

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern
2019

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Audiovisuals	p. 01
Cicle de cinema	p. 01
Conferències	p. 02
Reflexions d'1h	p. 02
Parlem de la petita infància	p. 02
Workshop	p. 04
Música	p. 05
Clàssica	p. 05
Ara Toca	p. 06
Arts escèniques	p. 08
Atrezzo	p. 08
Exposicions	p. 09
Espectacles infantils	p. 10
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 10
A partir de 4 anys i famílies	p. 11
Diades i festivitats	p. 12
Santa Eulàlia	p. 12
Relats en femení	p. 13
Bases 19è Premi de Relats Curts	p. 13
Altres	p. 16

TALLERS

Inscripcions	p. 17
Recursos	p. 18
En parlem...	p. 18
Idiomes	p. 19
Fes-ho per tu	p. 21
Gastronomia	p. 23
Salut i Creixement Personal	p. 26
Activitat Física	p. 26
Creixement Personal	p. 30
Salut	p. 31
Ciència, natura i medi ambient	p. 32
Expressió i Creativitat	p. 32
Comunicació	p. 32
Fotografia i vídeo	p. 33
Música i Veu	p. 33
Dansa	p. 34
Expressió i creativitat	p. 37
Arts Plàstiques	p. 37
Fet a Mà	p. 38
Humanitats	p. 40
Història	p. 40
Itineraris	p. 40
Tallers per a infants i joves	p. 41
Tallers en família	p. 42

CALENDARI

Gener – Febrer – Març	p. 44
-----------------------	-------

CICLE DE CINEMA**nLA TORTUGA ROJA**

Dilluns 14 de gener a les 20.00 h

Activitat gratuïta

Michael Dudok de Wit. França-Bèlgica-Japó, 2016. Durada: 80 min

Història muda d'un naufrag en una illa tropical. Sense cap companyia, ha d'aprendre a sobreviure en plena natura salvatge envoltat d'ocells, crancs i tortugues. Un dia coneix una misteriosa tortuga vermella fora de l'aigua. A partir d'aquest moment, la seva vida canvia per sempre.

BESTIAS DEL SUR SALVAJE

Dilluns 4 de febrer a les 20.00 h

Activitat gratuïta

Benh Zeitlin i Lucy Alibar. Estats Units, 2012. Durada: 90 min
Castellà

Al sud del planeta, el nivell de les aigües va pujant vertiginosament i tots els dics s'enfonsen. Al mateix temps, els animals salvatges tornen de les seves tombes. Aquesta és la història d'una nena de sis anys que viu amb el seu pare en un indret aïllat del món.

ROMPENIEVES – SNOWPIERCER

Dilluns 4 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Bong Joon-ho. Corea del Sud, 2013. Durada: 126 min
Castellà

Un experiment fallit per solucionar l'escalfament global gairebé va posar fi a tota la vida del planeta. L'últim tren que existeix es mou fent cercles pel món, amb un motor en moviment perpetu. Els darrers supervivents de la Terra s'amunteguen als vagons, dividits en dues classes: l'exploitada i la poderosa.

*Cicle de cinema realitzat amb la col·laboració de l'Aula Ambiental Sagrada Família.

REFLEXIONS D'1 H

EL FICMA PRESENTA "STRAWS"

Dilluns 11 de febrer

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

Documental a càrrec del FICMA,

en el marc del cicle "Claqueta i Acció!"

Debat posterior a càrrec d'Yve Ramírez,

de La Ecocosmopolita

Organitzat amb l'Aula Ambiental Sagrada Família

Documental i debat

Milions de canyes de plàstic per xuclar begudes i d'un sol ús acaben als carrers i abocadors i, finalment, van a parar al mar. Fa poc temps, un vídeo viral d'una tortuga amb una canya de plàstic enganxada al nas va generar campanyes contra aquest material de plàstic a escala global. L'actor i director Tim Robbins narra la història de les canyes de plàstic, i investigadors marins, ciutadans compromesos i empresaris debaten, una per una, les possibilitats d'emprendre una mar de canvis.

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

LÍMITS. COM, QUAN, QUANTS

Dimarts 29 de gener

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Míriam Tirado

Conferència

Posar límits sovint ens genera un conflicte: ens equivoquem, potser? Quan hem de començar a posar límits? Els entendreà? I si s'enfada? Com podem posar límits d'una manera respectuosa? Quins són els conflictes que els límits ens provoquen, a les mares i als pares? Quina diferència hi ha entre *límits* i *normes*? Quines normes posem a casa? I si se salta les normes?

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de gener al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

APODEREM LES FAMÍLIES

Dimarts 26 de febrer a les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Laura Prats

Conferència

Què significa *apoderar-se*? Quin valor atorguem als nens i nenes com a societat? Parlem de com podem ajudar els infants a mantenir o recuperar el poder propi, l'autoestima i la seguretat en ells mateixos, i què cal fer com a adults per acompanyar-los en aquest procés.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de febrer al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net

COM PODEM ACOMPANYAR LA SEXUALITAT DURANT LA INFÀNCIA

Dimarts 19 de març

A les 10.15 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Lupe García

Conferència

Som subjectes sexuals des que naixem fins que morim. En la nostra societat aparentment la sexualitat ja no és cap tabú. Però, tot i això, què passa quan una criatura fa una pregunta directa sobre algun tema sexual? Com ens sentim? Què hi responem? Fins a on disposem de la informació adequada per contestar la pregunta segons la seva edat?

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de febrer al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

WORKSHOPS

SLAMMERS

De l'11 de febrer al 4 de març
Dilluns de 20.30 h a 22.00 h
A càrrec de Poetry Slam Barcelona
Taller i mostra

Poesia *performativa*, poesia en escena. L'*slam* és avui dia un dels moviments poètics més vitals i amb més projecció. Si voleu aprendre'n, desenvolupar-vos-hi i tenir nocions de com cal fer-ho en públic, apunteu-vos-hi!

Inclou quatre sessions de treball i, com a cloenda, podreu mostrar la vostra feina en la sessió *Slammers en acció*, l'11 de març, dins del programa d'activitats de Relats en Femení.

Cal inscripció prèvia a partir del 30 de gener al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

CLÀSSICA

TRIO CLAR I NET

Dijous 10 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Arelis González Martín: clarinet

Alejandro Lobato Juan: clarinet

Juan Pardo Fernández: clarinet

Després del seu debut a l'Auditori Lecuona de Tenerife, el Trio Clar i Net ens delectarà amb un concert ple de sorpreses: àries de grans òperes conegudes pel públic; composicions de Mozart i Beethoven, i obres del segle XXI. Veniu a sentir la màgia de la música de cambra.

LA CANÇÓ A CATALUNYA: SORTS, GRANADOS I MORERA

Dijous 7 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sílvia Sabater: veu soprano

Raúl Sandin: guitarra

Tres compositors amb arrels catalanes però de diferent època musical: Josep Ferran Sorts (1778-1839), Enric Granados (1867-1916) i Enric Morera (1865-1942). Un repertori amb un estil clar, senzill i popular, però amb diferents matisos: Sorts encara amb una forta herència clàssica, Granados amb unes pinzellades romàntiques i Morera amb un toc de folklore català, propi de l'estil de la Renaixença.

LA GUITARRA, UNA ORQUESTRA EN MINIATURA

Dijous 28 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Rosario Caselles Canet: guitarra

Marcos Lopetegui Santos: guitarra

Farem un viatge per redescobrir algunes de les obres més emblemàtiques de la música clàssica adaptades a la guitarra, i amb un afegit distintiu propi del llenguatge guitarrístic.

ARA TOCA...

SÍLVIA TOMÀS TRIO

Dijous 17 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sílvia Tomàs: veu i guitarra

Guillem Boada: teclat

Mateo Martínez: guitarra flamenca

En aquest concert, el trio oferirà un repertori que repassarà la trajectòria dels seus tres discos autoeditats. Les seves cançons despullen vivències, emocions i reflexions que ressonen entre les persones que en els temps actuals somien un món millor –més just, més humà– i intenten caminar en aquesta direcció. Una veu plena de força i intensitat que fa arribar el missatge i toca l'emoció.

SPIRIT BIRD

Dijous 14 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Sylvan James: violí barroc, veu, cants harmònics, copa de cristall

David Sitges-Sardà: guitarra espanyola, veu, cants harmònics, *udu*, bol tibetà

Spirit Bird tracta la música com un recurs del Silenci, i no el silenci com un recurs musical. Volem evidenciar el fet que la música també pot ser vista com un recurs que té el Silenci per fer-se audible i més present. A més, volem posar l'èmfasi en el deixant de la música i no només en la música mateixa. Potser així podrem continuar tenint consciència que el Silenci és el més eloqüent i a la vegada seguirem fent música sense pensar que, en realitat, no caldria.

Amb motiu del World Sound Healing Day.

