

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern  
2022

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



**TALLERS**

---

<b><u>Inscripcions</u></b>	<b>p. 14</b>
<b><u>Recursos</u></b>	<b>p. 15</b>
<u>En parlem...</u>	p. 15
<u>Idiomes</u>	p. 16
<u>Fes-ho per tu</u>	p. 18
<b><u>Gastronomia</u></b>	<b>p. 19</b>
<b><u>Salut i creixement personal</u></b>	<b>p. 20</b>
<u>Activitat física</u>	p. 20
<u>Creixement personal</u>	p. 23
<u>Salut</u>	p. 24
<u>Ciència, natura i medi ambient</u>	p. 24
<b><u>Expressió i Creativitat</u></b>	<b>p. 25</b>
<u>Comunicació</u>	p. 25
<u>Fotografia i vídeo</u>	p. 25
<u>Música i veu</u>	p. 26
<u>Dansa</u>	p. 27
<b><u>Expressió i creativitat</u></b>	<b>p. 28</b>
<u>Arts plàstiques</u>	p. 28
<u>Fet a mà</u>	p. 29
<b><u>Humanitats</u></b>	<b>p. 31</b>
<u>Història</u>	p. 31
<b><u>Itineraris</u></b>	<b>p. 31</b>
<b><u>Tallers en família</u></b>	<b>p. 32</b>

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del 13 desembre de 2021.

### INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A partir del 13 desembre a les 9 h des de la nostra pàgina web: **ccsagradafamilia.net**.

Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A partir del 13 de desembre a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Provença, 480) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges d'11 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

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).

---

## INFORMACIÓ

---

**Els cursos s'iniciaran la setmana del 17 de gener de 2022.**

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

### PREU/HORA TALLER (preus pendent d'aprovació):

- Curs genèric: 4,40 €/h sense IVA (5,32 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,62 €/h sense IVA (4,38 €/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 (17 de gener) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.**

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

**En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat perquè es pugui realitzar en format virtual, i es reserva el dret a canviar el professorat, el calendari de les sessions i l'horari. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès.**

## RECURSOS

## EN PARLEM...

### CREIXEMENT ERÒTIC

Divendres 21 de gener  
de 19 h a 20.30 h  
A càrrec d'Agatha Armstrong,  
Sex Academy Barcelona  
sexacademybarcelona.com  
Preu: 7,99 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'enriquir-nos com a persones, aprendre i respectar les nostres pròpies emocions i sensacions. Perquè estar informats i tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors, creences o tabús que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte de la personalitat.

### ALIMENTACIÓ I SALUT OSSIA

Dimecres 26 de gener  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de Marta León  
foodgreenmood.com  
Preu: 10,65 €

En aquesta ponència parlarem de com cuidar la nostra salut hormonal femenina. Descobriràs les claus més pràctiques per mimar els teus ossos i anirem coneixent com l'alimentació pot ser una gran aliada.

### DIAGRAMA MENSTRUAL

Dijous 20 de gener  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de l'Associació Zero  
Waste Bcn  
Preu: 10,65 €

Els diagrames menstruals són eines per viure els nostres cicles de manera més conscient. Registrant diferents canvis en cada fase, podem identificar alguns patrons. Ens permetrà conèixer millor com són els nostres cicles a nivell físic i d'emocions.

### PROBIÒTICS ELS MICROORGANISMES QUE CUIDEN LA NOSTRA SALUT

Dimecres 2 de febrer  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de Mercè Homar,  
educadora alimentària  
Preu: 10,65 €

Els probiòtics els trobem en els aliments fermentats. Ens ajuden a tenir una flora intestinal equilibrada, clau per a la salut digestiva i per un sistema immune fort. Però no es tracta de prendre suplementes de tant en tant, sinó que han de formar part de la nostra alimentació així com evitar els hàbits que alteren la salut intestinal. Parlarem dels pros-contres dels aliments que contenen probiòtics, de les quantitats recomanades i com elaborar-los nosaltres mateixos.

### EL REI ARTÚS. LLEGENDA O HISTÒRIA

Divendres 21 de gener  
de 17.30 h a 19 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 7,99 €

A l'edat mitjana es va crear la llegenda sobre un rei mític brità que no només va protegir els seus territoris de l'amenaça germànica dels angles i els saxons, sinó que va governar el seu país, Britània, amb mesura i justícia. Analtzarem aquesta llegenda, la seva creació i què hi ha de cert en aquesta història.

## DIFICULTATS SEXUALS

N

Divendres 11 de febrer  
de 19.30 h a 21 h  
A càrrec Lydia Parrilla,  
psicòloga, sexòloga,  
Sex Academy Barcelona  
sexacademybarcelona.com  
Preu: 7,99 €

Segurament has pogut comprovar que la nostra sexualitat fluctua molt al llarg de la vida, i això és degut a la quantitat de factors que hi intervenen. En aquest taller et mostrarem quins són aquests factors, quines dificultats acostumen a comportar i com podem prevenir-les o millorar-les.

## IDIOMES

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h  
Professor: Ramon Codina  
Preu: 79,86 €

### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dijous de 19.30 h a 21 h  
Professor: Ramon Codina  
Preu: 79,86 €

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

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h  
(conversa baixa-intermèdia)

(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
(conversa intermèdia-alta)

Professora: Júlia Pérez  
Preu: 79,86 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques que es proposaran. Música i jocs de rol en són alguns exemples. A través de les diverses activitats reforçarem la llengua i ampliarem vocabulari per fer més riques les nostres converses.

### ANGLÈS ELEMENTAL

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 79,86 €

Has estudiat anglès a l'escola i ja no recordes res? Has estudiat gramàtica però no saps posar-la en pràctica quan parles? En aquest curs refrescarem els coneixements que tinguis i posarem en marxa l'idioma en el terreny comunicatiu. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

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

Dimarts de 17.15 h a 18.45 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 79,86 €

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”

Dimarts de 12 h a 13.30 h

Professora: Julia Galley

Preu: 79,86 €

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida? En aquest curs de “tastet” d'alemany per a principiants ens enfocarem en les estructures bàsiques més importants per a presentar-nos i parlar sobre els nostres interessos. A més a més coneixerem més sobre la cultura i els costums d'Alemanya, Suïssa i Àustria. Continuació trimestre anterior.

## **CONVERSA EN ALEMANY**

[\(A\) Dilluns de 18.15 h a 19.45 h](#)

(nivell mig)

[\(B\) Dimecres de 12 h a 13.30 h](#)

(nivell iniciació)

Professora: Julia Galley

Preu: 79,86 €

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.

## **SPAB MIT DEUTSCH**

Conversa avançada

Dijous de 9.30 h a 11 h

Professora: Julia Galley

Preu: 79,86 €

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

## INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 79,86 €

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.

Continuació trimestre anterior.

## FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 79,86 €

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.

## **CONVERSA EN FRANCÈS**

[\(A\) Dimarts de 10 h a 11.30 h](#)

(Bàsic)

[\(B\) Dimarts de 11.30 h a 13 h](#)

(Mitjà)

[\(C\) Dimarts de 19.30 h a 21 h](#)

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 79,86 €

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

## FES-HO PER TU

### REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

N

Dilluns 24 de gener  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 10,65 €

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tota mena de malalties i malestars. En aquest taller aprendrem diversos aspectes d'aquests remeis que preparaven les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, ungüents i olis.

### COSMÈTICA NATURAL

N

Dilluns 31 de gener, 7, 14, 21  
i 28 de febrer i 7 de març  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 63,89 €

Aprendrem a interpretar les llistes d'ingredients que porten alguns productes que podem trobar al supermercat i el seu impacte ambiental i en el nostre cos. Coneixerem alternatives de consum i prepararem receptes senzilles a base d'ingredients d'origen vegetal com desodorant, xampú en pols, pasta de dents, sabó i d'altres. A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa.

### PERSONAL SHOOPER: APRÈN A TROBAR EL TEU ESTIL

Dilluns de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Sílvia Uceda  
Preu: 47,92 €

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.

### SOSTENIBILITAT AMB GOSSOS I GATS

N

Dilluns 14 de març  
de 18 h a 20 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 10,65 €

Parlarem de l'impacte ambiental de tenir a la nostra llar un gos o un gat, i de les maneres més sostenibles de tenir-ne cura pel que fa a l'alimentació i la higiene. Elaborarem unes joguines per a ells i elles amb materials reciclats.

### AUTOMAQUILLATGE PER AL DIA A DIA

N

Dijous 17 i 24 de febrer  
de 19.45 h a 21.45 h  
A càrrec Lydia Parilla, psicòloga,  
sexòloga i model professional,  
Sex Academy Barcelona  
sexacademybarcelona.com  
Preu: 21,30 €

En aquest taller reflexionarem sobre el maquillatge en les nostres vides. Escollit o establert? Això sí, sigui quina sigui la conclusió, el que és cert és que es tracta d'un recurs que sovint ens queda molt bé. Et donarem alguns consells per aconseguir que el teu rostre quedi bonic i, per descomptat, sa.

### BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dilluns de 19 h a 21 h  
Professor: Alexandre Jodar,  
tallerelmussol.blogspot.com  
Preu: 63,89 €

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.

## GASTRONOMIA

### CUINEM AMB CALÇOTS (I ROMESCO)

E

Dijous 3 de febrer  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 10,65 €

Normalment només mengem els calçots a la brasa a les calçotades, però hi ha moltes altres maneres de consumir-los i aprofitar aquest ingredient de temporada. En aquest taller veurem diverses receptes 100% vegetals per preparar-los, i també idees per incorporar el romesco als nostres plats.

### SALAD JARS

E

Dijous 27 de gener  
de 19.30 h a 21.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 10,65 €

Les *salad jars* són amanides equilibrades que tenen diversos ingredients col·locats per capes en un ordre concret, dins d'un pot de vidre. Incorporen també l'amaniment, i estan pensades per poder-les preparar i guardar uns dies a la nevera, fins que ens les vulguem menjar.

### DALGONA I ALTRES BÀSICS ORIENTALS

E

Dimecres 19 de gener  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 10,65 €

La famosa galeta *Dalgona* o el *bibimbap* de Corea són algunes de les receptes que aprendràs en aquest taller tan oriental.

### CROQUETES

E

Dimecres 26 de gener  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 10,65 €

Aprendrem a fer la base de les croquetes i alguna de les seves varietats. En farem de pollastre i *portobello*, de musclos i carbassa... i un cop aprenguis la proporció del *roux* ja les sabràs fer totes!

### PANS DEL MÓN

E

Dimecres 9 de febrer  
de 18.30 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 13,31 €

En aquesta ocasió aprendrem a fer pans, des de l'autèntica *focaccia* d'olives negres italiana fins al pa *naan* de l'Índia o el pa persa! Receptes fàcils i ràpides.

### ARROSSOS I FIDEUS

E

Dimecres 16 i 23 de febrer  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 21,30 €

Aprèn les bases d'un bon sofregit tant per fer un melós *risotto* de carbassa i xampinyons, una fideuà de sípia (amb els fideus en punxa), un arròs negre de gambes o uns clàssics fideus a la cassola.

### DOLÇOS DE PASQUA

E

Dimecres 23 de març  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 10,65 €

Dolços clàssics, des dels bunyols de vent fins a la *leche frita*, passant per les *castagnoles* italianes.



## FONS DE CONGELADOR VEGETARIÀ

E

Dilluns 24 i 31 de gener,  
7 i 14 de febrer  
de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Ivanna Gómez  
de Comerfeliz  
Preu: 42,59 €

En aquest curs veurem trucs i farem receptes ideals per congelar. La idea és tenir un fons de nevera vegetarià que ens permeti alimentar-nos de manera més saludable i passant menys temps a la cuina.

## **SALUT I CREIXEMENT PERSONAL**

### ACTIVITAT FÍSICA

#### **TXI-KUNG**

[\(A\) Dimarts de 17.30 h a 19 h](#)

[\(B\) Dijous de 17.30 h a 19 h](#)

Professora: Alicia López  
Preu: 79,86 €

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

#### BODY-BALANCE

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Alicia López  
Preu: 79,86 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de *tai xhi* 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 DEL RIURE

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h  
Professora: Rebeca Bermúdez,  
psicòloga  
Preu: 53,24 €

Tècnica que combina exercicis de riure i de respiració, i que genera una actitud positiva. Ens ensenya a riure encara que no en tinguem ganes. Ajuda a eliminar bloquejos emocionals i físics. És una activitat en grup on el riure és contagiós! Millora l'estat d'ànim, augmenta l'optimisme i la sensació de benestar, redueix l'ansietat i l'estrès i tonifica.

## KUNDALINI IOGA

E

Dimarts de 10 h a 11.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 79,86 €

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

## **IOGA DINÀMIC**

[\(A\) Dimarts de 19.30 h a 21 h](#)

[\(B\) Dimecres de 20.15 h a 21.30 h](#)

Professora: Elisabet Belmonte  
Preu (A): 79,86 €  
Preu (B): 66,55 €

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.

## HATHA RADJA IOGA

N

Dijous de 9.30 h a 11 h  
Professora: Johanna Lozada  
Preu: 79,86 €

Estil tradicional, i a la vegada dinàmic, a través del qual la consciència de la respiració i el moviment s'integren amb el propòsit d'aconseguir un estat meditatiu durant la pràctica. Per a principiants i practicants habituals que volen nodrir i profunditzar el seu estat.

## TAI TXI

Dilluns de 9.30 h a 11 h  
Professor: Andreu Rojas  
Preu: 79,86 €

El *tai txí* es basa en un conjunt de tècniques que busquen harmonitzar la part física i mental. Aquests exercicis ens ajuden a millorar la coordinació, l'equilibri i l'estat físic en general, així com a relaxar la ment i millorar la concentració i la memòria.

## ZUMBA

(A) Dilluns de 19 h a 20 h  
(B) Dilluns de 20 h a 21 h

Professora: Adriana Calise  
Preu: 53,24 €

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

## RUNNING

N

Dimarts de 17.30 h a 18.30 h  
A càrrec d'Air Active  
Preu: 53,24 €

Activitat on s'aprèn la tècnica de córrer a través d'exercicis específics que milloren el to muscular. No recomanat a persones amb patologies articulars o hèrnies.

## YAABA

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h  
Professora: Martina Lohse  
Preu: 53,24 €

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

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

## GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dimecres de 10 h a 11.30 h  
(B) Dimecres de 12 h a 13.30 h  
(C) Dimecres de 17.15 h a 18.30 h

Professores: Marisa Ponte, Ina Dunkel i Majo Villafaina  
Preu (A) i (B): 79,86 €  
Preu (C): 66,55 €

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.

## HATHA IOGA PER A DONES

E

Dimecres de 17 h a 18.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 79,86 €

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

## MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h

(B) Dijous d'11 h a 12.30 h

A càrrec d'Air Active i

Fernando Bartolomé de Nòrdic

Walking Terapèutic (NWT)

Preu: 79,86 €

Si caminar ja és sa, fer-ho amb bastons i en bona companyia encara ho és més, ja que ens ajuda a moure tot el cos i a repartir l'esforç entre les quatre extremitats. Amb el *nordic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons.

## YOGA PER A LES LUMBARS

Divendres 28 de gener

de 18 h a 20 h

i dissabte 29 de gener

de 10 h a 12 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 21,30 €

Practicarem una sèrie de ioga específica per a la mobilitat de la zona lumbar, a fi de prevenir o pal·liar algunes molèsties. Crearem espai entre els discs intervertebrals, i així ho enfortirem i estirarem a la vegada. Crearem una taula on veurem les postures una per una, de manera que podràs practicar una rutina quan ho necessitis.

## GIMNÀSTICA AMB CADIRA

Dimarts i dijous de 17 h a 18 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 101,16 €

Activitat física de baixa/mitjana intensitat a través de la qual milloraràs el moviment articular i muscular de manera conscient i controlada. Taller especialment indicat per a persones que passen molt de temps assegudes o que tenen problemes de mobilitat i volen mantenir-se àgils i actives.

## MUDRES EN MOVIMENT

Divendres 18 de març

de 18 h a 20 h

i dissabte 19 de març

de 10 h a 12 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 21,30 €

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

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

## FELDENKRAIS

Dissabte 22 de gener

de 10.30 h a 13 h

A càrrec de Majo Villafaina

Preu: 13,31 €

Entenent el cos com un sistema global, es treballen sèries de moviments específics i sense esforç, a fi de trobar nous patrons de moviment en un marc d'escolta, exploració, consciència i qualitat.

## PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous

de 18.15 h a 19.15 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 101,16 €

## BODY +

Dimarts i dijous de 20.45 h a

21.45 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 101,16 €

Activitat de condició física en espai exterior. Entrenament funcional + moviment conscient + enfortiment muscular + estiraments.

## BODY FLOW

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h  
Professora: Martina Lohse  
Preu: 53,24 €

En aquest curs hi tindran un paper important la relaxació i l'alegria, juntament amb l'entrenament corporal com el *hatha* ioga, l'entrenament facial, els estiraments, el ioga *nidra*, el ioga tibetà i d'altres.

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dimarts i dijous  
de 19.30 h a 20.30 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 101,16 €

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.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 h a 10.30 h  
(B) Divendres de 17 h a 18 h  
Professora: Eva Marí  
Preu: 53,24 €

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.

## STRETCHING (MOVIMENT I ESTIRAMENTS)

Dimecres de 19.15 h a 20.45 h  
Professora: Eva Yufra  
Preu: 79,86 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## CREIXEMENT PERSONAL

### 2022: UN ANY PLE DE CANVIS A LA TEVA VIDA DE LA MÀ DEL FENGSHUI

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Yolanda Corredera  
Preu: 63,89 €

Depèn de tu la vida que vols. L'Univers no amaga res: les energies estan sempre interactuant i condicionant el que et passa. En aquest taller, aprendrem a veure com actuen i com t'afecten a tu i a la teva vivenda de la mà del *fengshui*: un art xinès de més de 4000 anys d'antiguitat que estudia la repercussió de les energies a casa teva. Descobreix entre d'altres per què dorms malament o per què et costa relacionar-te, però el que és més important, aprèn a solucionar-ho!

## RESILIÈNCIA (PER A TEMPS D'INCERTESA)

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga  
Preu: 79,86 €

En la situació actual, en què hi ha tants canvis de rutines i hàbits, apareix l'estrès, l'ansietat o l'esgotament. La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant dels contratemps i les situacions adverses i de sobreposar-nos a aquestes circumstàncies. En aquest taller s'explicaran els factors implicats, les maneres d'aprendre a ser resilents i les estratègies per reduir l'ansietat, parlarem de l'optimisme, dels pensaments trampa, de la gratitud i més coses.

## INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Divendres de 10 h a 11.30 h  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 79,86 €

Millorar la relació amb les nostres emocions és possible. Podem gestionar millor les nostres emocions a través de la pràctica de l'atenció plena. En aquest taller convinarem pràctiques de *Mindfulness* amb exercicis d'Intel·ligència Emocional que ens ajudaran a accedir a una millor informació, consciència i comprensió de moltes de les nostres reaccions. Comença a donar una resposta menys impulsiva, sense quedar-te atrapat en pensaments intrusius que t'allunyen del benestar.

## SALUT

### REFORCEM LA MEMÒRIA

Dilluns de 16 h a 17.15 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora: Rebeca Bermúdez  
Preu: 66,55 €

Exercitarem la memòria a través d'exercicis on s'entrenen tècniques per millorar la codificació, l'emmagatzematge i la recuperació de la informació, a més farem exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

## LA SALUT DE LA COLUMNA

Dissabte 5 de febrer  
de 10.30 h a 13.30 h  
A càrrec d'Ina Dunkel  
Preu: 15,97 €

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de manera vivencial el funcionament de la columna vertebral i tenir-ne cura. Hi practicarem automassatges, moviments i estiraments senzills indicats per relaxar tensions, flexibilitzar i tonificar la musculatura, recuperar l'espai entre les vèrtebres, tenir consciència de l'alineació de la columna i trobar una bona postura sense esforç.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### MIRANT EL CEL

Divendres de 18 h a 19.30 h  
A càrrec d'AstroBarcelona  
Preu: 47,92 €

Curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia amateur. Adreçat a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives actualment.

## PODA I ESQUEIXOS

Divendres 21, 28 de gener  
i 4 de febrer de 17 h a 19 h  
A càrrec de Marta Pitet  
Preu: 31,94 €

Cada hivern o cada cop que una planta que tenim es fa massa gran, agafem les tisoires i decidim actuar: en aquest punt ens venen tots els dubtes.

Aquest taller vol donar unes nocions bàsiques de poda, tant en l'àmbit teòric com en el pràctic: parlarem una mica de la fisiologia de les plantes i dels tipus de poda possibles.

N

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### COMUNICACIÓ

#### ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 79,86 €

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

#### MICRORELATS DE TERROR

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Julián Sánchez  
Preu: 79,86 €

El misteri i l'aventura de cercar una història de por i de terror, mitjançant la síntesi, entre una línia i dues línies escrites, de la paraula amb un significat ple en deu sessions de taller des de l'arrel de la por, l'oralitat, el teatre, la literatura i el mim, la memòria i la representació i lectura dramatitzada.

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

#### INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Divendres de 18.30 h a 19.30 h  
Professor: Jack Bernal,  
jackbernal.com  
Preu: 53,24 €

Vols aprendre a treure partit de la teva càmera digital? Introdueix-te en el món de la fotografia, coneix la teva càmera i aprèn els principals paràmetres per aconseguir una bona imatge en mode manual.

#### FOTOGRAFIA DE RETRAT

Dilluns de 19 h a 21 h  
A càrrec de Luis en el Bosque  
Preu: 63,89 €

En aquest curs podrem practicar la captura en mode manual aplicada al retrat i reflexionar sobre la composició, la intenció i la comunicació de la imatge i l'expressivitat de la persona que fa de model. Treballarem el retrat a partir de la perspectiva d'autor, amb imatges carregades d'emotivitat i l'aplicació de la creativitat més enllà del resultat estètic.

Cal portar la càmera fotogràfica.

#### FOTOGRAFIA CREATIVA

Divendres de 19.30 h a 21 h  
Professor: Jack Bernal,  
jackbernal.com  
Preu: 79,86 €

Diverteix-te desenvolupant la teva imaginació a través de la fotografia. En aquest taller plantejarem diferents exercicis creatius prenent com a base diverses tècniques fotogràfiques, per acabar exposant un projecte en comú en relació amb allò que haguem treballat en el taller.

Cal portar la càmera fotogràfica.

## MÚSICA I VEU

### CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Romina Krieger  
Preu: 79,86 €

Dirigit a qui no hagi treballat mai la veu i que no en conegui la tècnica, però que vulgui aprendre les bases del cant modern. Durant el taller es cantarà sobre bases musicals seguint els consells de la professora, es faran exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Es cantarà en conjunt per superar la por i els bloquejos emocionals. No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.

### GÒSPEL

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marga Millán  
Preu: 79,86 €

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil *gòspel*, que amb les seves arrels afroamericanes ens ofereix àmplies possibilitats rítmiques, harmòniques i interpretatives per al cant coral, així com una gran varietat pel que fa al repertori, ple d'emoció i sentiment.

## GUITARRA

[\(A\) Dilluns de 18.30 h a 20 h](#)  
(Avançat)  
[\(B\) Dijous de 18.30 h a 20 h](#)  
(Mitjà)  
[\(C\) Dijous de 20 h a 21.30 h](#)  
(Iniciació)

Professora: Marta Vigo  
Preu: 79,86 €

## UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 20 h a 21.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 79,86 €

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.

## UKELELE (MITJÀ)

Divendres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 79,86 €

Si ja has cursat un *Ukelele iniciació* i has tingut un primer contacte amb l'instrument, en aquest taller pots aprofundir els teus coneixements, alhora que t'ho passaràs molt bé tocant i cantant en grup. Cal saber llegir una partitura amb l'*ukelele* a blanques, negres i corxeres.

## LECTURA MUSICAL

Dijous de 17 h a 18.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 79,86 €

Continuació trimestre anterior. Taller adreçat a qui ja hagi cursat un primer trimestre de *Lectura musical* o ja està familiaritzat amb les partitures i les notes més elementals (les de l'escala de Do amb les figures de rodona, blanca, negra i corxera). Aprendre a entonar noves notes i practicarem amb jocs rítmics i cançons per poder llegir ritmes més complicats.

## GRUP INSTRUMENTAL

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Marta Vigo  
Preu: 79,86 €

## DANSA

### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professor: Fran Salvador  
Preu: 79,86 €

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

### INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 18.45 h a 20.15 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 79,86 €

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

### DANSA ORIENTAL

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professora: Johanna Lozada  
Preu: 79,86 €

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

### COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
Professores de l'ACB  
(Amics Country Barcelona)  
Preu: 79,86 €

### DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dijous de 20 h a 21.30 h  
Professora: Sílvia Gutiérrez  
Preu: 79,86 €

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.

### SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 79,86 €

### FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 20.30 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 53,24 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateo*, la *postura*, el *tango* i l'*alegría*.

### BOOTY DANCE-TWERK

(A) Divendres de 18 h a 19.30 h  
(Iniciació)

(B) Divendres de 19.30 h a 21 h  
(Mitjà)

Professora: Maria Moreira  
Preu: 79,86 €

Ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs. Aprendre a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Cal portar genolleres.



## VOGUING

Dijous de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de House of Ubeta by  
Mother Anna Yang  
Preu: 79,86 €

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

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

## RUMBA

Dimarts de 17 h a 18 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 53,24 €

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!

## SWING SOLO

Divendres de 17.30 h a 18.30 h  
A càrrec de El Temple del  
Swing-Swing Barcelona  
Preu: 53,24 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer 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 un curs idoni per a totes les edats.

## EXPRESSIONI PLÀSTICA

## ARTS PLÀSTIQUES

### PINTURA I DIBUIX

(A) Dijous de 17 h a 19 h

(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h

Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 95,83 € + suplement

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

### PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 9.30 h a 11.30 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 95,83 € + suplement

### GARDEN SKETCHING

Dissabte 5, 12, 19 i 26 de març  
de 10.15 h a 13.15 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 63,89 €

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.

### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimercres de 9.30 h a 11.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 95,83 €

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. En aquest curs podràs potenciar la teva creativitat obtenint resultats atractius. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

## INICIACIÓ AL DIBUIX

Dimarts de 16 h a 18 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 95,83 €

Inicia't en l'art del dibuix. Coneix i aprèn a utilitzar els fonaments bàsics que es necessiten per dibuixar. Partint d'exercicis d'observació aprendràs a identificar elements clau per dibuixar, com la composició, la llum, el volum, etc. No es necessiten coneixements previs, només interès per l'activitat artística.

## URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 74,54 €

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!

## PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN

Dijous de 9.30 h a 12 h  
(Iniciació)  
Professora: Andi DomDom  
Preu: 66,55 € + suplement

El *sumi-e* és la tècnica tradicional de l'aiguada japonesa. Amb tinta xinesa negra i en alguna ocasió una mica de color es poden crear formes subtils i elegants però alhora molt expressives i inspirades en la naturalesa. La base de la pintura japonesa són els "quatre honorables cavallers": l'orquídia, el bambú, el cirerer florit i el crisantem.

## LETTERING

Dimarts de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Cristina García  
Preu: 39,93 € + suplement

Amb el *lettering*, donem vida a les lletres i a les paraules. En aquest taller aprendrem a escriure d'una manera bonica, a dotar les lletres de personalitat, fent-les servir en el teu dia a dia i descobrint les mil i una opcions i aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques. T'hi animes?

## FET A MÀ

### RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) [Dimecres de 17 h a 19 h](#)  
(B) [Dimecres de 19.15 h a 21.15 h](#)  
Preu: 85,18 €

Conèixer les tècniques bàsiques de la restauració de mobles vells, fent servir eines a l'abast de tothom, amb mobles dels mateixos usuaris/àries.  
Cal portar mobles petits.

### PATCHWORK

(A) [Dilluns de 16.30 h a 18.30 h](#)  
(B) [Dilluns de 18.30 h a 20.30 h](#)  
Professora: Montserrat Andrés  
Preu: 85,18 €

### APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) [Dilluns de 10 h a 12 h](#)  
(B) [Dijous de 17.30 h a 19.30 h](#)  
Professora: Àngels Palau  
Preu: 85,18 €

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

## FES ELS TEUS PROPIS PATRONS

Dimarts de 16.15 h a 18.15 h  
Professora: Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 85,18 €

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a realitzar els teus propis patrons bàsics amb les teves mesures perquè puguis crear les peces que més t'agraden. No és necessari tenir coneixements previs.

## AMIGURUMIS

Dimarts de 18.30 h a 20.30 h  
A càrrec d'Alicia Santamaría,  
d'Onda Lupita  
Preu: 74,54 €

L'objectiu d'aquest taller és utilitzar el ganxet d'una manera creativa, aprenent a fer els punts bàsics i a llegir patrons per poder confeccionar personatges de *crochet* anomenats amigurumis. En el transcurs del taller els alumnes podran elaborar un ninot de disseny propi. No cal tenir nocions prèvies. Per a tots els nivells.

## SABÓ NATURAL ESPECIAL PER A DONES - MENOPAUSA

Dimercres 26 de gener  
de 17 h a 20 h  
A càrrec de Jabones de Luna  
Preu: 15,97 €

Què li passa a la nostra pell amb l'entrada de la premenopausa i de la menopausa, quina atenció hem de tenir en les nostres zones més vulnerables, com les hem de protegir. Parlarem del canvi genitourinari i de les alteracions dermatològiques que provoca la menopausa. Elaborarem un sabó específic per aquesta zona del cos.

## LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimercres 19 de gener  
de 17.30 h a 19.30 h  
A càrrec de Les Marietes  
Paisatgisme  
Preu: 10,65 € + suplement

El *kokedama* és una tècnica artesanal 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 necessiten ser col·locades en un test.

## REBOSTERIA DE FELTRE

Dimercres de 17 h a 19 h  
A càrrec d'Alicia Santamaría,  
d'Onda Lupita  
Preu: 74,54 €

Vols venir a fer rebosteria de feltre? Aprèn a fer dolços i pastissos acolorits en 3D, sense calories, per guarnir casa teva o com a joguines per als més petits. Retallar, cosir, brodar i molta imaginació plena de lluentons i fils de xocolata i maduixa!

## TALLER DE XALS

Dijous 20 de gener  
de 17 h a 20 h  
A càrrec de Lady Crochet  
Preu: 15,97 €

En aquest curs explicarem diferents tècniques i punts per teixir xals, i cada alumne/a començarà a teixir el seu propi xal en funció del nivell que tingui. És necessari saber teixir punt baix i punt alt.

## TALLER DE GRANNIES

N

Dijous 24 de febrer  
de 17 h a 20 h  
A càrrec de Lady Crochet  
Preu: 15,97 €

Us proposem diferents patrons per aprendre a teixir quadrats de ganxet (*grannies*) de diferents formes i tot practicant diferents punts i canvis de color en funció del nivell de cada alumne/a. Explicarem també com cal interpretar els gràfics de ganxet i us proposarem diferents projectes. És necessari saber teixir punt baix i punt alt.

## **HUMANITATS**

## HISTÒRIA

### LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 71,87 €

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.

### BRUIXES I ALTRES DONES PERILLOSES

Dimecres de 17 h a 18.30 h  
A càrrec de Susana Galán  
Preu: 71,87 €

Bruixes, harpies, histèriques... Aquest taller se centrarà a analitzar set noves figures representatives de la subversió i la insubordinació femenina per explorar com les dones han transgredit les normes de gènere i les idees dominants sobre el seu lloc a la societat a través de la història.

## HISTÒRIA DEL PRÒXIM ORIENT ANTIC

N

Dijous de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 63,89 €

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani. Aquests imperis han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Estudiarem els primers grans imperis que van dominar el mar Mediterrani. En aquest curs ens centrarem en la història de Mesopotàmia i Egipte.

## **ITINERARIS**

### RUTA: EL MODERNISME A BARCELONA

Divendres 21 de gener  
de 10.30 h a 13 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 10,95 €

Un recorregut pels principals espais de Barcelona, on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del segle XX.

### LES RAMBLES DE BARCELONA HISTÒRIA I PATRIMONI

N

Divendres 18 de febrer  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 8,76 €

La Rambla és un dels vials més populars i transitats de la ciutat de Barcelona. Els seus carrers estan plens de gent, d'anècdotes, d'establiments, de flors, de patrimoni, d'històries i de records que abracen tots els barcelonins i barcelonines.

## LA PLAÇA DEL DIAMANT

N

Dissabte 5 de març  
de 10 h a 12 h  
A càrrec de Literat Tours,  
literattours.cat  
Preu: 8,76 €

Aquesta ruta està basada en el llibre *La plaça del Diamant*, de Mercè Rodoreda, i us proposa una passejada pel barri de Gràcia, on transcorre la novel·la. Junts, recrearem i passejarem pels carrers i les places que formen l'ambient i la vida de la Colometa, del Quimet, de l'adroguer i de tants altres personatges d'aquesta obra mestra de la literatura catalana i universal.

## LA MÀQUINA MAGRITTE

N

Dissabte 29 de gener  
de 10.15 h a 12.15 h  
A càrrec de Sergio Moreno  
Preu: 8,76 €

Deixa't sorprendre per la magnífica obra d'un artista que jugarà amb la percepció i la lògica visual. Hi veuràs el surrealisme en estat pur.

## **TALLERS EN FAMÍLIA**

### IOGA PER A NADONS

Dimarts de 9.45 h a 10.45 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 53,24 €

Per a nadons d'entre 2 i 12 mesos (no caminants)  
Espai on poder gaudir de la pràctica del ioga amb el teu nadó. Treballarem la respiració, estiraments, moviments i diferents postures de ioga. Hi haurà una estona a la classe per gaudir de massatges i ioga per al teu bebè, mitjançant jocs i cançons.  
És recomanable haver passat la quarantena.

## IOGA PER A INFANTS PETITS

Dimarts d'11 h a 12 h  
A càrrec de Yoguitos  
Preu: 53,24 €

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

El ioga amb infants és una bona activitat perquè els més petits puguin aprendre a tenir consciència del seu propi cos, reforçar la seva musculatura, millorar hàbits posturals, treballar la flexibilitat, la força i la resistència. És un espai de joc, diversió i complicitat amb el seu pare o mare on poden crear vincles.

### DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.30 h a 12.45 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 66,55 €

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.

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

Dimecres de 10.45 h a 11.45 h  
Professora: Lucía Barea  
Preu: 53,24 €

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

### TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Dimecres de 9.30 h a 10.30 h  
Professora: Lucía Barea  
Preu: 53,24 €

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

## ADREÇA

C/ Provença, 480

Tel. 934 508 917

info@ccsagradafamilia.net

Metro: L2 i L5 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

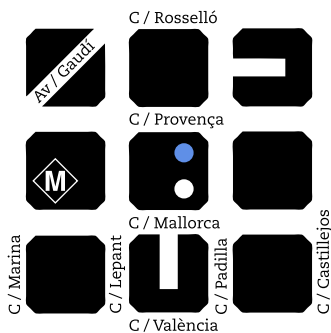
twitter.com/centrecivicsafa

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 d'11 h a 14 h.



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa