

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ

EXPRESSIÓ

XERRADES

ITINERARIS

RECURSOS

TALLERS FAMILIARS

NOU! COLLAGE DE TEATRE

A partir de dinàmiques teatrals, buscarem materials d'inspiració per a la creació d'escenes de teatre. Cantar, pintar, explicar històries, ballar, fer fotos, escriure o fer música. Expressem-nos mitjançant allò que més ens agrada per crear art entre totes i tots. *No cal experiència prèvia.*

Amb Mar Cánovas

Dijous de 18.30 a 20.30 h

Preu: 79,52 € (8 sessions)

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.

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

Realitzarem produccions artístiques de forma cooperativa.

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

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

Amb Laura Daza

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
Dimarts de 18.15 a 19.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

En aquest taller es farà una primera aproximació a la interpretació teatral, explorant les bases d'aquest llenguatge artístic a partir de jocs i improvisacions. Es treballaran els recursos bàsics per l'actor, que ofereixen algunes tècniques teatrals.

Objectius:

Descobrir el teatre com a joc, com a forma d'expressió i com a plaer.

Fomentar la desinhibició i la comoditat d'estar en escena.

Potenciar les capacitats expressives de cadascú, enfocant-les cap a la creació teatral.

Descobrir algunes eines teatrals que ens permetin millorar els resultats del que fem en escena.

Continguts:

Desinhibició i treball de la presència escènica

Descoberta dels rudiments del llenguatge escènic: tensió, tempo, veritat...

Elements de la situació dramàtica i com utilitzar-los: antecedents, objectius, conflicte...

Actituds i expressions en escena: el teatre des de fora.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

FEM CIA!

Per a tothom que hagi fet cursos d'interpretació i vulgui formar part d'un grup de teatre i muntar un espectacle. Cal un compromís anual

Amb Jaume García Arija

Grup Fedra: dilluns de 20.30 a 22 h

Grup Electra: dimarts de 19 a 20.30 h

Grup Ofèlia: dimarts de 20.30 a 22 h

Preu: 74,55 € (10 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Destinat a totes aquelles persones que heu fet cursos d'interpretació i teniu ganes de formar part d'un grup de teatre i muntar un espectacle.

Cal un compromís anual.

Tallers impartits al teatre del centre, a l'Espai Escènic Tísner.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

TRAPEZI I TELES

Les habilitats circenses ens mantenen en forma i fomenten la creativitat i l'expressió. *Es requereix una certa preparació física.*

Amb Pili Serrat (grup A i B)

Grup A: dilluns de 20 a 21.30 h

Grup B (nivell mig): dimecres de 20 a 21.30 h

Camille Grob (grup C)

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

NOU! FEM CIA EXPRESS

Muntarem i estrenarem al mes de desembre, un espectacle teatral de manera intensiva i amb un ritme d'assajos més proper al d'una companyia professional. Adreçat a persones amb alguna experiència o formació.

Amb Anna Ponces
Dimecres de 19.15 a 21.45 h
Preu: 149,10 € (12 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Amb 12 sessions intensives, 30 hores en total, es muntarà un espectacle teatral on es veurà el resultat al desembre.

T'animes a posar-te a prova?

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

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

MICROTEATRE

El microteatre és com màgia de prop, interpretació en estat pur, sense filtres. Aprèn a fer d'actor o d'actriu, tot descobrint com crear un petit projecte de microteatre.

Amb Anna Ponces

Dilluns de 18.15 a 19.45 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Màxim 15 minuts, màxim 15 espectadors. Provarem l'experiència d'actuar amb el públic molt a prop i en espais reduïts. Això ens proporciona una sensació d'estar en contacte amb el públic que no ens permeten altres tipus de muntatges teatrals.

TEATRE MUSICAL

Apropa't al teatre musical de manera divertida. Cant, interpretació i una mica de dansa i descobreix l'artista que portes dins. *No cal experiència prèvia.*

Amb Laura Daza

Dilluns de 20.30 a 22 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Podràs fer realitat el teu somni de muntar un espectacle de teatre musical.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

DANSA CONTEMPORÀNIA

Les possibilitats del cos des de la vessant del moviment lliure i la disciplina de la dansa.

Amb Celeste Ayús
Dijous de 20.30 a 22 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Adquirirem un coneixement pràctic dels fonaments bàsics de la dansa; la classe tècnica treballarà conceptes com la consciència de cos, la postura, l'eix, la respiració, la veu, el pes del cos, el centre, la coordinació o l'equilibri. Es començarà amb un petit escalfament amb tècniques respiratòries i desbloqueig de diferents parts del cos per continuar amb seqüències simples de moviments, improvisació, ritme i repòs.

És un taller dirigit a 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
Divendres de 18.30 a 20 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

Aprenderàs boniques *aparimas* amb els suaus moviments com les onades del mar i potents *ote'as* amb els seus ràpids jocs de malucs a ritmes de percussió.

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

Vals, cha-cha-cha, rock, fox-trot, 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

GYPSY ORIENTAL

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"
Dimarts de 19 a 20.30 h (nivell mig)
Preu: 67,09 € (9 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 emulant els musicals d'aquesta famosa avinguda de Manhattan, mentre 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.

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
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.

NOU! BOLLYWOOD

Intensa fusió d'estils plena de color, alegria energia i diversió. Procedent de la indústria cinematogràfica de Bombai, barreja la dansa clàssica i la dansa folklòrica de l'Índia entre d'altres.

Amb Silvia B. Gutiérrez
Divendres de 20.15 a 21.45 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Fusió de danses clàssiques com Bharatanatyam i Katakak i de més folklòrica com Bhangra, Bollywood es caracteritza pel seu peculiar estil de música i pels seus originals moviments de mans (mudras) i de braços.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

ELS BOJOS ANYS VINT

Gaudeix del ritme frenètic i alegre del Swing i el Charleston, els balls dels bojos anys 20 als Estats Units. El més important és divertir-se.

Amb Laura Calveras

Dimarts de 20 a 21.30 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Ball individual que fusiona el swing de tota la vida i el ritme desenfrenat del Charleston.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

DANCEHALL

Ball que neix als carrers de Jamaica i es caracteriza pels passos de pelvis i de pit i els moviments ondulats. Energia, eufòria i bona música!

Amb Esmeralda Sánchez
Dilluns de 20.30 a 22 h
Del 7 d'octubre al 2 de desembre
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 basades en el treball de Bob Fosse, reconegut coreògraf nord-americà.

Amb Joseph Romero
Divendres de 19.45 a 21.15 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 a 21.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Després de preparar el nostre cos amb exercicis tècnics que ens ajudaran a guanyar resistència farem divertides coreografies. Acabarem la sessió amb estiraments i/o exercicis de relaxació.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

BALLET PER A TOTHOM

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

Amb Laura Calveras

Dissabtes de 12.15 a 13.45 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 molts anys, aquest taller està fet per tu.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

FUNKY DELS 70'S

Véns a la nostra 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)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A part de fer exercici et divertiràs "a tope" amb música que forma part de la banda sonora de les nostres vides.

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 18.15 a 19.45 h

Preu: 67,09 € (9 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
Divendres de 18.30 a 20 h
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. Aprentent 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. Aprendre a ballar tant la improvisació com la coreografia.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

FLAMENC CONTEMPORANI DESCALÇ

Nova visió del flamenc ballat a peu descalç unit amb la dansa contemporània, 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)

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.

RUMBA CATALANA

Aprèn, deixa't anar i gaudeix ballant la rumba catalana.

Amb Noemí Osorio

Dimecres de 20.30 a 22 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Estil musical que neix a Barcelona i que té influències de la salsa. Vine a gaudir ballant aquest ritme divertit i ple de vida.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! IOGA A LA CADIRA

Per a tothom que vulgui conèixer aquesta milenària pràctica originària de la Índia, tant si no s'ha practicat mai, com si es tenen característiques corporals específiques. Exercitar el cos amb estiraments i moviments realitzats de forma suau per a eliminar tensions acumulades i prevenir mals d'esquena. Connectar cos i ment.

Amb Ananda

Divendres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 44,73 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Ioga a la cadira ens ofereix la possibilitat d'exercitar el cos mitjançant estiraments i moviments realitzats d'una forma suau i alhora conscient, ajudant a eliminar les tensions acumulades i a prevenir els mals d'esquena i d'altres problemes músculo-esquelètics, aprofundint-nos a la tradició d'aquesta milenària pràctica de unir el cos amb la ment.

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 mitjançant diferents posicions.

Prof. a concretar
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 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

MINDFULNESS

Mindfulness o atenció plena és una tècnica orientada a millorar l'atenció, reduir l'estrès i gestionar millor situacions quotidianes.

Amb Patricia Vallés

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El nostre ritme de vida i la nostra desconexió en la gestió d'emocions fan que la nostra societat visqui un estat d'estrès molt elevat.

