
Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Juny – Juliol

estiu
2017



Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Festival	p. 01
Tangent	
Festival de les Arts de l'Eixample	p. 01
Audiovisuals	p. 04
Cinema d'estiu	p. 04
Exposició	p. 06

TALLERS

Inscripcions	p. 07
Recursos	p. 08
Idiomes	p. 08
Fes-ho per tu	p. 09
Gastronomia	p. 09
Salut i Creixement Personal	p. 11
Activitat Física	p. 11
Salut	p. 12
Creixement Personal	p. 12
Expressió i Creativitat	p. 13
Fotografia	p. 13
Música i Veu	p. 13
Dansa	p. 14
Expressió Plàstica	p. 15
Arts Plàstiques	p. 15
Fet a Mà	p. 15
Itineraris	p. 16
Tallers en Família	p. 16

CALENDARI

Juny - juliol	p. 17
---------------	-------

TANGENT
FESTIVAL DE LES ARTS DE L'EIXAMPLE

Tangent, el nou Festival de les Arts de l'Eixample, neix amb la intenció d'obrir un nou espai per a la trobada cultural.

La ciutat és moviment i la cultura n'és l'accelerador. El moviment pot ser trepidant, rectilini, lent o corb, però en definitiva és moviment, la relació viva i dinàmica entre nosaltres i els altres, el que construeix una ciutat que transcendeix l'espai concret.

L'Eixample de Cerdà és l'escenari i l'origen d'aquest moviment, de la tangent que pot fugir més enllà del territori i generar en el seu trajecte múltiples trobades culturals, estímuls per convertir el moviment en experiència estètica, de coneixement i d'experimentació.

Una programació innovadora i diversa als sis centres cívics de l'Eixample al voltant de les diferents arts: visuals, escèniques, musicals, poètiques...

Gaudiu d'aquesta primera edició d'un festival que, des de la proximitat, vol dibuixar una tangent que arribi a tothom.

Tota la informació de Tangent a:

#tangent

www.ccsagradafamilia.net

Tangent al Centre Cívic Sagrada Família

EN SUSPE-TENSIÓ
PROJECTE EXPOSITIU TANGÈNCIES

Del 8 de juny al 27 de juliol

Instal·lació al vestíbul del centre

A càrrec de Giulia de Manincor, Víctor Peiró, Mar Mateu,

Ana Rodríguez, Aina Vega, alumnes de l'Escola Superior de Disseny i Art Llotja.

Obra que forma part de l'exposició *Tangències*, que podeu visitar al Centre Cívic Urgell, amb instal·lacions ubicades als sis centres cívics de l'Eixample.

NÀUFRAGS

Dimarts 13 de juny

A les 21.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de La Industrial Teatrera

Clown i teatre gestual

Espectacle de carrer en clau de *clown*. Dos naufragis de la quotidianitat que viuen a la deriva. Es troben, juguen, busquen... Pescadors de missatges, recol·lectors d'ampolles, col·leccionistes de moments. Cada naufragi és una oportunitat per començar de nou, per seguir el viatge, per viure. Un intercanvi amb el públic on parlen el gest, les mirades, els somriures. Una mirada als naufragis quotidians des de l'humor i la fragilitat. Un homenatge a tots els viatgers que algun cop s'han sentit naufragis.

Al pati interior. Obertura de portes a les 20.30 h.

No cal reserva prèvia. Capacitat limitada.

AZIZA BRAHIM

Dimarts 27 de juny

A les 21.00 h

Activitat gratuïta

Aziza Brahim: veu i tabal; Pep Mendoza: guitarra;

Guillem Aguilar: baix; Aleix Tobías: bateria i percussions

Músiques del món

La cantant i activista Aziza Brahim va néixer als campaments de refugiats d'Algèria. La seva vida i la seva música encarnen la tragèdia i les esperances de l'experiència diària de refugiats i emigrants. Establerta a Barcelona des de finals dels noranta, canta cançons en les quals ressonen els quaranta anys d'exili de tot un poble. El seu nou disc, *Abbar el Hamada*, és una imponent i compassiva declaració musical sobre l'època turbulenta que vivim. És una veu que ha arribat a les primeres posicions de les llistes internacionals.

Al pati interior. Obertura de portes a les 20.30 h.

No cal reserva prèvia. Capacitat limitada.

LES ANXOVETES

Dimarts 11 de juliol

A les 21.00 h

Activitat gratuïta

Tona Gafarot: veu; Montse Ferrermoner: veu; Marta Pérez: veu;

Salva Gallego: guitarra; Xevi Pasqual: contrabaix;

Xebi Salvatella: tècnic

Havaneres

Grup d'havaneres cantat íntegrament amb veus femenines. Ofereixen el repertori d'havaneres clàssic i tradicional, maridat amb una bona guitarra i un bon contrabaix. Canten amb frescor i sinceritat, assaborint cada tema. Alta qualitat musical amb el seu punt de salaborr!

Al pati interior. Obertura de portes a les 20.30 h.

No cal reserva prèvia. Capacitat limitada.

DE PASEO

Dimarts 25 de juliol

A les 21.00 h

Activitat gratuïta

Claire Ducreux

Dansa-teatre

De paseo és la trobada entre un banc que no para de bellugar-se i una ballarina que hi voldria seure. Intensitat, emoció, dansa i humor.

Per mitjà del teatre visual, Claire Ducreux ens fa sentir en una bombolla, un núvol de sensacions envoltades d'un silenci màgic i tendre. Espectacle de carrer guardonat l'any 2008 i que es continua representant arreu del món.

Al pati interior. Obertura de portes a les 20.30 h.

No cal reserva prèvia. Capacitat limitada.

Els espectacles de Tangent al Centre Cívic Sagrada Família es realitzen al pati interior, ambientat per **Gemma In**, artista multidisciplinària, i **Josep Pijuan**, arquitecte i escenògraf, amb el títol "**Tangència natural**".

CINEMA D'ESTIU

Delícies britàniques

LAS CHICAS DEL CALENDARIO

Dilluns 3 de juliol

A les 21.00 h

Activitat gratuïta*

Nigel Cole. Regne Unit, 2003. Durada: 108 min

Castellà

A Anglaterra, a l'Institut de la Dona, el més habitual és aprendre a fer melmelades, ornaments florals, punt i rebosteria. Un grup de dones que s'ha proposat recollir diners per a la lluita contra la leucèmia decideix usar amb aquesta finalitat el calendari del centre, que tradicionalment representa postes de sol, postres o flors, però a elles se'ls acut una cosa més innovadora: aparèixer nues darrere dels dolços i de les composicions florals.

ORIENTE ES ORIENTE

Dilluns 10 de juliol

A les 21.00 h

Activitat gratuïta*

Damien O'Donnell. Regne Unit, 1999. Durada: 96 min

Castellà

George Khan és un pakistanès orgullós, propietari d'un *fish & chips* al nord de la Gran Bretanya, que intenta governar la seva família amb rígids principis musulmans tradicionals. Però els seus fills, que són joves, han nascut al Regne Unit i s'han educat dins la societat anglesa actual, liberal i moderna, pensen d'una altra manera i s'hi resisteixen.

EL COCINERO, EL LADRÓN, SU MUJER Y SU AMANTE

Dilluns 17 de juliol

A les 21.00 h

Activitat gratuïta*

Peter Greenaway. Regne Unit, 1989. Durada: 123 min

Castellà

Albert és l'amo d'un restaurant i actua com un sàdic. El seu caràcter fort i les formes tiràniques que aplica a la feina fan que tots els treballadors estiguin sotmesos a un continu règim d'esclavitud, incloent-hi la seva esposa, Giorgina, a qui ridiculitza.

* Capacitat limitada.

Podeu recollir les entrades a partir de les 20.00 h al Punt d'Informació del Centre.

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA CUINA ANGLESA: DESMUNTANT EL MITE

Dimecres 5, 12 i 19 de juliol

De 20.15 h a 21.45 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Muntsa Holgado, de Cuinant Cultures

Workshop de cuina

Un viatge per la gastronomia anglesa amb receptes aparegudes als films del cicle de cinema. Una oportunitat per conèixer nous plats, tradicions i cultures.

