

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

De setembre a desembre

Sagrada Família

tardor  
2022

Centre Cívic  
Sagrada Família

Ajuntament de  
Barcelona



---

**TALLERS**

---

<b><u>Inscripcions</u></b>	<b>p. 01</b>
<b><u>Recursos</u></b>	<b>p. 02</b>
<u>En parlem...</u>	p. 02
<u>Idiomes</u>	p. 03
<u>Fes-ho per tu</u>	p. 05
<b><u>Gastronomia</u></b>	<b>p. 06</b>
<b><u>Salut i creixement personal</u></b>	<b>p. 07</b>
<u>Activitat física</u>	p. 07
<u>Creixement personal</u>	p. 10
<u>Salut</u>	p. 11
<u>Ciència, natura i medi ambient</u>	p. 11
<b><u>Expressió i Creativitat</u></b>	<b>p. 12</b>
<u>Comunicació</u>	p. 12
<u>Fotografia i vídeo</u>	p. 13
<u>Música i veu</u>	p. 13
<u>Dansa</u>	p. 14
<b><u>Expressió plàstica</u></b>	<b>p. 17</b>
<u>Arts plàstiques</u>	p. 17
<u>Fet a mà</u>	p. 19
<b><u>Humanitats</u></b>	<b>p. 20</b>
<b><u>Itineraris</u></b>	<b>p. 21</b>
<b><u>Tallers en família</u></b>	<b>p. 23</b>

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

A partir del dimecres 7 de setembre a les 9.00 h.

### INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A partir del dimecres 7 de setembre 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 dimecres 7 de setembre a les oficines del **Centre Cívic Sagrada Família** (C/Mallorca 425-433, 4a planta) o l'**Ateneu el Poblet** (C/Nàpols, 270) de dilluns a divendres, de 9.00 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10.00 a 14.00 h i de 16.00 a 20.00 h i diumenges d'11.00 a 14.00 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 27 setembre.**

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 (27 de setembre) 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 que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) el centre podrà adaptar aquesta activitat per a que 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...

#### CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIA

Dimecres 5 d'octubre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Sara Giol,  
fisioterapeuta i sexòloga,  
Sex Academy Barcelona,  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 7,99 €

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.

#### ALIMENTACIÓ I CICLE MENSTRUAL

Dimecres 26 d'octubre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marta León  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,99 €

Cuidar els nostres cicles menstruals a través de l'alimentació és senzill si sabem com fer-ho. En aquest taller aprendràs a reconèixer els senyals que et dona el teu cos per saber què necessita en cada moment, i com proporcionar-li una bona alimentació i un bon estil de vida.

#### ALIMENTACIÓ DURANT LA MENOPAUSA

Dimecres 19 d'octubre  
De 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marta León  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 7,99 €

En aquesta xerrada 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.

#### AMOR I DOLOR EN L'ART

Dijous 10 de novembre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Montse Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 7,99 €

En aquesta xerrada descobrirem la relació íntima entre l'obra de Frida Kahlo i la seva pròpia biografia. Mai no va ser una artista surrealista, la seva obra va ser un reflex de la seva pròpia realitat.

#### LA PINTORA, LA MUSA I EL TRANSGÈNERE

Dijous 17 de novembre  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Montse Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 7,99 €

En aquest trio es barregen les relacions amoroses, la sexualitat i la necessitat imperiosa de buscar la identitat. Tot això tenint en compte la pintura com la gran protagonista de l'obra.

## IDIOMES

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

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

### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Júlia Pérez  
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.

### ALEMANY "NIVELL 1"

Dimarts de 12 h a 13.30 h  
Professora: Julia Galley  
Preu: 79,86 €

Nivell (A1).

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida?

En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics.

## 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 18 h a 19.30 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 79,86 €

Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

Vas estudiar anglès a l'escola i ja no en 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.

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

Dimarts de 16.30 h a 18 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.

## ENGLISH FOR TRAVELLING

N

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 79,86 €

Nivell elemental consolidat o preintermedi.

Si vols aprendre a comunicar-te millor en els teus viatges aquest és el teu curs ideal.

Treballarem les situacions típiques: transport, menjar, passejades, etc. I practicarem el vocabulari relacionat amb tots aquests àmbits.

## INICIACIÓ A L'ITALIÀ

N

Dijous de 18 h a 19.30 h  
Professora: Serena Russo  
Preu: 79,86 €

Si creus que en italià s'escriu CHAO, llavors aquest taller és per a tu!

Un curs d'iniciació a l'italià on aprendràs les bases gramaticals, fonètiques i del vocabulari de l'italià de forma dinàmica i divertida, per començar a deixar-te anar amb aquest idioma.

