

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

GASTRONOMIA I ALIMENTACIÓ

EXPRESSIÓ

CONFERÈNCIES

RECURSOS

TALLERS FAMILIARS

COLLAGE DE TEATRE

A partir de diferents corrents teatrals i diverses tècniques artístiques cercarem la inspiració per a crear escenes de teatre expressant les nostres emocions.

Amb Arantxa Crespo
Dijous de 18.15 a 20.15 h
Preu: 82,72 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El cos com a mitjà d'expressió de les emocions. Contribuirem al desenvolupament de les capacitats d'expressió verbal i corporal, des del teatre, el joc i la imaginació. Potenciarem l'interès, la creativitat, la participació activa i el treball en col·laboració.

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: 69,79 € (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: 69,79 € (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
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) i Camille Grob (grup C)

Grup A: dilluns de 20.15 a 21.45 h

Grup B (nivell mig): dimecres de 20.15 a 21.45 h

Grup C: dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 69,79 € (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

FEM CIA EXPRESS

Muntarem i estrenarem al mes de març, 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. *Taller impartit a l'Espai Escènic Tísner, teatre del centre.*

Amb Anna Ponces
Dimecres de 19.15 a 21.45 h
Del 8 de gener al 25 de març
Preu: 155,10 € (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: 69,79 € (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: 69,79 € (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

NOU! IMPRO GESTUAL I MIM

A través de l'energia individual i col·lectiva ens expressarem amb diferents tècniques teatrals com màscara neutra, teatre de gest, mim i improvisació.

Amb Anna Carone

Divendres de 20.15 a 21.45 h

Preu: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Un taller pràctic, corporal, creatiu i interactiu, dirigit tant a persones interessades en les arts escèniques o que vulguin millorar i entrenar les seves capacitats de comunicació, l'exposició en públic, la capacitat de captar i utilitzar el llenguatge no verbal, el desenvolupament de les seves destreses creatives, de les capacitats d'acció-reacció, la seva presència i la seva corporalitat davant del públic. Fomentant l'ambient lúdic, l'energia individual i col·lectiva es donarà lloc a les capacitats de sentir, expressar i comunicar a través d'algunes tècniques teatrals com la màscara neutra i el teatre de gest i la improvisació per accedir a un tipus d'acte comunicatiu universal. Durant el taller s'exploraran i diferents llenguatges corporals entre teatre i gest quotidià. Treballarem recursos escènics per potenciar la presència, la creativitat, la imaginació, la gestió de l'espai i la interacció.

Objectius: adquirir recursos teatrals per a l'expressió artística i per a la vida quotidiana

Metodologia: Exercicis grupals d'escolta, confiança, acceptació, creixement personal i grupal.

Està dirigit a gent amb o sense experiència teatral.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba i calçat còmoda

Amb motiu del DIA MUNDIAL DEL TEATRE

NOU! TROBA EL CLOWN QUE PORTES DINS

Un dia sense riure és un dia perdut. Gaudeix d'un moment divertit per trobar la teva part més còmica.

Amb Arantxa Crespo
Dissabte 28 de març d'11.30 a 13.30 h
Gratuït

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Mitjançant diferents dinàmiques connectarem amb els nostres pallasos i pallasess jugant a fer somriure als i a les altres.
No cal experiència prèvia, només ganes de divertir-se.

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: 69,79 € (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 69,79 € (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

Aprendràs 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: 69,79 € (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: 69,79 € (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: 69,79 € (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"
Dilluns de 18.45 a 20.15 h
Preu: 69,79 € (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: 69,79 € (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.

DANSAFITNESS

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: 103,39 € (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! VOGUING

Voguing deu el seu nom a la revista *Vogue* ja que pren els moviments sensuals i la claredat de formes de les models que apareixien en les seves pàgines.

Amb Liliya Tolkun
Dimarts de 20.30 a 22 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Dels diferents estils de Voguing podem destacar OLD WAY, NEW WAY, VOGUE FEMME, Runway (passarel·la). Cada un d'ells té els seus elements bàsics (catwalk, hands performance, duckwalk, floor performance, spins, dips, etc) i manera d'expressió diferent.