La gastronomia anglesa és tan dolenta com diuen? Què és mite i què és realitat? Descobrirem plats saborosos i delícies de la gastronomia d'aquesta illa.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de juny al Punt d'Informació del Centre o bé trucant al 93 450 89 17.

EXPOSICIÓ

EXPOSICIÓ

“ENCONTRES”

Del 4 al 24 de juliol

Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García

Alba Aragonès i Inés Grosclaude

Multidisciplinària

Una nova configuració simbòlica que sorgeix del diàleg entre els processos creatius de la nostra obra plàstica, entre l'art tèxtil, l'escultura i el *collage*, i l'obra de dues grans escriptores llatinoamericanes: Clarice Lispector i Laura Esquivel.

Inauguració:

Dimarts 4 de juliol a les 19.30 h

Visita guiada:

Dimecres 12 de juliol a les 18 h

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a terme a partir del 12 de juny.

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 12 de juny a les 9 h des de la nostra pàgina web: **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 12 de juny, 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).

- **Oficina Tiquet Rambles**

Palau de la Virreina. La Rambla, 99

De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran el 3 de juliol de 2017.

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)

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 (3 de juliol) 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**

twitter.com/**centrecivicsafa**

instagram.com/**centrecivicsafa**

RECURSOS

IDIOMES

PARLEM EN ANGLÈS

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17 h a 18.30 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 44,76 €

Classes pràctiques de conversa.
Cal tenir-ne nocions.

CONVERSA EN FRANCÈS

Del 4 al 13 de juliol
(A) Dimarts i dijous
de 10.30 h a 12.30 h
(B) Dimarts i dijous
de 18.30 h a 20.30 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 39,78 €

Curs de conversa amb una profes-
sora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

ANGLÈS PER A VIATJAR

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous de 14 h a 15.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 44,76 €

FES-HO PER TU

RESTAURACIÓ DE MOBLES

Del 3 al 17 de juliol
Dilluns de 18 h a 21 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 44,76 € + suplement

Cal portar mobles petits.

AUTOMAQUILLATGE D'ESTIU

Dimarts 4, 11 i 18 de juliol
de 19.30 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 5 de juliol
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

La *kokedama* és una tècnica artesana-
l japonesa molt antiga, per mitjà de
la qual es manipulen plantes naturals
vives amb l'objectiu de crear-los un
test orgànic propi. El resultat són
plantes que viuen contingudes en
una bola de molsa i que no necessi-
ten ser col·locades en un test.

ESPARTÚNIQUES

N

Dilluns 10 de juliol
de 18 h a 20 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

T'agradaria portar unes esparteny-
es úniques? Et proposem crear-les!
Amb diferents tècniques artístiques
personalitzaràs unes esparteny-
es de roba. Dissenyaràs les teves prò-
pies "espartúniques"!

ELABORACIÓ DE SABÓ NATURAL D'OLI D'OLIVA

Dimecres 12 de juliol
de 17.30 h a 20.30 h
A càrrec de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Aprèn a elaborar el teu propi sabó
d'oli d'oliva i calèndula

BRONZEJADOR NATURAL

Dilluns 3 de juliol
de 17.30 h a 20.30 h
A càrrec de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Coneix els olis essencials i elabora
el teu propi bronzejador solar i una
crema *after sun* natural.

AUTORECOLLITS D'ESTIU I ACTES

Dimarts 4, 11 i 18 de juliol
de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 22,37 €

ELABORACIÓ DE COSMÈTICA NATURAL. CUIDA ELS TEUS CABELLS A L'ESTIU

Dilluns 17 de juliol
de 17.30 h a 20.30 h

A càrrec de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Farem un xampú anticaspa i un per a cabells normals, una màscara capillar i un sèrum antiencrepament.

INICIACIÓ A LA CURA I BELLESA DE LES UNGLES

N

Dijous 6 i 13 de juliol
de 18 h a 20 h

Professora: Virginia Marques
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest curs aprendràs a llimar les teves ungles correctament, a cuidar-les i esmaltar-les a la perfecció.

GASTRONOMIA

DIPS

Dijous 20 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Aina Mir
Preu: 9,95 € + suplement

Ara que s'apropa l'estiu és un bon moment per preparar la taula a la terrasseta, convidar els amics i asseure's per tenir una bona conversa acompanyada d'un dip. Aprenem a fer els més coneguts com el *guacamole*, l'*humus*, el *tzatziki*, o d'albergínia, entre d'altres. Tots acompanyats per *crudités*, torrades o triangles de blat.

PIZZA

Dilluns 17 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h

Professors d'Ama l'Italiano
Preu: 9,95 € + suplement

SHAKSHUKA

N

Dimarts 4 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Aquest plat és un esmorzar molt popular tant al Magrib com a Líbia i a Egipte, servit amb pa de pita. Els ingredients principals són els pebrots, els tomàquets i els ous, amb un toc d'espècies i ceba, que es transformen en un plat sa i deliciós. Amb salsitxa picant és un autèntic triomf per al paladar.

FALÀFEL

N

Dimarts 11 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h

Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

L'humil cigró es converteix en una delícia cruixent en aquesta recepta de l'Orient Mitjà que s'ha popularitzat arreu del món. N'elaborarem la massa i tots els ingredients per acompanyar-lo amb pa de pita i una saborosa salsa de *tahina*.

L'AMANIDA PERFECTA!

Dilluns 3 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h

A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

T'agraden les amanides? Una amanida pot ser un plat únic excel·lent si s'ha elaborat correctament. Saps què ha de tenir perquè sigui prou nutritiva? En aquest taller prepararem amanides boníssimes, saludables, tenint en compte la temporada en què la mengem. A més, t'emportaràs un receptari amb tota la informació i moltes idees per posar-les en pràctica a casa.

SORBETS, BEGUDES I SUCS SALUDABLES

N

Dilluns 10 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

En aquest taller, que és molt pràctic, prepararem begudes saludables, delicioses i refrescants per aquest estiu. Degustarem suc, sorbets i begudes originals.

APERITIUS

Dijous 13 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Aina Mir
Preu: 9,95 € + suplement

Ara més que mai s'està recuperant l'hora del Vermut, i què millor que acompanyar-lo amb un aperitiu casolà. Aprendre a fer les nostres pròpies braves, els musclos al vapor, el polp a la gallega i l'*humus* de remolatxa. Tot això i més, acompanyat d'un bon vermutet de la casa!

DOLÇOS D'ESTIU

Dilluns 24 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Aina Mir
Preu: 9,95 € + suplement

Arriba l'estiu, i amb aquest la calor, els colors vius, la maduresa i una gran quantitat de fruites refrescants i revitalitzants. Per això en aquest curs aprendrem a fer dolços amb tot el que ens aporta aquesta estació. Aprendre a fer des del pastís d'albercocs al sablé bretó amb nata i figues o alguna mousse fresca.

CULTURA I TAST DE CERVESES ARTESANES

Dijous 6 i 13 de juliol
de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Flor de Llúpol
Preu: 14,92 € + suplement

Amb aquest taller, volem compartir la cultura i la qualitat del mercat de la cervesa artesana en l'actualitat, i ho farem mitjançant els nostres sentits i el tast de les cerveses seleccionades.

SOPES FREDES

N

Dimarts 18 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 7,45 € + suplement

Per preparar-nos per a l'estiu no hi ha res millor que les sopes fredes que aprendrem a fer en aquest curs: fàcils, refrescants, depuratives, hidratants i aptes per a qualsevol ocasió (incloent-hi un pícnic). Aprofitarem els vegetals de l'estiu: fruites, verdures i herbes fresques. No t'ho pots perdre!

AMANIDES: EL SECRET ÉS A LA SALSA

N

Dijous 6 de juliol
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Mes que verd
Preu: 9,95 € + suplement

Quan arriben els dies de calor les amanides són bones aliades per combatre les altes temperatures i ens ajuden a recuperar els minerals que perdem per la suor. Si busquem una vinagreta o salsa adequada a una bona amanida, podem tenir un plat que no serà gens avorrit!

CUINA WOK ESSENCIAL

N

Divendres 7, 14 i 21 de juliol
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 22,37 € + suplement

El wok és una paella mil·lenària que és bàsica en la cuina oriental. La seva forma permet cuinar d'una forma ràpida, sana i senzilla els aliments. T'ensenyarem tot el que necessites saber per fer-lo servir. Des de com cuinar fins a com es conserva perquè sempre estigui impecable. Cuinarem diferents saltats, *noodles*, peixos i carns de gastronomies tant reconegudes com la *thai*, la xinesa o la japonesa. Treu-li el màxim rendiment al teu wok!

CUINA JAPONESA

Dimarts 4, 11 i 18 de juliol
de 10 h a 12 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 29,84 € + suplement

Perquè el Japó no sols és sushi, aprofundirem en receptes típiques de la gastronomia japonesa, aprendrem a fer, *Oyakodon*, *Gyozas* (amb la massa casolana), els famosos *Dorayakis* d'en Doraemon...

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 44,76 €

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

HATHA IOGA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 44,76 €

HATHA IOGA PER A DONES

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 10 h a 11.30 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 44,76 €

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

ZUMBA

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20.30 h a 21.30 h
Professora: Yhara Barrancos
Preu: 29,84 €

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

STRETCHING (ESTIRAMENTS)

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 20.30 h a 22 h
Professora: Celeste Ayús
Preu: 44,76 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

IOGA PER A EMBARASSADES

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 44,76 €

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

PILATES

Del 4 al 20 de juliol
(A) Dimarts i dijous
de 9.30 h a 10.30 h
(B) Dimarts i dijous
de 19.30 h a 20.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

BODY SHAPE

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 20.30 h a 21.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

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

IOGUILATES

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 18 h a 19.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

Amb aquesta activitat que combina ioga i pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 10.30 h a 11.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 29,84 €

SALUT

VENTRE PLA

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 18 h a 19.30 h
Professors: Alberto Costas
(preparador) i Marta León
(nutricionista de Foodgreenmood)
Preu: 44,76 €

Com aconseguir i mantenir per sempre un ventre pla? Aprendre a tonificar la musculatura abdominal mitjançant una sèrie d'exercicis específics per a aquesta zona del cos i com una correcta alimentació pot ajudar-te a aconseguir el teu objectiu.

CREIXEMENT PERSONAL

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

N

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 19 h a 20.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 44,76 €

Capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i regular-les de manera adequada. És un dels aspectes més importants de la persona ja que facilita les relacions amb un mateix i amb els altres, la resolució de conflictes i afavoreix el benestar.

En aquest taller partirem de la consciència emocional (quines són les meves emocions i les dels altres), de la informació que ens donen les emocions per poder raonar i prendre decisions, per poder fer servir les emocions de manera adequada i regular-les sense minimitzar-les ni exagerar-les.

INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

Dimarts 4, 11 i 18 de juliol
de 19.30 h a 21 h
Professora: Montse Franco
Preu: 22,37 €

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

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

FOTOGRAFIA

LAB DE PHOTO-PERFORMANCE

N

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 19.30 h a 21 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

Taller teòric i pràctic on es combinen dues disciplines, la fotografia i la *performance* artística. S'abordaran continguts relacionats amb la presència del cos en la imatge i el seu poder expressiu com a suport artístic, i la importància del registre d'accions mitjançant la fotografia i la imatge com a document de la societat del Jo.

FOTOGRAFIA DE VIATGE

Dies 3 i 4 de juliol
Dilluns i dimarts
de 18 h a 21 h
Professora: Berta Alarcó,
www.bertailacamera.com
Preu: 29,84 €

Idees creatives i trucs per fer treure el millor partit de la teva càmera a les vacances.
Cal portar càmera fotogràfica.

MILLORA ELS TEUS RETRATS

N

Dies 10 i 11 de juliol
Dilluns i dimarts
de 18 h a 21 h
Professora: Berta Alarcó,
www.bertailacamera.com
Preu: 29,84 €:

En aquest taller aprendrem recursos tècnics de càmera i d'ús de la llum, tipologies de retrats i referències, a dirigir amb encert el nostre model, etc.
Cal portar càmera fotogràfica

MÚSICA I VEU

GUITARRA

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dijous
de 19 h a 20.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 44,76 €

HAVANERES

Dilluns 3, 10 i 17 de juliol
de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 22,37 €

Entre les cançons populars que gaudeixen de més protagonisme a l'estiu hi ha les havaneres, que es poden sentir en moltes trobades i festes majors. En aquest taller aprendrem a cantar-les a veus i a acompanyar-les amb la guitarra i l'acordió, però també amb qualsevol instrument acústic que s'hi vulgui afegir.

BOLEROS

N

Dijous 6, 13 i 20 de juliol
de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 22,37 €

Un dels gèneres musicals llatins amb més projecció internacional és el bolero, un ball i una cançó a la vegada que als seus orígens s'acompanyava típicament d'una guitarra. En aquest taller aprendrem diferents maneres de rascar-ne el tempo lent amb la guitarra i com s'han d'interpretar les seves lletres sobre passions impossibles, desenganys amorosos i amors melancòlics.

DANSA

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Del 4 al 20 de juliol
Dilluns i dijous
de 19.30 h a 21 h
Professora: Andrea Acosta
Preu: 44,76 €

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

BALLS DE FESTA MAJOR

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 20.30 h a 22 h
Professor: Antonio Ríos
Preu: 44,76 €

Iniciació a la salsa, bachata, balls de saló, tango...

Cal assistir-hi amb parella.

BROADWAY JAZZ

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 18 h a 19 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 29,84 €

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

Estil de ball energètic i espectacular.

DANSES DE LA POLINÈSIA

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 17 h a 18.30 h
Professora: Mireia Rider
Preu: 44,76 €

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.

MODERN JAZZ

N

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 19 h a 20.30 h
Professor: Ricardo Moreira
Preu: 44,76 €

Vols ballar i, alhora fer exercici per posar-te en forma i passar-t'ho bé? Prova amb el ballet clàssic i el jazz! No fa falta experiència. Notaràs el teu cos millor col·locat, sentiràs músculs que no coneixies i veuràs com balles amb elegància i gaudint-ne de valent. Atreveix-t'hi!

SEVILLANES

Del 4 al 20 de juliol
Dimarts i dijous
de 17 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 29,84 €

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres
de 19 h a 20.30 h
Professora: Sílvia Gutiérrez de Masala Cultural
Preu: 44,76 €

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.

RUMBA CATALANA

Dijous 6 de juliol
de 19 h a 21 h
A càrrec de Marta Allué,
de Gràcia Flamenca
Preu: 9,95 €

La rumba catalana és alegria i diversió. Neix de la barreja de la salsa i el flamenc. T'ho imagines?

Apunta't al taller i ballaràs des del primer moment. Peret, Ai Ai Ai, Los Patriarcas de la Rumba, entre d'altres, t'esperen en aquest monogràfic. Una classe que serà una festa!

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

Del 4 al 20 de juliol

Dimarts i dijous

de 19 h a 21 h

Professora: M. Teresa Andorrà

Preu: 59,68 € + suplement

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

URBAN SKETCHING

Del 3 al 19 de juliol

Dilluns i dimecres

de 19 h a 21 h

Professor: Antonio Baza, Shiembcn

Preu: 59,68 € + suplement

Taller d'iniciació/continuació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix de l'entorn urbà. Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, a captar allò més interessant del que ens envolta, a mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la, entre altres coses.

TEXTURES ARTISTIQUES

Del 3 al 12 de juliol

Dilluns i dimecres

de 10 h a 12 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 39,78 € + suplement

Coneix i utilitza una gran varietat de textures artístiques realitzades sobre una gran diversitat de materials.

FET A MÀ

SCRAPBOOK

Del 4 al 13 de juliol

Dimarts i dijous

de 18 h a 20 h

A càrrec d'Estrelles de colors

Preu: 39,78 €+ suplement

Treballarem diferents tècniques i materials per aprendre a guardar els nostres records i fotografies. Decorarem un àlbum d'anelles tradicional i l'omplirem amb diferents tècniques per guardar-hi fotos. També realitzarem una llibreta Midori per les nostres vacances i o projectes.

PATCHWORK

Del 3 al 19 de juliol

Dilluns i dimecres

de 18 h a 20 h

Professora: Montserrat Andrés

Preu: 59,68 €

Taller molt creatiu. Amb diferents retalls de roba es poden fer infinitat de formes amb les quals es fan meravellosos coixins, tapissos, flassades, etc.

JOIERIA A LA CERA PERDUDA. FES EL TEU PROPI ANELL DE PLATA

Dimecres 5 i 12 de juliol

de 18 h a 20 h

Professora: Marta Bendicho

Preu: 19,89 € + suplement

Creació d'un anell de plata mitjançant la tècnica de la cera perduda.

No cal tenir coneixements previs ni maquinària específica.

N

ITINERARIS

L'ESTIU EIG A LA VILA DE SARRIÀ

Dissabte 1 de juliol
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec d'Insòlit Barcelona
Preu: 9,95 €

La vila de Sarrià va ser el lloc escollit per a l'estiueig de moltes de les famílies de la burgesia catalana i fou la darrera a annexionar-se a la ciutat, a contracor, tot i gaudir d'un tren que suposava un apropament inqüestionable a la nova Barcelona. Passejar pel nucli antic de Sarrià és com fer un viatge en el temps.

N

TALLERS EN FAMÍLIA

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Del 4 al 20 de juliol
(A) Dimarts i dijous de 10 h a 11 h
(B) Dimarts i dijous de 17 h a 18 h
Professora: Leila Ghorbel,
Tallers a Granel
Preu: 29,84 €

Per a nadons entre 2 i 12 mesos.

TALLER MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Del 4 al 20 de juliol
(A) Dimarts i dijous d'11 h a 12 h
(B) Dimarts i dijous de 18 h a 19 h
Professora: Leila Ghorbel,
Tallers a Granel
Preu: 29,84 €

Per a infants d'1 a 3 anys.

MAMIFIT: FITNESS PER A MARES I FILLS/ES

Del 3 al 19 de juliol
Dilluns i dimecres de 17 h a 18 h
Professora: Naiara Celades
Preu: 29,84 €

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: part vaginal unes 6 setmanes després i cesària unes 8 setmanes.

CALENDARI

JUNY

Del 8 de juny al 27 de juliol		Instal·lació al vestíbul del centre: En suspensió	p. 01
dt. 13	21.00 h	Clown i teatre gestual: Nàufrags	p. 02
dt. 27	21.00 h	Concert: Aziza Brahim	p. 02

JULIOL

dll. 3	21.00 h	Cinema: Las chicas del calendario	p. 04
Del 4 al 24 de juliol		Exposició: "Encontres" Inauguració: Dimarts 4 de juliol a les 19.30 h	p. 06
dc 5, 12 i 19	De 20.15 h a 21.45 h	Workshop de cuina: Viatge gastronòmic per la cuina anglesa: desmuntant el mite Cal inscripció prèvia	p. 05
dll. 10	21.00 h	Cinema: Oriente es Oriente	p. 04
dt. 11	21.00 h	Concert: Les Anxovetes	p. 03
dc. 12	18.00 h	Visita guiada a l'exposició: "Encontres"	p. 06
dll. 17	21.00 h	Cinema: El cocinero, el ladrón, su mujer y su amante	p. 05
dt. 25	21.00 h	Dansa-teatre: De paseo	p. 03

ADREÇA

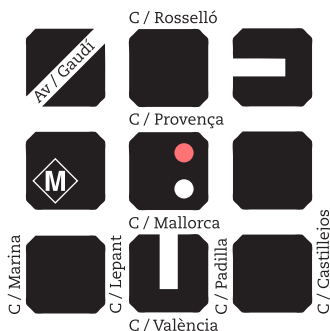
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, 50, 51, V21, H10, B24
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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.



Sala
d'actes

GESTIONA:
encis

**Districte de
l'Eixample**

bcn.cat/ccsagradafamilia