*Ti aspettiamo!*

## ITALIÀ "NIVELL MIG"

N

Dijous de 20 h a 21.30 h  
Professora: MariaJo López Vilalta  
Preu: 79,86 €

Si ja tens algunes nocions de gramàtica, aquest és un taller de llengua i cultura italiana adreçat a gent que vulgui continuar avançant en una llengua tan rica i musical com ho és l'italià.

Nivell ideal per a alumnes que ja han realitzat algun curs d'italià. A través de l'expressió oral o escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica, aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, cultura i societat italiana.

## INICIACIÓ A L'ALEMANY

N

Dilluns de 17 h a 18.30 h  
Professora: Julia Galley  
Preu: 71,87 €

Nivell (A0).

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

## CONVERSA EN ALEMANY

(A) Dilluns de 18.30 h a 20 h

(nivell mig)

(B) Dimecres de 10.30 h a 12 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.

## CONVERSA EN FRANCÈS

(A) Dimarts de 10 h a 11.30 h

(Bàsic)

(B) Dimarts d'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.

## 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.

## MILLORA EL TEU ALEMANY I PASSA-T'HO BÉ!

N

Dijous 20 d'octubre  
de 18 h a 20 h  
Professora: Laia Fanlo  
Preu: 10,65 €

Adreçat a alumnes que tinguin nivell A1.2 – A.2.

Durant aquest monogràfic farem un repàs general de la gramàtica i treballarem alguns connectors i les frases subordinades a través dels jocs i de l'espontaneïtat.

## INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 63,89 €

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 19.30 h a 21 h  
Professora: Stéphanie Pimet  
Preu: 63,89 €

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.

## FES-HO PER TU

### REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

Dilluns 3, 10 i 17 d'octubre  
de 17.30 h a 19.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 31,94 €

Les plantes i herbes remeieres han estat usades des de fa molts anys a Catalunya per guarir tot tipus de malalties i malestars.

Aprendrem sobre remeis que preparaven les dones de diferents indrets de Catalunya, coneixerem les plantes remeieres més tradicionals i aprendrem a fer tintures, ungüents, macerats i moltes coses més.

### BRICOLATGE DOMÈSTIC

Dimecres 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.

## INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Divendres 21 i 28 d'octubre i 4 de novembre de 20.15 h a 21.45 h  
Professora: Agatha Amstrong,  
Sex Academy Barcelona  
www.sexacademybarcelona.com  
Preu: 23,96 €

En aquest taller reflexionarem sobre el maquillatge de 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.

## COSMÈTICA NATURAL FRESCA

Dilluns 3, 10, 17, 24 d'octubre i 7 de novembre de 10 h a 12 h  
A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn  
Preu: 53,24 €

A partir de 16 anys.  
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 casolanes amb ingredients d'origen vegetal i sense conservants afegits.

A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa i entendrem les bases de la cura de la pell de la cara, dels cabells, de les dents o de l'elaboració de sabons, entre d'altres.

## **GASTRONOMIA**

### CROQUETES (EN LÍNIA)

Divendres 7 i 14 d'octubre de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 21,30 €

No te'n surts amb les croquetes? Aprèn una vegada per totes les proporcions per a una bona beixamel o una *velouté* per treure'n unes delicioses croquetes, les clàssiques de pollastre i pernil, o unes altres d'atrevides de bròquil i salmó, o de musclos.

### TOTS SANTS I PRODUCTES DE TARDOR (EN LÍNIA)

Dijous 20 i 27 d'octubre de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 21,30 €

Dos menús diferents, amb productes de temporada: moniato, carabassa, bolets...des de un *risotto* fins a un pastís de carabassa, tot i més en aquest taller.

### APERITIUS I POSTRES DE NADAL (EN LÍNIA)

Divendres 16 de desembre de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 10,65 €

Aprèn a fer uns entrants diferents i unes postres que us deixaran temps per gaudir dels vostres convidats. Jugarem amb pasta *fil-lo*, pasta de full, entre d'altres... per elaborar receptes senzilles i alhora sorprenents.



## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### ACTIVITAT FÍSICA

#### TXI-KUNG

(A) Dimarts de 17 h a 18.30 h

(B) Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Alcía López

Preu: 79,86 €

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

#### BODY-BALANCE

Dimecres de 16.45 h a 18.15 h

Professora: Alcía López

Preu: 79,86 €

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

#### IOGA DEL RIURE

Dilluns de 19 h a 20 h

Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga

Preu: 79,86 €

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.

#### IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h

(B) Dimecres de 18.15 h a 19.45 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu: 79,86 €

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 IOGA

(A) Dilluns de 9.30 h a 11 h

(B) Dijous de 20.30 h a 22 h

Professora: Concha Pineda i

Noelia Liébana

Preu: 79,86 €

Amb la pràctica del ioga treballarem el cos, la respiració, la concentració, etc. Però sobretot ens aproparà a una consciència més profunda, més pura. Aquest estat de pau que tant desitgem.

#### IOGA PER A EMBARASSADES

N

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Emma Velasco

Preu: 79,86 €

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda la dona en els àmbits físic, mental i emocional, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis en tots els nivells.

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el més important, el moment present de la pràctica.

Com a conseqüència, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió entre el cos i la ment típica del ioga.

---

## IOGA PER A LES LUMBAR

---

Dissabte 22 d'octubre  
de 16 h a 19 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 15,97 €

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.

---

## STRETCHYLATES

---

Dijous de 20 h a 21.30 h  
Professor: Jack Bernal  
Preu: 79,86 €

Amb aquesta activitat que combina els estiraments i el pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afinarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

---

## 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.

---

## ZUMBA

---

(A) Dilluns de 19 h a 20 h

(B) Dilluns de 20 h a 21 h

Professor: Paulo Miranda

Preu: 53,24 €

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

---

## MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

---

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h

(C) Dimecres de 17.30 h a 18.45 h

Professores: Ina Dunkel,

Marisa Ponte 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.

---

## 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: 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.

## FELDENKRAIS

Dissabte 5 de novembre  
de 10.30 h a 13 h  
Professora: 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.

## MUDRES EN MOVIMENT

Divendres 21 d'octubre  
de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Uxue Otaola  
Preu: 10,65 €

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.

## PILATES I MOVIMENT

Dimarts i dijous de 18 h a 19 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 106,48 €

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dimarts i dijous de 19 h a 20 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 106,48 €

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.

## ENTRENAMENT FUNCIONAL

Dimarts i dijous de 20 h a 21 h  
Professor: Alberto Costas  
Preu: 106,48 €

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

## 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.

## 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)

Divendres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Eva Yufra  
Preu: 79,86 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

## CUIDAT AMB EL SHIATSU UNA PRÀCTICA PER SANAR-SE UN MATEIX/A

Dimarts de 20.30 h a 22 h  
Professora: Daniela Corbella  
Preu: 79,86 €

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.

## CREIXEMENT PERSONAL

### CASES SANES I FENGSHUI L'ART DE VIURE EN HARMONIA

Dijous de 18.30 h a 20 h  
Professora: Yolanda Corredera  
Preu: 63,89 €

El *fengshui* és un art xinès mil·lenari que serveix per harmonitzar la teva energia amb la de l'espai on passes més temps: casa teva, el teu negoci, etc.

Mitjançant el *fengshui* farem un repàs de les estances d'un habitatge per veure casa teva amb una mirada més profunda, per veure el que hi és, però mai no has vist: l'energia.

## VIURE EN POSITIU

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Rebeca Bermúdez,  
psicòloga  
Preu: 79,86 €

Diuen que per cada emoció negativa són necessàries 3 de positives. Treballem per aconseguir focalitzar-nos en allò positiu i deixar de banda la queixa. Si aconseguim potenciar les emocions positives i ser més conscients de les nostres capacitats i virtuts, podrem fer front més fàcilment a situacions negatives.

En aquest taller dirigirem els pensaments i les emocions en la direcció positiva per tenir una altra visió del passat, esperança envers el futur i gaudir més del present.

## INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

(A) Dilluns de 17.30 h a 19 h  
(B) Dimecres 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 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.

N

## CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Agatha Amstrong,  
Sex Academy Barcelona  
www.sexacademybarcelona.com  
Preu: 79,86 €

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.

## DEFENSA PERSONAL

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
Professora: Pau Bachmann  
Preu: 79,86 €

Avui en dia els abusos i acostaments sexuals cap a la dona encara afecten la nostra societat. La sensació de vulnerabilitat i desprotecció davant aquests fets ens planteja la necessitat de fer un treball personal que ens permeti tenir recursos per sentir-nos més segures. A partir d'eines que ens proporcionen les arts marcial, la psicologia i la transformació personal, es treballen exercicis que enforteixen la ment i el cos per reforçar així la sensació de seguretat en una mateixa.

## SALUT

### REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimarts de 16.30 h a 18 h  
(a partir de 65 anys)  
Professora: Maika Guirao  
Preu: 79,86 €

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 es farem exercicis per estimular l'atenció, la fluïdesa verbal i l'orientació.

## ALIMENTACIÓ ANTIINFLAMATÒRIA

Dimarts de 17 h a 18.30 h  
Professora: Mireia Velasco  
Preu: 39,93 €

La inflamació és la base de molts problemes de salut i malalties cròniques. Cada aliment que ingerim, cada pensament que tenim, cada acte que realitzem influeix de manera constant en com ens sentim.

Amb aquest curs aprendràs les passes per aconseguir una alimentació antiinflamatòria, i un estil de vida saludable, a fi de millorar i optimitzar la salut. També aprendrem els efectes de l'estrès en el nostre cos i exercicis pràctics de respiració conscient i funcional.

## LA CURA DE L'ESQUENA

Dissabte 12 de novembre  
de 10.30 h a 13.30 h  
Professora: 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

### CULTIU DE PLANTES AROMÀTIQUES

Dimecres 9, 16 i 23 de novembre  
Professora: Marta Pitet  
de 18 h a 20 h  
Preu: 31,94 €

Nocions bàsiques i part pràctica de cultiu de plantes aromàtiques per saber com utilitzar-les.

## MIRANT EL CEL

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
A càrrec d'AstroBarcelona  
Preu: 63,89 €

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.

## CULTIU D'HORTALISSES DE TEMPORADA I LA SEVA COCCIÓ

Dimecres 5, 19 i 26 d'octubre de 18 h a 20 h  
Professora: Marta Pitet  
Preu: 31,94 €

Nocions bàsiques i part pràctica de cultiu de les hortalisses, que van des del tipus de substrats fins als tractaments ecològics de les plagues.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

## COMUNICACIÓ

## MICRORELATS DE TERROR

Dijous de 20 h a 21.30 h  
Professor: Julián Sánchez  
Preu: 63,89 €

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.

## POESIA ESCÈNICA

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
Professor: Pablowsky  
Preu: 79,86 €

A través de propostes, exercicis i tècniques, es desenvoluparà el sentit poètic per a la creació d'un text des de zero, o la poetització d'una peça ja escrita (i no necessàriament poètica).

## INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Paola Tarantino  
Preu: 79,86 €

En aquest taller els alumnes podran assaborir els diferents aspectes de la interpretació teatral, com la improvisació, la dicció, la gestió de les emocions, el treball sobre el personatge, l'expansió del propi potencial creatiu i l'expressió corporal.

Sempre s'aprèn jugant, els infants ens ensenyen fins a quin punt és necessari per a la imaginació, nosaltres. Nosaltres, de la mateixa manera, obrirem les portes a la imaginació a través del joc del teatre.

## CINEMA ITALIÀ

Dimecres de 17 h a 18.30 h  
Professora: MariaJo López Vilalta  
Preu: 79,86 €

Cinefòrum pels amants del cine, la llengua i la cultura italiana. Viatjarem per Itàlia i per la seva història a través el seu cinema. Una selecció de les pel·lícules més representatives i significatives que han caracteritzat l'evolució de la història italiana ens portarà a descobrir a directors de culte com Antonioni, Fellini o Pasolini, a actors irrepitibles com Mastroiani o actrius úniques com Sofia Loren, però també a joies del cinema més actual.

## ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Susana Camps,  
d'El Barco de Papel  
Preu: 71,87 €

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

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

### INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
Professor: Luis en el Bosque  
Preu: 85,18 €

Aprèn a controlar la teva càmera fotogràfica fent servir el mode manual, la relació amb el diafragma, la velocitat d'obturació i l'ISO com a eines per controlar la llum. Aquest curs disposarà de sessions teòriques i pràctiques per aprofundir en el control de la teva càmera, els seus menús i la correcta aplicació de la llum. Podràs formar-ne part amb una càmera amb mode manual (rèflex, *mirrorless* o compacta). Cal portar la càmera fotogràfica.

### ruta fotogràfica d'arquitectura

Dimarts d'11 h a 12.30 h  
Professor: Luis en el Bosque  
Preu: 63,89 €

Un espai on descobrir els principals espais arquitectònics de la ciutat aprenent el funcionament bàsic de la teva càmera fotogràfica, i entrenant la mirada aplicada a la fotografia arquitectònica. Taller teòric i pràctic.