A les classes aprenem elements bàsics de cada estil, història, música, coreografies i *freestyle*. Treballem la flexibilitat, musicalitat i expressió corporal. Comencem amb escalfament, seguit d'exercicis de coordinació i incorporarem des d' elements bàsics fins moviments complexos i coreografia.

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: 69,79 € (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: 69,79 € (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 19.30 a 21 h
Preu: 69,79 € (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: 69,79 € (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: 69,79 € (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: 69,79 € (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 18.30 a 20 h

Preu: 69,79 € (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: 69,79 € (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

Nova visió del flamenc ballat a peu descalç unit amb la dansa contemporània, integrant tècniques d'arts marciais des d'un lloc més corporal i energètic.

Amb Trinidad Colomar

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 69,79 € (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 orgànica 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 19.45 a 21.15 h

Preu: 69,79 € (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! CAPOEIRA

Capoeira és una dansa per a tothom, els seus moviments afavoreixen l'exercici aeròbic i la coordinació. És un esport que treballa cos i ment, un art marcial que engloba diverses disciplines.

Amb Fabio Santos Pires
Dilluns de 20.15 a 21.45 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Art marcial afro-brasiler que combina dansa, acrobàcia i expressió corporal. Originari de Brasil es va iniciar per descendents africans amb influències indígenes. Es caracteritza pels seus ràpids moviments de braços i cames de gran agilitat.

Es practica amb música tradicional i la pot dansar tothom, no cal experiència.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA ? Roba còmoda

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: 46,52 € (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 múscul-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.

Amb Alba Solé

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 69,79 € (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
Del 20 de gener al 16 de març
Preu: 69,79 € (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: 93,06 € (18 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

El ioga és una disciplina milenària de desenvolupament personal.

Hatha ioga. Està basat en postures i en respiracions, per poder donar més profit a les nostres capacitats físiques, professionals i personals del dia a dia, a través de l'harmonia del treball físic.

ioga Integral. Treballa les dimensions que integren a la persona: físic, mental, emocional i energètic, a través de tècniques de postures, respiracions, *mantras*, meditació, relaxació, comprensió....

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda

PILATES

Mitjançant exercicis i una respiració específica, aconseguim enfortir la teva faixa abdominal que és la que sosté el cos, a part de treballar la concentració, el control del cos, la força muscular i la flexibilitat.

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

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

Preu: 69,79 € (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: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Combinació de Pilates i loga 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 loga, també per a tonificar i estirar la musculatura i per aconseguir resistència.

Els exercicis de loga són més estàtics i ens ajuden a la concentració. Practicarem algunes de les respiracions de loga que ajuden l'augment de la capacitat pulmonar, la concentració, la serenitat i l'equilibri mental. La meditació i la relaxació, són també parts indispensables de la pràctica de loga. Els beneficis del Pilates fan més fàcils les postures del loga, la concentració i meditació del loga fan millorar més ràpidament en el Pilates.

Els objectius més bàsics, són:

- conèixer el propi cos i prendre consciència d'ell,
- enfortir i tonificar la musculatura a la vegada que incrementa la seva flexibilitat
- corregir i millorar la postura
- aconseguir un cos harmoniós, coordinat, flexible i fort,
- relaxar la ment i aconseguir pau mental.

Planificació de la classe

- 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 loga.
- Explicació i pràctica de tècniques de respiració de loga.
- 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: 103,39 € (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: 82,72 € (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

NOU! ESTIRAMENTS

Ens ajuden a prevenir lesions, mantenir l'elasticitat i millorar la flexibilitat dels músculs. Treball global del cos mitjançant la postura, l'equilibri i la coordinació.

Amb Laura Calveras
Dilluns d' 11.30 a 13 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Els estiraments són una part molt important de l'exercici físic ja que ens ajuden a aconseguir un millor coneixement del nostre cos i a millorar i prevenir dolors.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! RELAXACIÓ

Exercicis senzills i efectius acompanyats d' una música agradable, per aconseguir un estat profund de relaxació i assolir el benestar personal.

Amb Ananda

Dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 46,52 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Connectar amb el propi cos i amb les nostres necessitats és el primer pas per relaxar-se. Aprendre a iniciar-nos en l'experiència de la calma, de l'assossec. La relaxació física i mental està vinculada a l'alegria i a la serenitat.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! PARAR, DESCONNECTAR I CONNECTAR

Jocs, moviment, música, reptes creatius i dinàmiques de riure. Per parar les presses, l'estrès i les exigències, desconnectar del mòbil i dels "hauria de..." i connectar amb tu mateixa i la teva essència.

Amb M^a Carmen Vázquez
Dijous de 18.45 a 20.15 h
Preu: 69,79 € (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Disposarem d'un moment segur i lliure de judicis on recuperar el poder per connectar amb l'entusiasme i l'alegria.
Treballarem a través de dinàmiques del riure, el moviment expressiu i el joc.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Roba còmoda.

NOU! CUINA AMB TOFU

Atreveix-te a cuinar amb tofu, una proteïna vegetal fàcil d'incorporar a la teva cuina. Plats saborosos i originals: salsitxes, hamburgueses, patés, remenats...

Amb Isa Márquez

Dilluns de 19 a 21 h

Del 13 al 27 de gener

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA AMB ALGUES

Coneixerem els diferents tipus d'algues que hi ha al mercat i prepararem receptes fàcils i saludables per a incorporar-les a poc a poc en la nostra cuina.

Amb Isa Márquez

Dilluns de 19 a 21 h

De 10 al 24 de febrer

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! BATCH COOKING, NOVES RECEPTES

És un sistema de planificació culinària que et permet organitzar amb antelació els 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 Márquez

Dilluns de 19 a 21 h

Del 9 al 23 de març

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 15 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VEGANA PER CADA DIA

Plats vegans amb productes locals i de temporada, ideals per fer tuffers o per a planificar el menú de la setmana amb una dieta equilibrada i variada.

Amb Aïda Gascón

Dimarts de 19 a 21 h

Del 14 al 28 de gener

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL:

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VEGANA, RECEPTES DEL MÓN

Plats senzills, sorprenents i deliciosos inspirats en receptes vegetals de Tailàndia, Vietnam, Japó o França.

Amb Aïda Gascón

Dimarts de 19 a 21 h

Del 4 al 25 de febrer

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL:

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA VEGANA, FESTES I CELEBRACIONS

Plats 100% vegetals per a qualsevol tipus de celebració i que seran els primers en acabar-se de la taula. Des d'una truita de patates sense ou a un pastís de xocolata.

Amb Aïda Gascón

Dimarts de 19 a 21 h

Del 3 al 17 de març

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL:

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINAR AL FORN

Vine a conèixer les diferents propostes per cuinar plats al forn. Fàcils i amb un toc creatiu.

Amb Eva Alcaraz
Dimecres de 19 a 21 h
Del 15 al 29 de gener
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10€

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

NOU! SOPARS AMB ENCANT

Tens un sopar especial i no saps què cuinar? Vols senzillament fer-te un homenatge? Cuinarem plats diferents amb molt d'encant.

Amb Eva Alcaraz

Dimecres de 19 a 21 h

Del 5 al 19 de febrer

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! TAPES PER SORPRENDRE

Propostes originals i elegants per cuinar tapes molt variades.

Amb Eva Alcaraz

Dimecres de 19 a 21 h

Del 4 al 18 de març

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Davantal i carmanyola

NOU! CUINA D'HIVERN AMB ESPÈCIES

Les espècies amb les que preparem els plats d'hivern seran la nostra "farmàcia" per combatre el fred, la sequedat i els refredats: fava tonka, gíngebre, canyella, pebre, cardamom i cúrcuma.

Amb Carmen Simón

Dijous de 19 a 21 h

Del 16 al 30 de gener

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 10 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! CUINA MEXICANA DE CANDELÀRIA

Ayacachpixolo és la festivitat que celebra la fertilitat de la terra i al déu de la pluja. *Els Tamals* i l'*atole* seran els protagonistes gastronòmics d'aquest taller.

Amb Miho Miyata

Divendres de 19 a 21 h

Del 17 al 31 de gener

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

CUINA JAPONESA

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

Amb Miho Miyata
Divendres de 19 a 21 h
Del 17 al 31 de gener
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! DOLÇOS JAPONESOS

Al Japó s'utilitza la mongeta vermella per fer dolços. Aprendre a fer la pasta Anko i farem Dorayaki i Daifuku entre d'altres delicioses postres.

Amb Miho Miyata

Divendres de 19 a 21 h

Del 7 al 21 de febrer

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 12 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! DELICIÓS BACALLÀ

Durant anys el bacallà va ser gairebé l'únic peix que es menjava a les cases i això ens ha deixat com a herència grans receptes. Les vols conèixer?

Amb Josep Vidal
Divendres de 17 a 19 h
Del 6 al 20 de març
Preu: 31,02 €* (3 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 16 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! RAMEN

Dos tipus de Ramen casolà, Shoyu Ramen, a base de pollastre i al qual se li afegeix salsa de soja abans de servir i Miso Ramen, amb Miso, una pasta feta a partir de faves de soja i / o cereals i sal marina fermentada amb el fong *koji*.

Amb Isa Márquez

Dilluns 3 de febrer de 18.30 a 21.30 h

Preu: 15,51 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

Intensiu

NOU! GYOZAS

Les crestes Guo Tie (a la Xina) o Gyoza (al Japó) tenen forma de mitja lluna. La massa s'elabora amb una barreja de farina i aigua, i estan farcides de carn o verdures.

Amb Isa Márquez

Dilluns 2 de març de 18.30 a 21.30 h

Preu: 15,51 €*

PLUS DE MATERIAL: 5 €

QUÈ CAL PORTAR? Davantal i carmanyola.

NOU! DJ'S EN FEMENÍ

Taller per a dones que volen aprendre a fer de Dj i producció. Ens acostarem al món de la música i l'electrònica donant-los el seu propi espai i forma.

Amb Rosa Amuedo de PDjK
Dimarts de 20.15 a 21.45 h
Preu: 69.79€ (9 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Objectius:

- . Configuracions d'equips de so tant para DJ com per a producció musical
- . Disposició a l'escenari i components
- . Sistemes de mesures, equalització, enregistrament, etcètera
- . Tècniques de DJ i de producció
- . Història de la musica electrònica, estils
- . Software i hardware tant per a DJ com per a producció musical

NOU! COM ESCRIURE UN GUIÓ

El guió conté la llavor creativa, el cor i les entranyes, és l'espurna que cala el foc de tota producció cinematogràfica. Descobrirem com donar sortida a les teves inquietuds fent servir les eines adequades, per aconseguir un projecte de pel·lícula engrescador.

Amb Xavi Roldán de Mad Marx guionistas

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 69.79€ (9 sessions)

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
Dimarts de 18.30 a 21 h
Preu: 77,55 €* (6 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Aprenderàs 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! LLIBRE D'ARTISTA

Treballarem diferents tècniques com sistemes de plegat i pop-up, llibres estrella, llibre objecte... Utilitzarem l'estampació, encunyat, teixits de paper, collage, intervencions i molta imaginació.

Amb Alejandra Morales
Divendres d'11 a 13.30 h
Preu: 77,55 €* (6 sessions)

PLUS DE MATERIAL: 14 €

NOU! ZEROWASTE PLASTIC

Hi havia una vegada, un munt de bosses de plàstic i no sabíem què fer amb elles... Aprendre a crear dissenys amb aquest material tant quotidià i cosirem una llibreta amb tanca.

Amb Jes Casanova d'Arquitectura del Libro

Dimarts de 20 a 22 h

De l'11 al 25 de febrer

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Un taller molt interessant per prendre consciència de l'ús del material de rebuig.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Bosses de plàstic

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
Dijous de 19 a 21 h
Del 27 gener al 17 de març
Preu: 82,72 € (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! FOTOGRAFIA (NIVELL: INTERMIG)

Tens coneixements bàsics de fotografia (analògica o digital, reflex o *mirrorless*) i vols millorar la qualitat de les teves imatges, a nivell tècnic i de contingut? Utilitzarem tècniques bàsiques per aprofundir.

Amb Ivan Sanczewski
Dilluns de 19 a 21 h
Del 30 de gener al 19 de març
Preu: 82,72 € (8 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Objectiu del taller

Dotar els participants de coneixements sòlids de fotografia més avançada, així com la capacitat de resoldre satisfactòriament qualsevol tipus de fotografia. Posarem especial atenció en reconèixer i aprofitar els diferents tipus de llum natural.

Metodologia

Al llarg de les 8 sessions tractarem els aspectes tècnics de caràcter avançat per la millora de les nostres fotografies des d'un punt de vista creatiu. Posarem en pràctica els coneixements apresos a l'aula a partir de fotografies d'autors consagrats que il·lustrin cada tipus de gènere que tractarem.

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? Càmera de fotos.

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: 69,79 € (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: 69,79 € (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! CLUB DE LECTURA FEMINISTA

Lectura per capítols de "El patriarcat del salari" de Silvia Federici. Portant llegit l'article corresponent de la setmana, provarem d'entendre col·lectivament les crítiques i alternatives que l'autora ens proposa per tal de construir una economia feminista.

Amb La Carbonera
Dimecres de 19 a 20.30 h
Del 4 al 25 de març
Preu: 31,02 € (4 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA? El llibre "El patriarcat del salari" de Silvia Federici.

CONFERÈNCIES

NOU! CICLE: EL CANVI CLIMÀTIC JA ÉS AQUÍ

A càrrec de Katarina Kostic, Màster en Agro-biologia ambiental amb especialització en Canvi climàtic i formada en permacultura: Permaculture design certificate de Permaculture Institute
Activitats gratuïtes. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

Què és el canvi climàtic i possibles conseqüències

Dimarts 21 de gener a les 19.30 h

Definirem què és el canvi climàtic, com ens afecta i les seves conseqüències.

Què puc fer per contribuir a frenar el canvi climàtic?

Dimarts 11 de febrer a les 19.30 h

Sabem que és un problema global però el canvi pot començar a casa teva, a la cuina, al garatge, al menjador. Idees i solucions efectives per contribuir a la lluita contra el canvi climàtic i la conservació i protecció d'hàbitats naturals.

Què es fa a nivell mundial per frenar el canvi climàtic?

Dimarts 24 de març a les 19.30 h

Coneixerem l'estat de les accions i iniciatives liderades per les diferents comunitats i les perspectives dels moviments ja existents per contribuir a una major transformació cap a una societat més justa i sostenible.

CONFERÈNCIES

NOU! CICLE: SEGUIM PARLANT DE CIÈNCIA

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

Activitats gratuïtes. Cal fer inscripció. Aforament limitat.

Virus

Dimarts 28 de gener a les 19 h

Un virus, un agent infecció sub microscòpic que és incapaç de créixer o reproduir-se si no és dins una cèl·lula hoste. Són éssers vius o no? Com infecten i quin perill tenen?

Bacteris

Dimarts 25 de febrer a les 19 h

Els bacteris són un gran grup de microorganismes unicel·lulars que solen mesurar uns quants micròmetres de llargada i presenten una gran varietat de formes. Vine a descobrir-los!

Amb motiu del DIA DE LA DONA

Dones i ciència

Dimarts 10 de març a les 19 h

Passeig pels grans avenços científics protagonitzats per dones i com han hagut de superar diverses adversitats pel simple fet de fer ciència en un món d' homes.

NOU! BALCÓ SALUDABLE

Utilitzarem les plantes aromàtiques com a guia per aprendre jardineria. Sabrem com usar-les a la cuina i com a aliades de la biodiversitat entre d'altres usos.

Amb Les Marietes Paisatgisme

Dimecres de 19 a 21 h

Del 4 al 18 de març

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Plus de material: 15€

NOU! COSMÈTICA NATURAL

Usant ingredients biològics i de qualitat, ens introduïrem en la cosmètica natural realitzant preparats i adquirint coneixements per preparar-los a casa.

Amb Mercè Serra d'Olieu

Dijous de 18.45 a 20.45 h

Del 5 al 19 de març

Preu: 31,02 €* (3 sessions)

Plus de material: 15€

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Descobrirem com preparar els nostres cosmètics 100% naturals de forma fàcil i senzilla amb olis essencials i olis vegetals adaptats a cada tipus de pell. Crearem el nostre propi necesser per cuidar-nos de forma natural.

NOU! CONFECCIONA UNA FALDILLA PER L'HIVERN

Confeccionarem una faldilla recta midi ultima tendència, adaptarem el patró base al gust de cadascú. *Recomanem portar màquina de cosir.*

Amb Àngels Palau

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 62,04 €* (6 sessions)

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Un regle d'un metre, guix de costura, tisores per tallar roba, cinta mètrica, agulles de cap i de cosir, fils, un rotllo de paper per embalar per fer patrons (es pot trobar a una papereria)

Cal portar la màquina de cosir

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: 69,79 €* (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.

Intensiu

NOU! NETEJA NATURAL PER LA LLAR

Coneixerem ingredients que ens ajudaran a la neteja de la llar sense necessitat d'utilitzar productes químics nocius per les persones i el medi ambient.

Amb Mercè Serra d'Olieu

Dijous 26 de març de 18.45 a 20.45 h

Preu: 10,34 €

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

Com podem reutilitzar l'oli usat de la cuina i altres ingredients que ens ajudin a la neteja de la llar? Donarem recomanacions i diferents receptes.

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: 69,79 € (9 sessions)

De la mà d'una professora nativa Un curs dinàmic i comunicatiu on aprendre i practicar Italià des d'un enfocament participatiu. Aprendre'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. Aprendràs 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

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades i utilitzarem els accessoris: posarem cremalleres, farem bores de pantalons, zig-zag, etc. *Recomanem portar màquina de cosir.*

Amb Àngels Palau

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 82,72 € (8 sessions)

Plus de material: 3€

QUÈ CAL PORTAR EL PRIMER DIA?

Un costurer compost per: Tisores, didal, fil blanc i negre, agulles de cosir, agulles de cap.

Llapis, bolígraf i llibreta

Cal portar la màquina de cosir

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: 51.70 €* (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! CÒMIC EN FAMÍLIA

Per a infants de 8 a 11 anys

Taller de còmic en família basat en l'exploració de l'estil propi on cada infant podrà trobar el seu llenguatge visual i el seu traç.

Amb Carlos Hernández
Divendres de 18 a 19 h
Preu: 51,70 € (10 sessions)

DESCRIPCIÓ DEL TALLER:

1. Presentació i recull d'interessos
2. Construcció de personatges I (anatomia i constitució física)
3. Construcció de personatges II (expressió corporal i facial)
4. Fons i decorats (donar profunditat, versemblants, coherents i amb continuïtat)
5. Elements bàsics de dibuix: línia, taca i color
6. Composició (organització i ubicació d'elements)
7. Llenguatge visual (com parlar amb imatges)
8. Preparació exposició
9. Preparació exposició
10. Celebració i exposició

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
Dijous de 10.15 a 11.15 h
Del 23 de gener al 26 de març
Preu: 51,70 € (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: 51,70 € (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.

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: 51,70 € (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: 51,70 € (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 17.15 a 18.15 h

Grup B: divendres de 17.15 a 18.15 h

Preu: 51,70 € (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.