

# HIVERN 2019 TALLERS

## RECURSOS

### EN PARLEM...

#### **Què és la fisiosexualitat Nou!**

Dimecres 16 de gener  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec d'Espai Alè, [www.espaiale.cat](http://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 fisiosexualitat és la branca de la fisioteràpia que s'encarrega dels problemes relacionats amb el món sexual. I no tan sols tracta problemes, la fisiosexualitat resol dubtes i acompanya en el viatge d'aprofundir en la nostra pròpia sexualitat.

#### **La Barcelona desapareguda. La ciutat d'ahir Nou!**

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.

#### **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](http://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 Nou!**

Dimecres 6 de febrer  
de 19 h a 21 h  
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://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.

#### **Alimentació sense gluten Nou!**

Dimecres 6 de març  
de 19 h a 21 h  
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè  
[www.foodgreenmood.com](http://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.

### **L'estrès i la salut Nou!**

Dimecres 27 de febrer  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec d'Espai Alè, [www.espaiale.cat](http://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 Nou!**

Dimecres 9 de gener  
de 19 h a 20 h  
A càrrec de Raúl Pozo,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://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 Nou!**

Dimecres 13 de febrer  
de 19 h a 20 h  
A càrrec Sara Giol,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://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.

## **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.

### **Alemanys "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.

### **Alemanys "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.

### **Alemanys "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.

### **Alemanys 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

**Spaß 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 enriquirem 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 Nou!**

Divendres de 18.30 h a 20 h

A càrrec d'Idiomes Tarradellas

Preu: 74,60 €

## FES-HO PER TU

### **Jardí de cordes Nou!**

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

Variante 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 Nou!**

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.

### **Automaquillatge de dia i de nit Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

Dijous 10 de gener  
de 19.30 h a 21.30  
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 Nou!**

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 Nou!**

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. Aprendrem a donar-li sabor preparant unes mandonguilles i hamburgueses fàcils i ràpides.

### **Fideuà i arròs negre Nou!**

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.

### **Pizza, pesto i pasta feta a mà Nou!**

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 Nou!**

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!

### **Cremes lleugeres d'hivern Nou!**

Dimarts 22 de gener  
de 20.15 h a 21.45 h  
A càrrec de Marta León, [www.foodgreenmood.com](http://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 Nou!**

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.

### **Currís vegetarians asiàtics Nou!**

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 currís 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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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?

### **Batch cooking d'hivern Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 Nou!**

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 que et sorprendran.

### **Especial tot bacallà Nou!**

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!*

### **Quiche, empanades i altres pastissos Nou!**

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.

### **Cuina dels Països Catalans Nou!**

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.

### **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.

### **I love cheese Nou!**

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 inacabable món dels formatges.

### **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.

# SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

## ACTIVITAT FÍSICA

### **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.

### **Tai-txi**

Dimecres de 17.30 h a 19 h

Professora: Alícia López

Preu: 74,60 €

L'art del tai-txi prové de l'antiga Xina. Aquesta 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.

### **Ashtanga Ioga Nou!**

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.

### **Ioga integral**

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Raquel Martínez

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.

### **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 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 enforceixen mentre la teva ment es relaxa a l'interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

### **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.

### **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.

### **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 Nou!**

Dijous de 21 h a 22 h

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.

### **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.

### **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 Nou!**

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".

### **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.

### **Balla i activa't**

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professor: Idefons 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.

### **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 Nou!**

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 Nou!**

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

Professora: Montse Franco i Rebeca Bermúdez

Preu: 74,60 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens aporti confort emocional i ens rebaixi l'estrès 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 Martínez

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.*

### **Reforcem la memòria**

Dimecres de 16.30 h a 18 h

(a partir de 65 anys)

Professora Eva de la Flor

Preu: 74,60 €

### **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 màfega a terra.

### **Eines antiestrés. Treball corporal Nou!**

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. Aprendre a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

#### **Esriptura creativa**

Dilluns de 19 h a 20.30 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 Nou!**

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: lo 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 aconsegueixis 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](http://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.

### **Tècniques fotogràfiques**

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.

### **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.

## **MÚSICA I VEU**

### **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 instrumental**

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

### **Ukelele**

Divendres de 19 h a 20.30 h (Mitjà)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

L'ukelele és una guitarra de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

### **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 cantaires**

Divendres de 17.30 h a 19 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 67,14 €

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.

### **Solfeig per a tothom**

Dimarts de 17.30h a 19h

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 poética del cos Nou!**

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.

### **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: Ildefons Vilanova

Preu: 74,60 €

Aprèn els diferents estils llatins: *merengue, salsa, bachata, cúmbia, txa-txa-txa, 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. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateao*, la *postura*, el *tango* i l'*alegría*.

### **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, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

### **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!

### **Voguing Nou!**

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

El *voguing* és un estil de ball molt important en la història contra les discriminacions de gènere i raça, però, a més, està molt de moda a tot el món i continua la seva lluita a favor de les persones gràcies als ballarins i ballarines que el representen.

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'estiraments i força muscular extrema. En aquest curs se n'explicaran els conceptes bàsics, l'estil *ballroom* per desenvolupar la individualitat del *performer*, amb classes culturals i històriques, també.

### **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.

## **EXPRESSIONI PLÀSTICA**

### **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.

#### **Pintura a l'oli**

##### **Paisatge i retrat**

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

#### **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 Nou!**

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.

### **Acoloreix-te Nou!**

Dimecres de 19 h a 21 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 59,68 €

Atreix-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.

### **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. Aprendrem 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 Nou!**

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 complements amb feltre Nou!**

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 complements amb feltre aprendrem a crear les nostres pròpies joies i accessoris amb diferents tipus de feltre. Aprendrem 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'escultor Nou!**

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.

### **Patchwork**

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Montserrat Andrés

Preu: 79,57 € + suplement

### **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

Aprendràs 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 reviure 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.

### **String art Nou!**

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 Nou!**

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 *porxpan*, el cartó i el filferro.

## **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.

#### **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.

#### **Mans a l'òpera Nou!**

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**

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 coneixerem 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.

## **ITINERARIS**

### **Som llegenda Nou!**

Divendres 11 de gener  
de 18.30 h a 21.30 h  
A càrrec de Meritxell Carreras, [www.adaptambcn.com](http://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 Nou!**

Divendres 25 de gener  
de 10 a 12h  
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.

### **Toulouse-Lautrec i l'esperit de Montmartre Nou!**

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.

### **Velázquez i el Segle d'Or Nou!**

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 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.

## **TALLERS PER A INFANTS I JOVES**

### **Art a través del mindfulness Nou!**

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 agraïran 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](http://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 setembre**, 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 5 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 entre 1 i 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.

**loga 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).

**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).

**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 Nou!**

**Estimulació musical prenatal**

Dimecres d'13h 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.

## **INSCRIPCIONS ALS TALLERS**

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

### **INSCRIPCIONS 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](http://www.ccsagradafamilia.net)**

Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

### **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.

### **PREU HORA TALLERS:**

-Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)

-Curs infants i joves: 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 participants.

### **Segueix-nos i informa't dels tallers i activitats.**

[facebook.com/centrecivicsafa](https://www.facebook.com/centrecivicsafa)

[twitter.com/centrecivicsafa](https://twitter.com/centrecivicsafa)

[instagram.com/centrecivicsafa](https://www.instagram.com/centrecivicsafa)