N

## FOTOGRAFIA CREATIVA

Dijous de 18.30 h a 20 h  
Professor: Jack Bernal,  
www.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 19.30 h a 21 h  
Professor: Adrià Mas  
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  
Professora: 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

(Mitjà)

(B) Dijous de 18.30 h a 20 h

(Iniciació)

(C) Dijous de 20 h a 21.30 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

## COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

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

(A) Dijous de 17 h a 18.30 h

(Iniciació)

(B) Divendres de 20 h a 21.30 h

(Mitjà)

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 (AVANÇAT)

Divendres de 18.30 h a 20 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

Si ja has cursat un Ukelele iniciació o ja 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

Divendres de 17 h a 18.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 79,86 €

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.

## RITMES AMB PALMAS

N

Dimecres de 17 h a 18.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 79,86 €

Desenvolupa el teu ritme tot picant de mans. Una manera d'entendre els pals flamencs traient acústica de les teves mans.

## DANSA

## CLAQUÉ

N

Dijous de 18.30 h a 20 h

A càrrec de Barcelona SwingCats

Preu: 79,86 €

Anima't a aprendre a ballar al mateix temps que generes ritmes amb els peus!



## PERCUSSIÓ CORPORAL

Dijous de 19 h a 20.30 h  
Professor: Pablo Villarreal  
Preu: 79,86 €

El cos humà és el primer instrument musical. La percussió i la veu són eines de comunicació l'origen es fon amb el de l'espècie humana. En aquest taller aprendrem amb grup a fer música i ritmes sense instruments de percussió però amb molts jocs i diversió. A més aprendrem a tocar ritmes llatinoamericans només amb els nostres cossos.

## BURLESQUE

Dijous de 20 h a 21.30 h  
A càrrec de Barcelona SwingCats  
Preu: 79,86 €

Si vols sortir de la rutina, l'estrès, divertir-te i aprendre a ballar d'una manera elegant, aquest és el teu curs!

Treballarem diferents tècniques per reforçar l'autoestima i la seguretat en una mateixa. Un curs per a totes les edats i nivells de ball, així que si no saps ballar no ho dubtis, i apunta-t'hi.

## INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 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 17.30 h a 19 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  
Professora: Anna Monleón de l'ACB  
Preu: 79,86 €

## DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 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 21 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 79,86 €

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

## BALLS DE SALÓ

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
(Iniciació)  
Professor: José Luis Garzón  
Preu: 79,86 €

El curs de balls de saló està pensat amb la idea de fer descobrir a l'alumnat el gust per aprendre a ballar mitjançant l'explicació de les tècniques de ball bàsiques per als diferents gèneres musicals, posant èmfasi en l'aprenentatge dels compassos bàsics.

## MOVIMENT CREATIU

N

Dilluns de 13.30 h a 14.30 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 53,24 €

Amb aquest curs descobrirem que l'expressió corporal i el moviment és un llenguatge per expressar, comunicar i crear. A través de diferents dinàmiques basades en la improvisació guiada anirem introduint-nos en el llenguatge de la dansa, accentuant la percepció corporal i les diferents qualitats de moviment. Una estona per connectar amb nosaltres, amb el grup i amb els materials diversos que facilitaran una major integració psicofísica. Tot, en un entorn cuidat, de respecte i confiança, on podrem deixar-nos anar i alliberar allò que no necessitem.

## BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h  
(Iniciació)  
Professora: Esmeralda Sánchez  
Preu: 79,86 €

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

## RUMBA

Dimarts de 21 h a 22 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!

## DANSA AFRICANA

N

Dimecres de 20 h a 21.30 h  
Professor: Robert Dokponnou  
Preu: 79,86 €

Descobreix una cultura diferent a través de la dansa, els ritmes i les cançons africanes.

## TANGO QUEER

N

Divendres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Eva Yufra  
Preu: 79,86 €

En aquesta proposta ens iniciarem en el tango amb una perspectiva feminista, entenent que els rols de la dansa (de seguir o guiar) no tenen perquè estar subjectes a la nostra identitat de gènere. No és necessari venir en parella ni amb sabates de taló.

## SWING SOLO

Divendres de 18 h a 19 h  
A càrrec de El Temple del Swing-Swing Barcelona  
Preu: 53,24 €

Aprendràs 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.

## JAZZ

N

Dilluns de 20 h a 21.30 h  
Professora: Meritxell Ros  
Preu: 79,86 €

El jazz és l'experimentació amb el teu cos, a través del moviment corporal amb diferents coreografies i amb diferents elements, com ara: cadires, barrets, foulars...

És un moment teu, amb el teu cos i la música, amb les cançons dels anys 40-50-60-70-80 i 90! I els estils actuals, musicals, d'aquest temps! Un cúmul d'estils, que et faran ballar, sentir i vibrar. Activaràs tot el teu cos amb esport actiu i moviment, obtenint resultats efectius! Vine i viuràs l'essència del jazz!

## K-POP

N

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Sendy  
Preu: 71,87 €

Classes de ball *K-pop*, on cada setmana aprendrem coreografies noves dels artistes preferits de l'alumnat. Vosaltres escolliu!

## EXPRESSIÓ 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 10 h a 12 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 95,83 € + suplement

### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres 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.

### MANGA TALLER DE CARES I EXPRESSIONS

N

Dilluns de 19.30 h a 21 h  
Professora: Dejaboom  
Preu: 79,86 €

Vols donar el primer pas en el món del manga? Comença amb el nostre taller de cares. No només aprendràs l'estructura, també a crear personatges memorables.

## URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 95,83 €

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!

## RESTAURACIÓ DE MOBLES

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h

(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h

Professor: Jesús Zornoza  
Preu: 85,18 €

Cal portar mobles petits.

## PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN PAISATGES DE TARDOR

Dijous de 10 h a 12.30 h  
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.

## CREATIVITAT AMB RESIDUS

N

Dilluns 24 d'octubre,  
7 i 14 de novembre  
de 17.30 h a 19.30 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 31,94 € + suplement

En aquest taller veurem com podem aprofitar coses que tenim a casa, com roba vella, cartró i paper, brics, etc., per desconstruir-los i fabricar-ne coses boniques i pràctiques. A partir de *trapillo* o drapet farem un penjador de macramé per a les plantes, amb cartrons fins i fulls utilitzats prepararem llibretes que podrem decorar amb estampació i altres tècniques com l'*scrap booking* sostenible, i veurem les possibilitats d'aprofitar la combinació dels materials dels brics, entre d'altres.

## LETTERING

Dimarts de 18.30 h a 20 h  
Professora: 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?

## JO GUIXO, TU GUIXES

N

Divendres de 17.30 h a 18.30 h  
Professora: Elisenda Solà-Niubó  
Preu: 53,24 €

Taller d'experimentació al voltant del gest i el traç.

Un espai on deixar anar la idea de dibuix com a resultat, per jugar i experimentar amb l'acte de guixar/traçar des dels sentits i el moviment manual/corporal.

## FET A MÀ

### 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: 95,83 € + suplement

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

### PUNT AMB DUES AGULLES

N

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Àurea López  
Preu: 79,86 €

Maneig de les agulles de punt per teixir peces sense costures com samarretes o jerseis de coll tancat, dels típics jerseis nòrdics clàssics. Aprendre a prendre mides i a fer nosaltres mateixos peces de roba per a tota la família que s'adaptin al cos.

No hi ha res més plaent que portar una peça còmoda feta amb una senzilla bobina de llana i dues agulles.

## 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 €

### FES ELS TEUS PROPIS PATRONS

N

Dijous de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu: 85,18 €

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a realitzar els teus propis patrons bàsics amb les teves mides 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  
Professora: 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.

### INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

N

Dimecres de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Alicia Santamaría, d'Onda Lupita  
Preu: 53,24 € + suplement

Anima't a iniciar-te en un món tan bonic com el de l'enquadració. Hi ha moltes maneres senzilles de fer les nostres pròpies llibretes de notes o blocs de dibuix, ideals per a l'*sketching*! Veurem diferents maneres de cosir i enganxar els fulls i personalitzarem les nostres cobertes amb roba o papers decorats per nosaltres mateixes, no n'hi haurà dues d'iguals!

## LA TÈCNICA KOKEDAMA

Dimecres 28 de setembre  
de 16.30 h a 18.30 h  
A càrrec de Skilbo  
Preu: 10,65 € + suplement

Saps què són les Kokedames? Vols aprendre a fer la teva pròpia? En el nostre taller aprendrem pas a pas a dur a terme aquest art japonès on faràs boles de molsa natural que serveixen de test per les teves plantes i així podràs omplir vida casa teva. També t'explicarem com has de cuidar les plantes i quins tipus hi ha.

## KOKEDAMA DE NADAL

Dimecres 30 de novembre  
de 16.30 h a 18.30 h  
A càrrec de Skilbo  
Preu: 10,65 € + suplement

Si ja saps que són les Kokedames, t'aconvidem a fer la teva pròpia pensant ja en el Nadal. Tens ja pensat què regalaràs per Nadal? Doncs aquest any et toca crear-lo a tu. Connecta amb la teva creativitat creant una Kokedama inspirada en el Nadal i després, decideix tu si la vols per decorar casa teva, o serà el regal perfecte. El que sí t'assegurem és que sentiràs el poder de tocar el substrat, la molsa i les plantes i sentiràs els seus beneficis a l'instant. Parlarem també de com cuidar les plantes i idees per regalar!

## MACRAMÉ

Dimarts de 17 h a 19 h  
Professora: Marta Genovés  
Preu: 85,18 € + suplement

Crea composicions tèxtils amb l'art de fer nusos.

## MANUALITATS

Dilluns de 10 h a 12 h  
Professora: Marta Genovés  
Preu: 85,18 € + suplement

Projectes creatius amb diferents tècniques i materials.

## BRODAT

Dimecres de 16.30 h a 18.30 h  
A càrrec de Skilbo  
Preu: 85,18 € + suplement

En aquest curs aprendràs a brodar amb les eines bàsiques i coneixeràs la millor manera de reutilitzar peces de roba, on combinaràs colors i crearàs dissenys particulars per fer una peça única on, el millor de tot, és que l'hauràs fet amb les teves mans. Amb tècniques simples podràs donar vida als retalls vells i els hi donaràs una nova vida. Comencem a reutilitzar i fem una mica de *slow-fashion*? Al planeta li convé!

## HUMANITATS

ESPAI ÍNTIM I ESPAI POLÍTIC.  
TRES AUTORES CONTEMPORÀNIES:  
ANNIE ERNAUX, SILVIA FEDERICI,  
REBECCA SOLNIT

Dimarts 8, 15, 22 i 29  
de novembre de 19 h a 20.30 h  
Professora: Anna Punsoda  
Preu: 31,94 €

"El que és personal és polític". Des de la seva expansió als anys setanta, el lema feminista ha estat objecte de diverses polèmiques i contradiccions, totes elles vinculades a l'univers reproductiu i laboral de la dona. En aquest curs parlarem dels lligams entre les esferes íntimes i polítiques partint de les obres d'Annie Ernaux (1940), Silvia Federici (1942) i Rebecca Solnit (1961).

## LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 20 h a 21.30 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.

## HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS. ROMA I L'INICI DE L'EDAT MITJANA

Dijous de 17.30 h a 19 h  
Professor: Jorge Pisa  
Preu: 71,87 €

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. Aquest trimestre analitzarem l'Imperi romà i els inicis de l'edat mitjana.

N

## **ITINERARIS**

### RUTA PER LA BARCELONA DE 1714: UNA CIUTAT EN GUERRA

Divendres 30 de setembre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 8,76 €

Aquesta ruta ens ajudarà a entendre els motius del setge de Barcelona i les traces que la caiguda de la ciutat van deixar en el barri de la Ribera i el Born. El setge de la ciutat de Barcelona va significar la derrota d'una manera de pensar i de governar Catalunya. La caiguda de la ciutat va comportar l'abolició de les lleis i de les institucions catalanes, i també l'inici de la repressió dels vençuts.

Barcelona va patir de prop les conseqüències de la guerra, i si hi ha cap barri on aquestes són més perceptibles no és cap altre que el del Born.

### RUTA: BARCELONA I EL CINEMA

Divendres 7 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 8,76 €

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

### SANTS INDUSTRIAL I CONDICIONS OBRERES!

N

Dissabte 15 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec d'Explica'm Barcelona  
Preu: 8,76 €

Aquesta zona va ser considerada durant molts segles la porta de Barcelona. Et proposem una ruta guiada per conèixer com va ser el pas de zona rural i agrícola a uns dels barris amb més indústria de Barcelona juntament amb el barri de Sants. Parlarem de les condicions de vida dins les fàbriques, dels seus propietaris, com els Batlló, de l'antiga estació de tren de Magòria, del significat de la Creu Coberta, d'Hostafrancs i Bordeta i moltes coses més.

### CEMENTIRI DEL POBLENOU

N

Dijous 10 de novembre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec d'Explica'm Barcelona  
Preu: 8,76 €

Visita al cementiri, el més antic de Barcelona fora muralles, on veurem una mostra de diferents èpoques i estils d'alguns dels arquitectes i escultors més importants dels segles XIX i XX.

### LA PLAÇA DEL DIAMANT

Dissabte 22 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 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 BARCELONA MAÇÒNICA

Dissabte 8 d'octubre  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Literat Tours,  
literattours.cat  
Preu: 8,76 €

Aquesta ruta intentarà aportar 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.

### RAVAL INTERCULTURAL

N

Dissabte 22 d'octubre  
de 10.30 h a 13.00 h  
A càrrec de Migrantours  
Preu: 13,31 €

Com és la vida de la ciutat a la pell d'una persona migrada? Migrantour Barcelona és una innovadora proposta que vol posar en valor la interculturalitat de la nostra ciutat i les històries migrants davant els discursos d'odi i xenofòbia. Coneixerem el Raval amb Nexes Interculturals.



## TALLERS EN FAMÍLIA

### IOGA PER A NADONS

Dimecres de 10 h a 11 h  
A càrrec d'Educaemocion  
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.

### KANGEROO BOLLYWOOD

Dijous de 17 h a 18 h  
Professora: Laura Tarrasón  
Preu: 53,24 €

Bollywood amb portament de nadons i per a embarassades!  
Un espai on compartirem amb altres mares la maternitat i on, a través de la dansa, la música i el moviment trobarem un moment únic per a tots dos

### IOGA PER A INFANTS PETITS

Divendres d'11 h a 12 h  
A càrrec d'Educaemocion  
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.

### IOGA EN FAMÍLIA

N

Dimarts de 16.45 h a 17.45 h  
A càrrec d'Educaemocion  
Preu: 53,24 €

Per a infants de 5 a 8 anys.  
Un espai per cuidar-nos com a família d'una forma diferent, gaudint i jugant, utilitzant el ioga com a canal de diversió, expressivitat i connexió familiar.

### DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 79,86 €

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

(A) Dijous d'11.15 h a 12.15 h  
(B) Dijous de 16 h a 17 h

Professores: Lorena López i Lucía Carrano  
Preu: 53,24 €

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

## PSICOMOTRICITAT EN FAMÍLIA

Dimecres d'11 h a 12.30 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 79,86 €

Per a infants de 12 a 30 mesos. Oferim un espai cuidat i segur basat en la Pràctica Psicomotriu Aucouturier per estar, jugar i gaudir en família. Basat en el moviment lliure i espontani dels infants, aquests aniran descobrint com relacionar-se amb ells/elles mateixos/es, amb els altres i amb l'espai, en un entorn ric de possibilitats. La psicomotricitat afavoreix l'expressió de les emocions i del món interior de l'infant des de l'exploració sensorial, motora i el joc simbòlic.

## **TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS**

(A) Dijous de 10 h a 11 h  
(B) Dijous de 17.15 h a 18.15 h

Professores: Lorena López i  
Lucía Carrano  
Preu: 53,24 €

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

## TALLER DE CORONES DE NADAL

Dimarts 13 de desembre  
de 18.30 h a 20.30 h  
Professora: Alicia Santamaría,  
d'Onda Lupita  
Preu: 10,65 € + suplement

Per a infants d'entre 4 i 7 anys. Passarem una bona tarda en família fent una corona per donar la benvinguda al Nadal i a tothom que vingui a casa teva. Farem servir, roba feta trapillo, llana per preparar pompons i moltes estrelles plenes de lluentons! Vine i fes la teva!

N

---

## ADREÇA

---

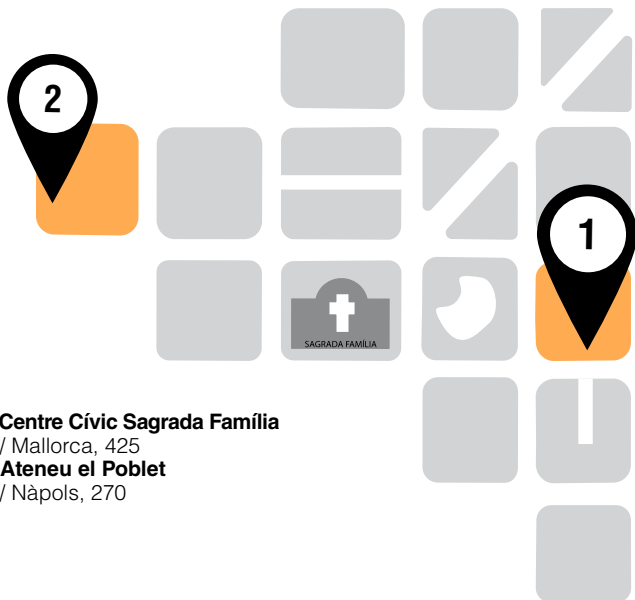
Tel. 934 508 917  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21  
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

[www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)  
[facebook.com/centrecivicsafa](https://facebook.com/centrecivicsafa)  
[twitter.com/centrecivicsafa](https://twitter.com/centrecivicsafa)  
[instagram.com/centrecivicsafa](https://instagram.com/centrecivicsafa)

---

## UBICACIONS

---



### 1. Centre Cívic Sagrada Família

C/ Mallorca, 425

### 2. Ateneu el Poblet

C/ Nàpols, 270

---

## 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.



**Districte de  
l'Eixample**

@centrecivicsafa