

Centre Cívic Sagrada Família

AGENDA CULTURAL I TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

primavera
2022

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



ÍNDEX

UBICACIONS

Noves ubicacions de la programació cultural i els tallers **p. 02**

AGENDA CULTURAL

Abril **p. 04**
Maig **p. 05**
Juny **p. 08**

TALLERS

Inscripcions **p. 09**
Recursos **p. 10**
 En parlem... **p. 10**
 Idiomes **p. 11**
 Fes-ho per tu **p. 12**
Gastronomia **p. 13**
Salut i creixement personal **p. 15**
 Activitat física **p. 15**
 Creixement personal **p. 18**
 Salut **p. 18**
 Ciència, natura i medi ambient **p. 18**
Expressió i Creativitat **p. 19**
 Fotografia i vídeo **p. 19**
 Música i veu **p. 19**
 Dansa **p. 20**
Expressió plàstica **p. 21**
 Arts plàstiques **p. 21**
 Fet a mà **p. 23**
Humanitats **p. 23**
 Història **p. 23**
Itineraris **p. 23**
Tallers en família **p. 24**

CALENDARI

Abril - Maig - Juny **p. 25**

Llegenda: **E** en línia **N** nou!

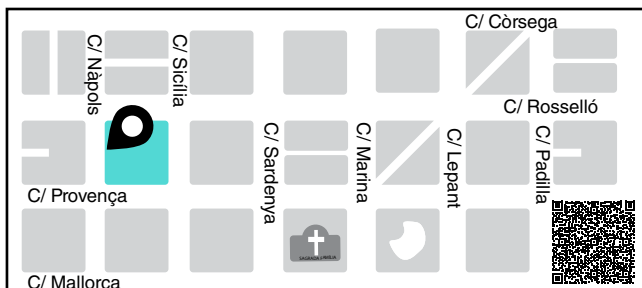
AQUESTA PRIMAVERA ENS REUBIQUEM

Aquesta primavera els dos edificis del Centre Cívic Sagrada Família entren en un període d'obres de millora. L'edifici del carrer Provença estarà tancat des de principis d'abril fins a finals de setembre per millorar-ne el condicionament. I l'edifici de Mallorca entra dins el projecte de rehabilitació integral de l'illa formada pel Mercat, l'Espai de Gent Gran i el Centre Cívic Sagrada Família.

Agraïm profundament a tots els equipaments, escoles, cooperatives i espais privats del barri que durant aquest període ens acolliran als seus espais per poder continuar oferint-vos la nostra programació cultural i els tallers.

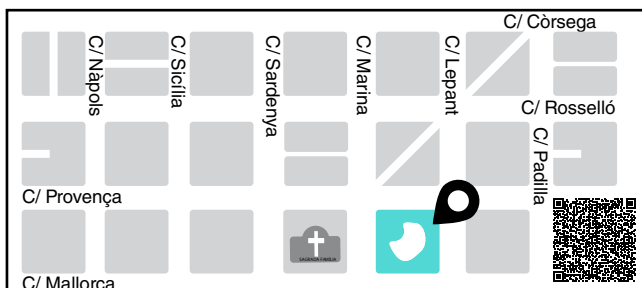
ATENEU EL POBLET

C/ Nàpols, 268



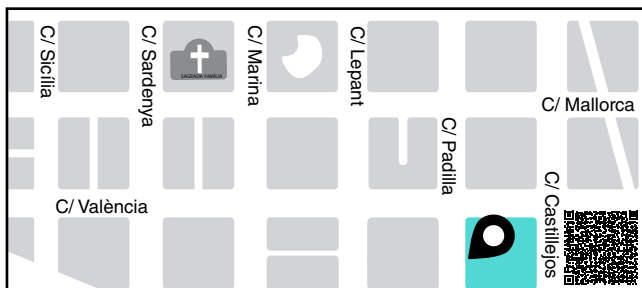
AULA AMBIENTAL SAGRADA FAMÍLIA

C/ Lepant, 281



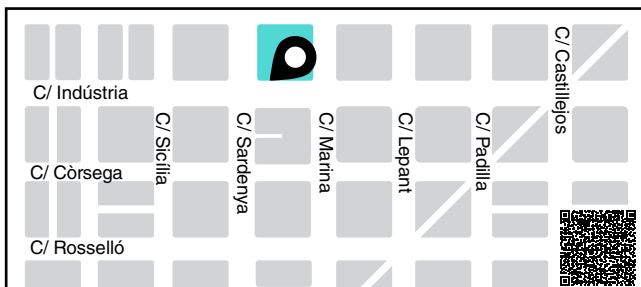
CASAL DE BARRI ESPAI 210 JARDINS DE FLORA TRISTAN