Plantegem aquest taller on s'ofereixen tècniques d'entrenament per gestionar millor l'estrès i la gestió de les emocions.

Una consciència i atenció plena. és el entrenament per poder viure el present, l'aquí i l'ara.

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 mitjançant aquesta pràctica originària de l'Índia.

PROFESSOR/A i HORARIS:

Amb Ananda

Grup A (hatha): dimecres i divendres de 10 a 11 h (18 sessions)

Amb Dyvia

Grup B (integral): dilluns i dimecres de 17.15 a 18.15 h. (18 sessions)

Preu: 89,46€

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, aconseguir 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:

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

Vine a conèixer aquest treball integral, originari de la Xina, 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

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, originari de la Xina, integra la ment, el cos i les percepcions per mitjà de la respiració i els moviments.

Amb Joan Ordeix
Dimarts i dijous de 13 a 14 h
Preu: 79,52 € (16 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

MEDITACIÓ

Ancorem la ment en un estat que ens ajudi a alentir 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 aconsegueixen 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! DELÍCIES ORIENTALS

Suculentas delícies que t'encantarà preparar. Wonto, Gyzas, Bánh xeò, Nikuman i Onigirazu. T'apuntes?

Amb Isa Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

Del 7 d'octubre al 4 de novembre

Preu: 49,69 €* (5 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA DE L'ÀVIA

En aquest taller farem un petit homenatge a les receptes tradicionals de les àvies, la cuina entranyable de tota la vida.

Amb Eva Alcáraz

Dilluns de 18 a 20 h

De l'11 al 25 de novembre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SOPES ORIENTALS

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

Amb Isa Marquez

Dilluns de 19 a 21 h

2 i 9 de desembre

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 25 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! DELICIOSA TARDOR

Gaudeix a taula dels tresors de la tardor amb receptes senzilles i original sense estar hores a la cuina.

Amb Josep Vidal

Dimarts de 19 a 21 h

19 i 26 de novembre

Preu: 19,88 €* (2 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA ORIGINAL PER FESTES

Aquestes festes no saps que cuinar i vols sorprendre amb noves receptes? Renova els teus menús festius per lluir a taula en un tres i no res.

Amb Josep Vidal

Dimarts de 19 a 21 h

Del 3 al 17 de desembre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! BATCH COOKING

Batch Booking o Cuina per lots és un sistema de planificació culinària que et permet organitzar amb antelació el teus menús familiars de forma saludable. L'objectiu és avançar els plats que compondran el teu menú setmanal i emmagatzemar-los de manera segura per al seu posterior consum.

Amb Isa Marquez

Dimecres de 19 a 21 h

Del 2 al 16 d'octubre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15€

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! SUSHI

Aprendrem a tallar el peix de forma adequada, a coure l' arròs al estil japonès i a muntar-lo bé. Coneix d'aprop el sushi, típic del Japó i cada vegada més present en la cuina actual.

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

PLUS DE MATERIAL: 12 €

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

Amb Miho Miyata

Divendres de 19 a 21 h

Del 4 al 18 d'octubre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA DE TARDOR AMB ESPÈCIES

Aprendrem a cuinar plats saborosos i de fàcil digestió. Coneixerem els usos i propietats de les espècies idònies per la tardor.

Amb Carmen Simón
Dijous de 19.30 a 21.30 h
Del 3 al 17 d'octubre
Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 8 €

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

Dijous de 19.30 a 21.30 h

Del 7 al 21 de novembre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! IDEES SALUDABLES PER NADAL

Amb una mica de creativitat podreu preparar plats festius saludables que sorprendin als vostres convidats i convidades. No ens descuidarem de les postres.

Amb Mercè Homar

Dijous de 19 a 21 h

Del 5 al 19 de desembre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

Receptes fàcils sense gluten, ni sucres refinats ni làctics. Pots gaudir d'esmorzars i berenars saludables sense renunciar als sabors. Descobrirem diferents farines i les combinarem en preparacions fàcils i creatives

Amb Muntsa Holgado de Cuinant cultures

Divendres de 19 a 21 h

Del 15 al 29 de novembre

Preu: 29,83€* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! CUINA PEL BENESTAR

Hi ha nutrients com el triptòfan, algunes vitamines o el magnesi que ens poden ajudar a millorar l'humor, a reforçar el sistema nerviós i a disminuir l'esgotament. Però sabem quins aliments els contenen? Coneixerem receptes fàcils i delicioses que contribuiran al nostre benestar.

Amb Mercè Homar
Dijous 28 de novembre de 18 a 21 h
Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 6 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! EL CURRI AL MÓN

Vine a aprendre les diferents combinacions d'espècies que fan del curri un ingredient únic i espectacular, amb un viatge pel nord i el sud de l'Índia, Tailàndia, Àfrica, Vietnam...

Amb Muntsa Holgado de Cuiant cultures
Divendres 13 de desembre de 18.30 a 21.30 h
Preu: 14,91 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! APROPAMENT ALS CANTS HARMÒNICS

Sobre una veu cantada apareixen uns sons aguts que poden fer melodies sense canviar el so base. Els sons de la veu cantada i parlada estan construïts per infinitats d'harmònics. Vols aprendre'n més?

Amb Xevi GaTa
Dilluns de 20 a 22 h
Preu: 89,46 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Objectius:

L'escolta del cos, relacionat amb els aspectes físics que ens ajuden a generar els cants harmònics.

Comprendre, d'una forma orgànica les relacions de cada so amb el seu harmònic.

Crear espais en l'escolta de grup per tal d'emfatitzar els harmònics en diferents formes.

Jugar i improvisar per deixar l'espai de creació en cada un dels apartats.

Conèixer els contextos harmònics de la veu relacionat amb les harmonies del grup o coral.

Reconèixer els cants harmònics i crear diferents melodies amb dues tècniques de cants harmònics: primera cavitat i segona cavitat.

Utilitzar els cants harmònics en els rols de meditació divertiment i creació.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

DIBUIX CREATIU

El dibuix com a mitjà d'expressió i de desenvolupament creatiu amb alguna pinzellada d'artteràpia. *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.

NOU! PINTURA I DIBUIX

Utilitzant colors a l'oli solubles en aigua i acrílics i adquirint coneixements mínims sobre el dibuix, color i composició s'estudiaran les possibilitats del material per representar-lo a la tela.

Amb Jesús Martín
Dimarts de 20 a 22 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El curset incideix en la pràctica del dibuix i la pintura en tots els nivells. L'objectiu és establir les bases i coneixements mínims sobre el dibuix, color, composició... a partir de l'observació del natural i consultant les obres mestres de grans artistes. No s'exigeix cap nivell previ ja que les classes s'imparteixen tant a nivell grupal com individual guiant les necessitats o projectes particulars de cada persona.

MATERIALS :

De Dibuix:

Carbonets gruixuts (1cm de diàmetre aprox.)

Goma d'esborrar carbonet

Cretes: Sanguina, Negra, Blanca i Sèpia

Llapis de grafit: HB , 4B

Goma d'esborrar grafit

Afila-llapis

Paper Ingrés : 3 fulles de 65x50 aprox.

Paper Canson : 2 fulles de 65x50 de color gris o terra (tonalitat mitjana)

Fixador de carbonet i pastel.

De Pintura:

Colors a l'oli solubles en aigua o acrílics: Cyan, Magenta, Groga llimona, Blanc titani, Blau ultramar fosc, Carmí fosc, Verda bufeta, Terra d'Ombra torrada, Terra de Siena torrada, Ocre groc, Rojo, Negre ivori.

Paleta per a fer barreges

Espàtules petites metàl·liques per a pintar, 2 unitats de diferent tamany.

Suports: Paper per a pintar a l'oli o cartons amb tela 8F aprox. 3 unitats

Pots per a contenir aigua i paper de cuina o draps.

Recomanable usar en les sessions bati o roba vella

NOU! TÈCNIQUES DE PINTURA A L'AIGUA

La transparència de l'aquarel·la, l'opacitat del gouache o la textura de la pintura acrílica en combinació (tècniques mixtes), ens ofereix un ventall de bells, poètics i expressius contrastos.

Amb Jesús Martín
Dimarts de 18 a 20 h
Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Coneix les propietats de cada tècnica i de la tècnica de la il·lustració observant les diferents propietats i característiques de cada una.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Caixa d'aquarel·les Van Gogh o qualitat similar
Gouache Talens, colors primaris (Magenta groc, cyan, blanc i negre)
Pintures acríliques colors primaris més vermell, blau ultramar fosc, verda bufeta, carmí fosc, terra de Siena torrada, terra d'ombra torrada, taronge i ocre.
Pinzells naturals o sintètics d'aquarel·la nº 4, 8, 16 (rodons) i nº 10 (pla)
Una "paletina" de pel natural o sintètic de 3 o 4 cm.
Pots de vidre per l'aigua, draps o paper de cuina
Espàtules petites(romboides) de 2 a 4 cm (el costat llarg)
Paleta i plats per fer barreja
Llapis HB, 2H i 4B, goma d'esborrar i afilador
Tinta xinesa

Suports:

2 fulls de paper d'aquarel·la de gra gruixut i 3 sense gra de 65X50 (aprox) i gramatge 300 gr.
Taulers d'okume, DM o cartons (poden ser reciclats i de grandàries irregulars, variats, retalls...)

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 de 18 a 21 h

Del 7 al 28 de novembre de 18 a 21 h

Preu: 59,64 €* (4 sessions)

Plus de material 12 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

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

NOU! AQUAREL·LA BOTÀNICA EXPERIMENTAL

Aquarel·la experimental amb diferents i modernes possibilitats creatives. Trucs per identificar figures geomètriques en les plantes i flors que faciliti dibuixar-les al detall. També utilitzarem grafit per aplicar la tècnica de grisalla.

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
Del 4 d'octubre al 22 de novembre
Preu: 86,97 €* (7 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprendràs a fer servir aquarel·les d'una manera divertida, descobrint els aspectes bàsics de la tècnica i experimentant les possibilitats creatives que ens aporta des d'un enfocament modern i experimental.

Treballarem l'aquarel·la botànica de dues maneres diferents: aplicant directament l'aquarel·la i utilitzant grafit per aplicar la tècnica de grisalla.

És un curs destinat qualsevol persona interessada en aprendre a pintar amb aquarel·la des de zero, així com aquells que vulguin enriquir la seva tècnica.

No necessites experiència ni coneixements previs.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Paper d'aquarel·la, Pinzells rodons, pintures aquarel·les.

NOU! INICIA'T EN LA FOTOGRAFIA

Taller teòric i pràctic per aprendre les bases de la fotografia i a utilitzar la teva càmera per obtenir imatges creatives. Treballarem la composició analitzant fotògrafs consagrats.

Amb Ivan Sanczewski

Dilluns de 19 a 21 h

Del 7 d' octubre al 25 de novembre

Preu: 79,52 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Dotar als i a les participants de coneixements sòlids de fotografia bàsica, per tal que adquireixin les eines necessàries per fer fotografiar d'una forma creativa.

Al llarg de les sessions tractarem els aspectes tècnics de les bases per la creació de fotografies i posarem en pràctica tots els coneixements teòrics apresos a l'aula.

Comentarem imatges d'autors consagrats per acabar de reforçar tots els coneixements.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

La teva càmera fotogràfica

NOU! TÈCNIQUES D'ESTAMPACIÓ I GRAVAT

Diverteix-te estampant de forma manual i artesanal aprenent les infinites possibilitats de la impressió. Tècniques d'estampació i gravat a l'abast de tothom, de forma senzilla i entretinguda i amb materials no tòxics.

Amb Joan Gispert
Dijous de 19.30 a 21 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Instruccions pas a pas, trucs i consells, suports i formats infinits.
Si t'agraden les peces úniques impreses a mà i l'aura especial de les coses fetes artesanalment, aquest és el teu curs.

Xerrades

NOU! CICLE LA DONA A TRAVÉS DE LA HISTÒRIA

A càrrec de **Jordi Pisa**, Llicenciat en Història per la UB, Màster en Gestió Cultural per la UOC, escriptor, professor i guia cultural.

Activitats gratuïtes. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

NOU! LA DONA A L'ANTIC EGIPT.

Dimarts 8 d'octubre a les 19.15 h

Coneixerem la vida de la dona en la societat de l'Egipte faraònic. Quin era el seu estatus social i jurídic? Com transcorria la seva vida des de la infància? Quins eren el oficis que realitzaven habitualment?

NOU! LA HISTÒRIA EN CLAU DE DONA. DONES QUE ES VAN IMPOSAR AL SEU TEMPS.

Dimarts 12 de novembre a les 19.15 h

Repàs de la història de la humanitat fixant-nos en el destacat paper que la dona ha tingut en ella. Analitzarem quines han estat les aportacions que les dones han fet al llarg dels segles en política, filosofia, ciència, economia, societat i religió.

NOU! INDUSTRIALITZACIÓ, UNA HISTÒRIA DE DONES.

Dimarts 3 de desembre a les 19.15 h

El protagonisme de la dona ha estat clau en el desenvolupament de la industrialització a Occident a partir de finals del segle XVIII i principis del XIX. Examinarem el procés d'industrialització des del seu origen fins a l'actualitat des d'un punt de vista femení.

Xerrades

NOU! CICLE: PARLEM DE CIÈNCIA

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

Activitats gratuïtes. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

NOU! EL CERVELL ADOLESCENT

Dimarts 29 d'octubre a les 19 h

Per què actuen els i les adolescents tal i com ho fan? Canviants, impulsives, temperamentals. La ciència té la resposta a algunes de les preguntes sobre aquesta etapa.

NOU! MARIE CURIE

Dimarts 26 de novembre a les 19 h

Una dona, guanyadora de dos premis Nobel, que va dedicar la seva vida a la ciència. Curie, brillant i independent, es va enfrontar a la mentalitat conservadora de l'Europa de principis del segle XX.

NOU! NOBEL I CIÈNCIA

Dimarts 17 de desembre a les 19 h

Sabeu que els premis Nobel van ser l'última voluntat de l'inventor de la dinamita Alfred Nobel? Des d'aleshores, s'han premiat grans descobriments i també hi ha hagut moltes curiositats.

Xerrada

EN MOTIU DEL DE LA LLUITA CONTRA LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE

A càrrec de l'**Associació d'Assistència a Dones Agredides Sexualment**, amb més de 30 anys d'experiència en l'àmbit de les violències sexuals

Activitat gratuïta. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

NOU! VIOLÈNCIES SEXUALS: UNA MIRADA CRÍTICA A LES INFORMACIONS DE LA PREMSA

Divendres 29 de novembre de 19 a 20.30 h

Reflexionarem al voltant dels mites que la mirada patriarcal - sovint encara present en els mitjans de comunicació- segueix perpetuant vers aquest tipus de violències.

Itinerari

NOU! SOM LLEGENDA

Amb Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

Dissabte 9 de novembre a les 18.30 h

Preu: 9.94 €

Barcelona és història, art, arqueologia i patrimoni però també té una gran recopilació de llegendes i anècdotes curioses: esperits, incendis, execucions, penitències, amors, miracles, martiris....Vens?

Itinerari

NOU! LA BARCELONA MODERNISTA

Amb Jordi Pisa

Divendres 18 d'octubre a les 17 h

Preu: 12.43 €

Un recorregut pels principals espais d'aquest estil artístic que va esdevenir un símbol d'identitat de la Catalunya de finals del segle XIX i principis del XX. Coneix les seves característiques, arquitectes i principals mecenes.

NOU! COMUNICACIÓ NO VIOLENTA

Transformar conflictes en oportunitats de creixement. Model de relació humana que tracta les relacions personals basades en el respecte, la cooperació i la comprensió mútua. Abordem els principis d'aquest model, reflectint, explorant i compartint experiències de la vida quotidiana.

Amb Anahí Sarasola
Dijous de 18.45 a 20.30 h
Preu: 78,28 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Si estàs interessat en aprendre a tractar els conflictes des d'una perspectiva diferent, amb més tranquil·litat i confiança, si t'agrada aprendre i compartir sobre la comunicació humana i t'agradaria entendre millor els altres i a tu mateix, t'esperem!

La CNV va ser desenvolupada per Marshall Rosenberg, doctor en psicologia, educador i mediador en conflictes internacionals. Segons el propi autor:

"La Comunicació No Violenta és més que una estratègia de comunicació eficaç. És una manera de vida que permet abordar determinades situacions de manera que tots surtin beneficiats".

Objectius de la CNV:

- Crear relacions personals satisfactòries, basades en el respecte i la cooperació.
- Resoldre conflictes sense danyar les relacions.
- Saber dir "no" i acceptar el "no" de l'altra persona.
- Desenvolupar la capacitat d'escolta i empatia cap a una mateix i cap a les altres.
- Resoldre sentiments de culpa, por i vergonya.

col·lectiu.

NOU! ANGLÈS AMB CANÇONS

Si ja tens un nivell d'anglès però t'agradaria millorar-lo, et proposem aprendre'n a través de les lletres de les teves cançons preferides,

Amb Laura Santone
Dimecres de 19.30 a 21 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

De la mà d'una professora nascuda al Canadà proposta enfocada a llegir i entendre les lletres de cançons de llengua anglesa ampliant així els coneixements i vocabulari.

Dirigit a alumnes amb coneixements d'anglès. Sessions íntegres en anglès.

NOU! ANGLÈS BÀSIC PER VIATJAR

Si no saps anglès i t'agradaria començar per allò més bàsic com preguntar una adreça, demanar a un restaurant, reservar l'hotel o agafar un transport públic vine i viatja amb nosaltres per aquesta llengua imprescindible.

Amb Laura Santone

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

De la mà d'una professora nascuda al Canadà, treballarem la pràctica de la parla i l'escolta, l' introducció a la gramàtica anglesa, verbs i vocabulari de la vida quotidiana, tots sota el context de viatjar.

Dirigit a alumnes sens nocions d'anglès.

NOU! INICIACIÓ A L'ITALIÀ

De la mà d'una professora nativa practica l'italià des d'un enfocament participatiu. Aprèn estructures i vocabulari bàsic i la conjugació dels verbs.

Amb Claudia Santoro
Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

De la mà d'una professora nativa Un curs dinàmic i comunicatiu on aprendre i practicar Italià des d'un enfocament participatiu. Aprenre'm estructures de la llengua italiana per poder-ho servir per comunicar-se. Conjugació verbal, adjectius, articles i eines per enfrontar-te en una situació quotidiana. Aprenderàs moltes coses útils com a els números, l'hora, la data, els colors i la conjugació bàsica de verbs.

No cal tenir cap nivell d'italià.

OBJECTIUS

- 1- saludar i Presentar-se
- 2- família i descripció física
- 3- explicar la rutina diària
- 4- gustos i activitat temps lliure
- 5- hora / dies de la setmana / concertar cita per telèfon
- 6- demanar preu + mercat
- 7- reservar hotel i taula de restaurant
- 8- menjar fora a Itàlia
- 9- demanar i donar informació pel carrer
- 10- parlar del temps

NOU! INICIACIÓ A LA PERMACULTURA

És possible viure de manera sostenible a una ciutat? Dissenyarem, crearem i mantindrem petits ecosistemes productius i sostenibles en espais limitats com el balcó de casa. Un taller teoricopràctic que facilita eines i tecnologies eficients per començar a adquirir autonomia alimentària.

Amb Katarina Kostic
Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 67,09 € (9 sessions)

Plus de material: 5€

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Els objectius principals d'aquest curs serien:

- Presentar una visió integral de la permacultura i de projectes relacionats amb sostenibilitat
- Facilitar valors, eines i tecnologies senzilles i eficients
- Incentivar la cooperació
- Adquirir l'educació integral sobre els coneixements i conceptes, tecnologies i procediments usats en permacultura

Programa i / o Continguts Bàsics

Cura de la terra, cura de la gent i compartir els recursos, són les ètiques en què es basa la permacultura.

Com arribar a un equilibri amb el medi ambient? És possible viure de manera sostenible en una ciutat?

Només són algunes de les preguntes a les que donarem respostes durant aquest curs.

Metodologia

La primera part del curs sempre serà teòrica, on explicaré conceptes i eines per dissenyar, crear i mantenir petits sistemes productius i sostenibles en espais limitats. Després farem treball en equips per arribar a les solucions i idees més eficients i la tercera part del curs seria pràctica on els grups podrien realitzar els seus petits dissenys sostenibles i ja ensenyar tècniques i tecnologies senzilles

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Un parell de testos de plàstic buits.

NOU! JARDINS PENJANTS

Creacions vegetals amb materials fets a mà, customitzables i únics per personalitzar espais. Kokedama, Punt Gessamí i Paradís Express. Tècniques artístiques i treball amb diferents materials amb flors i amb plantes. Us podreu endur les vostres creacions a mida que les acabeu.

Amb Les Marietes Paisatgisme

Dimecres de 19 a 21 h

Del 16 al 30 d'octubre

Preu: 29,83 €* (3 sessions)

Plus de material: 15€

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Propostes de sessions:

Sessió 1 - Kokedama

Sessió 2 - Punt Gessami

Sessió 3 - Paradís Express

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

T'agradaria aprendre a cosir a mà des de l'inici? En aquest taller aprendrem a fer les puntades principals perquè et puguis arreglar la teva pròpia roba i també ens iniciarem amb la màquina de cosir.

Amb Àngels Palau

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 59,64 €* (6 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 h
Preu: 79,52 € (8 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

NOU! EXPRESSIÓ I CREATIVITAT EN FAMÍLIA

Per a infants de 4 a 7 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: 49.69 €* (10 sessions)
Plus de material: 5 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

A través del joc, la música i la improvisació es crearà un espai on compartir i gaudir. Es treballarà l'expressió espontània i autèntica, la imaginació, la creativitat, l'escolta i la capacitat d'expressar les emocions a través de la creació artística.

OBJECTIUS

- Fomentar una personalitat creativa i inventiva estimulament l'espontaneïtat.
- Potenciar la capacitat d'identificar i expressar el seu pròpies emocions a través de l'art.
- Passar-ho bé amb la plàstica.

METODOLOGIA

En Expressió Creativa es treballa d'una manera no directiva, no interpretativa. A través de les diferents propostes s'anima i motiva perquè expressin la seva creativitat sense interferències deixant que siguin ells i elles qui trobin les seves pròpies formes. Es proposen activitats per motivar als infants des d'experiències enriquidores que els permetin canalitzar millor les seves emocions i potenciar les seves habilitats.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda que es pugui embrutar.

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

NOU! DJ'S EN FAMÍLIA

Per a infants de 8 a 12 anys

Espai per aprendre, en família, els principis bàsics del so, DJ, producció musical i sonorització d'espectacles en directe.

Amb Rosa Amuedo de PDjK
Dissabtes d'11 a 12.30 h
Preu: 59,64 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Parts del temari:

Història de la música electrònica i els seus estils.

Introducció als software i hardware de DJ i producció musical.

Formats d'àudio: Vinil, cmta, CD, arxius de MP3, WAVE.

Nivells de so: sistema de mesures, decibels, nivel d'audio, nivel de captació i enregistrament.

Acústica: Intensitat, to, timbre i harmònics.

Electrònica: connectors i adaptadors, soldadures, connexions elèctriques i mesures de seguretat.

Taules de mescla: Parts i components d'una taula, auxiliars, subgrups, entrades i sortides de taula, etc...

Els objectius dels tallers són:

Aprendre a muntar un equip de so, la disposició a l'escenari i els seus components.

Aprendre la microfonia adequada per la locució o instrumentació.

Aprendre l'equalització dels diferents instruments, veu, mixer DJ o producció.

Aprendre a mesclar sons d'instruments, DJ, etc...

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

NOU! REFLEXOLOGIA PER A NADONS

Per a nadons d'1 a 18 mesos

Tècnica milenària que millora la qualitat de la son, la relaxació o l'activació del sistema immunològic. *Per a nadons d' 1 a 18 mesos.*

Amb Jorgelina Rodríguez Giolidori
Dilluns de 16 a 17 h
Del 28 d'octubre al 25 de novembre
Preu: 24,85 €* (5 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

La reflexologia podal és una tècnica milenària amb orígens en la antiga Xina, Egipte i en tribus dels Estats Units. Està basat en la estimulació a través de l'aplicació d'un massatge manual aplicant pressió en les àrees reflexes dels peus per produir efectes específics en altres parts del cos.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Tovallola per posar el nadó i una joguina que li agradi.

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

IOGA AMB NADONS

Per a famílies amb nadons De 2 a 12 mesos

Moment per sentir, conèixer-se i relaxar-se. Exercicis hipopressius mentre gaudeixes de jocs amb el teu nadó.

Amb Verónica Russo

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".

Prof. a concretar
Dimarts d'11.15 a 12.15 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.

Prof. 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. *Per a nadons de 3 a 18 mesos.*

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.

Temps compartit per ballar, escoltar, sentir, descobrir i expressar-se. Espai per connectar i trobar noves formes de comunicar-se.

Amb Erica Borzese de Danza Corazón

Dimarts de 18 a 19 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

DANSA AFRICANA EN FAMÍLIA

Per a famílies amb infants de 2 a 5 anys.

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

Amb Anna Mbengué

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

Grup B: divendres de 17.15 a 18.15 h

Preu: 49,69 € (10 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.

Xerrada

EN MOTIU DEL DIA DELS DRETS DELS INFANTS

Amb **Elisenda Pascual** fundadora d'Acompanyament familiar , psicòloga i escriptora. Diplomada en Pedagogia Sistèmica per l'Institut Gestalt. Postgrau de Constel·lacions Familiars per l'Institut Integratiu. Formada per Maurici i Rebecca Wild a l'Equador "activant un paradigma de la Vida". Màster en Psicoteràpia Integradora Humanista per l'Institut Erich Fromm. Formació en "Infància i prevenció de les neurosis" amb Evans Reichert.

Activitat gratuïta. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

NOU! ACOMPANYAR RESPECTUOSAMENT ALS INFANTS

Divendres 16 de novembre de 18 a 20.30 h

Xerrada participativa per comprendre i acompanyar als infants de manera respectuosa revisant les nostres creences.

Activitat només per a persones adultes, no per a infants.