cantant.

L'objectiu final és ajudar els participants a desenvolupar la seva personalitat artística, desde l'emissió de la veu fins a la posada en escena, passant per l'expressió corporal.

# SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

# IOGA HATHA

Basat en postures i respiracions, donarem més profit a les nostres capacitats del dia a dia, a través de l' harmonia del treball físic.

Amb Ananda  
Dilluns i dimecres de 10 a 11 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

El ioga és una disciplina milenària de desenvolupament personal. 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: física, mental, emocional i energètica, a través de postures, respiracions, *mantras*, meditació, etc.

Amb Acharya Prabodhanand  
Dimarts i dijous de 20.45 a 21.45 h  
Del 3 al 19 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El ioga és una disciplina milenària de desenvolupament personal. 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.

# TXI-KUNG

Meditació i moviments suaus adaptats a cada persona per a millorar la salut i reduir l'estrès.

Amb Joan Ordeix  
Dimarts i dijous de 19.30 a 20.30 h  
Del 3 al 19 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda i mitjons

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

El txi-kung contempla un sistema de meditació en moviment que ens ajuda a assolir un estat de calma i relaxació. La pràctica meditativa de tai-txi txi-kung permet un apropament entre cos i ment.

La classe es basa en una sèrie de moviments encadenats que permeten corregir l'estructura corporal i en una part de meditació estàtica, a base de tècniques senzilles per asserenar la ment i concentrar-se de manera relaxada.

# PILATES

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

Amb Evi Charalampidou  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## 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.

# IOGUILATES

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

Amb Evi Charalampidou  
Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

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 Pilates que són dinàmics amb repeticions (entre 5 i 10 repeticions per cada exercici) i la "respiració Pilates" que activa el transvers abdominal i el sòl pelvià. Amb el Pilates, ens enfoquem en el centre del cos (zona abdominal) i treballem 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 de cada cos.

Utilitzarem postures de Hatha loga per a tonificar i estirar la musculatura i per aconseguir resistència.

Els exercicis de loga són més estàtics i ens ajuden a la concentració. Practicarem algunes de les respiracions de loga 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 loga. Els beneficis del Pilates fan més fàcils les postures del loga, la concentració i meditació del loga fan millorar més ràpidament en el Pilates.

## **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**

- Escalfament suau de 10-15 minuts per despertar músculs i mobilitzar articulacions.
- Explicació i pràctica de la respiració Pilates.
- Exercicis de Pilates i postures de Hatha loga.
- Explicació i pràctica de tècniques de respiració de loga.
- Relaxació de cos i ment (10-15 minuts).

# HIPOPIlates

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

Amb Rosa Domínguez  
Dijous de 10 a 11.30 h  
Del 5 al 19 de juliol  
Preu: 22,36 €

## 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



# COS EN EQUILIBRI (IOGA, TAI-TXI, PILATES) NOU!

Treball corporal inspirat en el Ioga, Tai txi i Pilates. Millora la flexibilitat i aporta calma, harmonia i benestar físic i mental.

Amb Rosa Domínguez

Divendres de 18.15 a 19.45 h

Del 6 al 20 de juliol

Preu: 22,36 €

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Amb la música sincronitzarem els moviments i els diferents estímuls en les capacitats físiques en relació a la postura, flexibilitat i respiració.

Metodologia: Treballarem exercicis basats en tenir una respiració adequada per a cada un, fluida i contínua, una concentració constant per centrar-se en l'execució adequada dels moviments, que treballaran en la consciència corporal, flexibilitat, força, coordinació i balanç.

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda.

## POSA'T EN FORMA NOU!

Prevenir el mal d'esquena, millorar la postura corporal i evitar la flàccides. Millora les extremitats inferiors amb exercicis simples i eficaços.

Amb Rosa Domínguez  
Divendres de 19.45 a 21.15 h  
Del 6 al 20 de juliol  
Preu: 22,36 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda.

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Primer es farà un escalfament previ destinat a activar i preparar el cos i després es procedeix a realitzar un conjunt d'exercicis localitzats destinats a tonificar la extremitat inferior. Cada classe oferirà un entrenament diferent

# MEDITANT AMB MANTRES NOU!

Els *mantras* són un bon complement per a la meditació. Repetir el *mantra* genera una energia que deixa sensació de pau i serenitat.

Amb Ananda  
Dilluns i dimecres de 11.15 a 12.15 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 29,83 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda.

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La repetició del mantra (japa) ens introdueix en un estat de profunda interiorització (pratyahara.) Al repetir-lo, ens fusionem amb el mantra i aquest es converteix en el vehicle de la consciència mitjançant el qual viatgem des de la superfície fins als estrats més profunds de la ment. Poc a poc ens va induint a una intensa concentració que activa i desperta el potencial intern.

Mentre repetim el mantra no és necessari que ens forcem, no ens hem de concentrar en res, només repetir-ho una vegada darrera l'altra fins que esdevingui espontani.

# DANSA

## **DANCE HALL NOU!**

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 18.15 a 19.45 h  
Del 2 al 16 de juliol  
Preu: 22,36 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Dancehall és un gènere de la música popular jamaicana que es va originar a la fi de 1970. Inicialment dancehall era una versió del reggae. A mitjans de la dècada de 1980, la instrumentació digital es va fer més freqüent, canviant el so considerablement, amb dancehall digital (o "ragga") cada vegada més caracteritzat per ritmes més ràpids.

# SABAR, DANSA SENEGALESA NOU!

Dansa autòctona del Senegal energètica, divertida i amb molt de ritme. Es caracteritza pels salts i moviments accentuats de les cames i la pelvis.

Amb Anna Mbengue

Dilluns de 20 a 21.30 h

Del 2 al 16 de juliol

Preu: 22,36 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda.

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Sabar es el nom d' un estil de ball popular wòlof típic en casaments o celebracions. És una dansa creativa on els ballarins i ballarines formen un gran cercle. Els tambors Sabar juguen amb molts ritmes i el ball inclou salts i moviments pèlvics enèrgics i sensuals.

## **DANSA IRLANDESA (Céili) NOU!**

Divertida dansa tradicional irlandesa. Incorporarem, en les coreografies, altres danses de carrer i aprendrem les seves habilitats i tècniques. Milloraràs coordinació, equilibri i flexibilitat.

Amb Gemma O'Connor  
Dilluns i dimecres de 20 a 21.30 h  
Del 2 al 18 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Algunes de les danses Céili van originar-se fa més de cent anys. A dia d'avui, son encara molt populars i están presents encara en molts dels events socials d'Irlanda i d'arreu del món.

# DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA NOU!

Coreografies de dansa africana amb ritmes tradicionals mesclat amb dansa contemporània.

Amb Anna Mbengue  
Dijous de 20.15 a 21.45 h  
Del 5 al 19 de juliol  
Preu: 22,36 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Fusionant i combinant la dansa africana tradicional amb estils i coreografies actuals utilitzades en la dansa contemporània neix la dansa afro-contemporània



# CHARLESTON NOU!

Ball sorgit a la ciutat de Charleston, Estats Units. Amb ritme desenfrenat i llibertat de moviments es va convertir en el ball de moda i en la icona de la despreocupació i de l'inconformisme de la societat dels anys 20.

Amb Spankthebaby  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h  
Del 3 al 19 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Ballarem com ho feien les flappers, aprenent figures bàsiques i ho posarem en pràctica fent una petita coreografia a ritme de Hot Jazz.

# BROADWAY JAZZ

Ballarem divertides coreografies de musicals i treballarem tècnica corporal.

Amb Laura Calveras  
Dimarts i dijous de 18.30 a 20 h  
Del 3 al 19 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda

## 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.

## BALLET PER A TOTHOM

Passos i tècnica bàsica. Tant si no has ballat mai com si vols tornar després de molt anys, aquest taller està fet per a tu.

Amb Laura Calveras  
Dimecres de 20.15 a 21.45 h  
Del 4 al 18 de juliol  
Preu: 22,36 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda.

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Gaudiràs de la música clàssica en un ambient relaxat i amb altres persones que tenen la mateixa passió que tu.

# 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 al 19 de juliol  
Preu: 29,83 €

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

**DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

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

# JAZZ FOSSE

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

Amb Joseph Romero  
Dimecres i divendres de 18.30 a 20 h  
Del 4 al 20 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda.

## **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.

## RITMES CARIBENYS NOU!

Balls individuals de salsa, bachata i merengue. Adquiriràs una base tècnica que et servirà per ballar en parella.

Amb Olga Fernández

Dilluns i dimecres de 18.15 a 19.45 h

Del 2 al 18 de juliol

Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda.

# ELECTROSWING NOU!

Divertida fusió de swing individual i hip hop amb música de swing jazz i base de house. Vols provar?

Amb Laura Calveras  
Dimarts i dijous de 20.15 a 21.45 h  
Del 3 al 19 de juliol  
Preu: 44,73 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Roba còmoda.

