

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ

EXPRESSIÓ

XERRADES

ITINERARIS

RECURSOS

TALLERS FAMILIARS

NOU! INICIACIÓ A LA PERFORMANCE

La performance ens possibilita explorar el cos com a mitjà d'expressió i a desenvolupar la creativitat intensificant l'experiència estètica amb una actitud activa, sent creadors, públic i participants alhora.

Amb María Vera

Divendres de 17 a 19 h

Del 10 de maig al 28 de juny

Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

No vulguis posar-te límits, la performance no en té. En aquest curs tindràs l'oportunitat de desenvolupar el teu procés creatiu personal. Explorar les capacitats creatives que tenim a l'abast i desenvolupar al màxim la creativitat i l'esperit crític per tocar qualsevol tema que ens complagui.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

CANT I INTERPRETACIÓ

Tècnica vocal i interpretació de les cançons potenciant les capacitats naturals a l'hora de cantar.

Amb Mireia Lucas

Dilluns de 18.45 a 20.15 h

Preu: 59,64 € (8 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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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 vulgui 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 ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió.

Amb Pili Serrat

Grup A: Dilluns de 20 a 21.30 h

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

Del 24 d'abril al 26 d juny

Preu: 59,64 € (8 sessions)

Amb Camille Grob

Grup C: Dijous de 20 a 21.30 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

CONTA-CONTES, L'ART D'EXPLICAR HISTÒRIES

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.

Amb Rubén Martínez
Dissabte de 10.45 a 13.45 h
Del 8 al 29 de juny
Preu: 59,64 € (4 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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

Amb motiu del DIA INTERNACIONAL DE LA DANSA

Intensiu

NOU! DANCING DAY

Si t'agrada ballar vine a celebrar el dia de la dansa amb nosaltres i prova la nostra divertida combinació de diferents estils de ball. Deixa't sorprendre!

Amb Virginie Beraldo
Dissabte 4 de maig d'11 a 13 h
Gratuït

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Celebrem la dansa connectant, comunicant i compartint. Després d'un escalfament per prendre consciència corporal i moviment creatiu lliure viatjarem entre Modern-Jazz, Broadway Jazz, Samba Reggae, ritmes llatins i una tast de percussió corporal.

Coreografies senzilles per gaudir jugant i alguna dinàmica sorpresa.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

DANSA CONTEMPORÀNIA

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

Amb 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

DANSA AFRICANA

Dances enèrgiques, divertides i alliberadores. Gaudeix dels ritmes africans i de la seva filosofia.

Amb Anna Mbengué
Dilluns de 20 a 21.30 h
Preu: 59,64 € (8 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

Enriquim la dansa oriental 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: 59,64 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Prendrem com a arrel els moviments rítmics i sinuosos de la dansa oriental.

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)

Del 24 d'abril al 26 de juny

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

NOU! DANCEFIT

Activitat original i divertida que combina diferents estils de ball com Zumba, Dance o Baquetes. Ideal per posar-se en forma mitjançant moviment i ball.

Amb Sandra Rodríguez
Dimarts i dijous de 17 a 18 h
Del 30 d'abril al 27 de juny
Preu: 89,46 € (18 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: 59,64 € (8 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: 59,64 € (8 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
Del 26 d'abril al 21 de juny
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 12.15 a 13.45 h
Del 27 d'abril al 22 de juny
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 molts anys, aquest taller està fet per tu.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda,.

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
Del 27 d'abril al 22 de juny
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: 59,64 € (8 sessions)

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

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
Del 24 d'abril al 26 de juny
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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, ventalls, etc. Aprendrem a ballar tant la improvisació com la coreografia.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

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
Del 26 d'abril al 21 de juny
Preu: 67,09 € (9 sessions)

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.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

Dissabtes en moviment

NOU! BODY CONTACT

Experimenta una forma diferent de conèixer el teu cos i les curioses formes que pren quan decidim estar en contacte amb altres persones.

No cal experiència prèvia, només ganes de ballar compartint.

Amb María Vera

Dissabte de 10.30 a 12.30 h

De l'11 al 25 de maig

Preu: 29,83 € (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Viu l'experiència de tot allò que aporta donar i rebre contacte a través del moviment.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

Dissabtes en moviment

NOU! DANSA LA TEVA NATURALESA

Gaudirem del moviment expressiu explorant el que ens aporta la primavera. L'energia que emergeix, creix i s'expandeix, la connexió amb el cos, la natura, la terra i les arrels.

Amb Erica Borzese

Dissabte d'10.30 a 13.30 h

De l'1 al 15 de juny

Preu: 44.73 €* (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Un temps per gaudir del plaer de moure't i escoltar les teves necessitats. Amb diferents propostes treballarem el moviment escoltant allò que sentim per que floreixi la creativitat.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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 augmenta 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: 79,52 € (16 sessions)

Amb Dyvia

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

Del 24 d'abril al 26 de juny

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

Preu: 59,64 € (8 sessions)

Del 24 d'abril al 26 de juny

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

Preu: 67,09 € (9 sessions)

Del 24 d'abril al 26 de juny

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
Del 24 d'abril al 26 de juny
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Combinació de Pilates i 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.

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 30 d'abril al 27 de juny
Preu: 89,46 € (18 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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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! DINÀMICA DEL RIURE

Riure ens provoca estats d'ànim positius i proporciona una visió optimista de la vida. T'animes a riure aquesta primavera?

Professor/a a concretar

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

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 Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

6 i 13 de maig

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VIETNAMITA

Vols Descobrir alguns dels plats més típics i deliciosos d'aquest país del sud est asiàtic? T'esperem.

Amb Isa Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

Del 20 de maig al 3 de juny

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA LLATINOAMERICANA

Viatge gastronòmic per Amèrica llatina. Receptes de Colòmbia, Brasil, Mèxic o Argentina, entre d'altres.

Amb Aina Mir
Dimarts de 19 a 21 h
Del 30 d'abril al 14 de maig
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 9 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! COQUES DE SANT JOAN

La coca de Sant Joan de brioix, amb fruites, amb crema, les de llardons i la d'albercocs de Mallorca entre d'altres sorpreses.

Amb Aina Mir

Dimarts de 19 a 21 h

21 i 28 de maig

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! TARTARS I CARPACCIOS

Aprendràs a fer carpaccios i tàrtars, tant de carn, peix o verdures.

Amb Aina Mir

Dimarts de 19 a 21 h

De l'11 al 25 de juny

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VEGETARIANA

Per a tothom que vulgui aprendre a cuinar els diferents aliments d'origen vegetal i saber les seves propietats i com es poden combinar.

Amb Marta Sunyer
Dimecres de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de maig
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! BATUTS SALUDABLES

Vine a conèixer la cara més saludable dels batuts. No només hi ha batuts verds, també hi ha de taronges, de vermells,... Diferents batuts, tots ells plens de sabors i vitamines.

Amb Marta Sunyer
Dimecres de 19 a 21 h
19 i 26 de juny
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! LLEGUMS

Coneix receptes sanes i delicioses cuinades amb llegums aliment molt recomanat a nivell nutricional, i amb moltes varietats.

Amb Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Dijous de 18 a 21 h

9, 23 i 30 de maig

Preu: 44,73 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

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! PLATS CLÀSSICS DE PRIMAVERA

Cuina de mercat per apropar-nos als aliments de temporada i aprofitar al màxim el seu potencial nutritiu, el sabor, el color i l' aroma. Productes de Km 0 i de proximitat.

Amb Escola de Cuina Eulàlia Fargas

Dijous de 18 a 21 h

Del 6 al 27 de juny

Preu: 59,64 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 20 €

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.

CUINA JAPONESA

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

Amb Miho Miyata
Divendres de 19 a 21h
Del 3 al 17 de maig
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! PASTA DE FULL

Descobrirem la pasta de full, per gaudir com aperitiu, primer plat, segon plat o per postres.

Amb Josep Vidal
Divendres d'11 a 13 h
Del 24 de maig al 14 de juny
Preu: 39,76 €* (4 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 18 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SOPARS PER COMPARTIR

Arriba el bon temps i ve de gust organitzar sopars amb família i amistats per compartir àpats senzills però deliciosos. Renova el teu repertori amb plats i postres frescos i apetitosos.

Amb Aina Mir
Divendres de 19 a 21h
7 i 14 de juny
Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! DIM SUM, TAPES XINESES

Varietat de petits entrepans o crestes que poden embolcallar diferents ingredients. Carn, peix, marisc o vegetals, tot cuinat i assaonat de formes variades.

Amb Isa Marquez

Dilluns 29 d'abril de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

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 Marquez

Dimarts 4 de juny de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! CRESTES I EMPANADES

Aprendrem a fer la pasta per després poder farcir-les aprofitant els ingredients que tinguem a casa. L'argentina amb carn, la gallega amb tonyina o la mallorquina.

Amb Aina Mir

Divendres 24 de maig de 18.30 a 21.30 h

Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! LASSANYA

Aprendrem a cuina delicioses lassanyes de verdures, de tomàquet, mozzarella i pesto o de lluç i gambes

Amb Josep Vidal
Divendres 21 de juny de 18 a 21h
Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 7 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! ARROSSOS I RISSOTTOS

Descobrirem diferents varietats d'arrossos i aprendrem els seus diferents usos. Preparem un *rissotto*, un arròs caldós i d'altres.

Amb Aina Mir
Divendres 28 de juny de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

DIBUIX CREATIU

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

Amb Joan Gispert
Dimecres de 20 a 21.30 h
Del 24 d'abril al 26 de juny
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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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! TRANFERÈNCIA D'IMATGES

Vols tenir un record familiar, fer un regal especial o transferir les teves obres a altres suports més originals? En aquest taller aprendrem a transferir les nostres fotografies o dibuixos sobre paper d'aquarel·la, fusta, metall, pedra, llenç, etc.

Amb Alejandra Morales
Dijous 6 i 13 de juny de 18 a 21 h
Preu: 29,83 €*
Plus de material 10 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Farem servir diferents tècniques: papers siliconats, argila polimèrica, emulsió, transferència per pressió, etc.

APROFUNDIM EN LA CIANOTIPIA + LLIBRE D'ARTISTA

Aprofundirem en aquest antic procés fotogràfic utilitzant fulles, plantes, dibuixos, fotografies i objectes. Acabarem el curs elaborant un llibre d'artista

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
Del 3 de maig al 14 de juny
Preu: 86,97 €* (7 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprofundirem en la tècnica de la *cianotipia* i farem servir fulles, plantes, dibuixos, fotografies i objectes. Podràs aprendre aquesta antiga tècnica artesanal d'impressió i experimentar un blau màgic que després podrem canviar de color o fer dobles exposicions.

Estamparem les nostres *cianotípies* sobre paper, paper japonès però també aprendrem els trucs per utilitzar suports com fusta, teles, pedres, etc.
Acabarem el curs elaborant un llibre d'artista fet amb bosses de te.

És un curs per a fotògrafs, artistes o qualsevol persona que ja hagi provat la *cianotipia* però també per a aquells que no tenen coneixements previs ja que està a l'abast de qualsevol.

NOU! LETTERING

Partirem d'una iniciació a l'escriptura cal·ligràfica moderna amb pinzell per poder anar aplicant-hi les tècniques modernes del "brush lettering".

Amb Clàudia Orengo
Dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 59,64 €* (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Tant pels que volen despertar la seva vena creativa com pels que volen explorar noves tècniques, aquest taller dona les bases per poder aprendre a escriure cal·ligrafia moderna amb pinzell. Partirem d'una iniciació a les bases d'escriptura cal·ligràfica per poder anar aplicant-hi les tècniques modernes del "brush lettering".

Què farem?

- Introducció a la tècnica bàsica de cal·ligrafia
- Lletres minúscules
- Lletres majúscules
- Ajuntem el que hem après per crear noms i frases
- Quadres de frases que ens inspiren
- Mescla de colors
- Floritures

Amb motiu de la FESTA DE LA MÚSICA

Itinerari

NOU! CELEBRANT LA MÚSICA

En molts idiomes s'utilitza la mateixa paraula quan parlem de tocar un instrument i de jugar i això és el que farem. Celebrarem el dia de la música amb un taller vivencial de musicoteràpia jugant, brillant amb la nostra espontaneïtat, la nostra creativitat i l'infant que totes i tots portem dins.

Amb Anna Barros

Divendres 21 de juny a partir de 17 a 19 h

Gratuït

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

L'ésser humà és musical per naturalesa, és l'única espècie que crea so pel plaer de fer-ho i escoltar-lo.

Percebem el ritme del cor i de la respiració de la nostra mare des d'abans de néixer, i produïm aquests ritmes involuntàriament durant tota la nostra vida, com una banda sonora que ens acompanya.

Som so i d'una forma o una altra la música està lligada a la vida de totes les persones. Segur que pots recordar alguna cançó que et porta a la ment imatges d'algun moment o d'alguna persona especial.

Celebrarem el Dia de la Música a través de diferents tècniques musicoterapèutiques tant receptives com expressives: dinàmiques grupals, relaxació amb música, improvisació instrumental...

No és necessari saber tocar cap instrument, ni tenir cap coneixement sobre música. Només fan falta ganes de conèixer-nos millor a nosaltres mateixos, d'interactuar amb altres persones i de passar-ho bé.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda. Molt recomanable portar un parell de mitjons gruixuts extra per a poder descalçar-se còmodament.

Xerrada

CICLE: MEMÒRIA I OBLIT

NOU! ALZHEIMER

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

Dimarts 28 de maig de 19 a 20.30 h

Quan arriba la malaltia arriben els oblit, la desorientació i la falta de comunicació. En aquesta xerrada exposarem els mecanismes d'aquesta malaltia per entendre-la millor i per saber en quin estat es troba ara mateix les investigacions pel seu tractament.



Xerrada

CICLE: MEMÒRIA I OBLIT

NOU! DEMÈNCIA SENIL

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

Dimarts 18 de juny de 19 a 20.30 h

Saps què és la demència senil? T'ho expliquem amb detall.
Ens acostarem a tot allò que cal saber per conèixer més la demència senil: símptomes, causes, tractament i prevenció i també les seves diferències amb l'Alzheimer.



Itinerari

NOU! EL PARAL·LEL AGRAÏT

Amb Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

Dissabte 11 de maig d'11 a 13 h

Preu: 9.94 €

Un itinerari per un barri que va ser obrer de dia i *canalla* de nit. Des de la primera Guerra Mundial el Paral·lel esdevé una destacada via europea amb els seus teatres, cafès i cabarets. Anys de vedettes, espies o obrers que conviuen en una Barcelona convulsa i efervescent.



Itinerari

NOU! LA BARCELONA DE PICASSO

Amb Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

Dissabte 8 de juny d'11 a 13.30 h

Preu: 12.43 €

La primera amant, els millors amics, els diferents domicilis, els primers tallers, la Llotja, la primera exposició... La Barcelona del canvi de segle, impulsarà la transició del Picasso acadèmic al Picasso geni.

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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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.) Sessions íntegres en anglès.

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
Del 24 d'abril al 26 de juny
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, els verbs i el vocabulari que et permetin desenvolupar les estratègies de comunicació i els coneixements més bàsics de la llengua anglesa.

NOU! LLAR SALUDABLE

Aquest curs, amb una visió molt actual, proporciona eines senzilles per fer els canvis necessaris per què la teva llar sigui el lloc saludable que sempre has desitjat.

Amb Gabriela Rojman
Dilluns de 18 a 19.30 h
Del 6 de maig al 17 de juny
Preu: 44,73 € (6 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Els objectius són:

Oferir una visió senzilla i actual de les diverses tècniques per que casa nostra sigui un espai saludable.

Ajudar a aplicar trucs per millorar l'entorn de l'habitatge, i oferir pautes específiques per a cada espai.

Descobrir quins beneficis físics i emocionals em poden aportar disciplines com la geobiologia i el Feng Shui, entre d'altres.

Que aprendrem?

- Eines per millorar el lloc on vivim i per potenciar el benestar i la salut
- Comunicació verbal - no verbal del nostre habitatge
- Zones tòxiques- Com detectar-les i posar-hi remei
- Feng Shui: Simbolisme / Les portes -finestres / Sostres- Sòls -Escalaes
- Geobiologia: Xarxes Hartmann & Curry

NOU! INTRODUCCIÓ A LA LLENGUA DE SIGNES

Mitjançant aquest curs d'iniciació a la llengua de signes i del coneixement de la cultura i comunitat sorda, aprendràs una nova llengua que et permetrà comunicar-te amb persones amb dèficit auditiu o persones sordes.

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

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Conèixer la cultura de les persones sordes.
Aprendre habilitats conversacionals en una nova llengua.
Fomentar la tolerància, el respecte i l'ús d'aquesta llengua.

Programa i/o continguts bàsics:

1. Aprendre continguts de la gramàtica pròpia de la llengua de signes: substantius, adjectius, possessius, classificadors, verbs, oracions, adverbis.
2. Continguts lèxics: relacions personals, educació, treball, oci, viatges, llar, salut, ciència i tecnologia, geografia propera.
3. Continguts socioculturals: identificació personal, concepció de les persones sordes i la seva diversitat social, diversitat lingüística de la llengua de signes.

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
Dimarts de 18 a 20.30 h
Del 30 d'abril al 28 de maig
Preu: 62,13 €* (5 sessions)

Plus de material: 3€

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

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
Dimecres de 18 a 20.30 h
Del 24 d'abril al 29 de maig
Preu: 62,13 € (5 sessions)

Plus de material: 3€

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! DESCOBREIX COM MILLORAR UNA HABITACIÓ INFANTIL

Encerta triant mobiliari, decorant parets, combinant colors i textures per a que la habitació dels petits de la casa resulti més acollidora, sembli més ampla i resulti més personal. Porta fotos/plànols d'alguna habitació en concret i li donarem solució a classe.

Amb Gabriela Rojman
Dissabte 18 de maig d'11 a 13 h
Preu: 9,94 €

NOU! EXPRESSIÓ I CREATIVITAT EN FAMÍLIA

Per a infants de 4 a 6 anys

Espai d'expressió plàstica lliure per descobrir i connectar amb la pròpia creativitat.
Una estona compartida en família per gaudir d'un moment creant.

Amb Nadine Feghaly
Dijous de 17.30 a 18.30 h
Preu: 39.76 €* (8 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 5 €

**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: 44,73 € (9 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 Anna Barros
Dimarts d'11.15 a 12.15 h
Preu: 44,73 € (9 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 Anna Barros
Dimarts de 10 a 11 h
Preu: 44,73 € (9 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: 44,73 € (9 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
Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 44,73 € (9 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.