C/ Padilla, 210



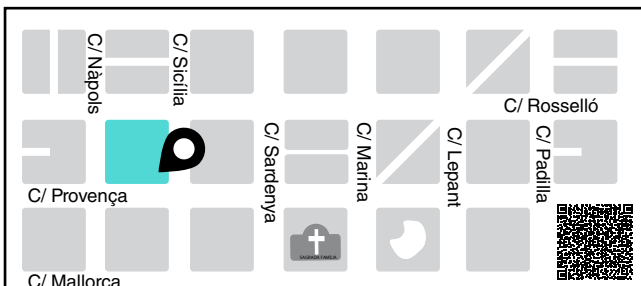
COS COOPERATIVA DE SALUT

C/ Indústria, 93



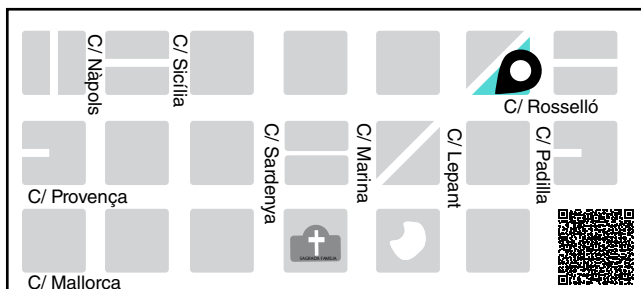
INSTITUT ESCOLA SICÍLIA

C/ Sicília, 249



SALA SICONI

C/ Rosselló, 461



XICS DEL XURRAC

Diumenge 24 d'abril

De les 10.30 h a les 13.30 h

Activitat gratuïta

A l'Interior d'Illa de Flora Tristan

A càrrec de Tombs Creatius

Per a tots els públics (recomanada principalment a partir de 4 anys)

Instal·lacions participatives

Voleu jugar a ser colla castellera?

Veniu a fer pinya amb la primera colla nascuda d'una fusteria.

Els seus membres cobren vida a través del joc quan surten a plaça posant a prova l'enginy de persones de totes les edats i compartint els valors castellers.

Tothom pot ser Xic del Xurrac. Només cal jugar-hi!

Amb motiu de la Festa Major del barri.

Organització:

Casal de Barri Espai 210 i Centre Cívic Sagrada Família.

[#ActivitatFamiliar](#) [#FestaMajor](#)

REFLEXIONEM: RENOVABLES I TRANSICIÓ ENERGÈTICA

Dijous 28 d'abril

A les 20.00 h

Activitat gratuïta

A la pèrgola exterior de l'Aula Ambiental de la Sagrada Família

A càrrec de Soberanía Alimentaria, ECR i ODG

Projecció, col·loqui i pica-pica

La revista *Soberanía Alimentaria* ens convida a veure el curtmetratge *Machini* i a reflexionar sobre l'espoli de les falses renovables. A partir de l'exemple de les mines de cobalt de la República Democràtica del Congo, parlarem del colonialisme extractiu. I amb la projecció d'altres documents audiovisuals reflexionarem sobre propostes de transició energètica i sobre el consum responsable d'energia.

Amb la col·laboració de l'Espai Consum Responsable i de l'Observatori del Deute en la Globalització.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 d'abril a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

Amb motiu de la Festa Major del barri.

Organització:

Aula Ambiental Sagrada Família i Centre Cívic Sagrada Família.

[#Conferències](#) [#Audiovisuals](#) [#FestaMajor](#)

“COM GESTIONAR LES REBEQUERIES I ESTABLIR LÍMITS DE FORMA RESPECTUOSA”

Dimarts 3 de maig
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
A càrrec d'Elisenda Pasqual
Conferència en línia

Quan els nostres fills i filles creixen, aprenen a connectar amb la seva energia agressiva a través dels seus enuigs, crits i enrabiades. Això que és tan important per a la seva evolució i desenvolupament és difícil de suportar per a les persones que els acompanyem i, sovint, ho cataloguem com a negatiu. En aquesta xerrada aprendrem a mirar la ràbia amb nous ulls per ajudar-los a créixer amb aquest sentiment, també. I, alhora, aprendrem a posar límits a aquests esclats de força que ens regalen.

Aquesta activitat només es realitzarà en línia a través de Zoom.

Cal inscripció prèvia a partir del 26 d'abril a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

PICKPOCKETPIECES

Dimecres 4 de maig
A les 20.00 h
Activitat gratuïta
A l'Ateneu el Poblet
A càrrec de diverses companyies
Dansa

Tres duets ens apropen a una diversitat de cossos i emocions en moviment:

“The sound of the void”
Yurdance. Rita Noutel i Miriam Aguilera.

“El roce hace el camino”
Jaume Girbau i Carla Carissimi.

“Los otros todos que nosotros somos”
Colectivo Irre. Viviana Escalé i Sendoa Quijada.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 d'abril a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Dansa](#) [#ApropatDansa](#)

DANSA EN FAMÍLIA AMB MÚCAB DANS

Dissabte 7 de maig

De les 11.00 h a les 12.30 h

Activitat gratuïta

A l'Ateneu el Poblet

A càrrec d'Irina Martínez i Joan Laporta

Taller de dansa

Per a infants a partir de 4 anys acompanyants d'un adult

Crearem un espai on poder deixar de banda la part més racional, el que està bé o malament, i poder ser nosaltres mateixes en un estat més natural. Partint de la imaginació, l'espontaneïtat, la creativitat i la improvisació, viurem en pròpia pell els diferents tipus de moviment, expressió, ritme, espai i emocions.

Cal inscripció prèvia a partir del 29 d'abril a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Workshop](#) [#ActivitatFamiliar](#)
[#ApropatDansa](#) [#Dansa](#)

RUTES DANSADES

Dissabte 14 de maig

A les 11.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Tatiana Chico Mansió

Itinerari i dansa

Passeig guiat entre dos punts emblemàtics de Barcelona: l'Hospital de Sant Pau i la basílica de la Sagrada Família. Una reflexió a través de les arts performatives i la paraula sobre un dels períodes històrics més importants de la nostra ciutat. Itinerari conduït per Tatiana Chico, guia turística i artista, amb la col·laboració i participació d'artistes i ballarines convidades com Artur Villalba, Daniela Opazo i Maritza Nevárez.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de maig a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Itinerari](#) [#Dansa](#) [#ApropatDansa](#)

PRÀCTIQUES DE DATA

Dimecres 25 de maig
De 18.30 h a 21.00 h
Activitat gratuïta
A l'Ateneu el Poblet
A càrrec de Lipi Hernández
Taller de dansa

DATA és una metodologia que la ballarina i coreògrafa Lipi Hernández ha dut a terme a través dels cossos i les ments dels ballarins i ballarines que han col·laborat amb ella en els processos pedagògics i coreogràfics dels darrers deu anys. Interessada en la relació entre l'individu i la col·lectivitat, l'eix principal de la seva proposta és el desbordament de la forma a través d'una pràctica física fonamentada en la meditació, els *mantres*, la càbala i la dansa postmoderna.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 de maig a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Workshop](#) [#ApropatDansa](#) [#Dansa](#)

“L'ABÚS SEXUAL INFANTIL. ENTRE LA NEGACIÓ I LA POR: QUINA ÉS LA CURA QUE COM A FAMÍLIES PODEM TENIR CAP ALS NOSTRES FILLS I FILLES?”

Dilluns 30 de maig
A les 17.30 h
Activitat gratuïta
Al Casal de Barri Espai 210
A càrrec de Lorena De Maio Anzorena (SENDA)
Conferència en línia i presencial

El sistema patriarcal en què vivim ha silenciats l'abús sexual infantil durant dècades. Els i les qui avui som pares i mares hem estat criats i criades en aquest silenci i avui ens costa construir estratègies de prevenció efectives per transmetre als nostres fills i filles. Proposem un espai d'informació i diàleg col·lectiu sobre què és, per què passa i què podem fer. Creiem que només posant paraules als silencis podrem avançar en la seva desnaturalització i prevenció.

Aquesta activitat també es realitzarà en línia a través de Zoom.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de maig a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

**“LA RELACIÓ DE PARELLA AMB L'ARRIBADA
DELS FILLS I FILLES”**

Dimarts 14 de juny

A les 17.30 h

Activitat gratuïta

A COS, Cooperativa de Salut

A càrrec de Carolina Liniado Marcos

Conferència presencial i en línia

Criar és una tasca que mobilitza molta de la nostra energia. I quan tenim criatures petites la parella moltes vegades acaba relegada a un lloc perifèric dins la família. Si tenim sort ens sentim equip de *mapares*, i això pot ser un punt important d'unió. Però ens trobem a faltar en altres aspectes. I ens preguntem si hi haurà retrobada i quan. En aquesta xerrada parlarem d'aquesta etapa vital de la família, reflexionarem sobre les particularitats de ser una parella que cria, compartirem experiències, i també recursos que ens permetin sentir que hi ha llum al final del túnel.

Aquesta activitat també es realitzarà en línia a través de Zoom.

Cal inscripció prèvia a partir del 7 de juny a les 9.30 h a ccsagradafamilia.net o bé trucant al telèfon 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 21 de març de 2022.

INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A partir del 21 de març 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

Del 21 de març al 3 d'abril a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Provença, 480)

Del 4 al 9 d'abril a l'**Ateneu el Poblet** (C/ Nàpols, 268)

Del 10 al 18 d'abril només inscripcions **en línia**

A partir del 19 d'abril a l'**Ateneu el Poblet** (C/ Nàpols, 268)

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 19 d'abril.

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:

- 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 (19 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.

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat el centre podrà adaptar aquesta activitat perquè es pugui realitzar en format virtual.

RECURSOS

EN PARLEM...

CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 15 de juny
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Sara Giol,
fisioterapeuta i sexòloga,
Sex Academy Barcelona,
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 10,65 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Coneix la teva musculatura pelviana i aprèn a millorar la teva vida sexual i a prevenir possibles problemes, com la incontinència urinària. A més, descobriràs que un bon entrenament d'aquesta zona et permetrà gaudir d'una sexualitat més plaent per a tu i per a la teva parella.

PROBIÒTICS – ELS MICROORGANISMES QUE CUIDEN LA NOSTRA SALUT

Dimecres 11 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec de Mercè Homar,
educadora alimentària
Preu: 10,65 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Els probiòtics els trobem als 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 i contres dels aliments que contenen probiòtics, de les quantitats recomanades i com elaborar-los nosaltres mateixos.

COM AFRONTAR EL DOLOR MENSTRUAL DE MANERA NATURAL

N

Dimecres 25 de maig
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec de Marta León
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,65 €
Lloc: Ateneu el Poblet

La nostra menstruació és un indicador del nostre benestar hormonal. La salut femenina pot veure's alterada per molts factors. Quan sentim dolor en alguna part del nostre cos tenim clar que alguna cosa no funciona bé, excepte quan parlem del dolor menstrual.

10 RAONS PERQUÈ LA MENOPAUSA SIGUI PLENOPAUSA

Dimecres 18 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec de Marta León,
Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 10,65 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Descobreix les 10 claus sobre l'alimentació i els hàbits de vida que ens ajudaran a fer que la transició cap a la menopausa sigui plena i equilibrada. Cuidar les nostres hormones en aquest període pot ser senzill si sabem com fer-ho.

INTRODUCCIÓ AL VEGANISME

N

Dimecres 1 de juny
de 18 h a 20 h
A càrrec de l'Associació
Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €
Lloc: Ateneu el Poblet

En aquesta xerrada veurem la diferència entre una alimentació vegetariana, una alimentació 100% vegetal i una filosofia vegana.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

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

Dimarts de 17 h a 18.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 71,87 €

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.

ANGLÈS ELEMENTAL (EN LÍNIA)

Dijous de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 71,87 €

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).

ALEMANY "NIVELL 1"

Dimarts de 12 h a 13.30 h
Professor: Julia Galley
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Continuació trimestre. 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.

CONVERSA EN ALEMANY (EN LÍNIA)

Dilluns de 18.15 h a 19.45 h
(nivell mig)
Professora: Julia Galley
Preu: 55,90 €

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.

CONVERSA EN ALEMANY

Dimecres de 12 h a 13.30 h
(nivell iniciació)
Professora: Julia Galley
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

Dijous de 10 h a 11.30 h
Professora: Julia Galley
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Conversa avançada
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 17.30 h a 19 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 55,90 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19 h a 20.30 h
Inici 2 de maig
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 44,29 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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 enriquem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(Bàsic)
(B) Dimarts d'11.30 h a 13 h
(Mitjà)
(C) Dimecres de 20 h a 21.30 h
(Mitjà)
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

FES-HO PER TU

PREPARATS PER L'ESTIU: SABÓ EXFOLIANT DE LLUFA I SUGAR SCRUP

Dimecres 4 de maig
de 17.30 h a 20 h
A càrrec de Jabones de Luna
Preu: 13,31 €
Lloc: Ateneu el Poblet

La llufa, d'origen vegetal, un instrument de bellesa procedent d'orient es presenta en forma d'esponja o de guant de massatge per operar meravelles en la pell, per altra banda, el *sugar scrup*, a part d'eliminar les cèl·lules mortes, ajuda a tonificar la pell.

N

COSMÈTICA NATURAL

Divendres del 22 d'abril al 27 de maig
de 10 h a 12 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 63,89 €

Lloc: Ateneu el Poblet

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.

OLIS ESSENCIALS I OLIS VEGETALS

N

Dimecres 8 de juny
de 18 h a 20 h

A càrrec de l'Associació

Zero Waste Bcn

Preu: 10,65 €

Lloc: Ateneu el Poblet

Tens clara la diferència entre els olis vegetals i els essencials? Saps com s'obtenen, i quin ús els hi podem donar?

En aquesta activitat aprendrem a distingir-los, alguns consells per identificar si són de bona qualitat i sobretot per a què ens poden servir. Prepararem una barreja d'olis vegetals per hidratar la pell, i un *roll-on* d'olis essencials antimosquits, per relaxar-se, per al mal de cap...

VINOTERÀPIA: SABÓ DE VI

N

Dimecres 20 d'abril
de 17.30 h a 20 h

A càrrec de Jabones de Luna

Preu: 13,31 €

Lloc: Ateneu el Poblet

Elaborat amb oli d'oliva, mantegues i olis essencials, tot processat en fred. Un taller molt participatiu, on parlarem de les propietats dels olis essencials, de la vinoteràpia i els beneficis que els polifenols del vi aporten a la nostra pell.

GASTRONOMIA

POKE BOWLS (EN LÍNIA)

N

Dimecres 20 i 27 d'abril
de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 21,30 €

Aprèn a elaborar plats originals i acolorits de les illes de Hawaii que han arribat al nostre continent en diverses formes per quedar-s'hi. Prepararem un plat amb base de cereals (arròs, quinoa, pasta...) combinant diferents textures i talls petits de peix i vegetals. Tot marinat amb diferents salses, sigui soja o maionesa.