ANAÏS VILA: TRES VEUS PER VEURE-HI CLAR

Dijous 14 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Anaïs Vila: veu i guitarra

Violeta Batista: veu

Raquel Herreros: veu

Anaïs Vila presenta el seu últim disc i les seves millors cançons en una nova proposta en què les harmonies vocals són l'element principal. La cantautora s'acompanya de les veus de les cantants Violeta Batista i Raquel Herreros per teixir, juntament amb la seva veu i la guitarra acústica, un recorregut musical que presenta el seu segon disc, *Fosc, cançons per veure-hi clar*, i els millors temes d'*Entre els dits*. Una proposta intimista, directa, elegant i transparent per gaudir dels temes de l'autora de Santpedor.

ATREZZOS

VIVA

Dijous 24 de gener

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Companyia Canas Crónicas

Teatre

Retalls d'una vida, la de la nostra protagonista, una dona de 40 anys amb els seus encerts, errors, esperances, fracassos, anhels... soledats.

Una persona plena de contradiccions que, com qualsevol ésser humà, pretén trobar el seu lloc al món i ser feliç. Així, en un to tragicòmic i informal, amb un estil directe i sincer, entrarem dins de les seves reflexions més profundes, que, per més distorsionades que puguin semblar, de ben segur faran que el públic s'hi senti identificat.

EL CARRER ÉS NOSTRE, QUE ES NOTI

Dijous 21 de febrer

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Cúrcuma

Teatre i diàleg posterior

T'han assetjat sexualment al carrer? Has sentit que el teu cos és vist com un objecte per ser mirat, per opinar-ne, perquè l'altre en gaudeixi sense el teu permís? Has estat testimoni d'alguna experiència o relat d'aquest tipus? Et preocupa o t'incomoda aquesta problemàtica?

AMB-POR-DERADES. DISSERTACIONS ESPERPÈNTIQUES SOBRE PODER I GÈNERE

Dijous 21 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Entre Parèntesis

On comença l'assetjament? M'han assetjat? Seria igual si fos un home? Aquestes i altres preguntes van portar la companyia Entre Parèntesis a un procés de recerca teatral sobre el tema de les relacions de poder basat en experiències personals i en les notícies de més i més casos d'assetjament. *Amb-POR-derades* és el resultat d'aquest procés, un batibull d'escenes esperpèntiques però divertides en què, lluny d'alliçonar ningú, només volem entendre una mica millor el món on vivim i els valors amb els quals ens hem educat.

EXPOSICIONS

“MOVIMENT I CONSEQÜÈNCIA”

Del 15 de gener al 5 de febrer

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

A càrrec d'Anna Fando

Multidisciplinària

Un projecte que explora diverses formes de producció i ocupació de l'espai a partir de les obediències, resistències o construccions de la *interface* corporal.

Inauguració: dimarts 15 de gener a les 19.30 h

INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

LA FILOMENA VA AL RIU

Dimarts 8 de gener

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Pengim-Penjam

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Espectacle de titelles

La Filomena és una ovelleta que vol anar al riu a banyar-se. Es lleva quan surt el sol amb una mica de mandra i tot saltant va cap a la muntanya. Quedarà ben sorpresa amb les papallones i les flors, que la portaran fins al riu. Veniu a gaudir de la seva història i de la música de Mozart.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de desembre al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

LA LLUNA A LA FINESTRA

Divendres 8 de febrer

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Sherezade Bardají

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Espectacle de contes, llums i ombres

La Teresa té un secret. Dins dels seus paraigües s'amaga el sol, la lluna i un monstre que menja tomàquets. Dins de la seva maleta s'amaga un pop, un tauró i un monstre que fa pessigolles. Tu tens cap secret?

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de gener al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

TEMPS DE LLUM

Dimarts 5 de març

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Cia. Clardelluna

Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats d'un adult

Espectacle de titelles i teatre d'ombres

Una experiència sensorial per somiar, pensar i sentir les estacions de l'any, que ens permeten entendre la vida com un cicle on tot es mou i es transforma.

Cal inscripció prèvia a partir del 20 de febrer al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

A PARTIR DE 4 ANYS

SEMPRE QUAN ACABO DIC...

Divendres 8 de febrer

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Jordi Font

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Espectacle participatiu

Un viatger extravagant farà que ens ho passem d'allò més bé amb les seves històries esbojarrades i terroríficament divertides. Un cabaret de contes que va dels més tradicionals als més contemporanis, i que ens volen ajudar a saber qui som i què hi fem, aquí.

DIADES I FESTIVITATS

SANTA EULÀLIA

SEMPRE QUAN ACABO DIC...

Divendres 8 de febrer

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de la Cia. Jordi Font

Per a infants a partir de 4 anys i les seves famílies

Espectacle participatiu

Un viatger extravagant farà que ens ho passem d'allò més bé amb les seves històries esbojarrades i terroríficament divertides. Un cabaret de contes que va dels més tradicionals als més contemporanis, i que ens volen ajudar a saber qui som i què hi fem, aquí.

RELATS EN FEMENÍ*19è Premi de Relats Curts*

Es convoca la 19a edició del Premi de Relats Curts amb l'objectiu de crear un espai de reflexió, creativitat i expressió literària per a dones.

BASES

PARTICIPACIÓ

Poden participar en aquest premi literari dones de més de 16 anys.

REQUISITS PER PARTICIPAR-HI

Els treballs que optin al premi cal que siguin inèdits, de creació pròpia i que no hagin estat premiats anteriorment. Els relats poden estar escrits en qualsevol de les dues llengües oficials: català o castellà.

Cada participant podrà presentar com a màxim dos treballs, que remetrà separatament.

Es poden presentar treballs per a qualsevol de les categories següents:

- **Categoria Jove** (de 16 a 25 anys)
Prosa en català o castellà
- **Categoria Adults** (de 26 anys en endavant)
Prosa en català o castellà

TEMÀTICA

Per a totes dues categories, en qualsevol dels dos idiomes, la temàtica és lliure.

PRESENTACIÓ DELS TREBALLS

Els relats han de tenir una extensió màxima de dos fulls DIN A4 escrits amb el tipus de lletra Arial 12. Els folis cal que s'hagin redactat per una sola cara i l'espai entre línies ha de ser senzill.

EL LLIURAMENT DELS TREBALLS

Opcions de lliurament:

- **Presencialment o per correu postal** al Punt d'Informació del Centre Cívic Sagrada Família, al carrer de Provença, 480, 08025 Barcelona.

El relat original ha de dur escrit el pseudònim de l'autora i la categoria a què es presenta a la capçalera. Ha d'anar acompanyat d'un sobre tancat, a l'interior del qual s'hauran de fer constar la categoria, el pseudònim i les dades personals de l'autora (nom i cognoms, adreça, telèfon, adreça electrònica, ciutat i codi postal).

- **Per correu electrònic** enviant-ho a info@ccsagradafamilia.net. S'ha d'enviar un missatge electrònic per cadascun dels relats

presentats. A l'*assumpte* cal escriure-hi el pseudònim i la categoria en què es concursa. Al text del missatge caldrà fer-hi constar: el títol, el pseudònim, la categoria, el nom i cognoms de l'autora, l'adreça, el telèfon, l'adreça electrònica, la ciutat i el codi postal. S'hi adjuntarà el relat, en el qual s'indicaran el títol, el pseudònim i la categoria

Els treballs es poden presentar del 12 de novembre de 2018 al 3 de febrer de 2019, dins de l'horari del Punt d'Informació del Centre: de dilluns a divendres, de 9 h a 14 h i de 16 h a 21 h; dissabtes, de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h, i diumenges, de 10 h a 14 h.

L'acte de lliurament dels premis serà el **dijous 7 de març de 2019 a les 19.00 h**, a la sala d'actes del Centre Cultural Sagrada Família.

EL JURAT

El jurat serà format com a mínim per tres membres, dones vinculades directament o indirectament al món de la lectura i la literatura en tots dos idiomes i professionals que treballin la temàtica de gènere.

Serà responsabilitat del jurat: rebutjar els relats que no s'ajustin a les bases; escollir-ne les guanyadores; declarar desert o compartit qualsevol dels premis; donar les mencions honorífiques que consideri oportunes, i dirimir qualsevol eventualitat no prevista en les bases. Totes les decisions seran inapel·lables.

A l'hora de valorar els treballs, el jurat tindrà en compte la qualitat literària dels relats, l'ús d'un llenguatge no sexista i un tractament dels rols de gènere no estereotipat.

PREMIS

S'atorgarà un premi de 300 € per a cadascuna de les dues categories (import subjecte a retenció d'IRPF).

Els premis es faran efectius mitjançant transferència bancària. Les persones guanyadores hauran de facilitar les dades necessàries a aquest efecte.

ALTRES CONDICIONS

Les obres premiades quedaran en poder dels organitzadors, que es reserven el dret de publicar-les en format electrònic o en paper. Els relats premiats es penjaran als webs dels organitzadors.

EL FET DE PARTICIPAR EN EL PREMI

El fet de participar en el premi literari pressuposa l'acceptació d'aquestes bases.

Organitzen el premi:

Centre Cívic Sagrada Família i

Biblioteca Sagrada Família–Josep M. Ainaud de Lasarte

ACTE DE LLIURAMENT DE PREMIS

Dijous 7 de març
A les 19.00 h
Activitat gratuïta
Aforament limitat
A càrrec de l'actriu Carme Pla

Un vespre per celebrar la creativitat i l'art de l'escriptura signada per dones.
Lectura del veredicte del jurat i dels relats guanyadors.
Actuació a càrrec de Carme Pla.
Copa de cava.

EXPOSICIÓ

De l'11 de febrer al 10 de març
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
Organitzada per la Biblioteca Sagrada Família – Josep M. Ainaud de Lasarte

Cada vegada més veiem que els llibres il·lustrats i còmics fets per dones guanyen protagonisme. L'exposició d'aquest any vol ser una mostra de dones transgressores, que aporten una nova visió del món.

WORKSHOP SLAMMERS

De l'11 de febrer al 4 de març
Dilluns de 20.30 h a 22.00 h
A càrrec de Poetry Slam Barcelona
Taller

Més informació a la pàgina 4.

SLAMMERS EN ACCIÓ

Dilluns 11 de març
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Mostra en directe

Sessió de cloenda oberta al públic del taller de formació *Slammers*, on podreu descobrir el talent de les persones participants i submergir-vos en el món de la poesia *performativa* i la poesia en escena.

BLOG DE RELATS EN FEMENÍ

Segueix tota l'actualitat del premi i participa en el Concurs de Microrelats en línia.
www.premirelatsenfemeni.cat

ALTRES

CICLE DE CINEMA AFRICÀ I DONA

Dimarts 19 de març

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Projecció de curtmetratges, performance i debat

La segona edició del Cicle de Cinema Africà i Dona (CCAD 2019), organitzat per l'Associació Cultural Africadoolu, enguany presenta una selecció d'obres i curtmetratges de diferents gèneres creats per realitzadores africanes i afrodescendents.

20.00 h *Performance* poètica **Negrura**, de Micaela Mahi

20.20 h **Realitzadores Africanes en Curt:**

My Mother's Stew.

Sade Adeniran. Nigèria, Regne Unit, 2018.

Animació. Durada: 5 min; VOSE

La Mazda jaune et Sa Sainteté.

Sandra Heremans. Bèlgica, Ruanda, 2018.

Experimental. Durada: 10 min; VOSE

Yellow Fever.

Ng'endo Mukii. Kenya, Regne Unit, 2012.

Animació. Durada: 12 min; VO en anglès

Une place dans l'avion.

Khadidiatou Sow. Senegal, 2016.

Ficció. Durada: 16 min; VOSE

21.00 h Debat participatiu després de mirar els curtmetratges, amb artistes convidades. El moderarà: Africadoolu

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del **dilluns 10 de desembre de 2018**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del **10 de desembre** a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**
Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480.

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 10 de desembre, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h. Es faran 350 inscripcions en cada un dels torns.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

TALLERS EN FAMÍLIA

Aquestes inscripcions es faran a partir del **12 de desembre** en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 7 de gener de 2019.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions. Les places són limitades.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

PREU HORA TALLERS:

- Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)
- Per a infants: 2,66 €/h sense IVA (2,93 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (7 de gener) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

El Centre Cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de persones participants.

Segueix-nos i informa't dels tallers i les activitats:

facebook.com/**centrecivicsafa**

twitter.com/**centrecivicsafa**

instagram.com/**centrecivicsafa**

RECURSOS

EN PARLEM...

LA BARCELONA DESAPAREGUDA. LA CIUTAT D'AHIR

N

Dijous 17 de gener
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

La ciutat de Barcelona ha anat creixent i transformant-se des dels seus orígens, en l'època romana. Un dels moments en què va tenir-hi lloc una transformació més accentuada va ser durant els segles XIX i XX, en els quals Barcelona es va convertir en la gran metròpoli que és avui dia. En aquesta xerrada repassarem visualment el que ha estat Barcelona i el que ha deixat de ser, i també farem un recorregut per la ciutat per redescobrir i recordar el passat dels barris i d'establiments, edificis, institucions, places, carrers i espais singulars de la Ciutat Comtal.

QUÈ ÉS LA FISIOSEXOLOGIA

N

Dimecres 16 de gener
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,45 €

La sexualitat continua essent un tabú. És important poder-ne parlar amb naturalitat i saber reconèixer quan hi ha alguna cosa que no va bé. La fisiosexologia és la branca de la fisioteràpia que s'encarrega dels problemes relacionats amb el món sexual. I no tan sols tracta problemes, la fisiosexologia resol dubtes i acompanya en el viatge d'aprofundir en la nostra pròpia sexualitat.

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 23 de gener
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

Parlarem de com podem millorar el nostre sistema digestiu a través de l'alimentació i els hàbits saludables, de com millorar el nostre sistema immunitari, la nostra salut hormonal i fins i tot emocional.

ALIMENTACIÓ I FERTILITAT

N

Dimecres 6 de febrer
de 19 h a 21 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

En aquest taller parlarem de com podem optimitzar la nostra salut reproductiva a partir de l'alimentació i els bons hàbits.

L'ESTRÈS I LA SALUT

N

Dimecres 27 de febrer
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,45 €

Sovint quan una paraula es pronuncia moltes vegades perd la força que té i, per tant, la seva importància. És el cas de l'*estrès*: tothom va més o menys estressat i ens sembla normal. L'estrès és bo o dolent? L'estrès ve de fora o el generem nosaltres? Què ens passa, al cos, quan estem estressats? En aquesta conferència entendrem els mecanismes de l'estrès i veurem què podem fer per gestionar-lo millor, que és el mateix que gestionar el dia a dia.

INTRODUCCIÓ AL TANTRA. CONNECTA AMB LA TEVA VITALITAT

N

Dimecres 9 de gener
de 19 h a 20 h

A càrrec de Raúl Pozo,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

Gaudeixes de la teva vida plenament? Et relaciones de manera saludable amb tu mateix i amb els altres? Comprends la sexualitat com un camí d'aprenentatge i transformació personal? En aquest espai explorarem el *Tantra* des d'un punt de vista més integral i coneixerem una nova manera de trobar les nostres capacitats i d'aplicar-les en la nostra relació amb els altres. Aquest camí d'autoconeixement ens porta a la comprensió, l'acceptació, el respecte i l'Amor, tant envers nosaltres mateixos com envers les persones del nostre entorn.

LUBRICACIÓ FEMENINA

N

Dimecres 13 de febrer
de 19 h a 20 h

A càrrec Sara Giol,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

Parlem de la lubricació femenina. Proposem un tema que preocupa moltes dones i que massa vegades no se soluciona per falta d'informació. A més, la sequedat vaginal sovint va associada a irritació genital, picors, molèsties o dolor en les relacions sexuals. Encara que a vegades es considera una cosa "normal" i es tendeix a recórrer a cremes o lubricants, això no soluciona el problema de base.

ALIMENTACIÓ SENSE GLUTEN

N

Dimecres 6 de març
de 19 h a 21 h

A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

Com et pots cuidar quan el gluten no és cap opció? Si et fas aquesta pregunta i en vols respostes, aquest és el teu taller.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 74,60 €

ANGLÈS CONVERSA INTERMÈDIA

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
(C) Dijous de 19.30 h a 21 h
Professors: Laia Fanlo i
Ramon Codina
Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

LET'S HAVE FUN

Conversa intermèdia-alta
Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell avançat.

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

ANGLÈS PER VIATJAR

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h
(nivell mig)
(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h
(nivell bàsic)
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 74,60 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

LECTURES, CONVERSA I DEBAT SOBRE TEMES D'ACTUALITAT EN ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 74,60 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes?

Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

ALEMANY "NIVELL 0"

Dilluns de 11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica.

Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills, com és ara anar a comprar al supermercat.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 0. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY "NIVELL 2"

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixements corresponents al nivell anterior.

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

Consulteu el temari a la pàgina web.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Requereix tenir coneixement de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixement del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè

SPAB MIT DEUTSCH

Conversa intermèdia
Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Laia Fanlo
Preu: 74,60 €

Aquest taller s'adreça a persones amb un nivell intermedi de la llengua. Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'alemany tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendre la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriqueirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

FRANÇAIS POUR VOYAGER

Dimarts de 18.30 h a 19.45 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 62,17 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h
(Bàsic)
(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h
(Mitjà)
(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h
(Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 74,60 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.
Cal tenir-ne nocions.

INICIACIÓ AL XINÈS

Divendres de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 74,60 €

FES-HO PER TU

JARDÍ DE CORDES

Divendres 11 de gener
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Variant del taller de *kokedames*. Ensenyarem aquesta tècnica de cultiu de plantes ornamentals i el resultat seran diferents *kokedames* més petits per fer un jardí de cordes.

JARDÍ VERTICAL- PUNT GESSAMÍ

Divendres 15 de febrer
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Diferents punts de macramé per fer un *plant holder* combinant corda, fusta i flor/planta.

RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
(C) Dimecres de 18 h a 20 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 79,57 € + suplement

Cal portar mobles petits.

BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 59,68 € + suplement

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

N

N

N

AUTOMAQUILLATGE DE DIA I DE NIT

N

Divendres 25 de gener i
1 de febrer de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 €

En aquest taller s'explicaran els materials necessaris i les nocions bàsiques de l'automaquillatge. Després, passarem a la pràctica. Hi farem dos maquillatges.

EYELINERS

N

Divendres 15 i 22 de febrer
de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 €

Taller on parlarem dels materials necessaris i les nocions bàsiques dels eyeliners. Tot seguit, passarem a la pràctica. Hi farem dos maquillatges.

MAQUILLATGE DE BODES

N

Divendres 1 i 15 de març
de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 €

En aquest taller s'explicaran els materials necessaris i les nocions bàsiques del maquillatge per a casaments. Després, passarem a la pràctica. Hi farem dos maquillatges.

ORDRE I ARMARIS EFICIENTS. MÈTODE MARIE KONDO

Dimecres 9 i 16 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 19,89 €

Aquest taller s'adreça a aquelles persones que vulguin tenir un mètode d'ordre eficient per a tota la llar i, concretament, per a l'armari rober. Aquest curs es basa en el famós mètode de la japonesa Marie Kondo.

RUTINA BEAUTY A L'HIVERN

N

Dimecres 23 de gener
De 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 9,95 €

Si vols saber com has de tenir cura de la teva pell a l'hivern, quina rutina diària hauries de seguir i quines famílies de productes hi ha al mercat per cuidar-la, aquesta activitat és per a tu.

SIGUES EL TEU PROPI PERSONAL SHOPPER

Dimecres 13, 20 i 27 de febrer i
6 de març de 19.30 h a 21 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 29,84 €

En aquest curs es treballen totes les tècniques per saber què és el que et queda bé i el que necessites per potenciar la teva imatge.

TENDÈNCIES

N

Dimecres 13 de març
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 9,95 €

En aquest taller parlarem de les tendències en l'àmbit de la roba i els complements, i també de com podem aplicar-les en el nostre dia a dia.

PERFUMERIA NATURAL

N

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta García-Pons,
Elephants & Flowers
Preu: 59,68 € + suplement

Introducció a la perfumeria natural botànica. L'aroma des de la planta fins al flascó! Vols que el teu perfum sigui personalitzat? T'encanten les aromes i vols saber com les pots incorporar al teu dia a dia? T'ensenyarem tècniques antigues, usarem materials moderns i farem que ho aprenguis divertint-te i gaudint dels materials que ens regala la natura.

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

CUINA DE MERCAT AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 62,17 € + suplement

Ets un cuinetes? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

SOPES GRATINADES

N

Dilluns 7 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Ara que estem en ple hivern ve molt de gust de fer sopes variades calentes, que ens fan sentir molt reconfortats. I per als amants de les sopes estareu d'acord que les gratinades són de les més especials! La més coneguda és la de ceba confitada amb formatge emmental, però també n'hi ha d'altres, com la sopa *minestrone* gratinada...

Apropa't a l'interessant món de les sopes gratinades i t'ensenyarem un munt de trucs per preparar les teves pròpies sopes casolanes!

FUWA FUWA JAPONÈS

N

Dimarts 8 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Des del Japó, portem una recepta de postres addictiva: unes creps flonges, aèries... per esmorzar, berenar o quan us vinguin de gust!

TOT CROQUETES

Dimecres 9 i 16 de gener
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 19,89 €

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. En farem de pollastre, de bolets, formatge blau amb pera i nous, de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o les de xocolata!

CHEESE CAKE VEGÀ AMB FRUITES VERMELLES

N

Dijous 10 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

Elaborarem un deliciós pastís de formatge vegà recobert de fruites vermelles. Sense fer servir el forn, prepararem aquestes postres saboroses i lliures d'ingredients d'origen animal, sucre i gluten. Una versió saludable i boníssima que no tindrà res a envejar a les postres originals.

L'ESCUDELLA BARREJADA DE L'ÀVIA

N

Dilluns 14 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Sense cap mena de dubte, els plats de cullera són els indiscutibles reis de l'hivern. Vols aprendre a cuinar una escudella barrejada catalana com les que cuinaven les àvies i les mares, i que serà l'enveja de la família?

T'ensenyarem quina n'és la matèria primera i la de més qualitat, a quines parades del mercat hem d'anar a buscar-la, com cal polir-la perquè ens surti un brou immillorable i els importants passos finals per assolir la millor escudella barrejada. Apunta-t'hi i no deixis escapar l'ocasió d'aprendre el millor plat de cullera català!

MANDONGUILLES I HAMBURGUESES DE TOFU

N

Dimarts 15 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

El *tofu* és poc calòric, no té lactosa ni colesterol, és fàcil de digerir i conté una font excel·lent de proteïna. Aprendre a donar-hi sabor preparant unes mandonguilles i hamburgueses fàcils i ràpides.

PIZZA, PESTO I PASTA FETA A MÀ

N

Divendres 18 i 25 de gener i
1 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de La mia
scuola-italiano&cucina
Preu: 22,37 € + suplement

Aprèn la cuina italiana de debò amb aquest taller de tres sessions, on tastarem tres preparacions tradicionals com la *pizza*, la pasta feta a mà i una salsa pesto boníssima! T'adonaràs que la preparació no és tan complicada com creus i t'ho passaràs d'allò més bé!

LA CUINA DEL XUP-XUP

N

Dilluns 21 i 28 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

La cuina tradicional de sempre torna a estar més de moda que mai! Si vols aprendre i recordar aquells sabors inoblidables de les nostres mares i àvies, en aquest taller t'ensenyarem aquelles receptes de sempre que ens captivaven de petits, com ara els estofats, els fricandós i altres guisats. Farem uns xup-xups que te'n lleparàs els dits!

FIDEUÀ I ARRÒS NEGRE

N

Dijous 24 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

La cultura marinera serà el fil conductor d'aquest taller que aborda plats tradicionals de la nostra gastronomia amb sabor intens de mar.

CREMES LLEUGERES D'HIVERN

N

Dimarts 22 de gener
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 € + suplement

En aquest taller aprendràs a fer cremes depuratives lleugeres, saludables i delicioses. Una crema pot ser un sopar perfecte, suau i molt fàcil de digerir. T'animes a preparar receptes noves i sanes per continuar cuidant-te durant la temporada en què fa més fred?

CUINES DEL MÓN

N

Dimecres 23 i 30 de gener,
6, 13, 20 i 27 de febrer
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 59,68 €

Si t'agraden els menjars diferents i exòtics i vols aprendre a cuinar plats d'altres continents, aquest és el teu curs. Elaborarem els plats més representatius de la cultura asiàtica, llatinoamericana, etc.

CURRIS VEGETARIANS ASIÀTICS

N

Dimarts 29 de gener,
5 i 12 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 22,37 € + suplement

Elaborarem diversos curris asiàtics, com ara el rendang, el millor curri d'Indonèsia, o un curri de carbassa de Sri Lanka i el biryani vegetarià. Tots tenen un sabor excepcional i són ràpids de preparar.

TENTACLES A LA CUINA

N

Dijous 31 de gener
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

Sense greix, sense espines, tot proteïna i de la bona! Sípies, pops i calamars us donen la benvinguda a aquest taller, on elaborarem plats originals que ens demostraran la versatilitat a la cuina d'aquests productes del mar.

ROSTITS I CUINA DE CASSOLA

N

Dilluns 4 i 11 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

La cuina de cassola és de les grans cuines tradicionals de tota la vida. En aquest taller t'ensenyarem a fer guisats de cassola tant de carn com de peix, on tant els rostits com les picades tenen una gran importància.

També prepararem un arròs a la cassola genuí o uns fideus a la cassola amb un gust extraordinari! Cuinarem, resoldrem tots els vostres dubtes i, evidentment, menjarem el que cuinem i en gaudirem.

SOPA, CREMA I VELOUTÉS DE PEIX

N

Dijous 7 de febrer
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller transformarem els productes del mar en plats de cullera intensos o delicats, però sempre deliciosos. Et ve de gust una sopeta de peix?

I LOVE CHEESE

N

Divendres 1, 8 i 15 de març
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Oscar Vallés
Preu: 22,37 € + suplement

En aquest taller ens endinsarem en el gran, el succulent, el infinit, el inabordable món dels formatges.

BATCH COOKING D'HIVERN

N

Dijous 14 i 21 de febrer
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 19,89 € + suplement

El *batch cooking* consisteix a cuinar amb previsió per poder tenir, després, diversos menjars gairebé resolts de manera que puguis preparar-los en un tres i no res els dies que vas amb presses (generalment, entre setmana). Prepararem plats i et donarem idees perquè et puguis organitzar millor.

ESPECIAL CALDERETES

N

Dilluns 18 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Les *calderetes* són, sens dubte, una de les majors expressions de la cuina tradicional. Només el fet de sentir la paraula caldereta ja ens fa venir salivera.

En aquest taller prepararem una caldereta marinera de llamàntol, típica de la cuina marinera catalana, i una altra de carn típica aragonesa. Dues calderetes diferents amb les quals gaudirem de manera increïble!

No t'ho pots perdre!

LA CUINA DEL XAI

N

Dilluns 25 de febrer
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 7,45 € + suplement

Amb el permís del bacallà, el xai es l'altre gran ingredient estrella de la Setmana Santa. I la bona notícia és que el podem cuinar de moltes maneres!

En aquest interessant taller, t'ensenyarem moltes maneres de cuinar les diferents parts del xai. A més, cuinarem *carré* de xai al forn amb crosta d'herbes, caldereta de xai... No us fa venir aigua a la boca? No perdeu l'ocasió d'aprendre a cuinar xai d'una manera diferent!

PLATS AMB VEGETALS D'HIVERN

N

Dijous 28 de febrer i 7 de març de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Ivanna Gómez

Preu: 19,89 € + suplement

La natura és molt sàvia i ens proveeix en cada estació d'aliments que ens ajuden segons les necessitats d'aquell moment: a l'estiu, fruites i verdures amb molta aigua; a l'hivern, unes altres que ens ajuden a escalfar-nos i evitar de constipar-nos... Per això és tan important menjar aliments de temporada. En aquest taller ens fixarem en els vegetals d'hivern i els farem servir per preparar plats deliciosos.

ESPECIAL TOT BACALLÀ

N

Dilluns 4 i 11 de març de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina

Preu: 14,92 € + suplement

Ara que s'acosta la Setmana Santa, et presentem tot un taller on ens ocuparem de les receptes més essencials i típiques que has de saber sobre el rei dels mars: bunyols, brandada, fregit, al pil-pil, en arrossos...

Si ets "bacallaner" no et pots perdre l'Especial tot bacallà!

CUINA MEXICANA

Dimarts 19 i 26 de febrer de 20.15 h a 21.45 h

A càrrec de Margarita Torres

Preu: 14,92 € + suplement

Descobreix l'autèntica cuina mexicana, els orígens, els processos i sobretot el fet que no sempre és picant, amb plats sorprenents i fàcils de preparar

INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Dimarts 15, 22 i 29 de gener i 5 de febrer

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Jordi Sabaté

Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir..

CUINA DELS PAÏSOS CATALANS

N

Divendres 1, 8, 15 i 22 de febrer de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Muntsa Holgado

Preu: 29,84 € + suplement

A la cuina dels Països Catalans hi ha de tot: plats plens de seny, d'aprofitament, de saviesa, però també plats de rauxa, màgics, de mar i de muntanya... Tot per assaborir!

Farem un recorregut gastronòmic pels racons dels Països Catalans, amb plats que mostren una genuïna cultura comuna: plats de festa, plats modestos però saborosos, els mar i muntanya, les combinacions de fruita, carns i verdures, l'aprofitament dels menuts, les postres màgiques, etc. Serà un passeig, en definitiva, per la "nostra vella cuina familiar", com deia Josep Pla.

QUICHE, EMPANADES I ALTRES PASTISSOS

N

Dimecres 6 i 13 de març de 19.45 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir

Preu: 19,89 €

En aquest curs intensiu aprendrem a fer *quiches* originals, empanades i algun pastís diferent, amb pasta que elaborarem nosaltres. Farem la pasta brisa i la de les empanades.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

ASHTANGA IOGA

N

Dijous de 10 h a 11.30 h

Professora: Johanna Lozada

Preu: 74,60 €

L'*ashtanga vinyasa* és un ioga més dinàmic en què es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el *vinyasa*. L'objectiu de la pràctica és sincronitzar la respiració i el moviment.

TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 74,60 €

L'art del tai-txi prové de l'antiga Xina. Aquest a disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del tai-txi millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

BODY-BALANCE

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 74,60 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai txi* i respiració del *txi kung* per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, cames i braços a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

KUNDALINI IOGA

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es compon d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 74,60 €

Síntesi dels mètodes tradicionals del ioga. El ioga integral és una pràctica dinàmica de ioga completa, on a través d'asana (postures), pranayama (respiració/energia) i meditació, permetem alliberar els bloquejos i les tensions, a nivell físic i energètic. Apte per a tothom.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 54,70 €
Preu (B): 67,14 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments on la sensibilitat cap a les sensacions és la clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus múscles es relaxen i enforteixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 74,60 €

Yaaba significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h
(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Ina Dunkel,
Marisa Ponte i Juan García
Preu: 74,60 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

TXI-KUNG

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 74,60 €

Exercicis que, tot combinant la respiració i la relaxació, ens ajuden a mantenir la salut.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h
(B) Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Rebeca Duran
Preu: 49,73 €

Activitat cardiovascular que combina exercicis de tonificació amb passos de balls llatins.

TONO-STRETCHING

Dimarts d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 49,73 €

El *tono-stretching* és una activitat que combina el treball muscular amb els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals, i a més complementarem aquest exercici amb una sèrie d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Alhora, prendrem una major consciència corporal que ens aportarà una postura més correcta i un major benestar en el nostre dia a dia.

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

PILATES

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)
(B) Dijous de 17 h a 18.30 h (iniciació)
Professor: Alberto Costas
Preu (A): 99,46 €
Preu (B): 74,60 €

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 49,73 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitja. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis) i estiraments i relaxació

BODY PLAY

Dijous de 21 h a 22 h N
Professor: Alberto Costas
Preu: 49,73 €

Entrenament dirigit a enfortir el cos a través del propi pes corporal. Guanyaràs agilitat, elasticitat i força, i a més entrenaràs la teva estabilitat i control. Explora el teu cos jugant amb la intenció de millorar el teu rendiment físic i les teves capacitats.

RELAXACIÓ

Dilluns 14, 21 i 28 de gener
i 4 de febrer
de 20.30 h a 22 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 29,84 €

En aquestes sessions pràctiques de relaxació, la persona és guiada cap a una profunda relaxació conscient: física, mental i emocional, mitjançant diferents tècniques. Cap a un estat més profund d'interiorització i calma, on el cos es va relaxant de les seves tensions i la ment es va tornant més tranquil·la i en pau.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h
(B) Divendres de 9.45 h a 10.45 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 49,73 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

INICIACIÓ AL RUNNING

Dimarts de 19 h a 20 h
A càrrec d'Ainhoa Navarrete de Viu Fàcil
Preu: 44,76 €

Comença a córrer sota el guiatge d'una professional i a gaudir de la teva activitat física. Ara ja no tens excuses per iniciar-te en el món del *running*. Som-hi!

GIMNÀSTICA HIPO CORE

Dijous de 19 h a 20.15 h
A càrrec de RAP Barcelona
Preu: 62,17 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

STRETCHYLATES

Dimecres i divendres
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 99,46 €

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el *pilates*, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

IOGA NINDRA

N

Dissabte 26 de gener, 2
i 9 de febrer
de 10.30 h a 12 h
A càrrec d'Ananda
Preu: 22,37 €

El *ioga nidra*, o 'ioga dels somnis', és un poderós mètode sistemàtic, resultat de la recopilació de tècniques antigues i rituals tântrics. Per mitjà d'instruccions sistemàtiques, gradualment s'arriba a la desconexió dels estímuls externs percebuts pels òrgans sensorials, de manera que s'aconsegueix el "silenci interior".

BALLA I ACTIVAT'

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Ildefons Vilanova
Preu: 74,60 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el *funk*, el *hip-hop*, l'*afro*, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

BODY SHAPE

Dijous de 20 h a 21 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 49,73 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

MUDRES EN MOVIMENT

Divendres 22 de febrer
i 1 de març de 18 h a 20 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 19,89 €

Quan les diferents posicions de les nostres mans estimulen el cervell i el corrent del so vibra es produeixen múltiples beneficis en el nostre benestar. *Mudres, mantres* i moviment s'uneixen per formar una dansa que arriba a tots els nostres racons.

Aquest taller s'adreça a totes aquelles persones que vulguin indagar en el fluir energètic dels *mudres*; pretén ser una eina per equilibrar, enfortir, connectar i gaudir amb el moviment dels *mudres*.

SEITAI: EL MOVIMENT ESPONTANI

N

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professor: Paco Lacueva
Preu: 74,60 €

A partir d'uns exercicis preparatoris generarem el *katsugen*, o 'moviment regenerador', que consisteix a seguir el desig que el cos té de moure's espontàniament. També practicarem el *yuki* posant les mans en un mateix o en una altra persona i fixant-nos en la respiració, la comunicació i les reaccions que es produeixen.

Amb aquestes pràctiques cultivem la intuïció, l'atenció i l'escolta interior. Sensibilitzem i flexibilitzem el nostre organisme, i així afavorim la fluïdesa del moviment espontani de la vida.

CREIXEMENT PERSONAL

HO'OPONOPONO

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Carme Botey
Preu: 67,14 €

Eina ancestral hawaiana que, fent servir el poder de la paraula, ens porta a reconèixer-nos creadors i responsables de la nostra vida i del nostre entorn.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Dimarts de 20 h a 21.30 h
A càrrec d'Andreu Rojas
Preu: 74,60 €

La prevenció és tan important, o més, que qualsevol mètode de defensa personal. Cal esgotar totes les sortides abans d'usar una acció contundent i fer desistir l'agressor. En aquest curs veurem com podem prevenir una agressió i, fins i tot, com podem reaccionar davant d'un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o els agressors. Amb la pràctica guanyarem seguretat i confiança en nosaltres mateixes per afrontar una situació violenta.

MANDALES PER LA VIDA

N

Dilluns de 18 h a 19 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 49,73 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no es tracta d'enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó de canviar la perspectiva per anar als aspectes positius. Pintar mandales és un mitjà per augmentar la concentració i una experiència per redescobrir-se un mateix. Coneix els beneficis dels mandales i gaudeix d'una activitat agradable i entretinguda que t'ajudarà a disminuir l'estrès i et farà sentir millor.

VIURE EN POSITIU

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 74,60 €

Taller presencial en el qual es busca un canvi de focus pel que fa a la nostra atenció: no enfonsar-nos en els aspectes negatius, sinó canviar la perspectiva per anar als aspectes positius.

PENSAMENT POSITIU

Dimarts de 10.15 h a 11.45 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 29,84 €

Quantes vegades t'han dit "pensa en positiu"? Serveix d'alguna cosa? Qui pensa "en positiu" no sap de què va la vida? Què és exactament "pensar en positiu"? Descobreix la realitat del pensament positiu o coneix-ne els beneficis.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 59,68 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teòric-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

(A) Dimarts de 20 h a 21.30 h
(B) Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Montse Franco i
Rebeca Bermúdez
Preu: 74,60 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens porti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

TXACRES

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Raquel Mar
Preu: 49,73 €

Descobrim i equilibrem els nostres centres energètics per aconseguir la calma i l'energia necessàries en la nostra vida. Ens introduïrem en l'antiga tècnica del reiki, combinant eines provinents del ioga i l'aiurveda amb exercicis de respiració, automassatge i moviments suaus. Aconseguirem un equilibri integral, tant físic com emocional. Millorarem l'autoestima i la confiança, obtindrem calma i descans, estimularem el sistema immunitari, alliberarem l'estancació de l'energia i els bloqueigs emocionals, etc.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Clara Dini, Bcn
Gestalt
Preu: 59,68 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

SALUT

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

MASSATGE TAILANDÈS

Dissabte 12 i 19 de gener
De 10.30 h a 13.30 h
Professora: Alicia López
Preu: 29,84 €

Sistema de massatge holístic que combina el massatge energètic a través de la pressió de punts amb els estiraments passius derivats del ioga. S'efectua sobre màrfega a terra.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)
Professora Eva de la Flor
Preu: 74,60 €

EINES ANTIESTRÉS. TREBALL CORPORAL

N

Divendres 15 de febrer
de 18 h a 21 h
Professora: Ina Dunkel
Preu: 14,92 €

Una invitació a parar, a fer una pausa, a trobar maneres simples per relaxar tensions, a connectar amb la respiració i a sentir-te en el cos. En aquest taller aprendràs a reconèixer sensacions i emocions per trobar la calma i gaudir del moment present.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

JARDINERIA: PLANTES DE BALCÓ I D'INTERIOR

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Pitet
Preu: 59,68 € + suplement

Sembra i preparació del balcó.

MIRANT EL CEL

Dilluns de 17 h a 18.30 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 59,68 €

Mirant el cel és un curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia *amateur*. S'adreça a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives de l'actualitat.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimarts de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Mireia Clemente
de Trama Serveis Culturals Assoc.
Preu: 74,60 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendrem a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 74,60 €

Coneixerem les característiques d'un text literari i aprofundirem en les tècniques narratives.

BARCELONA, CIUTAT LITERÀRIA

N

Dijous de 17.30 h a 18.30 h
A càrrec de Covadonga Viñas
Preu: 74,60 €

La ciutat de Barcelona ha estat objecte de la mirada de molts escriptors i escriptores. Amb aquest curs volem acostar-nos a algunes d'aquestes propostes literàries, que ens presenten la ciutat com a protagonista. Entendrem de quina manera l'espai esdevé determinant en l'acció que ens presenta cada novel·la.

EXPRESSA'T EN PÚBLIC SENSE POR

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Io Valls, Parla per tu
Preu: 74,60 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o per donar la teva opinió davant dels altres?

Aquest taller t'ajudarà a perdre la por i a guanyar seguretat quan presentis un projecte o una idea, o quan et presentis a tu mateix davant del públic.

Per mitjà d'exercicis d'improvisació i altres de preparats a casa, treballarem la posada en escena de les presentacions en públic perquè gaudeixis mentre parles i aconseguis transmetre el missatge desitjat.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal,
www.jackbernal.com
Preu: 74,60 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció *manual* i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem dues sortides: una de dia i una altra de nit.

Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA NOCTURNA (ASTRONÒMICA)

Dimarts de 17.30 h a 19 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 44,76 €

Coneixeràs quines són les tècniques bàsiques per fer fotografies del cel nocturn (estrelles, planetes...) amb una càmera digital. Adreçat als aficionats a la fotografia que vulguin endinsar-se en la fotografia astronòmica sense telescopi. Cal portar una càmera rèflex digital.

TÈCNiques FOTOGRAFÍQUES

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 74,60 €

Aquest taller ofereix una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial creatiu de la fotografia. Aprendrem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com ara el blanc i negre, la fotografia panoràmica, el moviment, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat i la macrofotografia, entre d'altres. Cal portar la càmera fotogràfica.

FOTOGRAFIA QUOTIANA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professora: Claudia Frontino
Preu: 59,68 €

T'agrada la fotografia però no saps com incorporar-la al dia a dia? En aquest curs aprendrem a fotografiar la rutina i trobarem escenes quotidianes dignes de ser immortalitzades. Farem servir la fotografia per parlar de nosaltres i d'allò que ens envolta! Fotografiar el camí que fem per anar a la feina cada dia, buscar llums i colors a casa, retratar familiars, fer-nos autoretrats, fotografiar objectes personals... les possibilitats són infinites! Es recomana tenir un coneixement mínim de càmera digital, ja que no és un curs tècnic.

MÚSICA I VEU

UKELELE

Divendres de 19 h a 20.30 h
(Mitjà)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat interès musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

CANT CORAL I TÈCNICA VOCAL

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Ivan Gas
Preu: 74,60 €

Vols aprendre a cantar? T'agradaria utilitzar la teva veu d'una manera saludable? En aquest taller de tècnica vocal i cant en grup descobrirem les possibilitats de la nostra veu. Treballarem la improvisació, els l'empastament vocal i la presència escènica a partir d'un ampli repertori de diversos gèneres (*pop*, *jazz*, ètnic, etc). Us hi esperem!

GUITARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h
(Avançat)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h
(Mitjà)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

GRUP DE CORDES

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

SOLFEIG PER A CANTAIRE

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Taller adreçat a tots els cantaires *amateurs* que l'única cosa que llegeixen de la partitura és la lletra de les cançons. En aquest taller aprendrem a llegir-ne la solfa i com hem d'interpretar tots els seus símbols: la clau de sol, el compàs, l'armadura, les caselles de repetició, les indicacions de fraseig, etc.

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

SOLFEIG PER A TOTHOM

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €
Continuació 1r trimestre.

La música es representa sobre el paper amb una solfa o partitura. Si mai has tingut curiositat per saber com es llegeix, ara tens l'oportunitat d'aprendre-ho. No et cal cap coneixement ni experiència musical prèvia i t'adonaràs que és molt més fàcil del que sembla!

LLEGIM MÚSICA

Dimarts de 16 h a 17.30 h
(Avançat)
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i aprendre noves notes i ritmes.

DANSA

LA POÈTICA DEL COS

Dansa inclusiva i creativa
Divendres 18 i 25 de gener
de 18 h a 21 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 29,84 €

Cada gest, cada moviment, cada traç en l'espai... pot ser una dansa. Tota persona s'expressa contínuament per mitjà del cos i de la seva particularitat. En aquest taller us facilitarem un marc, una mirada amable i eines per sentir-nos, per establir-nos plenament en el cos, confiar en les seves possibilitats i gaudir de moure'ns amb llibertat i fluïdesa.

N

PERCUSSIÓ CORPORAL

Dimarts de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Anna Llobart
Preu: 49,73 €

L'objectiu del treball amb la percussió corporal és potenciar la capacitat de crear i expressar el ritme, establint el propi cos com a instrument bàsic i principal de percussió. Prepararem el cos per experimentar i viure internament la música, la dansa i el ritme de la manera més natural i orgànica possible. A través d'una experiència viva, directa i dinàmica descobrirem que estem ballant la música que creem amb el cos. "*It's music you can see, dance you can hear*", Keith Terry.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 74,60 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cumbia, txi-txi-txi, conga i mambo*. No cal parella.

BALLS DE SALÓ

Dijous de 20.30 h a 22 h
Professor: José Luis Garzón
Preu: 74,60 €

Curs pensat amb la idea de fer descobrir a l'alumne el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, donant èmfasi a l'aprenentatge dels compassos bàsics. Cal parella.

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dijous de 18.30 h a 20 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 74,60 €

Aquest curs vol fer conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

DANSA ORIENTAL

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 74,60 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Iniciació)
Professores de l'ACB
(Amics Country Barcelona)
Preu: 74,60 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
de Masala Cultural
Preu: 74,60 €

Danses vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

TANGO QUEER

Dimecres de 19.30 h a 20.30 h
Professora: Eva Yufra
Preu: 49,73 €

En aquesta proposta ens iniciarem en el tango amb una perspectiva feminista, entenent que els rols de la dansa (de seguir o guiar) no tenen per què estar subjectes a la nostra identitat de gènere. No és necessari venir en parella ni amb sabates de taló.

SWING SOLO

Divendres de 20.30 h a 21.30 h
A càrrec de Swing Barcelona
El Temple del Swing
Preu: 49,73 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

BROADWAY JAZZ

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 74,60 €

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com *Chicago*, *Moulin Rouge*, *Fama*, etc.

SEVILLANES

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(Iniciació)
(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h
(Mitjà)
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 74,60 €

FLAMENC

Divendres de 17 h a 18.30 h
Professora: Esperanza Rodriguez
Preu: 74,60 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrir em els seus ritmes, treballant el zapateo, la postura, el tango i l'alegria.

INICIACIÓ AL BALLET CLÀSSIC

Divendres de 20.30 h a 22 h
Professora: Berta Real
Preu: 74,60 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim

DANSES DE LA POLINÈSIA

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 74,60 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els *ukeleles* i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

BURLESQUE

Dijous de 19 h a 20.30 h
Professora: Olga Sances
Preu: 74,60 €

Al Taller de *Burlesque Hot Fusion* treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músi-ques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

VOGUING

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Yang
Preu: 59,68 €

És un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça.

Des de moviments molt lineals, poses, contorsions (dips), extraient tota la feminitat que cadascú pot expressar, el *voguing* et completa atlèticament amb un treball d'esti-raments i força muscular extrema.

DANSA AFRICANA

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professor: Basa Bailarin
Preu: 74,60 €

Descobreix una cultura diferent a través de la dansa, el ritme i les cançons.

RUMBA

Divendres de 18.30 h a 19.30 h
Professora: Esperanza Rodriguez
Preu: 49,73 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana. Ooooleeeee!

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h
(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,52 € + suplement

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels, la pintura a l'oli i perfeccionament.

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 10 h a 12 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 79,57 €

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

GARDEN SKETCHING

Dissabte 12, 19 i 26 de gener i 2 de febrer
d'11 h a 13 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 39,78 € + suplement

En aquest curs aprendrem a identificar els arbres i les plantes, parlarem de la perspectiva atmosfèrica i d'enquadraments originals, i estudiarem les ombres segons les hores del dia.

PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 89,52 € + suplement

ACOLOREIX-TE

Dimecres de 19 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 59,68 €

Atreveix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, desig, estat d'ànim... Aprenderàs a percebre, combinar i fer servir els colors d'una manera harmònica mitjançant l'experimentació amb diferents materials.

URBAN SKETCHING

Dissabte d'11 h a 13 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 79,57 € + suplement

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentsa per conèixer una mica més la ciutat dibuixant-ne les coses més representatives. Caminant pels barris tindrem l'oportunitat de dibuixar-ne la gent, l'arquitectura, el color..., i podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

TALLER DE PINTURA JAPONESA. SUMI-E

Dijous d'11 h a 13 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 59,68 € + suplement

El Sumi-e és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb pinzell i tinta xinesa. Mitjançant traços delicats inspirats principalment en la naturalesa, aquesta tècnica destaca per la seva bellesa i senzillesa.

N

N

DIBUIXEM UN CONTE

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Glòria Falcón

Preu: 79,57 € + suplement

Aquest és un taller obert d'àlbum il·lustrat. Aprendre tècniques de dibuix i d'il·lustració, farem storyboards i definirem els personatges del nostre conte. Adreçat a nous i antics alumnes. Atenció personalitzada. Vine i gaudeix creant el teu propi àlbum il·lustrat!

RELAXA'T CREANT MANDALES

Dimecres del 20 de febrer

al 13 de març

de 18 h a 20 h

Professora: Glòria Falcón

Preu: 39,78 € + suplement

Coneixes els beneficis de pintar mandales? Relaxació, concentració, satisfacció... En aquest taller pintarem mandales, però també crearem els nostres propis dissenys desenvolupant la nostra creativitat. Dibuixarem i pintarem mandales amb diferents tècniques (llapis de colors, retoladors, aquarel·la i pintura sobre tela). Aplicarem el nostre disseny més bonic a una *tote bag* i, així, la personalitzarem totalment.

L'ART DEL COLLAGE: RETALLAR I ENGANXAR

N

Dilluns del 18 de febrer

a l'11 de març de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec de Daniela Zuñiga

Preu: 39,78 €

Aquest taller proposa usar el *collage* com una tècnica artística per repensar i reconstruir les imatges d'una manera creativa a partir del nostre imaginari social.

FET A MÀ

BIJUTERIA I COMPLEMENTES AMB FELTRE

N

Divendres 11, 18 i 25 de gener
i 1 de febrer

de 18 h a 20 h

Professora: Yotoko

Preu: 39,78 € + suplement

Al taller de complementes amb feltre aprendrem a crear les nostres pròpies joies i accessoris amb diferents tipus de feltre. Aprendre les diferents tècniques de feltre de llana cardada i feltre pla per crear fermalls, collarets, anells, polseres i arracades que després podrem lluir en el dia a dia d'hivern.

JOIERIA EN PLATA. TÈCNICA CERA PERDUDA-CERA D'ESCUPTOR

N

Dimarts del 8 al 29 de gener
de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Marta Bendicho

Preu: 39,78 € + suplement

Creació de joies pròpies de plata o altres metalls mitjançant la tècnica de la cera perduda i sense necessitat de tenir coneixements previs ni maquinària específica.

Fosa de la peça de plata a càrrec de l'alumne.

ABRIGUEM-NOS FENT MITJA I EL GANXET

Dijous de 17 h a 19 h

Professora: Ariadna Farran

Preu: 69,62 € + suplement

No has sabut mai quina diferència hi ha entre fer *mitja* i *ganxet* i vols anar ben abrigat aquest hivern? Aquesta és la teva oportunitat. Et presentem un taller on aprendràs a fer gorres, bufandes i guants de mitja i ganxet. Tant se val si mai no has agafat un ganxet o una agulla de fer mitja, o si en tens nocions i en vols aprendre més, ens adaptarem al nivell de cada alumne.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dijous de 19 h a 21 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 59,68 €

Aquesta activitat s'adreça a persones que vulguin aprendre a fer petits arranjaments de roba i aprendre a cosir.

PATRONATGE BÀSIC

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 79,57 €

Aprenderàs d'una manera senzilla i pràctica a fer peces que t'aniran descobrint el creatiu món del patronatge. Prendràs mesures, realitzaràs un patró, tall i confecció de la peça amb els seus corresponents acabats.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 69,62 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

SCRAPBOOK

Dimarts 5, 12, 19 i 26 de febrer de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec d'Estrelles de colors
Preu: 39,78 € + suplement

La millor manera de reviuir els moments viscuts és gaudint dels records, les fotografies i tot allò que ens porta a aquells moments. Al taller d'Scrapbook, proposem un espai per portar el teu projecte i donar-li vida amb materials diferents, troquelats, tintes i molta creativitat.

PATCHWORK

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 79,57 € + suplement

STRING ART

Divendres 8, 15 i 22 de febrer de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Laviu estudio
Preu: 29,84 € + suplement

L'*string art* o *hilorama* és l'art de crear figures estirant fils. En aquest taller els alumnes aprendran a crear un quadre decoratiu de 30 cm x 30 cm amb aquesta tècnica.

TALLER DE CONSTRUCCIÓ DE MANIQUINS

Divendres 22 de febrer, 1, 8 i 15 de març de 18 h a 20 h
A càrrec d'Alexandre Jodar
Preu: 39,78 € + suplement

En aquest curs construirem petits mobles i caixes per penjar-hi i guardar-hi bijuteria i altres petits objectes. Aquests maniquins són decoratius i, alhora, molt útils per guardar-hi petites coses. Taller creatiu on es combinen diferents tècniques, com la pintura, l'escultura, etc., amb diferents materials, com la fusta, el *poroexpan*, el cartó i el filferro.

N

N

HUMANITATS

HISTÒRIA

APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Mireia Nieto,
de Tataranietos.com

Preu: 59,68 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

MANS A L'ÒPERA

N

Dimarts de 19 h a 20.30 h

Professora: Romina Krieger

Preu: 59,68 €

Amb aquest taller farem els primers passos en el món de la música clàssica i moderna, i especialment en l'òpera. La soprano Romina Krieger ens explicarà d'una manera senzilla i divertida la història de l'òpera per poder valorar una mica més el món màgic i misteriós del teatre operístic.

HISTÒRIA DE CATALUNYA

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professor: Jorge Pisa

Preu: 59,68 €

En aquest curs analitzarem els episodis més rellevants de la història de Catalunya. No només coneixem aquests episodis i les èpoques en què s'emmarquen, sinó que comprendrem millor les conseqüències que aquests fets tenen en l'actualitat. El curs ens permetrà conèixer millor la història i entendre millor el món que ens envolta.

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 59,68 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

ITINERARIS

SOM LLEGENDA

N

Divendres 11 de gener
de 18.30 h a 21.30 h

A càrrec de Meritxell Carreras,
www.adaptambcn.com

Preu: 14,92 €

Barcelona té història, molta història, però també té un munt de llegendes que formen part de l'imaginari col·lectiu. Som llegenda és la ruta vespertina, divertida i amena que ens permetrà repassar totes aquestes llegendes 100% barcelonines i uns quants fets històrics un pèl escabrosos. Sabem que amb la foscor del vespre són més interessants d'explicar les històries d'incendis misteriosos, fantasmes, executats, miracles, martiris, processons de morts, verges negres i botxins...

RUTA PER LA BARCELONA DE 1714: UNA CIUTAT EN GUERRA

N

Divendres 25 de gener
de 10 h a 12 h

A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Aquesta ruta ens ajudarà a entendre els motius del setge de Barcelona i les traces que la caiguda de la ciutat van deixar en el barri de la Ribera i el Born. El setge de la ciutat de Barcelona va significar la derrota d'una manera de pensar i de governar Catalunya. La caiguda de la ciutat va comportar l'abolició de les lleis i de les institucions catalanes, i també l'inici de la repressió dels vençuts.

Barcelona va patir de prop les conseqüències de la guerra, i si hi ha cap barri on aquestes són més perceptibles no és cap altre que el del Born.

VELÁZQUEZ I EL SEGLE D'OR

N

Dissabte 9 de febrer
de 10.15 h a 13.15 h

A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 14,92 € + suplement

Descobreix algunes de les magnífiques obres d'un dels grans mestres del barroc. Velázquez fou un pintor de la cort d'una mestria extraordinària, amb pinzellades denses i precises. Les seves obres reflecteixen una llum intensa i dirigida, sostinguda per un naturalisme que va ser el senyal d'identitat de l'artista sevillà. Anima't a participar en aquesta cita amb l'art.

RUTA: LA BARCELONA MAÇÒNICA

Divendres 15 de febrer
de 10 h a 12 h

A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Què és la maçoneria? On estan els seus orígens? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem seguir les seves pistes? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

TOULOUSE-LAUTREC I L'ESPERIT DE MONTMARTRE

N

Dissabte 12 de gener
de 10.15 h a 13.15 h

A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 14,92 € + suplement

Vine a conèixer un dels grans artistes del segle XIX. Toulouse-Lautrec va ser un pintor i cartellista que va saber descobrir i descriure la vida nocturna parisenca. Parlarem d'ell i de l'esperit d'un barri bohemí com és Montmartre i els seus locals. Anima't a participar en aquesta cita amb l'art.

TALLERS PER A INFANTS I JOVES

ART A TRAVÉS DEL MINDFULNESS

N

Dimarts de 17.30 h a 18.30 h

Professora: María José Seañez
Preu: 23,41 €

Aprendran a estar tranquils en qualsevol situació, fins i tot sota una onada. És una eina que els servirà en tot moment i agrairan conèixer-la.

Farem exercicis amb l'objectiu de fomentar la concentració i gaudir de l'experiència de crear obres d'art passant una estona divertida: sense adonar-se'n, aprendran a arribar tots sols a un estat de calma. Per a nens i nenes entre 7 i 11 anys.

HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: Júlia Hernández

Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions:

eixjove.cat/tallers_trimestrals

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar *hip-hop*, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...

Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del **dimecres 12 de desembre**, de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges, de 10 a 14 h, i on line a partir del dimecres 12 a les 9 h.

Pots consultar també l'apartat d'"En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

DANSA AMB NADONS

Dijous d'11.30 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 62,17 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a a través de la dansa, la música i el joc.

Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

DANSA EN FAMÍLIA

Dijous de 16 h a 17 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 49,73 €

Ens iniciarem en el món de la dansa a través del moviment, la música i el joc, i interactuarem amb els nostres fills i filles en un espai lúdic. Amb l'ajuda de diversos materials potenciarem la creativitat, l'aprenentatge i l'expressió corporal en un clima de respecte i confiança a cadascun dels membres del grup.
Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

ZUMBA DANCE AMB NADONS

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h
Professora: Covadonga Viñas
Preu: 49,73 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica!

Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos.

És recomanable l'ús de portabebès.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

Dilluns d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 74,60 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.
Cal haver passat la quarantena.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h
(B) Dimecres de 12 h a 13 h
(C) Divendres de 15.30 h a 16.30 h
Professores: Lucía Barea i
Leila Ghorbel
Preu: 49,73 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos (no caminants).

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

(A) Dilluns de 16 h a 17 h
(B) Dilluns de 17 h a 18 h
(C) Dimecres de 17 h a 18 h
A càrrec de MAMIfit
Preu: 49,73 €

Si has estat mare recentment – o no tant – i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.

Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

**MÚSICA
PER ABANS DE NÉIXER**
ESTIMULACIÓ MUSICAL
PRENATAL

N

Dimecres d'13 h a 14 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 49,73 €

La música, el cant i el moviment seran el fil conductor d'aquest taller que pretén obrir un espai a dones que esperen un nadó. L'objectiu principal serà gaudir de l'embaràs i prendre's un temps per pensar i sentir tots els canvis que encara han d'arribar, aconseguir una connexió més profunda amb el fetus i poder-ho compartir. Farem servir tècniques de respiració, relaxació, banys sonors i activitats de musicoteràpia.

**TALLER DE MÚSICA
PER A INFANTS PETITS**

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11 h
(C) Dimecres d'11 h a 12 h
(D) Divendres de 16.30 h a 17.30 h
Professores: Lucía Barea i
Leila Ghorbel
Preu: 49,73 €

Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

CALENDARI

GENER

dt. 8	17.30h	Espectacle de titelles: La Filomena va al riu Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu 3€	p. 10
dj. 10	20.00h	Concert: Trio Clar i Net	p. 05
dll. 14	20.00h	Cinema: La tortuga roja	p. 01
Del 15 gener al 5 de febrer		Exposició: "Moviment i conseqüència" Inauguració: dimarts 15 de gener a les 19.30 h	p. 09
dj. 17	20.00h	Concert: Sílvia Tomàs Trio	p. 06
dj. 24	20.00h	Teatre: Viva	p. 08
dt. 29	17.30h	Conferència: Límits. Com, quan, quants Cal inscripció prèvia	p. 02

FEBRER

dll. 4	20.00h	Cinema: Bestias del sur salvaje	p. 01
dj. 7	20.00h	Concert: La Cançó a Catalunya: Sorts, Granados i Morera	p. 05
dv. 8	11.00h	Espectacle de contes, llums i ombres: La lluna a la finestra Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia - Preu 3€	p. 10
dv. 8	18.00h	Espectacle participatiu: Sempre quan acabo dic... Per a infants partir de 4 anys i les seves famílies	p. 12
dll. 11	19.30h	Documental i debat: El FICMA presenta "Straws"	p. 02
De l'11 febrer al 4 de març Dll. de 20.30 h a 22.00 h		Workshop: <i>Slammers</i> Cal inscripció prèvia	p. 04

FEBRER

De l'11 febrer al 10 de març		Exposició vinculada al Premi de Relats Curts - Relats en femení	p. 15
dj. 14	20.00 h	Concert: Spirit Bird	p. 06
dj. 21	20.00 h	Teatre i diàleg posterior: El carrer és nostre, que es noti	p. 08
dt. 26	17.30 h	Conferència: Apoderem les famílies Cal inscripció prèvia	p. 03
dj. 28	20.00 h	Concert: La guitarra, una orquestra en miniatura	p. 05

MARÇ

dll. 4	20.00 h	Cinema: Rompenieves – <i>Snowpiercer</i>	p. 01
dt. 5	17.30 h	Espectacle de titelles i teatre d'ombres: Temps de llum Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu 3€	p. 11
dj. 7	19.00 h	Premi de Relats Curts – Relats en femení: Acte de lliurament de premis	p. 15
dt. 11	20.00 h	Mostra en directe del taller: Slammers en acció	p. 15
dj. 14	20.00 h	Concert: Anaïs Vila: tres veus per veure-hi clar	p. 07
dt. 19	10.15 h	Conferència: Com podem acompanyar la sexualitat durant la infància Cal inscripció prèvia	p. 03
dt. 19	20.00 h	Projecció de curtmetratges, performance i debat: Cicle de Cinema Africà i Dona	p. 16
dj. 21	20.00 h	Teatre: Amb-POR-derades. Dissertacions esperpèntiques sobre poder i gènere	p. 08

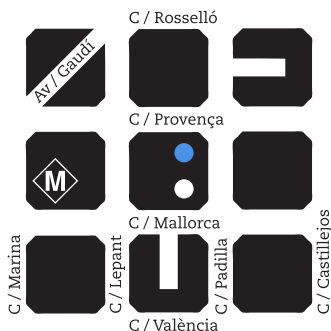
ADREÇA

C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, 50, 51, V21, H10, B24
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa

MAPA

- C/ Provença, 480
- C/ Mallorca, 425 – 433



HORARIS

De dilluns a divendres de 9 h a 21 h,
dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h,
diumenges de 10 h a 14 h.

GESTIONA:
encis



Sala
d'actes

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa