

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Març – Abril – Maig – Juny

Sagrada Família

primavera
2019

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



AGENDA CULTURAL

Audiovisuals	p. 01
Cicle de cinema	p. 01
Conferències	p. 02
Reflexions d'1h	p. 02
Parlem de la petita infància	p. 03
Workshop	p. 05
Música	p. 06
Ara Toca	p. 06
Clàssica	p. 08
Arts escèniques	p. 09
Atrezzo	p. 09
Apropa't a la dansa	p. 10
Exposicions	p. 12
Espectacles infantils	p. 13
Per a infants de 0 a 3 anys i famílies	p. 13
A partir de 4 anys i famílies	p. 15
Diades i festivitats	p. 17
Sant Jordi	p. 17
Festa Major del Barri de la Sagrada Família	p. 17

TALLERS

Inscripcions	p. 19
Recursos	p. 20
En parlem...	p. 20
Idiomes	p. 21
Fes-ho per tu	p. 23
Gastronomia	p. 25
Salut i Creixement Personal	p. 28
Activitat Física	p. 28
Creixement Personal	p. 31
Salut	p. 32
Ciència, natura i medi ambient	p. 33
Expressió i Creativitat	p. 33
Comunicació	p. 33
Fotografia i vídeo	p. 34
Música i Veu	p. 35
Dansa	p. 36
Expressió i creativitat	p. 38
Arts Plàstiques	p. 38
Fet a Mà	p. 39
Humanitats	p. 40
Història	p. 40
Itineraris	p. 40
Tallers per a infants i joves	p. 41
Tallers en família	p. 41

CALENDARI

Març – Abril – Maig – Juny	p. 43
----------------------------	-------

CICLE DE CINEMA*Noves cineastes a casa nostra*

JÚLIA IST

Dilluns 8 d'abril

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Elena Martín. Catalunya, 2017. Durada: 90 min

Català

La Júlia és una estudiant d'arquitectura que, durant el tercer curs de la seva carrera, decideix marxar a Berlín d'Erasmus. És el primer cop que se'n va de casa. Sense plantejar-s'ho i actuant per inèrcia, anirà entenent qui és ella en aquesta nova etapa.

LES DISTÀNCIES

Dilluns 6 de maig

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Elena Trapé. Catalunya, 2018. Durada: 99 min

Castellà, català

L'Olívia, l'Eloi, el Guille i l'Anna aterren a Berlín per fer una sorpresa al seu amic Comas amb motiu del seu trenta-cinquè aniversari, però ell no els rep com esperaven. Durant el cap de setmana, els membres de la colla s'aniran qüestionant el sentit de la seva amistat i s'enfrontaran a la decepció que suposa acceptar que la seva vida no és com es pensaven que seria quan eren més joves.

VIAJE AL CUARTO DE UNA MADRE

Dilluns 3 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Celia Rico. Catalunya, 2018. Durada: 94 min

Castellà

La Leonor i la seva mare, l'Estrella, viuen juntes en un petit poble. L'una i l'altra es protegeixen i es cuiden com poden, fins i tot quan s'enfronten a una nova etapa de la vida en què el seu món comú trontolla. Totes dues hauran d'emprendre un nou viatge per deixar de ser mare i filla les vint-i-quatre hores del dia i descobrir qui poden arribar a ser separadament.

REFLEXIONS D'1 H

TRENCANT PREJUDICIS. DONES CINEASTES A L'ORIENT MITJÀ

Dilluns 1 d'abril

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Raúl Ruiz Serna, historiador del cinema

Conferència

En aquesta conferència coneixerem algunes directores de l'Orient Mitjà que no només ens ofereixen una finestra a les seves cultures, sinó que també són un exemple de lluita, personalitat, reivindicació femenina i feminista, i un remei contra els nostres prejudicis.

Activitat vinculada a l'exposició "Dones cineastes. Rebels amb causa"

LES SOCIETATS MatriarCALS MINANGKABAU I MOSUO. UN VIATGE ANTROPOLÒGIC

Dilluns 13 de maig

A les 19.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Anna Boyé, antropòloga i fotoperiodista

Conferència

Projecció del documental *Las herederas*, sobre la comunitat *minangkabau*, i d'un audiovisual sobre la comunitat *mosuo*. Presentació de dues comunitats en què el llinatge el transmeten les dones i on les dones governen per tradició.

Comunitat *minangkabau*

Hi ha un lloc al món on les dones hereten la terra, un lloc en el qual la casa i els béns de la família passen de mares a filles i on el llinatge el transmeten les dones.

Comunitat *mosuo*

Entre les províncies de Yunnan i Sichuan viu una petita comunitat, els *mosuo*, formada per clans de dones que governen per tradició.

PARLEM DE LA PETITA INFÀNCIA

ALIMENTACIÓ EN L'ETAPA INFANTIL

Dimarts 30 d'abril
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Patricia Nevot

És complicat saber quins aliments s'han d'oferir als més petits. Si necessites millorar l'alimentació dels infants de casa, sense oblidar la dels altres membres de la família, no ho dubtis i vine a aquesta conferència.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants.

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

ESTIMAR-SE COM GERMANS

Dimarts 28 de maig
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Arae, viure és aprendre

Quan una criatura passa a ser "germana de..." es posen en marxa una sèrie de sentiments i conductes que condicionaran la seva afectivitat i la identitat dins i fora de la família. Els progenitors hi tenim un paper fonamental, per això parlarem de la gelosia, de conflictes i de com els podem acompanyar.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants.

Cal inscripció prèvia a partir del 15 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

AUTOESTIMA

Dimarts 11 de juny

A les 10.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Arae, viure és aprendre

Una autoestima sana ajuda a prevenir molts trastorns a la infància. És necessari que els pares i mares sapiguem allò que enforteix i afebleix l'autoestima dels infants, així els ajudarem a ser conscients de les seves pròpies limitacions, a estimar-se i a gaudir d'una vida emocional rica.

Hi ha la possibilitat de tenir un espai adaptat per als infants.

Cal inscripció prèvia a partir del 29 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

WORKSHOPS

URBAN SKETCHING FM

Dissabte 27 d'abril

De 10.30 h a 13.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Daniel Castro, il·lustrador

Taller-ruta de dibuix

Il·lustra la Festa Major i reflecteix tot allò que vulguis en el teu quadern de dibuix. Introducció teòrica al moviment *urban sketcher* i sessió pràctica de dibuix en un entorn festiu.

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

Amb motiu de la Festa Major.

GAGA

Divendres 31 de maig

De 19.30 h a 21.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Ariadna Montfort

Taller de dansa

Introducció al llenguatge de moviment desenvolupat pel reconegut coreògraf Ohad Naharin. Un exercici que connecta cos i ment, millora el moviment instintiu i genera una enorme sensació de benestar. Classe de Gaga dirigida a tots els públics seguida d'una *jam* d'improvisació oberta aprofitant les eines adquirides durant el taller.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

ARA TOCA...*Música en escena*

PAISAJES SONOROS

Dijous 11 d'abril
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Cecilia Mazzufero: veu soprano
Gustavo Lull: piano
Clementina Kura-Kura: paisatge visual
Javier Ariza: posada en escena

Un viatge a través del temps que ens portarà per diferents paisatges. Universos que expliquen històries de diferents èpoques i contextos: la tardor francesa, la primavera catalana, l'enyor de la terra italiana, la posta del sol, les nits estelades, les llunes en dansa... Noves sensacions que es generen quan explorem un nou indret, com si fóssim dins d'un quadre de Vincent van Gogh.

GALEANO ENCENDIDO

Dijous 16 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
Gaddafi Núñez: idea, música original i interpretació
Xavier Erra: direcció, escenografia i vestuari
Joaquín Guirado: il·luminació
Teo Camps: projeccions
Gorka Ortega Luque: tècnic de so
Julio Santillán: arranjaments musicals

Espectacle musical creat entorn de l'univers literari i ètic del gran i inoblidable Eduardo Galeano. Un espectacle que es nodreix dels textos essencials de l'escriptor i els retorna als paisatges i venes musicals de l'Amèrica Llatina. Cançons obertes i enceses amb la poesia del narrador uruguaià i una acurada proposta visual.

Amb motiu de Barcelona Poesia 2019.

INDIGESTA FAMA

Dijous 13 de juny

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

Roger Giménez: teclats

João Braz: ukelele, guitarra elèctrica i violoncel

Stefano Pompilio: contrabaix

Rafa Giraud: caixó i percussió petita

Modesto Lai: guitarra i veu

Alba Rubió: veu

Idea original: Modesto Lai, Alba Rubió

Direcció teatral: Mila von Chobiak

Actors: Modesto Lai i Alba Rubió

Pedorra Sunshine vol ser una artista famosa a qualsevol preu. En Modesto ja està fart d'actuar en locals *cutres*. L'Alba encara creu en l'art com a eina transformadora. En Modestamante gaudeix d'una vida de *rockstar*. Diego Scalabrini, magnat i productor de la indústria musical, està un xic esgotat dels artistes i les seves exigències. I els músics... els músics acabaran, com sempre, tocant per un entrepà i una cervesa. Aquesta nit tots aquests personatges es trobaran al concert del famós grup Voilà! Alguna cosa obscura està a punt de succeir i aviat sabrem qui n'és el culpable.

CLÀSSICA

INVISIBLES I INTOCABLES

Dijous 4 d'abril
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Glier DUO
Eduard Comalada: violoncel
Gabriel Vintrolà: violí

Un concert que ens ofereix una mirada al món dels compositors més coneguts de la música clàssica juntament amb aquells invisibles i intocables contemporanis seus que, per motius diversos i curiosos, no han transcendit al gran públic. Coneixerem l'apassionant música dels invisibles i intocables contemporanis de Beethoven, Bizet, Bach i Mozart, entre altres.

EMPREMTES

Dijous 9 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Dos de Lis
Roser Farré: violí
Laura Fontanals: guitarra

Amb l'objectiu d'aprofundir i redescobrir el repertori per a violí i guitarra neix Dos de Lis. Actualment presenten el seu darrer projecte, *Empremtes*, un espectacle que fusiona música i poesia, i en el qual el text és el que expressa les diferents intencions i influències dels compositors i les seves obres.

MÚSICA PER A LA INTEGRACIÓ

Dijous 6 de juny
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de la Camerata Internacional de Barcelona
José David Fuenmayor, Miguel Castillo, Andrea Larez,
Lluís Agustí i Soizic Beaucourt: violins
César González i Alissandra Baptista: violes
Anafrancisc Sanz, Juan Carlos Rodríguez i Karen Lamus: violoncels
Yordano Núñez: contrabaix
Régulo Sarmiento: direcció

La Camerata Internacional de Barcelona neix de la iniciativa, l'afany i la il·lusió d'un grup de músics professionals inicialment formats en el Sistema Nacional de Orquestas y Coros Infantiles y Juveniles de Venezuela. Aquesta orquestra de cambra ens ofereix un repertori de diferents períodes, des del Barroc fins a les principals obres de la música moderna.

ATREZZOS

SOLONI

Dijous 25 d'abril
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Ricardo Cornelius
Teatre gestual

Un espectacle fresc i divertit en el qual un pallaso fa un vol peculiar entre caigudes, embolics i plomes, i transforma la realitat mitjançant els objectes amb què juga. *Soloni* és un espectacle que aposta per la simplicitat i la sorpresa del *clown*.

Premi del públic al millor espectacle de sala al Festival Entre Payasaos 2015 de Saragossa i premi especial Gregory Dialeu al Festival de Clown Comediada 2018 (Ucraïna).

ABSENTA

Dijous 23 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Quimet Pla i Núria Solina de la Cia.
Teatre Tot Terreny
Espectacle d'humor literari

Un homenatge a tots els poetes i artistes del sector "negre" i anarquitzant del Modernisme català. I també un reconeixement als autors, malauradament poc valorats en ambients academicistes pel seu llenguatge planer i popular, que tenen la virtut d'arribar als espectadors amb cops de geni, sense embuts, directes com el xiulet que fa una sageta en travessar l'aire.

Amb motiu de Barcelona Poesia 2019

MIRTA EN ESPERA

Dijous 20 de juny
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Àngela Palacios
Teatre

La Mirta és actriu, o almenys ho intenta. Arriba de Conca a la gran ciutat i la seva trobada amb el públic es converteix en una sàtira del món artístic, on moltes vegades el que menys importa és l'art. En el fons, no sap si espera l'èxit o l'amor, i les històries que va relatant sobre la professió s'entrellacen amb el desamor i els malentesos. En efecte, viu la vida com si fos una pel·lícula, i sembla que el clímax està a punt de succeir.

APROPA'T A LA DANSA

AL VOLTANT

Dimecres 29 de maig
A les 20.00 h
A càrrec de Colectivo Lamajara
Dansa

La celebració d'una trobada és alguna cosa més que un moment. Cada celebració forja un vincle d'acció que ens mou i ens acompanya. *Al voltant* és la celebració de l'amistat representada per dos individus semblants pel que fa a l'aparença física però diferents quant a les característiques que es mimetitzen davant de la trobada i les experiències comunes, i que avancen alhora des de l'espontaneïtat del moviment.

PICKPOCKETPIECES

Dijous 30 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec de diverses companyies
Dansa

Dos duets i un solo que ens apropen a una diversitat de cossos i emocions en moviment.

“Alter ego”

A càrrec de Miguel Ángel Puy i Majo Villafaina, de Pasos Impares

–Qui ets tu?

–Jo soc l'altre de tu.

–Què vens a dir-me?

–T'ensenyaré a caure i també com t'has d'aixecar després.

“Cuesta arriba”

A càrrec de Francesc Ramírez, de la Cia. Love and Pessigolles
Coreografia i direcció: Jessy Sanch

Autobiografia coreografiada de la vida del Francesc. Trobarem diferents sentiments, com la ràbia, la frustració i la por, viscuts durant la infància i la joventut. Però també el seu esperit de lluita, la força per aferrar-se a la vida, el coratge per avançar, per aixecar-se, per sortir del món hostil en què estava atrapat.

“El cos no és una il·lusió”

A càrrec de Jaume Girbau i Mercedes Recacha

No diu paraules. Acosta el seu cos com un interrogant perquè ignora que el desig és una pregunta la resposta de la qual no existeix. Meitat i meitat, somni i somni, carn i carn. Iguals en figura, iguals en desig, iguals en amor...

BALLA'M UN LLIBRE

Divendres 31 de maig

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Pere Faura, de La Diürna

Per a infants de 6 a 10 anys acompanyats d'un adult

Performance col·lectiva. Dansa

La dansa sap escriure relats? Us proposem aquest joc literari: mirar, admirar i participar en l'art de la dansa (espai, temps, moviment) ballant un llibre.

Només hi ha una regla: el ballarí convidarà els infants a jugar amb l'objecte-llibre per endinsar-se, després, en les seves pàgines, emprant el llenguatge corporal propi de la dansa.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

GAGA

Divendres 31 de maig

De 19.30 h a 21.30 h

A càrrec d'Ariadna Montfort

Taller de dansa

Introducció al llenguatge de moviment desenvolupat pel reconegut coreògraf Ohad Naharin. Un exercici que connecta cos i ment, millora el moviment instintiu i genera una enorme sensació de benestar. Classe de Gaga dirigida a tots els públics seguida d'una jam d'improvisació oberta aprofitant les eines adquirides durant el taller.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

ALONGAR

Del 21 al 31 de maig

De 19.30 h a 22.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Avi Ofer

Projecció al vestíbul del centre

Animacions inspirades en moviment i dansa des de la visió de l'artista, il·lustrador i animador Avi Ofer.

EXPOSICIONS

“DONES CINEASTES. REBELS AMB CAUSA”

Del 15 de març al 5 d'abril
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
A càrrec de l'Ateneu Roig
Cinema

Un projecte que vol fer visible el paper de la dona en una professió altament masculinitzada, com molts altres oficis que històricament han gaudit de prestigi social: la direcció de cinema.

Inauguració i visita guiada a l'exposició:

dimarts 19 març a les 19.30 h

Activitat vinculada:

“Trencant prejudicis. Dones cineastes a l'Orient Mitjà”

Dilluns 1 d'abril, a les 19.30 h

Conferència

“WOMAN GO NO'GREE”

Del 26 d'abril al 27 de maig
Activitat gratuïta a la sala d'exposicions Àlex García
A càrrec de Gloria Oyarzábal
ART PHOTO BCN - Festival de Fotografia Emergent de BCN
Fotografia

Una proposta que explora les interseccions de gènere, història i creació de coneixement per repensar noves maneres d'observar. Una exposició de fotografies i arxius, i una selecció de literatura feminista africana.

Activitat vinculada:

“De l'imperialisme i la invenció de la dona a la descolonització dels feminismes”

Dimarts 7 de maig, a les 19.30 h

A càrrec de Gloria Oyarzábal

Conferència

Visita guiada a l'exposició “Woman go no'gree”, en la qual Oyarzábal ens convida a repensar el gènere com a construcció sociocultural occidental i ens planteja la necessitat de descolonitzar els feminismes.

ART PHOTO BCN és un festival de fotografia especialitzat en l'activació del circuit artístic i la incursió de nous valors creatius. Més informació a www.artphotobcn.com.

INFANTS DE 0 A 3 ANYS I FAMÍLIES

PUM Y TUANG

Dimarts 2 d'abril

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Pum y Tuang

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

Música

Concert interactiu, pensat per a nadons, infants i les seves famílies, en què la música ens uneix per ampliar els sentits, jugar, ballar i sentir. Viatjarem per diferents ritmes, sons i històries, i així totes i tots podrem fer música!

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

LA CUINETA DE L'AURELI

Dimarts 7 de maig

A les 17.30 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de la Cia. Fes-t'ho com vulguis

Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats d'un adult

Clown

L'Aureli ens ensenya la seva part més tendra i personal. Darrere del circ viu senzillament amb la seva cuineta, una taula, la maleta on ho guarda tot i el seu amic de l'ànima, un osset de peluix.

Amb aquests elements, l'Aureli juga amb els nens i nenes i provoca situacions divertides que els resulten properes. Un espectacle per iniciar els més petits en el món del pallaso.

Un espectacle amb poques paraules i molt de riure, per compartir junts l'alegria de viure.

Cal inscripció prèvia a partir del 24 d'abril al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

ELS PETITS LLOBATONS

Divendres 7 de juny

A les 11.00 h

Preu: 3,00 €

A càrrec de Bruc Brothers Company

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

Música i titelles

Durant la festa que celebra una família de llops, uns llobatons decideixen escapar-se per anar a jugar al bosc. Després es perden, però trobaran el camí de tornada gràcies a l'ajuda de tots els animals del bosc. Els llops venen de molts països diferents, parlen molts idiomes: català, francès, anglès i italià!

Cal inscripció prèvia a partir del 29 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

PER A INFANTS A PARTIR DE 4 ANYS I FAMÍLIES

EL SECRET DE LA DETECTIVA KLAUS

Dimarts 23 d'abril

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Engruna Teatre

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

Teatre amb titelles i objectes

La detectiva Klaus és una investigadora curiosa i divertida capaç de resoldre els enigmes més difícils! Aquesta vegada, però, no aconsegueix resoldre el secret que amaguen uns objectes estranys que han arribat a les seves mans...

Amb motiu de la diada de Sant Jordi.

JOCS TRADICIONALS

Dissabte 27 d'abril

D'11.00 h a 13.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec del Pájaro Carpintero

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

Jocs

Els jocs tradicionals ens transmeten el valor del que és immaterial i també el plaer de jugar. Veniu a compartir moments màgics jugant al carrer!

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

Amb motiu de la Festa Major.

DONES DE CIRC

Dissabte 27 d'abril

D'11.00 h a 13.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Teatro sobre Ruedas

Per a tots els públics

Espectacle

Arriba al barri La Tartana, un espai insòlit que permet gaudir d'espectacles íntims que canvien a cada lloc on aterra. La dona forçada, la trapezista, la dona bala i les seves històries... Passin i vegin!

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

Amb motiu de la Festa Major.

BALLA'M UN LLIBRE

Divendres 31 de maig

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Pere Faura, de La Diürna

Per a infants de 6 a 10 anys acompanyats d'un adult

Performance col·lectiva. Dansa

La dansa sap escriure relats? Us proposem aquest joc literari: mirar, admirar i participar en l'art de la dansa (espai, temps, moviment) ballant un llibre.

Només hi ha una regla: el ballarí convidarà els infants a jugar amb l'objecte-llibre per endinsar-se, després, en les seves pàgines, emprant el llenguatge corporal propi de la dansa.

Cal inscripció prèvia a partir del 22 de maig al Punt d'Informació del Centre, trucant al 93 450 89 17 o bé mitjançant la nostra pàgina web: www.ccsagradafamilia.net.

DIADES I FESTIVITATS

SANT JORDI

EL SECRET DE LA DETECTIVA KLAUS

Dimarts 23 d'abril

A les 18.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Engruna Teatre

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

Teatre amb titelles i objectes

La detectiva Klaus és una investigadora curiosa i divertida capaç de resoldre els enigmes més difícils! Aquesta vegada, però, no aconsegueix resoldre el secret que amaguen uns objectes estranys que han arribat a les seves mans...

FESTA MAJOR DEL BARRI DE LA SAGRADA FAMÍLIA

URBAN SKETCHING FM

Dissabte 27 d'abril

De 10.30 h a 13.00 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Daniel Castro, il·lustrador

Taller-ruta de dibuix

Il·lustra la Festa Major i reflecteix tot allò que vulguis en el teu quadern de dibuix. Introducció teòrica al moviment *urban sketcher* i sessió pràctica de dibuix en un entorn festiu.

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

DONES DE CIRC

Dissabte 27 d'abril
D'11.00 h a 13.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec de Teatro sobre Ruedas
Per a tots els públics
Espectacle

Arriba al barri La Tartana, un espai insòlit que permet gaudir d'espectacles íntims que canvien a cada lloc on aterra. La dona forçada, la trapezista, la dona bala i les seves històries... Passin i vegin!

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

SONARIUM, EL VIATGE DELS SENTITS

Dissabte 27 d'abril
D'11.00 h a 13.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec del Pájaro Carpintero
Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats de les seves famílies
Jocs

El so és el protagonista d'aquest espai de joc, de descoberta i d'experimentació musical, on el llenguatge és el joc sonor. Aproveu-vos a jugar amb la música i els instruments!

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

JOCS TRADICIONALS

Dissabte 27 d'abril
D'11.00 h a 13.00 h
Activitat gratuïta
A càrrec del Pájaro Carpintero
Per a infants a partir de 4 anys acompanyats de les seves famílies
Jocs

Els jocs tradicionals ens transmeten el valor del que és immaterial i també el plaer de jugar. Veniu a compartir moments màgics jugant al carrer!

Al carrer de Provença, davant de l'entrada del Centre.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del dilluns **11 de març de 2019**.

INSCRIPCIÓ ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir de l'**11 de març** a les 9 h des de la nostra pàgina web: **www.ccsagradafamilia.net**
Si les places *on line* estan exhaurides cal consultar al Centre.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Centre Cívic Sagrada Família C/Provença, 480.

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

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, l'**11 de març**, 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 tornos.

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 dimecres **13 de març** en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana de l'1 d'abril de 2019.

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

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

PREU HORA TALLERS:

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

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 (1 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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

RECURSOS

EN PARLEM...

LES MALIFETES DELS TEMPLERS

N

Dijous 23 de maig
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 7,45 €

L'orde del Temple és la institució religiosa cristiana de la qual més s'ha escrit, ja sigui en l'àmbit de la història, la novel·la o la paraciència i el misteri. En aquesta xerrada coneixerem una mica millor la història del temple i de les llegendes i misteris que hi estan vinculats

CURA DE LA SALUT INTESTINAL

Dimecres 24 d'abril
de 18 h a 20 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè,
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

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

ALIMENTA EL TEU CERVELL

Dimecres 15 de maig
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè,
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 €

Què hem de menjar si volem cuidar la nostra memòria? Quins aliments són els més saludables per a la nostra salut neurològica?

LA RESPIRACIÓ, LA CLAU DE LA VIDA

Dimecres 8 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 9,95 €

Aquest curs pretén explicar i sentir els perquè i els beneficis d'una respiració correcta, és a dir, una respiració completa. Però parlar de respiració és parlar, sobretot, de diafragma. Coneixerem el diafragma, el gran múscul respiratori, i entendrem la importància absoluta del bon funcionament d'aquest múscul. Veurem que una bona respiració va molt més enllà del sistema respiratori. El moviment del diafragma afecta la circulació sanguínia, el sistema digestiu, el sistema muscular, la postura i, sobretot, el sistema nerviós. La respiració afecta tot el cos, tots els sistemes. És per això que la respiració és la clau de la vida.

LA SEXUALITAT A PARTIR DELS 50

Dimecres 10 d'abril
de 18 h a 19 h
A càrrec de María Martínez,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 4,97 €

Sembla que amb la maduresa hagi de desaparèixer la nostra sexualitat, que ja no toqui. Res més enllà de la realitat. És veritat que aquesta etapa del cicle vital ve acompanyada de canvis físics i psicològics que poden afectar la nostra sexualitat, però mai no hem de renunciar-hi. En aquest taller aprendràs les característiques de la sexualitat en la maduresa, t'emportaràs pautes per poder viure la teva sexualitat i gaudir-ne, i descobriràs que el plaer no depèn de l'edat.

MENOPAUSA: EL PRINCIPI DEL CANVI

Dimecres 3 d'abril
de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Espai Alè,
www.espaiale.cat
Preu: 7,45 €

La menopausa és una etapa biològica que passem totes les dones. Usualment és viscuda com una etapa de problemes i d'incomoditats, i massa sovint com la porta de la vellesa. Això no és necessàriament així. És un canvi important i profund, sens dubte, però el missatge de la menopausa és que toca prioritzar-nos i ocupar-nos de nosaltres, del nostre cos, del nostre sentir, de la nostra qualitat de vida... Depenent de com la vivim serà una porta a un final o a un inici. Depèn de nosaltres, de la nostra actitud.

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 (A): 59,68 €
Preu (B): 67,14 €
Preu (C): 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: 67,14 €

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

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

ANGLÈS PER VIATJAR

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

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

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

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

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

ALEMANY “NIVELL 0”

Dilluns de 11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 59,68 €

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

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

ALEMANY “NIVELL 1”

Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 58,68 €

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

Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

ALEMANY “NIVELL 2”

(A) Dimarts d'11.45 h a 13.15 h

(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu (A): 74,60 €

Preu (B): 67,14 €

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.

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.

ALEMANY CONVERSA BÀSICA

Dimecres d'11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 67,14 €

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.

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: 59,68 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendrem 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. Continuació 2n trimestre.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 59,68 €

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. Continuació 2n trimestre.

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 profes-sora nadiua.
Cal tenir-ne nocions.

ITALIANO PER I VIAGGI

Dijous de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'Idiomes Tarradellas
Preu: 74,60 €

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin aprendre les estructures i el vocabulari bàsic de la llengua italiana per poder-ho fer servir per comunicar-se quan vagin de viatge a Itàlia. Es tracta d'un curs molt amè i pràctic, impartit per un professor nadiu. No cal tenir cap nivell d'italià.

FES-HO PER TU

UN KOKEDAMA PER SANT JORDI

Dimecres 10 d'abril
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes
Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Prepara un *kokedama* per Sant Jordi, per regalar o per a tu!

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 €

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.

INTENSIU MAQUILLATGE D'INICIACIÓ

Divendres 5 i 12 d'abril
de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 € + suplement

Descobreix el món del maquillatge, aprèn a fer ressaltar la teva bellesa. Maquillatge de dia, tarda, nit i festa!

INTENSIU DE SMOKE

Divendres 26 d'abril i 3 de maig
de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 € + suplement

Curs ideal per a les amants de la tècnica *smoke*. La posarem en pràctica de diferents maneres, emprant diverses tècniques i colors, i n'obtidrem diferents resultats. No t'ho perdís!

INTENSIU EYELINER

Divendres 10 i 17 de maig
de 18 h a 21 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 29,84 € + suplement

Curs intensiu d'*eyeliner*, en què practicarem des dels *eyeliners* més naturals fins als difuminats, els finets, els grans... Descobreix quin et queda millor!

INTENSIU ESPECIAL MAQUILLATGE D'ESTIU

N

Divendres 24 i 31 de maig
de 18 h a 21 h

Professora: Anna Mundet

Preu: 29,84 € + suplement

Taller d'automaquillatge especial de cara a l'estiu. En aquest curs parlarem de productes i tècniques específiques per als dies de calor, i també hi treballarem diverses tendències. No deixis de provar-les!

ORDRE I ARMARIS EFICIENTS. MÈTODE MARIE KONDO

Dimecres 3 i 10 d'abril
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.

CONVIDADA PERFECTA

N

Dimecres 24 d'abril i 8 de maig
de 19.30 h a 21.30 h

Professora: Sílvia Uceda

Preu: 19,89 €

Si vols saber com has d'anar vestida en un casament, en una celebració de noces d'or o en un altre esdeveniment especial... aquest és el teu curs! T'explicarem quins criteris has de seguir si vols ser una convidada perfecta!

SIGUES EL TEU PROPI PERSONAL SHOPPER

Dimecres 15, 22 i 29 de maig i
5 de juny

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.

CREACIÓ D'AROMES... FRESQUES, VERDES I CÍTRIQUES!

N

Dijous 4, 11 i 25 d'abril i

2 de maig

de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Marta García-Pons,
Elephants & Flowers

Preu: 39,78 € + suplement

En aquest taller prepararem un perfum natural i artesanal amb notes fresques i verdes. Oloros agradables i lleugeres que t'acompanyaran cada dia. A més, si vols, podràs donar-hi el teu toc personal.

INICIACIÓ A L'ESTIL DE VIDA 'RESIDU ZERO' (ZERO WASTE)

N

Dimecres del 24 d'abril

al 19 de juny

de 19 h a 20.30 h

A càrrec de Xènia Elias,

de l'Associació Zero Waste Bcn

Preu: 59,68 € + suplement

En aquest curs desenvoluparem una consciència i un sentit crític respecte als hàbits de consum, la generació de residus i el malbaratament. Adquirirem eines per reduir dràsticament el nostre impacte ambiental i per apropar-nos, així, a un estil de vida *zero waste*.

Aprendrem a elaborar alguns productes propis de neteja de la llar, la cosmètica, etc., i també identificarem quines són les millors alternatives (per a la nostra salut i el medi ambient) si ja els comprem fets.

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: 69,62 € + suplement

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

LA MONA DE PASQUA I ALTRES DOLÇOS DE QUARESMA

Dilluns 1 i 8 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

La mona de Pasqua és el gran pastís de la Setmana Santa. En aquest taller, t'ensenyarem a cuinar i a guarnir aquest pastís tan característic; a més, et mostrarem i cuinarem altres dolços assenyats, com les *torrijas* o la llet fregida, sense oblidar-nos d'uns bons bunyols de vent i de l'Empordà, i també els *pestiños*, entre altres.

Si ets una persona llaminera i t'agraden els dolços de Setmana Santa no et pots perdre aquest complet taller!

CUINA JAPONESA DE PRIMAVERA

Dimarts 2 i 9 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € + suplement

En aquest curs elaborarem uns deliciosos *yakisoba* i *yaki udon*, i aprendrem a fer una massa cruixent per preparar tota mena de carn, peix i hortalisses, la tempura.

ESPECIAL BRIOIX DE SANT JORDI

Dijous 4 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Sant Jordi és una data d'allò més significativa i aquest any et volem proposar un taller especial per aprendre a elaborar una massa de pa que farem amb formatge i nous i una altra que prepararem amb sobrassada. Hi afegirem tots els ingredients necessaris i les posarem al forn per acabar de fer un pa espectacular per gaudir d'una de les dates de l'any més especials per a nosaltres. No t'ho pots perdre!

L'AMANIDA PERFECTA!

Dimarts 11 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè,
www.foodgreenmood.com
Preu: 7,45 € + 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

TOT CROQUETES

Dimecres 3 i 10 d'abril
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 19,89 € + suplement

En aquest curs intensiu aprendràs a preparar la base de les croquetes i moltes de les seves variants: croquetes de pollastre, de bolets, de formatge blau amb pera i nous, de pernil salat... fins i tot ens ocuparem de la variant japonesa amb gambes, i també de les croquetes de xocolata!

N

N

N

PATÉS VEGETALS

N

Dijous 11 d'abril
de 19.30 h a 21.30

Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

L'anomenat *paté* (del francès *pâté*) és una pasta untable elaborada a partir de carn picada o fetge i greix, tot i que també hi ha versions vegetarianes molt més saludables. Elaborarem diferents patés fàcils i gustosos que ens serviran com a base per crear i descobrir nous gustos i textures.

RECORREGUT GASTRONÒMIC PER LA CUINA ESPANYOLA

N

Dilluns 29 d'abril, 6, 13 i
20 de maig
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina
Preu: 29,84 € + suplement

Els arrossos de llevant, les coques catalanes, els bacallà basc, la cuina cordovesa amb els seus *flamenquines*, el *salmorejo* i la cua de toro com a plats estrella... La cuina espanyola té molt de renom arreu del món gràcies a la seva gran varietat de productes.

En aquest taller coneixeràs a fons la gran diversitat de la gastronomia espanyola!

CUINES FÀCIL DE PRIMAVERA

N

Dimecres del 24 d'abril
al 29 de maig
de 19.45 h a 21.45 h

Professora: Aina Mir
Preu: 49,73 € + suplement

La primavera arriba plena de productes deliciosos i nosaltres aprendrem a cuinar-los tant per fer menjars salats com dolços. Traurem profit de les faves i els pèsols, la patata novella, els espàrrecs verds, les cebes i els alls tendres, i fins i tot d'algunes fruites, com les maduixes, els albercocs i les cireres... tant rostides com estofades, o bé per acompanyar qualsevol carn o peix i fins i tot cremes calentes i fredes!

ESSÈNCIA, SABORS I AROMES DE LA CUINA ÀRAB

N

Dilluns 27 de maig i 3 de juny
de 20.15 h a 21.45 h

Professor: Diego Molina
Preu: 14,92 € + suplement

Si hi ha alguna cosa que identifica la cuina àrab per damunt de tot són les seves espècies, que són l'essència dels sabors i les aromes de les seves receptes.

Espècies com el comí i la cúrcuma, barreges com el *ras-alhanut*, herbes fresques com la menta i fruits com la llimona són l'essència de grans receptes globals de la cuina àrab, com ara el tagín, el cuscús, el pollastre *ras-alhanut* o el refrescant i molt nutritiu *tabule*, fet amb blat de *búrgul*, un cereal indispensable de la cuina àrab. Embriga't d'essències, sabors i aromes àrabs!

BATCH COOKING DE PRIMAVERA

N

Dimarts 30 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h

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

El *batch cooking* és un mètode per organitzar els àpats de la setmana de manera fàcil i pràctica. Aprenem a cuinar i a preparar menús saludables de temporada per estalviar temps i diners tota la setmana.

LA CUCINA ITALIANA DEL RISOTTO

N

Divendres 10, 17 i 24 de maig
de 20.15 h a 21.45 h

A càrrec de La mia scuola – italiano&cucina
Preu: 22,37 € + suplement

El risotto és el rei de la cuina italiana que, juntament amb plats més tradicionals com la pasta o les pizzes, destaca per la seva elegància i delicadesa. Aprenderàs a unir gustos i treure el màxim profit d'un plat que a vegades no fem perquè no en sabem o no ens atrevim a fer-l'ho. Acompanyarem cada risotto amb un entrant o postra!

SOPARS EN UN MOMENT

Dimecres 5 i 12 de juny
de 19.45 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 19,89 € + suplement

Avui dia cada vegada tenim menys temps per cuinar, però això no vol dir que no puguem menjar bé. En aquest curs aprendreu a fer sopars senzills, amb els quals renovareu el vostre repertori. Preparareu una crema freda de meló, uns tomàquets farcits de *búrgul* i unes postres refrescants. Totes les receptes seran elaborades en un màxim de trenta minuts.

CUINA VIETNAMITA

N

Dimarts 21, 28 de maig i
4 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 22,37 € + suplement

Vine a descobrir ingredients i plats típics de la cuina vietnamita, com el *goi cuon*, el *bun cha* i el *banh xeo!*

APERITIUS AMB PEIX

N

Dijous 23 i 30 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 19,89 € + suplement

Curs d'elaboració de tàrtars, *cebiches* i *pintxos* amb peix de temporada. Entrants freds per compartir amb els teus convidats i sorprendre'ls.

CUINA VEGETARIANA DE PRIMAVERA

N

Dijous 9 i 16 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 19,89 € + suplement

La primavera és una etapa de transició de temperatura en què apareixen moltes verdures i fruites plenes de sabor de les quals tan sols podem gaudir pocs dies a l'any. Per tant, estigues a punt! En aquest taller les aprofitarem per preparar plats que t'encantaran.

MENÚ FRUITER: RECEPTES DOLCES I SALADES AMB FRUITES

N

Dijous 25 d'abril i 2 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 19,89 € + suplement

Les fruites són riques en vitamines, aigua, fibra, i són naturalment dolces, de manera que ens poden ajudar a endolcir menjars sense fer servir sucre.

En aquest taller ens ocuparem de receptes dolces i salades per incorporar més fruita a la teva dieta i donar sabor als teus menjars.

CUINA MEXICANA

Dimarts 7 i 14 de maig
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.

SUPERFOODS. CUIDAR-TE SE'T POSA BÉ!

N

Divendres 5, 12 i 26 d'abril i
3 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professor: Oscar Vallés
Preu: 29,84 € + suplement

En aquest taller ens cuidarem sense oblidar-nos de gaudir al màxim. Elaborarem i tastarem receptes sanes però suculentes, fetes totes amb ingredients que ens aporten beneficis clars per al nostre cos: cúrcuma, kale, gingebre, remolatxa... i un munt d'ingredients més que cuinarem per preparar sucs, *poke bowls*, cremes i infusions.

PASSEIG PER LES VINYES CATALANES

Dimarts 7, 14, 21 i
28 maig de 19.30 h a 21.30 h
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Farem un recorregut per algunes de les denominacions de Barcelona, Lleida, Girona i Tarragona.

COCA DE SANT JOAN I COCA DE LLARDONS

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

A les portes de Sant Joan et proposem aquest taller monogràfic, en el qual prepararem una coca de Sant Joan de brioix i crema pastissera i una autèntica coca de llardons.

T'ensenyarem tots els passos necessaris per obtenir uns grans resultats a l'hora d'elaborar les teves pròpies coques. Parlarem de les proporcions de les masses, el temps de fermentació, la manera de fer una bona crema pastissera... El resultat final seran unes autèntiques coques de pastisseria!

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXI-KUNG

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

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

BODY-BALANCE

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professora: Matilde Reidel
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.

IOGA INTEGRAL

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Raquel Martínez
Preu: 59,68 €

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.

TAI-TXI

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Àlicia López
Preu: 67,14 €

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.

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): 62,17 €

Preu (B): 67,14 €

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

YAABA

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 67,14 €

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.

GINNÀSTICA 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 (A) i (B): 59,68 €

Preu (C): 67,14 €

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.

ZUMBA

(A) Dilluns de 20 h a 21 h

(B) Dilluns de 21 h a 22 h

Professora: Rebeca Duran

Preu: 39,78 €

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

TONO-STRETCHING

Dimarts d'11.30 h a 12.30 h

Professora: Covadonga Viñas

Preu: 49,73 €

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

HATHA IOGA PER A DONES

Dilluns de 10 h a 11.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 59,68 €

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: Majo Villafaina

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

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

GAC

(A) Dijous de 10.30 h a 11.30 h

(B) Dijous de 21 h a 22 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 49,73 €

El sistema GAC (glutis, abdominals i cames) és una combinació d'activitat aeròbica amb exercicis específics dedicats a enfortir i tonificar aquestes tres zones del cos, que moltes vegades són les més afectades per la vida sedentària. Posa't en forma amb vista a l'estiu! El GAC és una activitat física intensa en què es treballen tres grups musculars principals: glutis, abdominals i cames. Permet enfortir i treballar de manera més localitzada aquestes zones.

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 9.30 h a 10.30 h

A càrrec de Selma Lavado i

Eva Mari

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: 49,73 €

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 Selma Lavado

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: 94,49 €

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

TÈCNiques DE RELAXACIÓ

N

Dissabte 18 i 25 de maig
d'11.30 h a 13.30 h
A càrrec d'Ananda
Preu: 19,89 €

En aquest taller aprendràs diferents tècniques de relaxació per posar-les en pràctica sempre que ho necessitis!

BALLA I ACTIVA'T

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 67,14 €

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.

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.

VIURE EN POSITIU

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 59,68 €

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.

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.

MINDFULNESS EMOCIONAL

N

Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Rebeca Bermúdez,
psicòloga
Preu: 74,60 €

En aquest curs farem les pràctiques bàsiques de *mindfulness* i, a més, pràctiques orientades a la intel·ligència emocional. Aquestes pràctiques ens ajudaran a gestionar millor les emocions a través de l'atenció plena, de manera que accedirem a un major informació, consciència i comprensió de les nostres emocions o reaccions emocionals. Servirà per donar una resposta emocional menys impulsiva, sense deixar-nos portar per la impulsivitat ni tampoc quedar-nos atrapats en pensaments que ens allunyen del benestar.

TEATRE PER A L'AUTOCONEIXEMENT

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Inici 29 d'abril
Professora: Clara Dini, Bcn Gestalt
Preu: 52,22 €

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.

DESCOBREIX-TE AMB GESTALT

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Inici 29 d'abril
Professora: Clara Dini,
Bcn Gestalt
Preu: 52,22 €

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) Dilluns de 18 h a 19 h
(B) Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professora: Montse Franco i
Rebeca Bermúdez
Preu (A): 39,78 €
Preu (B): 74,60 €

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

MINFUL, EATING I ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dimarts de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Laia Solé
Preu: 67,14 €

Tinc gana a tota hora. Menges per ansietat? Has lluitat contra dietes avorrides que al final abandones? En aquest taller descobriràs com pots canviar la teva relació amb el menjar i sentir-te bé en el teu pes mitjançant el *mindfulness*, el *mindful eating* i la PNL.

TXACRES

(A) Dilluns de 19 h a 20 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 18.30 h a 19.30 h
(Mig)
Professora: Raquel Martínez
Preu: 39,78 €

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.

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: 67,14 €

FITOTERÀPIA I AROMATERÀPIA

Divendres 12 i 26 d'abril,
10 i 24 de maig
de 17:30 h a 19 h
Professora: Maite Castillo
Preu: 29,84 € + suplement

Cuidar-se amb l'ajuda de la fitoteràpia i l'aromateràpia científica és més fàcil. Gràcies als olis essencials en combinació amb olis vegetals o altres destil·lats. Ens ajuda a prevenir algunes patologies comuns. Crea la teva pròpia farmaciola amb l'ajuda d'un professional sanitari i coneix les avantatges que ofereixen les essències d'algunes plantes amb finalitats terapèutiques. Receptes i materials inclosos.

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.

APROXIMACIÓ A L'ART D'EXPLICAR CONTES

N

Dies 2, 4 i 9 d'abril
de 17 h a 19 h
A càrrec de Rubén Martínez
Preu: 29,84 €

Aquest microtaller us aproparà a l'art ancestral de la narració oral. S'adreça a qualsevol persona que vulgui compartir les històries que li agradin. Hi aprendrem les eines més bàsiques per preparar un conte i llegir-lo en públic. Tots som contacontes! Tan sols cal descobrir-ho...

ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 18.30 h a 20 h
Professora: Susana Camps,
d'El Barco de Papel
Preu: 67,14 €

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

EXPRESSA'T EN PÚBLIC SENSE POR

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Iovanna Valls, Parla per tu
Preu: 67,14 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o 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 davant del públic. Treballarem la importància del silenci i els èmfasis, i els suports informàtics al discurs: programes, apps i eines de presentació amb pantalla. També parlarem de l' storytelling i de la importància d'explicar una història. Posarem en pràctica diferents tipus de presentació, preparada i improvisada.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA DIGITAL. CÀMERA RÈFLEX

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal,

www.jackbernal.com

Preu: 67,14 €

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 FOTOGRAFÍQUES

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 74,60 €

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

SORTIDES FOTOGRAFÍQUES PER LA SAGRADA FAMÍLIA

Dijous de 18.30 h a 20 h

Professora: Claudia Frontino

Preu: 59,68 €

Curs per posar en pràctica els vostres coneixements de fotografia mentre redescobriu els colors, les llums, les formes i la gent del barri. Classes pràctiques que combinarem amb alguns visionaments d'autors i autores i comentaris grups de les imatges que feu. Aquest taller és per a tots els nivells, si bé és recomanable tenir uns mínims coneixements tècnics. Cal portar la càmera.

FOTOGRAFIA QUOTIDIANA

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.

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA NOCTURNA

Dimarts de 17.30 h a 19 h

A càrrec d'AstroBarcelona

Preu: 67,14 €

Coneixeràs quines són les tècniques bàsiques per fer fotografies nocturnes amb una càmera digital, tant en l'àmbit urbà com en paisatges, i fins i tot amb elements astronòmics. Aquest taller s'adreça a qualsevol persona interessada en la fotografia que vulgui descobrir el món de la fotografia nocturna. Hi haurà sessions teòriques i pràctiques, que cadascú farà amb la seva pròpia càmera. No calen coneixements previs.

N

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!

GUIARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h (Mitjà)
(B) Dijous de 19 h a 20.30 h (Iniciació)
(C) Dijous de 20.30 h a 22 h (Avançat)
Professora: Marta Vigo
Preu (A): 59,68 €
Preu (B) i (C): 74,60 €

GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 59,68 €

UKELELE

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

L'ukelele és una guitarreta 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 CANTAIRE

Divendres de 17.30 h a 19 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 74,60 €
Continuació 2n trimestre.

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 2n 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

CONTACT IMPROVISACIÓ

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professor: Ramon Roig
Preu: 59,68 €

Aquest taller et vol fer conèixer aquesta forma de dansa, basada en la interacció física entre dos cossos. Un diàleg no verbal i improvisat que ens proposa explorar amb deteniment tots els sistemes de percepció que té el nostre cos.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dilluns de 18.30 h a 20 h
Professor: Ildelfons Vilanova
Preu: 59,68 €

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

BALLS DE SALÓ

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

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

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

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

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

DANSA DEL VENTRE

Dimecres de 20.30 h a 22 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 67,14 €

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 onduladoris 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

(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h (Iniciació)
(B) Dimarts de 20.30 h a 22 h (Mig)
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: 67,14 €

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

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: 67,14 €

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 *zapateo*, 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

MODERN JAZZ

Dimarts de 20.30 h a 22 h
Professora: Olga Sances
Preu: 74,60 €

En aquest curs ens ocuparem del modern jazz, que té l'origen en les danses negres del segle XIX. Actualment es constitueix a partir de la fusió d'elements de la dansa clàssica, contemporània, l'estil jazz i la dansa moderna, i permet treballar la coordinació, la interpretació i la musicalitat dels moviments.

VOGUEING

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Yang
Preu: 74,60 €

El *vogueing* 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 *vogueing* 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.

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!

EXPRESSIONI PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

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

Dissabte 27 d'abril, 4,
11 i 18 de maig
d'11 h a 13 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 39,78 € + suplement

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

PINTURA 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.

ACOLOREIX-TE

Dimecres de 16 h a 18 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 79,57 €

Atreveix-te a expressar i desenvolupar la teva creativitat amb els colors, tan importants en les nostres vides. Cada color s'associa a un sentiment, pensament, disig, estat d'ànim... Aprendre 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 €

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 ELS «QUATRE HONORABLES CAVALLERS»

Dijous 25 d'abril, 2, 9
i 16 de maig de 10.30 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 39,78 € + 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 €

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

FET A MÀ

PATCHWORK

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

DIARI DE LECTURA

Dimarts 2 i 9 d'abril
de 18 h a 20.30 h
A càrrec d'Arquitectura del Libro
Preu: 24,87 € + suplement

En aquest curs construirem un diari amb les pàgines interiors editades i, per tant, podrem fer un seguiment de les nostres lectures. Serà una manera de no oblidar el millor de cada llibre que passa per les nostres mans. Especial Sant Jordi!

ENREDA'T AMB LA MITJA I EL GANXET

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Ariadna Farran
Preu: 69,62 €

Sempre has volgut aprendre a fer mitja i ganxet però mai no has trobat el moment? Aquesta és la teva oportunitat. Et proposem un taller on aprendràs a fer bosses, polseres i fins i tot un banyador. No cal que faci fred per ser creatius!

Tant se val si mai no has agafat un ganxet o una agulla de fer mitja, i si ja en tens nocions i en vols aprendre encara més també pots venir, perquè ens adaptarem al nivell de cada alumne.

COSTURA DE SUPERVIVÈNCIA

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 59,68 €

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

PATRONATGE BÀSIC

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

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

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dijous de 19 h a 21 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 79,57 €

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. Aprendre 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.

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

Dimecres 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

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.

TAST D'HISTÒRIA

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h
Professor: Jorge Pisa
Preu: 59,68 €

Us proposem un curs on tractarem d'un seguit de temes vinculats amb la història, el patrimoni i l'estudi del passat. Aquest taller permetrà que ens endinsem en la història per entendre millor el nostre present.

ITINERARIS

HISTÒRIA DE BARCELONA A PEU DE CARRER

N

Dijous de l'11 d'abril al 13 de juny de 18 h a 20 h
A càrrec de Meritxell Carreras,
www.adaptambcn.com
Preu: 89,51 €

Taller per conèixer la història de Barcelona de manera interactiva: sortirem de l'aula i caminarem pels escenaris històrics de la Barcelona dels darrers dos mil anys. Ibers, romans, visigots, sarraïns, francs i, finalment, catalans configuren un sofregit cultural que converteixen Barcelona i Catalunya en un guisat molt especial.

BARCELONA I EL CINEMA!

N

Divendres 10 de maig de 10 h a 12 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Barcelona és un dels principals platós cinematogràfics del món i també el lloc on es va gravar la primera pel·lícula d'Espanya. Repassarem els escenaris i les anècdotes d'alguns dels films més coneguts, com ara *REC*, *Vicky Cristina Barcelona*, *El perfum*, etc.

ANIMA'T A PARTICIPAR EN UNA CITA AMB L'ART. BARTOLOMÉ BERMEJO

N

Dissabte 27 d'abril
de 10.15 h a 13.15 h
A càrrec de Sergio Moreno
Preu: 14,92 € + suplement

Atreueix-te a descobrir una de les personalitats més fascinants del panorama artístic de la segona meitat del segle XV a Europa: Bartolomé Bermejo. Aquest artista destaca per l'il·lusionisme i els jocs visuals de les seves pintures, aconseguits gràcies al seu virtuosisme, una gran destresa amb la tècnica de l'oli i també l'originalitat de les seves iconografies.

VISITA GUIADA AL BARRI DEL RAVAL

N

Divendres 14 de juny
de 10 h a 12 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

El Raval és un dels barris més antics de Barcelona, lloc de conreu, d'institucions religioses i de convents. En aquesta ruta coneixerem la història del barri i el seu patrimoni més destacat.

TALLERS PER A INFANTS I JOVES

HIP HOP

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït
gestionat per Eix Jove
Inscripcions
eixjove.cat/tallers_trimestrals

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar *hip-hop*, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...
Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del dimecres 13 de març, 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.

UPCYCLING

N

Divendres 5 d'abril
de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Xènia Elias,
de zerowastebcn
Preu: 7,45 €
Adreçat a adults i infants
a partir de 4 anys.

Taller d'*upcycling* de mitjons i samarretes amb els quals elaborarem fregalls i bosses per anar a comprar, i parlarem d'altres exemples. Caldrà portar samarretes velles (com més grans, millor) i mitjons vells o desaparellats.

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.

IOGA PER A NADONS DE 0 A 1 ANYS

Dilluns d'11.30 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 59,68 €

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 (A): 39,78 €
Preu (B): 44,76 €
Preu (C): 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 (A): 39,78 €
Preu (B i C): 44,76 €
Preu (D): 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 (A) i (B): 39,78 €
Preu (C): 44,76 €

Si has estat mare recentment – o no tant – i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! Pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.
Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

MÚSICA PER ABANS DE NÉIXER

Estimulació musical prenatal
Dimecres d'13 h a 14 h
Professora: Lucía Barea
Preu: 44,76 €

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.

MARÇ

Del 15 de març al 5 d'abril	Exposició: "Dones cineastes. Rebels amb causa" Inauguració i visita guiada: dimarts 19 març a les 19.30 h	p. 12
-----------------------------	--	-------

ABRIL

dl. 1	19.30 h	Conferència: Trencant prejudicis. Dones cineastes a l'Orient Mitjà	p. 02
dt. 2	17.30 h	Música: Pum y Tuang Per a infants de 0 a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia – Preu 3€	p. 13
dj. 4	20.00 h	Concert: Invisibles i intocables	p. 08
dl. 8	20.00 h	Cinema: Júlia ist	p. 01
dj. 11	20.00 h	Concert - espectacle: Paisajes sonoros	p. 06
dt. 23	18.00 h	Teatre amb titelles i objectes: El secret de la detectiva Klaus Per a infants partir de 4 anys i les seves famílies	p. 15
dj. 25	20.00 h	Teatre gestual: Soloni	p. 09
Del 26 d'abril al 27 de maig		Exposició: "Woman go no'gree"	p. 12
ds. 27	De 10.30 h a 13.00 h	Taller-ruta de dibuix: Urban sketching FM	p. 05
	D'11.00h a 13.00 h	Jocs: Jocs tradicionals Per a infants partir de 4 anys i les seves famílies	p. 15
	D'11.00h a 13.00 h	Jocs: Sonarium, el viatge dels sentits Per a infants de 0 a 4 anys acompanyats	p. 18
	D'11.00h a 13.30 h	Espectacle: Dones de circ	p. 15
dt. 30	17.30 h	Conferència: Alimentació en l'etapa infantil Cal inscripció prèvia	p. 03

MAIG

dl. 6	20.00 h	Cinema: Les distàncies	p. 01
dt. 7	17.30 h	<i>Clown</i> : La cuineta de l'Aureli Per a infants de 18 mesos a 3 anys acompanyats Cal inscripció prèvia Preu 3€	p. 13
	19.30 h	Conferència: De l'imperialisme i la invenció de la dona a la descolonització dels feminismes	p. 12
dj. 9	20.00 h	Concert: Empremtes	p. 08
dl. 13	19.30 h	Conferència: Les societats matriarcal <i>minangkabau</i> i <i>mosuo</i> . Un viatge antropològic	p. 02
dj. 16	20.00 h	Concert - espectacle: Galeano encendido	p. 06
Del 21 al 31	De 19.30 h a 22.00 h	Projecció al vestíbul del centre: Alongar	p. 11
dj. 23	20.00 h	Espectacle d'humor literari: Absenta	p. 09
dt. 28	17.30 h	Conferència: Estimar-se com germans Cal inscripció prèvia	p. 03
dc. 29	20.00 h	Dansa: Al voltant	p. 10
dj. 30	20.00 h	Dansa: PickPocketPieces	p. 10
dv. 31	17.30 h	<i>Performance</i> col·lectiva. Dansa: Balla'm un llibre Per a infants de 6 a 10 anys acompanyats	p. 11
	De 19.30 h a 21.30 h	Taller de dansa: Gaga	p. 11

JUNY

dl. 3	20.00 h	Cinema: Viaje al cuarto de una madre	p. 01
dj. 6	20.00 h	Concert: Música per a la integració	p. 08
dv. 7	11.00 h	Música i titelles: Els petits llobatons Per a infants de 0 a 3 anys companyats Cal inscripció prèvia Preu 3€	p. 14
dt. 11	10.00 h	Conferència: Autoestima Cal inscripció prèvia	p. 04
dj. 13	20.00 h	Concert - espectacle: Indigesta fama	p. 07
dj. 20	20.00 h	Teatre: Mirta en espera	p. 09

ADREÇA

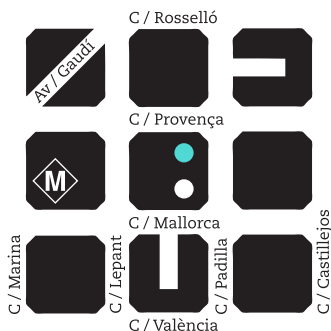
C/ Provença, 480
Tel. 93 450 89 17
info@ccsagradafamilia.net
Metro: L5 i L2 Sagrada Família
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca
Aparcament per a bicicletes

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:



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa