

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

NOU! CANT I INTERPRETACIÓ

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

Amb: Professor/a concretar
Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Exercicis de respiració, consciència del cos, treball d'interpretació 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.

INICIACIÓ AL TEATRE

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

Amb Anna Ponces
Dimecres de 19 a 20.30 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

NOU! ESCAPE ROOM ESCÈNIC

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 de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El *escape room* és un joc que té una forta vessant teatral i en el qual els jugadors i jugadores, 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

FEM COMPANYIA!

Per a tothom que hagi fet cursos d'interpretació i volgui formar part d'un grup i muntar un espectacle.

Amb Anna Ponces (grups B i C) i Jaume García Arijá (grups A i D)

Grup A: dimarts 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: dilluns de 20.30 a 22 h

Preu: 74,55 € (10 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Destinat a totes aquelles persones 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 19.15 a 21.15 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 nostra creativitat escènica: des de dirigir a actuar, passant per escriure un guió o fer una escenografia.

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 companyes i l'acceptació de propostes estarà present en tot moment.

Dirigit a persones sense experiència, amb ganes de jugar.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

NOU! INICIACIÓ A LA NARRACIÓ ORAL

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
Dimecres de 19.30 a 22 h
Preu: 74,55 € (6 sessions)

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.

DANSA CONTEMPORÀNIA

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

Amb Celeste Ayús
Dijous de 20.15 a 21.45 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 totes aquelles persones que vulguin 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: divendres de 12 a 13.30 h

Grup B: dilluns 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 Macarena Gonzalvo

Dijous de 20.30 a 22 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

“Hula” és el nom que les persones natives de l'arxipèlag hawaia 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

NOU! ETNODANSA

Expressivitat i bellesa que pren com a font diferents danses del món creant un nou llenguatge. Danses perses, orientals, girs "sufi", índies i gitanes.

Amb Laura "Banyari"

Dimarts de 19 a 20.30 h (nivell mig)

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendrem a ballar d'una manera divertida i relaxada tot coneixent diferents ritmes orientals. 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

Ballarem divertides coreografies de musicals i treballarem tècnica corporal.

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. 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 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

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 2 d'octubre al 13 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.

RITMES CARIBENYS

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

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

NOU! SWING FUSIÓ

Ball individual que fusiona el swing de tota la vida, l'Electroswing amb la seva fusió de swing jazz i base de House i el ritme desenfrenat del Charleston.

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

JAZZ-FOSSE

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

Amb Joseph Romero
Divendres de 19.15 a 20.45 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

NOU! 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
Dijous de 20.15 a 21.30 h
Preu: 55,91 € (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,.

NOU! FUNKY DELS 70'S

Vens a la nostre pista de ball a ritme de Funk, Soul, Pop i Disco dels 70's? Diversió i exercici assegurats!

Amb Laura Calveras
Dimecres d'11.45 a 13.15 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

DANSA AFRO-CONTEMPORÀNIA

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

Amb Anna Mbengué
Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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

Intensiu

Amb motiu de la lluita contra la violència de gènere

NOU! DANSA EN PERSPECTIVA DE GÈNERE

Amb Antonella D'Ascenzi
Divendres 30 de novembre de 18.30 a 21.30 h
Gratuït

L'objectiu serà desmuntar estereotips de gènere, reflexionar sobre la cosificació dels cossos, creant propostes alternatives de dansa i moviment amb perspectiva de gènere. *Taller dirigit a dones i homes. No és requereix experiència prèvia en dansa.*

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Des de sempre, la dansa representa un espai on cada cultura reflecteix idees i ideologies, rols i relacions interpersonals. Durant la sessió, coneixerem diversos exemples, des de la dansa popular a la coreografia en els mitjans, el tipus de relacions suggerides i els significats evocats en cada pas.

Dissabtes en moviment

NOU! AFROBEATZ

Ku'dancin Afrobeatz o Afrobeatz del Sud busca apropar diverses danses urbanes de l'Àfrica Sudsahariana mitjançant el moviment i la reflexió.

Dissabte d'11 a 12.30 h
Del 6 d'octubre al 17 de novembre
Amb Ines Archer
Preu: 44,73 € (6 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El taller es desenvoluparà en tres etapes que uniran la part cultural amb l'artística des del moviment i el sentir:

ETAPA 1: DESCOBRIMENT

Descobrirem alguns dels estils urbans que existeixen als països de l'Àfrica subsahariana. Esbrinarem els contextos en els que es creen aquestes danses, els mestissatges implicats i els estils musicals que les acompanyen.

ETAPA 2: MOVIMENT I COS

Es triaran tres estils en els quals es aprofundirem mitjançant el moviment. Durant aquesta etapa es donaran a conèixer passos característics de cada estil.

ETAPA 3. EXPRESSIÓ COLLECTIVA

Posarem en diàleg els estils treballats mitjançant la improvisació i construirem, una composició o coreografia per expressar les vivències i sentiments del grup, escollint moviments i estil de dansa.

Dissabtes en moviment

NOU! FLAMENC CONTEMPORANI

Una nova visió del flamenc ballada a peu descalç i que uneix dansa contemporània i flamenc, integrant tècniques d'arts marcial des d'un lloc més corporal i energètic.

Dissabte de 12 a 13.30 h

Del 24 de novembre al 22 de desembre

Amb Trinidad Colomar

Preu: 29.83 € (4 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

Expressió artística creat des d'un lloc més corporal i energètic, partint de la respiració, l'arrelament, els impulsos i l'expansió de l'espai interior, on el moviment neix de dins cap a fora.

Fem servir el contemporani i tota la seva riquesa tècnica i experimental per apropar-nos a una nova visió del flamenc, entrant en una entesa orgànic de l'art flamenc.

Les sessions s'estructuren en exercicis de sòl, centre, variacions, diagonals, improvisació i coreografia.

NOU! 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
Dimecres 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'èsser 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.

Grup A: dilluns de 18.45 a 20.15 h amb Núria Tomàs

Grup B: dimecres de 20.15 a 21.45 h amb Evi Charalampidou

Grup C: dissabte 10.30 a 12 h amb Laura Calveras

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, inseguretats, 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

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 2 d'octubre al 13 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:

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.

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.

COS EN EQUILIBRI (IOGA, TAI-TXI, PILATES)

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 20 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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.

NOU! POSA'T EN FORMA

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
Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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.

NOU! HAMBURGUESES VEGETALS

Les hamburgueses vegetals casolanes es poden fer amb diferents ingredients: llegums, tofu, seitan, cereals, verdures. Bones i sanes.

Amb Isa Márquez

Dilluns de 19 a 21h

8 i 15 d'octubre

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Hi ha multitud de receptes de fer hamburgueses veganes casolanes, són una gran font de proteïna vegetal i molt baixes en greixos.

Les hamburgueses veganes poden fer-se amb un gran ventall d'ingredients: llegums, tofu, seitan, cereals, verdures ...

Prepararem tres hamburgueses bàsiques que després podràs anar modificant per crear les que millor s'adaptin als teus gustos o necessitats. Combina-les amb els teus ingredients favorits: maionesa vegana, enciam, tomàquet, guacamole ...

NOU! CUINA NIKKEI

De la fusió de la cuina japonesa i de la cuina peruana neix la cuina Nikkei amb les seves originals i delicioses receptes.

Amb Isa Márquez

Dilluns de 19 a 21h

Del 26 de novembre al 17 de desembre

Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 14,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La gastronomia Nikkei es refereix a la fusió de la cuina japonesa amb la dels països que van rebre els immigrants japonesos. Combina la cuina del país receptor i la tradició culinària del país d'origen. La fusió es produeix per la unió de tècniques i ingredients entre tots dos. A partir de la dècada dels 80, la cuina Nikkei a Perú va anar cobrant força i va començar a ser preparada per xefs que li van donar un gran impuls. Entre les fusions més tradicionals es troben el Pulpo al Olivo, el tiradito, els ceviches i els makis, per esmentar només alguns.

NOU! POSTRES SENSE SUCRE, NATURALS I SALUDABLES

Prepararem postres dolces, delicioses i saludables utilitzant endolçidors naturals. Coneixerem l'agar-agar o el kudzu i crearem postres cremoses sense lactis.

Amb Isa Márquez
Dilluns de 19 a 21h
22 i 29 d'octubre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Coneixeràs els beneficis d'utilitzar endolçidors naturals per suprimir el sucre blanc, aprendràs a utilitzar l'agar-agar, el kudzu com a espessidors, a elaborar bases de pastissos sense farina ni gluten i crearem postres molt cremoses sense necessitat de lactis ni de altres ingredients d'origen animal.

NOU! SOPES ORIENTALS

Saboroses sopes orientals sense haver de recórrer a les precuinades. *Miiso, tamari, dashi, algues o shiitake.* Coneixerem condiments i diferents tipus de fideus.

Amb Isa Márquez
Dilluns de 19 a 21h
12 i 19 de novembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Descobreix alguns ingredients que podràs incorporar a la teva cuina per donar un toc especial a les teves sopes. En aquest taller coneixerem els diferents condiments i fideus que podem trobar a les botigues especialitzades en alimentació asiàtica i aprendrem a utilitzar-los.

NOU! PASTA FARCIDA I GNOCCHIS

Amassarem i estirarem la pasta a mà, aprendrem com tallar-la i donar-li diferents formes. També aprendrem com fer gnocchi.

Amb Daniela Bianco
Dimarts de 19 a 21h
Del 2 al 23 d'octubre
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 19 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

NOU! DELICIOSA TARDOR

Gaudir de les receptes més originals i creatives cuinades amb ingredients de temporada que dona la deliciosa tardor.

Amb Josep Vidal
Dimarts de 19 a 21h
Del 13 al 27 de novembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

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

PLUS DE MATERIAL: 16 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

NOU! FORMATGES

Viatge gastronòmic a països amb tradició formatgera. Utilitzarem els sentits fent un tast de diferents formatges i cuinarem un plat típic com una Fondue, Risotto, Tartiflette, Cheesecake.....

Amb Josep Vidal
Dimecres de 19 a 21h
Del 7 al 28 de novembre
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 19 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA PERSA

Coneix Iran a través de la seva gastronomia i deixa't sorprendre amb els ingredients que utilitzarem i els plats que cuinarem.

Amb Sanaz Afsharzagdegan
Dimecres de 19.30 a 21.30h
Del 5 al 12 de desembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 8 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA AFRODISÍACA

Coneix les llegendes i el poder estimulant dels aliments i prepara plats exquisits amb combinacions succulentes, sensuals i divertides, per crear un moment màgic a taula.

Amb Muntsa Holgado de Cuinant cultures
Dijous de 19 a 21h
11 i 18 d'octubre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 8 €

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.

Amb Miho Miyata
Dimarts de 19 a 21h
Del 4 al 18 de desembre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! XÚTNEIS, ENCURTITS I FERMENTATS

Vine a aprendre a fer xútneis, kimchi o te kombutxa i podràs tenir sempre a l'abast aquests súper aliments.

Amb Muntsa Holgado de Cuinant cultures

Dijous de 19.30 a 21.30 h

15 i 22 de novembre

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 8 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! TÀRTARS I CARPACCIOS

Plats complets, però molt sans i sense cocció, ben frescos. Cuinarem carpaccios i tàrtars, tant de carn, peix o verdures.

Amb Aina Mir
Divendres de 19.30 a 21.30 h
9 i 16 de novembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! BROQUETES

Broquetes en trobem per tot el món i en aquest curs aprendrem com fer-les.
Broquetes *satay* d'Indonèsia, el *yakitori* japonès o el *Kabap* de l'Índia i Pakistan.

Amb Aina Mir
Divendres de 19.30 a 21.30 h
23 i 30 de novembre
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! MOCHI

Daifuku Mochi és un pastisset típic japonès que consisteix en la massa d'arròs glutinós amb un farciment dolç com el *anko* (pasta dolça de mongeta vermella), gelat de te verd o de cirera, nata, etc.

Amb Isa Márquez

Dilluns 5 de novembre de 18.30 a 21.30h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Es molt l'arròs fins a formar una farina que es pasta amb aigua i després és modela formant petites boles. La varietat d'arròs glutinós amb la qual s'elabora el *mochi*, no és la mateixa que s'utilitza en altres preparacions d'arròs blanc. Al Japó se serveix tradicionalment en una cerimònia anual anomenada *mochitsuki*.

Intensiu

NOU! SALSES ITALIANES

Amb ingredients senzills cuinarem saboroses salses i coneixerem quines són les més adequades per acompanyar els diferents tipus de pasta.

Amb Daniela Bianco
Dimarts 30 d'octubre de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*
PLUS DE MATERIAL: 5 €

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

Dimecres 19 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 DE TOTS SANTS

Vine a aprendre a fer els dolços autèntics de Tots Sants: panellets, bunyols, ossos de sant i el saborós "pa de mort" de Mèxic.

Amb Muntsa Holgado de Cuiant cultures
Dijous 25 d'octubre de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*
PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! PIADINE, TACOS I FAJITAS

Alternativa als entrepans de sempre. Aprendrem a fer la massa dels *tacos*, *fajitas* i *piadine* i les farcirem per fer un mos deliciós i diferent.

Amb Aina Mir

Divendres 19 d' octubre de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 3 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! DOLÇOS NADALENCES

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

Amb Aina Mir

Divendres 14 de desembre de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

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! TÈCNIQUES DE DIBUIX

Gaudeix aprenent a dibuixar amb diferents tècniques. *No és necessari tenir coneixements en dibuix*

Amb Joan Gispert
Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller no només s'aprendrà a dibuixar, sinó que s'oferiran tècniques per treure el màxim partit de la llum (el clarobscur, les ombres), el pla, el volum, la perspectiva...

Es treballarà la textura com a mitjà d'expressió i comunicació, els diferents materials que es poden fer servir (classes de llapis i de papers que s'utilitzen en dibuix), les diferents tècniques com el carbó, el grafit, les sanguines, la tinta xinesa...

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

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

NOU! CIANOTIPIA

Antic procés fotogràfic que es caracteritza per la seva coloració en blau. Crea el teu llibre d'artista i descobreix la teva creativitat. No cal experiència.

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
Preu: 86,94 €* (7 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendrem la tècnica de la *cianotipia* per desenvolupar la creativitat i elaborar el nostre primer llibre d'artista. No necessites experiència i està a l'abast de qualsevol amb ganes de jugar. Farem servir fulles, plantes, dibuixos, collage, transferència de fotografies, teles i objectes. Podràs aprendre aquesta antiga tècnica artesanal d'impressió i experimentar un blau màgic

PLUS DE MATERIAL: 9 €

CICLE: EL CERVELL

Xerrada

NOU! COM FUNCIONA EL CERVELL

A càrrec de Mireia Ortega, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant.

Dimarts 23 d'octubre de 19 a 20.30 h

Gratuït

Corren molts mites i llegendes sobre aquest òrgan complex i fascinant. Farem un recorregut a través del cervell per entendre millor el seu funcionament.

CICLE: EL CERVELL

Xerrada

NOU! EL CERVELL TÉ GÈNERE

A càrrec de Mireia Ortega, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant.

Dimarts 20 de novembre de 19 a 20.30 h

Gratuït

És, el cervell dels homes i les dones, diferent? Recorrerem als estudis més recents, tant pel que fa a morfologia com pel que fa a funcionament.

CICLE: EL CERVELL

Xerrada

NOU! CERVELL I MÚSICA

A càrrec de Mireia Ortega, llicenciada en bioquímica, doctora en biomedicina, divulgadora i conferenciant.

Dimarts 18 de desembre de 19 a 20.30 h

Gratuït

La música té múltiples efectes en el nostre cervell i en la resta del nostre cos. Veurem que molts d'aquests efectes són beneficiosos pel nostre organisme.

Itinerari

NOU! PASSEJADA PEL PORT

Amb Anèl·lides, serveis ambientals marins

Divendres 19 d'octubre de 18 h a 20 h
Preu: 9.94 €

Al llarg d'una caminada dinàmica expliquem l'evolució i la situació actual del Port de Barcelona i valorarem la importància del port per a la ciutat.



Itinerari

NOU! LLEGENDES DE MISTERI DE BARCELONA

Amb Insòlitbarcelona

Divendres 9 de novembre de 19 a 21 h

Preu: 9.94 €

Llegendes d'aparicions, ressucitats, crims,... Coneixerem la Barcelona misteriosa endinsant-nos en el barri gòtic per descobrir històries truculentes i el moment històric en el que van ocórrer.



NOU! INSÒLIT POBLE SEC

Amb Insòlitbarcelona

Dissabte 15 de desembre d'11 a 13 h

Preu: 9.94 €

Del Paral·lel a Montjuïc i del mar a la Plaça d'Espanya, el Poble Sec us espera!
Descobrirem la seva història i els secrets que fan aquest barri tant peculiar.



APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

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

Amb Laura Santone
Dimecres de 19.30 a 21 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! INICIA'T EN L'ANGLÈS

Inicia't en l'anglès i aprèn vocabulari bàsic i útil per defensar-te en la vida quotidiana. *Dirigit a persones sense coneixements d'anglès.*

Amb Laura Santone
Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller, de la mà d'una professora nascuda al Canadà i el grup, 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.

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
Dimecres de 18.30 a 20.30 h
Del 3 al 31 d' octubre
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

Intensiu

NOU! COM CONFECCIONAR UN MARC

Aquest Nadal regala un marc de fotos fet per tu amb detalls de scrapbooking. Un marc infantil, un d'elegant amb materials com cànem, lli o fusta o un trio de marcs imantats per a la teva nevera.

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del libro

Grup A: dilluns 10 de desembre de 10.30 a 13.30 h

Grup B: dimecres 12 de desembre de 18 a 21 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 6 €

Intensiu

NOU! POSTALS DE NADAL EN POP-UP

Aquest any sí! Confecciona les teves postals de Nadal personalitzades. Acosta't al món del pop-up i del plegat de paper aprenent tècniques senzilles.

Amb Alejandra Morales

Dilluns 26 de novembre i 3 de desembre 18.30 a 21.30 h

Preu: 29,83 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

NOU! CLOWN EN FAMÍLIA

Per a 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? La diversió està servida.

Amb Hèctor Joan Pérez

Dissabtes d'11 a 12 h

Preu: 39,76 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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 fills i filles i pares i mares fossin Carablanca i August respectivament?

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

NOU! TEATRE EN FAMÍLIA

Per a infants de 7 a 9 anys

El teatre com a mitjà de relació des de l'imaginari infantil i adult. Transformarem la barrera dels rols "mare-pare" i "filla-fill" donant eines d'escolta i acceptació en el joc i la creació comú.

Amb Lorena Hernández

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 39,76 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Joc amb l'imaginari, creació de situacions fictícies, improvisacions col·lectives... Es duran a terme diferents tècniques teatrals sempre des de la vessant del joc, la diversió i l'imaginari. Ampliarem el ventall de possibilitats de joc entre la persona adulta i l'infant.

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

IOGA AMB NADONS

Per a famílies amb nadons De 2 a 12 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 Jaquelina Quiroga

Grup A: dijous de 10.15 a 11.15 h

Grup B: dijous de 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.

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

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

Gaudir d'un moment de sensibilització musical a través de jocs i activitats adaptades mentre reforcem el vincle amb el nostre nadó i fem "tribu".

Amb Lucía Barea
Dimarts d'11 a 12 h
Preu: 49,69 € (10 sessions)

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

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

MÚSICA PER A INFANTS

Per a famílies amb infants d'1 a 3 anys

A través de diferents objectes i instruments musicals introduïm als nostres infants en el món de les cançons, del ritme i del ball, en un espai per passar-ho bé i reforçar el vincle.

Amb Lucía Barea
Dimarts de 10 a 11 h
Preu: 49,69 € (10 sessions)

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

A les sessions dels tallers familiars només pot entrar una sola persona adulta acompanyant a 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.

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

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.

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

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

Grup A: divendres de 17 a 18 h

Grup B: divendres de 18 a 19 h

Preu: 44,73 € (9 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

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

Intensiu

[Amb motiu del dia dels Drets dels Infants](#)

NOU! El dret a divertir-se i a jugar

Per què els infants tenen aquesta necessitat de jugar? Descobreix perquè és tant important per ells i elles i connecta, a través de jocs i dinàmiques amb l'infant que portes dins.

Amb Magda Solera

Divendres 23 de novembre de 18 a 20 h
Activitat gratuïta

Activitat sense infants.

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.

NOU! MÀGIA

Per a infants de 8 a 11 anys

Per l'infant, cada joc de màgia és un descobriment que el permet desenvolupar-se en públic, treballar la creativitat i la destresa manual i física.

Amb Àlex Ferrer
Dijous de 18 a 19 h
Preu: 29,30 € (10 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Realitzem un treball teòric màgic i una part de pràctica dels jocs de màgia i exposició davant de la resta dels infants. En les sessions ells i elles són els i les protagonistes, fent uns jocs de màgia en què cadascú va forjant el seu propi estil, amb creativitat i divertint-se.

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! SAMBA REGGAE JOVE

Per a joves de 14 a 18 anys

Dansa nascuda a Salvador de Bahía que fusiona samba i reggae. Tambors i cadència que conviden a dansar amb alegria i energia.

Amb Virginie Beraldo
Dijous de 18.45 a 20 h
Preu: 32,96 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Després de preparar el nostre cos amb exercicis tècnics que ens ajudaran a guanyar resistència farem divertides coreografies.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda