

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

NOU! DANSA-TEATRE

Desconnectar, redescobrir-se i mobilitzar la capacitat creativa utilitzant com a eina principal el cos i les seves possibilitats. Diferents tècniques escèniques per aprofundir en la investigació física i teatral.

Amb Celeste Ayús

Dijous de 18.45 a 20.15 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Metodologia

Una primera part en la qual donarem èmfasi a un entrenament dinàmic i molt actiu, per escalfar i prepara un cos -ment disponible. El focus estarà a la columna com a eix principal del nostre cos, el volum, la forma, la línia, l'espiral, gran, petit, la corba, els límits, els suports, el ritme i la musicalitat.

Una segona part on investigarem a través del joc, imatges, haikus (poemes curts) veu, objectes, improvisació grupal pautaada, composició grupal, individual, duos i múltiples possibilitats.

Aprofundirem en la construcció i desconstrucció d'un personatge a través de partitures físiques, buscant diferents intensitats energètiques

Objectius del curs:

Adquirir un cos àgil, obert i disponible per a l'acció i amb presència escènica.

Trencar patrons mentals que ens limiten a l'hora de crear.

Adquirir nous llenguatges d'expressió i aprofundir-hi.

Redescobrir l'espai amb relació al nostre cos, als diversos nivells i plans per a compondre de forma arquitectònica.

Amb la intenció de construir des d'un lloc més habitat i més honest anirem travessant diferents maneres de trobar veritat en el moviment i l'acció, utilitzant com a eina principal la consciència física.

Objectiu final:

Creació d'una Performance Col·lectiva i representació.

QUÈ CAL PORTAR? Roba còmoda

CANT I INTERPRETACIÓ

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

Amb Mireia Lucas

Dilluns de 18.45 a 20.15 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

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 D) i Jaume García Arijá (grups A i C)

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: dimarts de 18.30 a 20 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! CONTA-CONTES

Curs intensiu per aprendre les tècniques bàsiques de la narració oral. Podrem aplicar les eines apreses als contes que expliquem a viva veu, descobrint així els encants d'aquest art.

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

Amb Rubén Martínez
Dissabte de 10.45 a 13.45 h
Del 2 al 16 de febrer
Preu: 44,73 € (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Espai ideal per a totes aquelles persones que vulguin explicar contes.

Intensiu

NOU! TEATRE DE CREACIÓ

Amb motiu del dia del Teatre

Diferents maneres de crear material escènic, alliberant les possibilitats creatives del cos i experimentant amb dinàmiques procedents del teatre d'objectes, la dansa-teatre, l'*storytelling*, el teatre físic, el teatre documental o els *viewpoints*.

Amb Mar Cánovas

Dissabte 23 de març de 10.30 a 13.30 h

Gratuït

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Explorarem el cos com a mitjà d'expressió d'emocions i idees.

Contribuirem al desenvolupament de les capacitats d'expressió verbal, corporal, visual i musical.

Descobrirem l'expressió des del joc i la imaginació.

Crearem dinàmiques de grup basades en les cures i l'absència de judici.

Potenciarem l'interès, la creativitat, la participació activa i el treball col·laboratiu.

Realitzarem produccions artístiques de forma cooperativa.

Desenvoluparem una actitud positiva i de respecte cap a una mateixa i cap a les altres.

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: dijous de 12.30 a 14 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 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

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 15 de gener al 21 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.

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

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

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
Dissabte de 10.30 a 12 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

NOU! FLAMENC ÀRAB

A través d'una sèrie de tècniques orientals i occidentals, ens preparem per connectar amb el cos i la respiració per endinsar-nos en la dansa oriental i en el flamenc descalç.

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

El Flamenc Àrab es un viatge nòmada del moviment mitjançant el cos i la respiració. Neix d'una profunda investigació desenvolupant un mètode més orgànic i únic. Ens endinsem primer en l'oriental i després en el flamenc descalç. Aprenent la tècnica i el moviment en connexió directa amb l'energia, els centres vitals, els elements. Sentint com el moviment neix de dins cap a fora.

Un cop hem entrat en aquestes dues arrels ens endinsem en un profund sentiment i autèntic mestissatge del Flamenc Àrab.

Coneixerem els ritmes orientals i els palos flamencs bàsics, la instrumentació i el seu acoblament. Progressivament anirem incorporant elements com vel, mantó, banus, etc. Aprendre a ballar tant la improvisació com la coreografia.

FLAMENC CONTEMPORANI DESCALÇ

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.

Amb Trinidad Colomar
Divendres de 20 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda,.

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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.

Dissabtes en moviment

NOU! DANSA IRLANDESA (CÉILI)

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

Amb Gemma O'Connor

Dissabte d'11.30 a 13.30 h

Del 26 de gener al 16 de febrer

Preu: 39.76 € (4 sessions)

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.

Dissabtes en moviment

NOU! CONCIÈNCIA CORPORAL PLENA (BODYFULNESS)

Dediquem una estona al nostre cos. A través del moviment creatiu, relaxació i la imaginació activa, establim connexions entre les diferents parts del nostre cos, escoltant-lo, habitant-lo, cuidant-lo i explorant nous camins interiors.

Amb Virginie Beraldo

Dissabte d'11.30 a 13.30 h

Del 23 de febrer al 16 de març

Preu: 39.76 €* (4 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda.

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Recents estudis en els camps de la neurociència, de la dansa moviment teràpia i de l' mindfulness demostren que treballant la consciència corporal i la intercepció (capacitat de reconèixer els estímuls i sensacions que ens envia el cos), l'ésser humà adquireix eines que li permeten, no només millorar la seva integració cos-ment i reduir la seva ansietat o estrès, sinó també fomentar la seva capacitat de reflexió i distanciació sobre els seus propis sentiments, emocions i relacions.

Dedicarem aquest taller al nostre cos, a (r)establir connexions entre les seves diferents parts, a habitar-lo, escoltar-lo i cuidar-lo. Farem servir instruments com la imaginació activa, la relaxació o el moviment creatiu per explorar nous camins interiors.

Desenvolupament de les sessions:

- 1) Consciència corporal
- 2) Acte-escolta, acte-cura
- 3) Relacions: estar amb l'altre sense desconnectar del seu propi cos.

Objectius Adquirir més consciència corporal i capacitat d'auto-escolta, fomentant així la nostra integració cos-ment i equilibri corporal. Fomentar el benestar físic i psíquic. Facilitar l'accés a les nostres sensacions i emocions, treballar la nostra capacitat creativa de transformació dels nostres estats emocionals.

HIPOPIlates

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

Amb Dámaris Manresa
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'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 Dyvia

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

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

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 15 de gener al 21 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:

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.

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.

NOU! IOGA AVANÇAT

Pràctica de ioga una mica més avançada per a persones ja introduïdes i que fa, com a mínim, dos anys que el practiquen.

Amb Ananda

Dissabte d'11 a 13 h

Del 16 de febrer al 2 de març

Preu: 29,83 € (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Posicionament significa acció, és a dir, assolir una posició determinada de tots els membres del cos que correspongui a la *asana* concreta que s'estigui executant. Repòs significa reflexió en la postura, aquesta és reconsiderada i reajustada de tal manera que les diferents parts del cos es col·loquin als seus respectius llocs en l'ordre apropiat i es sentin descansant i en calma, i la ment experimenti la tranquil·litat i l'assossec dels ossos, articulacions, músculs, fibres i cèl·lules.

Al practicar les *asanes* sentim l'energia fluint pel nostre sistema, sentim com està treballant, com hi està fluint.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

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! CUINA AMB TOFÚ

Elaborarem saborosos plats amb aquesta versàtil proteïna vegetal i descobrirem com donar-li diferents usos en la nostra cuina diària.

Amb Isa Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

14 i 21 de gener

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 4,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA AMB ALGUES, LA VERDURA DEL MAR

Coneixerem els diferents tipus d'algues que podem trobar al mercat, les seves característiques, com distingir-les i com cuinar-les.

Amb Isa Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

11 i 18 de febrer

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9,5 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! PINTXOS VEGETARIANS

Diferents varietats de *pintxos* que satisfaran els paladars més exigents, per sorprendre a tothom amb idees 100% vegetals i saludables.

Amb Nabe Moya
Dimarts de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de gener
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! FINGER FOOD I CANAPÈS VEGETARIANS

Petits plaers per a menjar sense coberts. Un ampli ventall de possibilitats tant dolces com salades i 100% vegetals.

Amb Nabe Moya

Dimarts de 19 a 21 h

Del 5 al 19 de febrer

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA MEXICANA

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

Amb Carmen Simón

Dimarts de 19 a 21 h

Del 26 de febrer al 19 de març

Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SABORÓS HIVERN

Gaudeix de les receptes més originals i creatives cuinades amb els saborosos aliments que ens ofereix l'hivern.

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

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA CATALANA

Deliciós recorregut gastronòmic pel territori català.

Amb Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Dimecres de 19 a 21h

Del 16 de gener al 20 de febrer

Preu: 49,69 €* (5 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 24,50 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola i drap de cuina

En cas d'apuntar-se al taller, important comunicar si hi ha al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

NOU! DELÍCIES I APERITIUS

Omple la teva taula amb petites delícies fàcils i originals i obsequia els sentits de la teva família i amistats.

Amb Josep Vidal

Dimecres de 19 a 21h

20 i 27 de març

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SOFREGITS I FARCITS

Per gaudir de l'èxit de la teva cuina has de dominar aquestes tècniques. En aquest taller descobriràs com.

Amb Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Dijous de 19 a 21 h

Del 7 al 21 de març

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 14,50 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola i drap de cuina

En cas d'apuntar-se al taller, important comunicar si hi ha al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.

NOU! CUINA AMB TUBERCLES

Cuinarem diferents receptes, fins i tot postres, amb patates, nyams, mandioca moniatos, ravenets o remolatxa.

Amb Aina Mir

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Del 18 de gener a l'1 de febrer

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

CUINA JAPONESA

Ens apropem al Japó a través de la seva gastronomia, coneixent els seus ingredients i com cuinar-los.

Amb Miho Miyata

Dilluns de 19 a 21h

De l'11 al 25 de març

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! PASSIÓ PER LA XOCOLATA

Et desfàs per la xocolata? Vine i descobreix els seus dolços secrets. Bombons, cookies, brownies, mousse de xocolata, trufes i d'altres meravelles.

Amb Aina Mir

Divendres de 19.30 a 21.30 h

Del 8 al 22 de febrer

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! UN BON ESMORZAR DE DIUMENGE

Diferents esmorzars per fer-te un homenatge els diumenges d'hivern. Des d'uns ous estrellats originals, un plat amb pasta, fruites, cereals i amanides vàries!

Amb Aina Mir

Divendres de 19.30 a 21.30 h

De l'1 al 22 de març

Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! PATÉS VEGETALS

Diferents patés vegetals, una elecció sana amb receptes fàcils i boníssimes.

Amb Isa Marquez

Dilluns 4 de febrer de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! CHEESE CAKE VEGÀ AMB FRUITS VERMELLS

Deliciós i saludable Cheese Cake vegà amb cobertura de fruits vermells, sense ingredients d'origen animal, sucre o gluten. No utilitzarem forn.

Amb Isa Marquez

Dilluns 25 de febrer de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 4,5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! POSTRES AMB AGAR-AGAR

Cuinarem postres fàcils i sans amb aquesta gelatina vegetal i coneixerem les seves propietats.

Amb Isa Marquez

Dilluns 4 de març de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 4,5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! PASSIÓ PELS RAVIOLIS

Receptes originals i diferents farcits per gaudir amb els deliciosos raviolis.

Amb Josep Vidal

Dijous 17 de gener de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 7 €

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.

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! GUIÓ EXPRESS

Fonaments de l'escriptura audiovisual en un taller que ofereix les eines essencials i suficients per a escriure un guió de ficció en molt poc temps.

Amb Xavi Roldán de Mad Marx Guionistes

Dilluns de 20.30 a 22 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Són molts els qui tenen a dins el cuc de l'escriptura. I la ficció audiovisual és un lloc molt atractiu on anar a alimentar aquest cuc. Per això convertir-se en guionista resulta una perspectiva interessant per a qualsevol que tingui certa inquietud literària o, simplement, per a qualsevol a qui agradi explicar històries. Ser guionista és fàcil: només cal escriure guions. Escriure bons guions ja és més complicat. Però no impossible si se'n tenen els coneixements necessaris i moltes ganes. En aquest taller l'alumne aprendrà a construir una bona narrativa audiovisual i assimilarà el recursos essencials per a confeccionar un guió amb qualitat professional. Un apropament teòric i pràctic, amb contingut acadèmic, exercicis actius i participació col·lectiva... i un objectiu final: que tothom surti amb una bona idea convertida en un possible gran guió.

NOU! HISTORIA DEL CINEMA A TRAVÉS DE PEL·LÍCULES ACTUALS

Apropament crític i lúdic als corrents cinematogràfics més rellevants de la història a través de l'anàlisi i el debat de pel·lícules contemporànies

Amb Xavi Roldán de Mad Marx Guionistes

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Si bé gran part del cinema contemporani ens sembla modern i innovador, moltes de les seves propostes artístiques beuen de plantejaments que venen de molt més lluny. Aquest taller proposa un estudi de les formes cinematogràfiques actuals des de la perspectiva de la Història del mitjà.

L'alumne rebrà les eines teòriques i pràctiques per analitzar i discutir algunes de les seves pel·lícules preferides des d'una nova perspectiva, orgànica, fresca i diferent. Una manera engrescadora i entretinguda d'apropar-se a més d'un segle d'història filmada sense perdre de vista el cinema d'avui dia.

CICLE: I LA NOSTRA BIOLOGIA, COM FUNCIONA?

Xerrada

NOU! CÈL·LULES

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

Dimarts 29 de gener de 19 a 20.30 h

La complexitat de les cèl·lules ha fascinat i segueix fascinant a milions d'investigadors i investigadores, ja que encara estem molt lluny d'entendre aquesta màquina tant complexa. Una xerrada apassionant sobre com funciona allò que ens manté vius.

CICLE: I LA NOSTRA BIOLOGIA, COM FUNCIONA?

Xerrada

NOU! ADN

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

Dimarts 26 de febrer de 19 a 20.30 h

L'ADN conté la informació sobre la seqüència d'aminoàcids de totes les proteïnes d'una cèl·lula. En altres paraules, l'ADN és el llibre d'instruccions de les cèl·lules i les proteïnes la seva mà d'obra. Complexe pero eficient!

CICLE: I LA NOSTRA BIOLOGIA, COM FUNCIONA?

Xerrada

NOU! MEDICAMENTS

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

Dimarts 26 de març de 19 a 20.30 h

Fàrmacs, medicaments, principis actius? Són el mateix? En aquesta xerrada, després de conèixer més sobre les nostres cèl·lules, entendrem com actuen al nostre cos.

Itinerari

NOU! UN PASSEIG PEL BORN

Amb Insòlitbarcelona

Dissabte 2 de febrer de 17 a 19 h

Preu: 9.94 €

Ens endinsarem en l'ambient mercantil i gremial d'aquest primer nucli de població que va créixer fora de les muralles romanes de Barcelona. Protegit per la popular Església del Mar, el Born va ser un barri cabdal pel desenvolupament econòmic i artístic de la ciutat.

Itinerari

NOU! MERCATS

Amb Insòlitbarcelona

Dissabte 2 de març de de 17 a 19 h

Preu: 9.94 €

Des del Mercat de la Boqueria fins al mercat de Santa Caterina passejarem per la Barcelona més antiga parlant de gastronomia i història, maridatge perfecte.

Itinerari

Amb motiu del dia de las Dona

NOU! DONA ET LABORA

Amb Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

Divendres 8 de març a partir de les 16.30 h

Gratuït

Des de la Barcelona gremial, passant per l'època de les Indianes i durant tota la revolució industrial el treball de la dona es considerava accessori i complementari. Des del barri del Raval fins el barri de Sant Pere milers de dones, durant més de 700 anys, van treballar igual que els homes patint discriminació salarial, segregació de les ocupacions i exaltació del treball masculí.

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)

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.

NOU! INICIACIÓ AL GRAVAT AMB MATERIAL REUTILITZABLE

Ens iniciarem en el gravat experimentant amb materials reutilitzables com brics, discos, plats, metacrilat, gelatines i utilitzant pintura a l'aigua. Acabarem amb una proposta de petit llibre d'artista. *No es necessita coneixement previ.*

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13 h
De l'1 de febrer al 22 de març
Preu: 69,58 €* (7 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Taller on experimentarem diferents tècniques d'estampació per iniciar-nos en el món del gravat amb material reutilitzable.

Constarà d'una petita introducció, en la qual s'explicarà que és el gravat i les diferències entre el gravat en buit i el gravat en relleu, mostrant exemples de planxes i estampes realitzades amb les dues tècniques, i una part pràctica, que ocuparà la major part del temps (creació de la planxa matriu, entintat i estampació sobre paper de gravat).

Experimentarem amb materials tan comuns com brics, discos, plats, plàstics, metacrilat, gelatines, etc i provarem textures i dibuix per crear monòtipies i una petita sèrie.

Acabarem el taller amb una proposta de petit llibre d'artista en aquesta tècnica.

És un curs d'iniciació per a qualsevol persona interessada en tècniques creatives que vulgui conèixer el món del gravat no tòxic. No necessita experiència ni coneixements previs i està a l'abast de qualsevol amb ganes d'experimentar.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

T'agradaria aprendre a cosir a mà? Aprendrem a fer les puntades principals per què et puguis arreglar la teva roba i ens iniciarem amb la màquina de cosir.

Amb Àngels Palau
Dimecres de 18 a 20 h
Del 16 de gener al 20 de febrer
Preu: 59,64 € (6 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! APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Tens màquina de cosir i vols treure-li el màxim profit? Començarem des de l'inici i anirem fent tot tipus de puntades i costures: ziga-zaga, arranjaments, com pujar baixos de pantalons...

Amb Àngels Palau
Dimarts de 18 a 20 h
Del 15 de gener al 19 de febrer
Preu: 59,64 € (6 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

Cal portar la màquina de cosir

Intensiu

NOU! POSTALS EN POP-UP

Acosta't al món del pop-up i del plegat de paper aprenent tècniques senzilles.

Amb Alejandra Morales

Dijous 14 i 21 de febrer de 18.30 a 20.30 h

Preu: 29,83 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El pop-up juga amb les possibilitats que ofereix el paper per crear figures tridimensionals i dinàmiques mitjançant diferents tècniques de doblegat. En aquest taller ens aproparem al món del pop-up i del plegat del paper. Aprendre tècniques que són senzilles i a l' abast de qualsevol amb ganes d'experimentar. Desenvoluparem la nostra creativitat a través dels plegats del paper per obtenir com a resultat la nostra primera targeta de pop-up. Començarem amb combinacions de plegats més bàsiques per aprendre i realitzar després altres més complexes. Treballarem dissenys geomètrics, orgànics i podràs crear targetes de felicitació o d'aniversari personalitzades.

NOU! EXPERIÈNCIES CREATIVES EN FAMÍLIA

Per a infants de 4 a 6 anys

Espai d'experimentació plàstica amb diferents materials per apropar als infants al llenguatge creatiu. Una estona compartida per reforçar el vincle entre la persona adulta i l'infant.

Amb Sandra Rodríguez Muñoz
Dimecres de 17.30 a 18.30 h
Del 6 de febrer al 13 de març
Preu: 29.83 €* (6 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El joc lliure, la mirada atenta de l'adult i tenir present el moment evolutiu de l'infant fa d'aquesta proposta una experiència significativa.

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 que es pugui embrutar.

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".

Professor a concretar

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.

Professor a concretar
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.