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Coneixerem els passos bàsics de la dansa swing, el jazz steps i el charleston amb base de hip hop i el seus ritmes.

Farem un escalfament previ i anirem introduïnt diferents passos, finalment montarem coreografies i al final de la sessió realitzarem uns estiraments.

# GASTRONOMIA



# CUINA ORIGINAL D'ESTIU NOU!

A cada sessió prepararem primer, segon i postres de forma senzilla, donant-li un toc original amb ingredients quotidians i refrescants.

Amb Josep Vidal  
Dilluns de 19 a 21 h  
Del 2 al 16 de juliol  
Preu: 29,83 € \*

**PLUS DE MATERIAL:** 12 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Davantal i carmanyola.

## **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Prepararem i tastarem menús originals i complets amb ingredients quotidians i frescos. Ideal per lluir aquest estiu a les vostres taules.  
Us hi esperem !

# CUINA ITALIANA NOU!

Benvenuti in Italia. Viatge culinari on descobrirem aperitius, pasta fresca i postres de la ma d'una cuinera nativa.

Amb Daniela Bianco  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 3 al 17 de Juliol  
Preu: 29,83 € \*

**PLUS DE MATERIAL:** 10 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Davantal i carmanyola.

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El **primer dia**, entrants  
-*piadine* (pa típic *Romagnolo*)  
-*giardiniera del piemonte* (verdures en agre dolç)

Amassarem aquest típic pa aprendrem com donar-li forma i cuinar-I també preparar les verdures, ensenyaré el tall i com cuinades.

El **segon dia**, les pastes i les seves salses  
-*mezzelune* (pasta farcida de *ricotta*)  
-*gnocchetti sardi*

Amassarem pasta prepararem el farcit i us ensenyaré com estirar, omplir, tallar i donar forma a la pasta i amb la pasta que sobre farem un altre tipus de pasta no omple típic de l'illa de Sardenya

El **tercer dia**, postres (dos tipus de pasta fullada)  
*Crostata* de fruita (pastís de fruita)  
Galletes amb mermelada

A Itàlia s'utilitza molt la pasta fullada per fer pastissos de mermelada o fruita o galletes, veurem com preparar-la i com cuinar-la.

# ANEM DE PINTXOS? NOU!

Aprendrem a fer *pintxos* a partir de delicioses receptes de plats tradicionals bascos.

Amb Maite Pérez  
Dimecres de 19 a 21 h  
Del 4 al 18 de juliol  
Preu: 29,83 € \*

**PLUS DE MATERIAL:** 12 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Davantal i carmanyola.

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Realitzarem plats estrella de la cuina basca i els presentarem en forma d'originals *pintxo*.

Utilitzarem el bacallà, el formatge idiazabal entre d'altres ingredients. També farem *pintxos* dolços.

## INTENSIU

# ARROSSOS I FIDEUÀ NOU!

Com ve de gust a l'estiu una paella o una fideuà! En aquest taller descobriràs els seus secrets.

Amb Aina Mir  
Dijous 5 de juliol de 18.30 a 21.30 h  
Preu: 14,91 €\*

**PLUS DE MATERIAL:** 6 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ?** Davantal i carmanyola.

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest curs aprendrem la varietat d'arrossos que podem trobar i les seves combinacions en diferents plats, també caldosos. Farem un arròs de marisc, un arròs melós amb pollastre i verdures i d'altres . Farem també una fideuà i li donarem cabuda al dolç arròs glutinós tailandès.

# EXPRESSIÓ

## SEGELLS PERSONALITZATS NOU!

A partir d'imatges digitals o manuals, mètodes artesanals i diferents materials crearem segells personalitzats que estamparem sobre una bossa de tèxtil. Segells per signar, identificar llibres, decorar papers...

Amb Alejandra Morales  
Divendres de 18 a 20 h  
Del 6 al 20 de juliol  
Preu: 29,83 € \*

**PLUS DE MATERIAL: 8 €**

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?**

**DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Proporcionarem coneixements bàsics i recursos tècnics necessaris per a la creació de segells personalitzats; utilitzarem mètodes artesanals i un ventall variat de materials: Soft Cut, goma eva, linòleum, carving, gúbies i punxó.

## COLLAGE NOU!

Tècnica artística, que consisteix en enganxar fragments de materials sobre una superfície. Ens inspirarem en diferents artistes que aborden aquest art ple de possibilitats.

Amb Andi DomDom  
Dimarts de 19 a 21 h  
Del 3 al 17 de juliol  
Preu: 29,83 €

### **DESCRIPCIÓ DEL TALLER:**

Crear composicions simbòliques i / o il·lustratives amb exercicis creatius com a punt de partida.

El collage com a tècnica protagonista per a la pròpia expressió, enfocat de diverses maneres, i a partir de diversos materials tant amb temes figuratius com abstractes.

No es necessita cap experiència prèvia, només ganes d'activar i desenvolupar la creativitat, la imaginació i la pròpia expressió.

### **QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?**

- Revistes
- Paper ó cartró per fer de suport per enganxar els reculls
- Tisores
- Cola

# UN TASTET D'IL·LUSTRACIÓ NOU!

Taller pràctic que ens aproparà als diferents estils, tècniques i possibilitats de la il·lustració.

Amb Sonikamonica  
Dimarts de 18.30 a 20.30 h  
Del 3 al 17 de juliol  
Preu: 29,83 €

## DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

- Mostres d'il·lustració amb diferents suports, estils i tècniques.
- Exercicis ràpids.
- Tàndem il·lustració/text.
- Propostes de treball a partir d'un text.
- Píscolabis de tècniques d'il·lustració.
- Estil i elements unificadors.
- Edició final. Detalls a tenir en compte.

## QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

- Llapis 2B o 3B.
- Quadern de dibuix (preferiblement mida Din A4 i paper de 150 o 200 grams, però si ja en teniu un, el podeu portar encara que sigui diferent mida i gramatge de paper).



# RECURSOS

## ANGLÈS PER A VIATJAR NOU!

Inicieu-vos en les converses d'ús més freqüent en un viatge a l'estranger. Fer comandes al restaurant, moure's per l'aeroport, aclarir-se amb els diners o agafar mitjans de transport. *Dirigit a alumnes amb nocions bàsiques d'anglès.*

Amb Laura Santone  
Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Del 9 al 18 de juliol  
Preu: 39,76 €

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Treballarem la pràctica de la parla i l'escolta, l'introducció a la gramàtica anglesa, verbs i vocabulari de la vida quotidiana, tots sota el context de viatjar. *Dirigit a alumnes amb nocions bàsiques d'anglès.*

## PERFUMERIA VINTAGE NOU!

Crea aromes, utilitzant mètodes antics amb tècniques modernes. Obtindràs la matèria primera dels llocs més diversos i podràs aplicar els teus coneixements a perfums, olis, encens, sabons...

Amb Marta García-Pons d' ELEPHANT&FLOWERS BOTANICALS

Dilluns de 18.30 a 20.30 h (última sessió fins les 21.30h)

Del 2 al 16 de juliol

Preu: 34,79 € \*

**PLUS DE MATERIAL: 5 €**

### QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

#### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A nivell de continguts, descobrirem com funciona el sentit de l'olfacte, com cuidar-lo i recursos per a la descripció i valoració d'aromes.

- Links al teu univers descriptiu. Sinestèsia. Assignació de Perfum-plantilla
- Notes Olfactives. Piràmide del Perfum. Famílies Olfactives. seguretat bàsica i manipulació.
- Olfaccions pràctiques a cada sessió
- Història de l'Art de la Perfumeria. ● Materials olfactivs: Presentació, mètodes per a treballar les matèries primeres, coneixements
- Estructura del Perfum. Diferents concentracions.
- Avaluacions.
- Composició.

OLFACCIÓ PRÀCTICA. Olfacció d'elements. Jocs per a descriure olors (fem una història). Olfacció d'elements Escollir un màxim de tres ingredients per a afegir  
Elaboració perfum

## MONEDER DE GANXET NOU!

Confeccionarem un moneder de ganxet amb imaginació i creativitat. No és necessiten coneixements previs de costura o ganxet.

Amb María Cortadellas  
Dimecres de 18.30 a 20.30 h  
Del 4 al 18 de juliol  
Preu: 29,83 € \*

**PLUS DE MATERIAL:** 10 €

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendrem a fer ganxet per tal de crear el moneder. Li cosirem un forro interior i afegirem un complement per decorar-lo que pot ser una flor o un botó entre d'altres coses.

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Tisores

# HUMANITATS

## En motiu de la inauguració del Mercat de Sant Antoni

### Xerrada

# EL MERCAT DE SANT ANTONI, L'ESSÈNCIA D'UN BARRI OBRER I POPULAR **NOU!**

Farem un recorregut des dels inicis del mercat de Sant Antoni fins els nostres dies i el que ha significat, sobretot, en relació al barri i també a la ciutat.

Amb **Mar Trallero Cordero**, *llicenciada en Dret i Doctora en Filologia Espanyola*.

Dimecres 4 de juliol a les 19 h

Activitat gratuïta

Cal inscripció prèvia presencial o on-line

## En motiu de la inauguració del Mercat de Sant Antoni

### Itinerari

# UN PASSEIG PEL MERCAT DE SANT ANTONI NOU!

Descobreix la història del mercat de Sant Antoni i de la gent que l'ha viscut, en un passeig que et transportarà al passat.

Amb **Mar Trallero Cordero**, *llicenciada en Dret i Doctora en Filologia Espanyola*.

Dissabte 7 de juliol a les 11 h

Preu: 4.97 €

Cal inscripció prèvia presencial o on-line

# EN FAMÍLIA

A les sessions dels tallers familiars només pot entrar una sola persona adulta acompanyant a l' infant o nadó.



# IOGA AMB NADONS

## Per a famílies amb nadons de 1 a 11 mesos

Ioga i exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó. Un moment per sentir i relaxar-se.

Amb Jaquelina Quiroga  
Dijous de 17.30 a 18.30 h  
Del 5 al 19 de juliol  
Preu: 14,91 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda i una tela o tovallola pel nadó.

### 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.

# MÚSICA PER A INFANTS

## Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys

Gaudint de la música, amb els nostres infants, enfortim el vincle. A partir de cançons del nostre folklore, tocaran i ballaran, tot treballant coordinació, lateralitat i socialització. Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys.

Amb Laia Díez de A Granel SCCL  
Divendres de 11.30 a 12.30 h  
Del 6 al 20 de juliol  
Preu: 14,91 €

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Desenvoluparan l'oïda musical i fiançaran la seva adquisició del llenguatge.

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

# MÚSICA PER A NADONS

## Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos

Espai compartit amb altres famílies, on el teu nadó i tu viureu dolços moments, que enfortiran el vostre vincle. Per a famílies amb nadons de 2 a 12 mesos.

Amb Laia Díez de A Granel SCCL  
Divendres de 10.15 a 11.15 h  
Del 6 al 20 de juliol  
Preu: 14,91 €

### DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Experiència sonora estimulants i relaxants, amb instruments, cançons de falda i massatges.

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

## **DANSA AMB INFANTS**

**Per a famílies amb infants de 18 mesos a 3 anys**

Acompanyats pels seus pares o mares, els infants gaudiran d'una estona de ritme, contacte i moviment.

Amb Erica Borzese de Danza corazón  
Dimarts de 18.15 a 19.15 h  
Del 3 al 17 de juliol  
Preu: 14,91 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

### **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.

# DANSA AMB NADONS

## Per a famílies amb infants de 3 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  
Del 3 al 17 de juliol  
Preu: 14,91 €

**QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?** Roba còmoda

### 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.

# **DANSA AFRICANA EN FAMÍLIA NOU!**

## **Per a famílies amb infants de 2 a 5 anys**

Compartir, connectar i dansar amb el teu fill o filla i tot a ritme de tambors.

Amb Anna Mbengue  
Dilluns de 17 a 18 h  
Del 2 al 16 de juliol  
Preu: 14,91 €

### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI:**

De la ma d'una professora nativa, coneixereu divertits passos per tal de que tu i el teu fill o filla compartiu una estona de connexió.

## **CLOWN EN FAMÍLIA NOU!**

### **Per a famílies amb infants de 4 a 6 anys**

Totes i tots tenim un clown dins, d'això els infants en saben molt. Però i els pares i mares? Us atreviu a deixar-vos portar pel camí del nas vermell, recordant coses oblidades gràcies als vostres infants? La diversió està servida.

Amb Hèctor Joan Pérez  
Dimecres de 17 a 18.15h  
Del 4 al 18 de juliol  
Preu: 19.88 €

#### **DESCRIPCIÓ DE L'ITINERARI:**

Els pares o mares aprendran coses oblidades gràcies als seus infants i els infants descobriran facetes desconegudes dels seus pares.

Jugaran, inventaran i crearan ja que tots tenim un pallaso dins que porta les nostres emocions a un estat tendre, rebel, juganer i innocent.

L'August i el Carablanca són els arquetips de la parella còmica per excel·lència.

El Carablanca, és seriós i recte i té un pla.

L'August és juganer, divertit i tendre.

Que passaria si FILL i FILLES i PARES I MARES fossin Carablanca i August respectivament?