PASTISSOS SALATS: QUICHES I PANADES (EN LÍNIA)

N

Dimecres 4 i 11 de maig
de 19 h a 21 h

A càrrec d'Escola de Cuinetes

Preu: 21,30 €

Plats ideals per compartir i convidar, aprendrem a fer la base de massa brisa i la massa de panades, des de la clàssica *quiche Lorraine* i les panades mallorquines, lleidatanes, la clàssica empanada gallega,...

MASSA BRIOIX, COCA DE SANT JOAN I MOLT MÉS (EN LÍNIA)

Dimecres 1 i 8 de juny
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 21,30 €

Aprèn a fer la massa *brioix*, una massa versàtil, enriquida, que ens servirà per elaborar des de la coca de Sant Joan, fins a panets de xocolata, trena de músic.

FONS DE CONGELADOR VEGETARIÀ (EN LÍNIA)

Dilluns 2 i 9 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz
Preu: 21,30 €

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.

CUINA VEGETARIANA D'APROFITAMENT (EN LÍNIA)

Dilluns 16 i 23 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz
Preu: 21,30 €

Aprèn idees per aprofitar tot el menjar que tens a casa abans que es faci malbé: empanades, croquetes i més... Ens centrarem en els aliments vegetals i totes les receptes seran vegetarianes.

CUINA AMB CIVADA (EN LÍNIA)

Dilluns 25 d'abril
de 19 h a 21 h
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn
Preu: 10,65 €

La civada ens aporta nutrients molt interessants que ens ajuden a relaxar-nos, a fer una millor digestió i a sentir-nos més bé en general. Es pot trobar tant en gra com en flocs i ens pot servir per fer postres dolces, cremes, croquetes o fins i tot creps! En aquest taller veurem diferents formats en què podem trobar-la al mercat i receptes senzilles per incloure-la a la nostra alimentació.

MOUSSES I PANACOTTES (EN LÍNIA)

Dimecres 18 i 25 de maig
de 19 h a 21 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 21,30 €

Unes postres ben ràpides i fàcils de fer, que no deixen indiferents als vostres convidats.
Panacotta bicolor de nata i préssec, *mousse* perfecta de xocolata.

FERMENTATS: ALIMENTS I BEGUDES (EN LÍNIA)

Dilluns 30 de maig
de 18 h a 20 h
A càrrec d'Ivanna Gómez de Comerfeliz
Preu: 10,65 €

Els aliments fermentats, a més d'estar molt bons, ens ajuden a millorar les nostres defenses i les nostres digestions. En aquest taller aprendràs per a què serveixen. Varies receptes senzilles per fer-los i com consumir-los.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

CUIDA'T AMB EL SHIATSU. UNA PRÀCTICA PER SANAR-SE UN MATEIX/A

N

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Daniela Corbella
Preu: 71,87 €
Lloc: Sala Siconi

El Shiatsu és una antiga pràctica japonesa que literalment significa pressió amb els dits. La seva acció actua sobre els canals energètics reconeguts per la medicina xinesa i l'acupuntura.

En aquest taller aprendrem a conèixer i estirar aquests canals (meridians) i buscar uns punts que puguin afavorir el fluir de l'energia (Qi) sense obstruccions. Els beneficis són molts: a part alleujar dolors i millorar la circulació de la sang, afavoreixen un bon descans. Una manera fàcil de recuperar el benestar que pot fer-se a si mateix qualsevol persona.

TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Alícia López
Preu: 71,87 €
Grup (A) Lloc: Sala Siconi
Grup (B) Jardins De Flora Tristan (espai exterior)

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 16.30 h a 18 h
Professora: Alícia López
Preu: 71,87 €
Lloc: Sala Siconi

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

KUNDALINI IOGA (EN LÍNIA)

E

Dijous de 9.30 h a 11 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 71,87 €

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 20 h a 21.30 h
(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu: 71,87 €
Lloc: Sala Siconi

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.

FELDENKRAIS

Dissabte 21 de maig
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 13,31 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

TAITXÍ

Dijous de 10 h a 11.30 h
Professor: Andreu Rojas
Preu: 71,87 €
Lloc: Sala Siconi

El taitxí 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.

GIMNÀSTICA DOLÇA I RELAXACIÓ

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h
(B) Dijous de 10 h a 11.30 h
Professores: Marisa Ponte,
Ina Dunkel
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

Dilluns de 19 h a 20 h
Professora: Adriana Calise
Preu: 37,27 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17 h a 18.30 h
(B) Dijous d'11 h a 12.30 h
(C) Dijous de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Air Active i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu (A): 55,90 €
Preus (B) i (C): 71,87 €

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 *nòrdic walking* enfortirem els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons.

IOGA PER A LES LUMBAR

Dissabte 7 de maig 10 h a 13 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 15,97 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

PILATES I MOVIMENT

Dijous de 16 h a 17.30 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 71,87 €
Lloc: Sala Siconi

RUNNING

Dijous de 9 h a 10 h
A càrrec d'Air Active
Preu: 47,92 €

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.

MUDRES EN MOVIMENT (EN LÍNIA)

Dijous 28 d'abril, 5 i 12 de maig de 18 h a 20 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 31,94 €

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.

HATHA IOGA PER A DONES (EN LÍNIA)

Dijous de 14.30 h a 16 h
Professora: Uxue Otaola
Preu: 71,87 €

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

ENTRENAMENT INTEGRAL

Dijous de 19.15 h a 20.15 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 47,92 €

Lloc: Jardins de Flora Tristán

Activitat de condició física a l'aire lliure. Entrenament funcional. Moviment conscient. Enfortiment muscular. Intensitat mitjana.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dijous de 17.30 h a 19 h
Professor: Alberto Costas
Preu: 71,87 €

Lloc: Sala Siconi

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 10 h a 11 h
(B) Divendres de 17 h a 18 h

Professora: Eva Marí

Preu: 47,92 €

Grup (A) Lloc: Ateneu el Poblet

Grup (B) Lloc: COS Cooperativa de Salut

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.

CREIXEMENT PERSONAL

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

Dijous d'11.30 h a 13 h
A càrrec de Yolanda Corredera
Preu: 63,89 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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!

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Divendres d'11 h a 12 h
Professora: Rebeca Bermúdez
Preu: 47,92 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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 combinarem 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: 47,92 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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 CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 14 de maig
de 10.30 h a 13.30 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 15,97 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Taller pràctic amb nocions teòriques per comprendre de forma vivencial de què depèn una esquena saludable. Aprendrem moviments i estiraments senzills, a fi de recuperar flexibilitat i mobilitat, alleujar tensions, eliminar dolors, prevenir futures lesions i millorar la postura

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

MIRANT EL CEL

Divendres de 19 h a 20.30 h
A càrrec d'AstroBarcelona
Preu: 47,92 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

FOTOGRAFIA I VÍDEO

FOTOGRAFIA AMB MÒBIL

Inici 28 abril
Dijous de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Andreu Rojas
Preu: 39,93 €
Lloc: Ateneu el Poblet/exterior

En aquest taller pràctic veurem com millorar les nostres fotografies aprenent com funcionen els mecanismes automàtics, manuals i modes especials del nostre mòbil. Farem sortides per posar en pràctica tots els coneixements del curs.

LA NATURA A BARCELONA, CURS DE FOTOGRAFIA PRÀCTICA

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Luis en el Bosque
Preu: 74,54 €
Lloc: Ateneu el Poblet/exterior

Un curs on aprofundir en el coneixement de la teva càmera, incorporar eines compositives i desenvolupar la mirada en espais envoltats de natura. Estarem acompanyats amb la màgia de la posta de sol i la transformació de la llum durant l'horari de les pràctiques un repte tècnic que conclourà amb un resultat sorprenent. Cal portar la càmera fotogràfica.

STREETPHOTO: APROFITAR EL CARRER PER A L'AUTORETRAT

Dijous 5 de maig
de 17.30 h a 20.30 h
A càrrec de Claudia Frontino
Preu: 15,97 €
Lloc: Ateneu el Poblet/exterior

El carrer és un bon plató per a l'autoretrat. Vine i descobreix les possibilitats de l'entorn urbà més enllà de la *selfie*! Veurem fotògrafs/es que es fotografien al carrer, posarem a prova la imaginació fent servir ombres, reflexos, colors i llums del barri de Sagrada Família i visionarem els resultats en grup.

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 18 h a 19.30 h
Professora: Romina Krieger
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

GUIARRA

(A) Dilluns de 19.45 h a 21 h
(Iniciació)
(B) Dijous de 18.30 h a 19.45 h
(Avançat)
(C) Dijous de 19.45 h a 21 h
(Mitjà)
Professora: Marta Vigo
Preu grup (A): 44,99 €
Preu grup (B) i (C): 61,23 €
Lloc: Institut Escola Sicília

COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 18.30 h a 19.45 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 44,99 €
Lloc: Institut Escola Sicília

En aquest taller explorarem les possibilitats a l'hora de tocar plegats dels dos instruments de corda més populars de tots, i veurem com amb la interpretació conjunta podem fer brillar molt més tant les melodies i els acompanyaments com les nostres pròpies veus. Cal conèixer els acords bàsics i saber llegir amb l'ukelele o la guitarra les notes d'una partitura. No s'accepten instruments elèctrics.

UKELELE (MITJÀ)

Divendres de 20 h a 21.30 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Si ja has cursat un *Ukelele iniciació* o 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.

UKELELE (AVANÇAT)

Divendres de 18.30 h a 20 h
Professora: Marta Vigo
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Pensat com a continuació del taller d'*Ukelele mitjà*, seguirem practicant per aprendre els acords més difícils, que ja requereixen saber fer la celleta. També introduïrem notes en segona posició i ens atrevirem amb els ritmes sincopats més habituals. Cal saber llegir les notes d'una partitura amb l'ukelele i dominar els ritmes de vals i balada, tan rascats com puntejats.

DANSA

DANSA ORIENTAL

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Johanna Lozada
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

SEVILLANES

Divendres de 16.30 h a 18 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dijous de 18 h a 19.30 h
Professora: Sílvia Gutiérrez
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

FLAMENC

Divendres de 19 h a 20 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 47,92 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

RUMBA

Divendres de 18 h a 19 h
Professora: Esperanza Rodríguez
Preu: 47,92 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

Dilluns de 18 h a 19 h
A càrrec de El Temple del Swing-Swing Barcelona
Preu: 37,27 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

WAACK&VOGUE

N

Dilluns de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Anna Yang
Preu: 55,90 €
Lloc: Ateneu el Poblet

El *Waacking* o *Whacking* és un estil de ball dels anys 70 que va agafar força dins els clubs gais de Los Àngeles. Es reconeix per la llibertat de moviments i la seva tècnica de braços.

EXPRESSIONÍ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(no pintura oli)
(B) Dilluns de 17 h a 19 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu grup (A): 55,90 € + suplement
Preu grup (B): 74,54 € + suplement
Lloc: Ateneu el Poblet

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

GARDEN SKETCHING

Dissabte 7, 14, 21 i 28 de maig 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

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 95,83 €

Lloc: Ateneu el Poblet

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.

URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h

Professor: Daniel Castro

Preu: 74,54 €

La primera sessió es realitzarà a l'Ateneu el Poblet

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 A L'AIRE LLIURE (AMB ACRÍLICS)

Dimarts de 18 h a 20 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 74,54 €

Descobreix les propietats, aplicacions i diferents possibilitats tècniques que t'ofereix la pintura acrílica. Coneix i experimenta les diferents llums i colors que pots trobar pintant a l'exterior d'una manera divertida i amena.

FLORS DE LA PINTURA JAPONESA, SUMI-E

Dijous de 10 h a 12.30 h

Professora: Andi DomDom

Preu: 66,55 € + suplement

Lloc: Ateneu el Poblet

El *sumi-e* és una antiquíssima tècnica de pintura a l'aigua portada a terme amb un pinzell i tinta.

Mitjançant delicats traços inspirats principalment en la naturalesa, aquesta tècnica ressalta per la seva bellesa i senzillesa

Farem un viatge per les pinzellades de tres meravelloses flors de la pintura oriental; el cirerer, el crisantem i l'orquídia. I també podràs descobrir a través de la teva creativitat i el *mindfulness* la teva pròpia flor.

FET A MÀ

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

Dilluns d'11.30 h a 13.30 h
Professora: Àngels Palau
Preu: 74,54 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Si vols aprendre a cosir a màquina, vine amb la teva si vols, i si no al centre també en tenim. Aprendrem totes les parts de la màquina, les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris.

AMIGURUMIS

Dimecres de 16.30 h a 18 h
A càrrec d'Alicia Santamaría,
d'Onda Lupita
Preu: 63,89 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Aprendrem a fer els punts bàsics i a llegir patrons per poder confeccionar personatges de *crochet* anomenats *amigurumis*. Els alumnes podran elaborar un ninot de disseny propi. No cal tenir nocions prèvies. Per a tots els nivells.

HUMANITATS

HISTÒRIA

LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 20 h a 21.30 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 71,87 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS II PÈRSIA, HEL·LENISME I IMPERI ROMÀ

N

Dijous de 17.30 h a 19 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 71,87 €
Lloc: Aula Ambiental Sagrada Família

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. En aquest curs en centrarem en la història de l'Imperi persa, les ciutats gregues i l'hel·lenisme i l'imperi romà.

ITINERARIS

LA PLAÇA DEL DIAMANT

Dissabte 7 de maig
de 10 h a 12.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 10,95 €

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 CATEDRAL DEL MAR

Dissabte 30 d'abril
de 10 h a 12 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,76 €

La Catedral del Mar és, sens dubte, un dels grans èxits literaris dels últims anys. Ens transporta al bell mig del segle XIV, en el moment de màxim esplendor de la Barcelona medieval.

Amb Literat Tours, recorrerem alguns dels indrets on transcorre la novel·la. Junts, reviuem i recrearem els moments més apassionants d'aquesta gran obra literària.

LA BARCELONA MAÇÒNICA

Dissabte 21 de maig
de 10 h a 12.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 10,95 €

Amb la ruta "La Barcelona Maçònica", Literat Tours intentarà abocar una mica de llum i comprensió sobre aquesta institució tan desconeguda, especialment en el nostre país. Us convidem a fer un recorregut per alguns dels llocs de Barcelona on podrem trobar restes amagades, dissimulades, manipulades o, de vegades i molt sorprenentment, clarament visibles de la presència maçònica a la nostra ciutat.

TALLERS EN FAMÍLIA

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

Dijous de 12.30 h a 13.30 h
Professora: Lorena López
Preu: 47,92 €
Lloc: Sala Siconi

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

IOGA PER A NADONS

Dilluns de 10 h a 11 h
A càrrec de Yoguitos
Preu: 37,27 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 55,90 €
Lloc: Ateneu el Poblet

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares i mares 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

Dijous d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Lorena López
Preu: 47,92 €
Lloc: Sala Siconi

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

CALENDARI

ABRIL

dg. 24	10.30 a 13.30h	Instal·lacions participatives: Xics del Xurrac Lloc: Interior d'illa Flora Tristan	p. 04
dj. 28	20.00h	Projecció, col·loqui i pica-pica: "Reflexionem: renovables i transició energètica" Inscripció prèvia a partir del 21 d'abril Lloc: Pèrgola exterior Aula Ambiental Sagrada Família	p. 04

MAIG

dt. 3	17.30h	Conferència en línia: "Com gestionar les rebequeries i establir límits de forma respectuosa" Inscripció prèvia a partir del 26 d'abril	p. 05
dc. 4	20.00h	Dansa: PickPocketPieces Inscripció prèvia a partir del 27 d'abril Lloc: A l'Ateneu el Poblet	p. 05
ds. 7	11.00 a 12.30h	Taller de dansa: Dansa en família amb Múcab Dansa Per a infants a partir de 4 anys acompanyats per un adult Inscripció prèvia a partir del 29 d'abril Lloc: A l'Ateneu el Poblet	p. 06
ds. 14	11.30h	Itinerari i dansa: Rutes dansades Inscripció prèvia a partir del 6 de maig	p. 06
dc. 25	18.30 a 21.00h	Taller de dansa: Pràctiques de DATA Inscripció prèvia a partir del 18 de maig Lloc: A l'Ateneu el Poblet	p. 07
dl. 30	17.30h	Conferència en línia i presencial: "L'abús sexual infantil. Entre la negació i la por: quina és la cura que com a famílies podem tenir cap als nostres fillxs?" Inscripció prèvia a partir del 23 de maig Lloc: Al Casal de Barri Espai 210	p. 07

JUNY

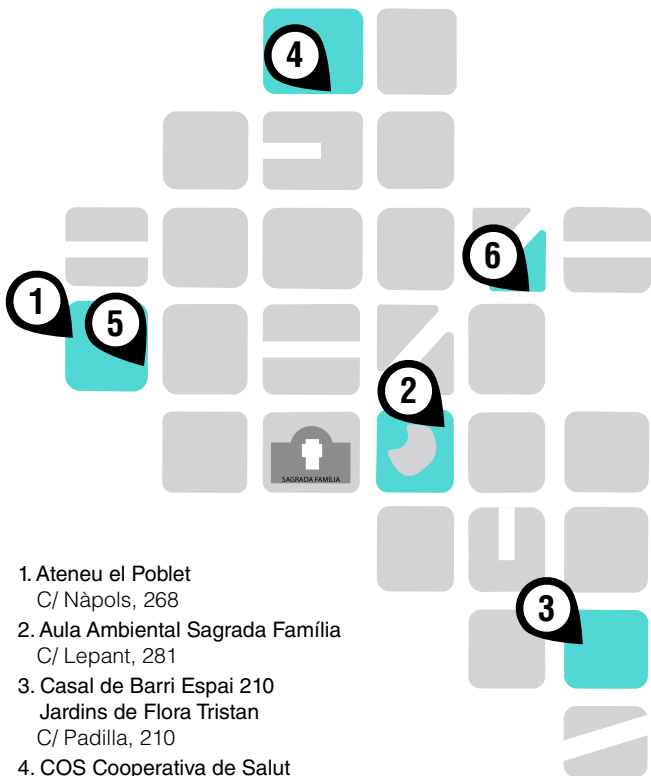
dt. 14	17.30h	Conferència presencial i en línia: "La relació de parella amb l'arribada dels fills i les filles" Inscripció prèvia a partir del 7 de juny Lloc: A COS, Cooperativa de Salut	p. 08
--------	--------	--	-------

CONTACTE

Tel. 934 508 917
info@ccsagradafamilia.net
ccsagradafamilia.net

facebook.com/centrecivicsafa
twitter.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa

UBICACIONS



1. Ateneu el Poblet
C/ Nàpols, 268
2. Aula Ambiental Sagrada Família
C/ Lepant, 281
3. Casal de Barri Espai 210
Jardins de Flora Tristan
C/ Padilla, 210
4. COS Cooperativa de Salut
C/ Indústria, 93
5. Institut Escola Sicília
C/ Sicília, 249
6. Sala Siconi
C/ Rosselló, 461

**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa