

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern  
2023

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>
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 03
Fes-ho per tu	p. 05
<b><u>Gastronomia</u></b>	<b>p. 06</b>
<b><u>Salut i creixement personal</u></b>	<b>p. 06</b>
Activitat física	p. 06
Creixement personal	p. 09
Salut	p. 10
Ciència, natura i medi ambient	p. 11
<b><u>Expressió i Creativitat</u></b>	<b>p. 11</b>
Comunicació	p. 11
Fotografia i vídeo	p. 12
Música i veu	p. 12
Dansa	p. 13
<b><u>Expressió plàstica</u></b>	<b>p. 16</b>
Arts plàstiques	p. 16
Fet a mà	p. 17
<b><u>Humanitats</u></b>	<b>p. 19</b>
<b><u>Itineraris</u></b>	<b>p. 19</b>
<b><u>Tallers en família</u></b>	<b>p. 21</b>

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme **a partir del dilluns 12 de desembre de 2022** a les 9.00 h.

### INSCRIPCIÓ EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina web [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net). Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre.

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A les oficines del Centre Cívic Sagrada Família (C/Mallorca 425-433, 4a planta) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h. Consulta horaris de Nadal.

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 16 de gener de 2023.**

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

Les places són limitades.

### PREU/HORA TALLER:

(\*Preus públics pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.)

- Curs genèric: 4,49 €/h sense IVA (5,43 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,69 €/h sense IVA (4,47 €/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 (16 de gener) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.**

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

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la 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...

#### CREIXEMENT ERÒTIC

Dimecres 18 de gener  
de 18.30 h a 20 h  
A càrrec d'Agatha Armstrong,  
Sex Academy Barcelona  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 8,16 €

Aconseguir una sexualitat plena és una forma d'aprendre i respectar les nostres pròpies emocions. Perquè tenir els coneixements adequats ens permetrà qüestionar les pors o creences que poden inhibir l'expressió en llibertat d'aquest aspecte.

#### L'ART...TÉ GÈNERE?

Dimecres 25 de gener  
de 17.30 h a 19 h  
A càrrec de Sergio Moreno,  
artista plàstic  
Preu: 8,16 €

Aquest interrogant ha estat present en tot el transcurs de la història de l'art, i potser encara hi és avui dia. En aquest taller descobrirem la seva veracitat i analitzarem l'aportació d'algunes artistes, analitzant la seva obra d'una manera diferent i més profunda.

#### ART ERÒTIC I PROHIBIT

N

Dijous 26 de gener  
de 17.30 h a 19.30 h  
A càrrec de Montse Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 10,87 €

A través de les obres d'art descobrirem la mirada eròtica dels artistes cap a les dones. La majoria d'aquestes obres van ser prohibides en el seu temps però admirades en la clandestinitat en els gabinets privats.

#### CONEIX I ENFORTEIX EL TEU SÒL PELVIÀ

Dimecres 1 de febrer  
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: 8,16 €

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

#### LA SEXUALITAT DESPRÉS DELS 50

Dimecres 15 de febrer  
de 19 h a 20.30 h  
A càrrec de Carla Castellanos,  
Sex Academy Barcelona  
[www.sexacademybarcelona.com](http://www.sexacademybarcelona.com)  
Preu: 8,16 €

La sexualitat després de fer cinquanta anys comporta alguns canvis. Per entendre'l es tractaran com a punts importants el desig sexual, la lubricació vaginal o el canvi hormonal de les dones.

## ALIMENTACIÓ I OSTEOPOROSI

N

Dimercres 22 de febrer  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marta León,  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 8,16 €

En aquest taller parlarem de les claus sobre l'alimentació i els hàbits de vida que ens ajudaran a protegir la nostra salut òssia. Cuidar els nostres ossos al llarg de la vida pot ser senzill si sabem com fer-ho.

## ALIMENTACIÓ I CURA DE LA MICROBIOTA

N

Dimercres 1 de març  
de 18 h a 19.30 h  
A càrrec de Marta León,  
[www.foodgreenmood.com](http://www.foodgreenmood.com)  
Preu: 8,16 €

Cada cop hi ha més estudis que parlen de la implicació que té l'intestí en la nostra salut immunitària, emocional i hormonal, degut a la nostra microbiota. En aquest taller aprofundirem en com n'hem de tenir cura, de manera que això incideixi en la nostra salut general.

## IDIOMES

### ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.30 h a 19 h  
Professora: Júlia Pérez  
Preu: 73,35 €

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà. Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants i practicarem l'audició.

## APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h  
Professor: Ramon Codina  
Preu: 73,35 €

### 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: 73,35 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de 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: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. En aquest curs refrescarem els coneixements que tinguis i posarem en marxa l'idioma en el terreny comunicatiu. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h  
Professora: Mariana Gleiser  
Preu: 73,35 €

Vols practicar el teu anglès oral però ja no vols 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. Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú.

**ENGLISH FOR TRAVELLING**

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Mariana Gleiser  
 Preu: 73,35 €

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. Nivell elemental consolidat o preintermedi.

**INICIACIÓ A L'ITALIÀ**

Dijous de 18 h a 19.30 h  
 Professora: Serena Russo  
 Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor.

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.

**ITALIÀ "NIVELL MIG"**

Dijous de 19.30 h a 21 h  
 Professora: MariaJo López Vilalta  
 Preu: 73,35 €

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.

**ALEMANY "NIVELL 1"**

Dimarts de 16 h a 17.30 h  
 Professora: Julia Galley  
 Preu: 73,35 €

Cal nivell (A1). Vols aprendre alemany de forma amena i divertida?

En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics.

**INICIACIÓ A L'ALEMANY**

Dilluns de 17 h a 18.30 h  
 Professora: Julia Galley  
 Preu: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. 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.

**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: 73,35 €

Cal nivell (A1).

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants.

**SPAß MIT DEUTSCH**

Conversa avançada  
 Dijous de 9.30 h a 11 h  
 Professora: Julia Galley  
 Preu: 73,35 €

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.

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

**(A) Dilluns 23 de gener de 18 h a 20 h**  
**(B) Dimarts 24 de gener de 10 h a 12 h (Avançat)**

Professora: Laia Fanlo  
 Preu: 10,87 €

Cal nivell (A2).

En aquest taller monogràfic millorarem el teu alemany d'una manera lúdica i divertida. Farem un repàs general de la gramàtica i treballarem els 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: 73,35 €

Continuació del trimestre de tardor. 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 i mantenir converses bàsiques.

## FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 h a 21 h  
 Professora: Stéphanie Pimet  
 Preu: 73,35 €

Aquest curs s'adreça a tothom qui pugui mantenir una conversa bàsica o vulgui consolidar la seva base. L'objectiu és ampliar el vocabulari i millorar l'expressió oral i la comprensió auditiva. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança.

## 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: 73,35 €

Cal tenir-ne nocions.

Curs de conversa amb una professora nadiua.

## INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
 Professor: Breno Fernandes  
 Preu: 73,35 €

Aprofitarem les semblances d'aquesta llengua amb el català i el castellà per tal que l'alumnat pugui parlar l'idioma des del primer dia. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques de la llengua, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

## FES-HO PER TU

## REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES CATALANES

Dilluns 16, 23 i 30 de gener de 17.30 h a 19.30 h  
 A càrrec de l'Associació Zero Waste Bcn  
 Preu: 32,60 €

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

Aprendre 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.

## **COSMÈTICA NATURAL FRESCA II**

N

Dilluns 16, 23 i 30 de gener,  
6 i 13 de febrer  
de 10 h a 12 h  
A càrrec de l'Associació  
Zero Waste Bcn  
Preu: 54,33 €

En aquest cicle parlarem de les aplicacions dels olis essencials, dels diferents tipus de ceres i mantegues vegetals, i coneixerem diferents usos que podem donar als hidrolats. Totes les receptes seran personalitzades.

Tot i que és un curs de continuació, no és necessari haver fet *Cosmètica natural 1* per poder participar en aquest taller.

## **AUTOMAQUILLATGE DE FESTA**

N

Divendres 20 i 27 de gener  
de 19.30 h a 21 h  
A càrrec de Lydia Parrilla,  
Sex Academy Barcelona  
Preu: 16,30 €

Per a dones a partir de 16 anys. Realitzarem diferents tipus de maquillatge, no tan sols de nit, sinó que també farem un repàs pels maquillatges més lleugers per a aquelles persones que prefereixen un aspecte més natural.

## **BRICOLATGE DOMÈSTIC**

Dimecres de 19 h a 21 h  
A càrrec d'Alexandre Jodar,  
tallerelmussol.blogspot.com  
Preu: 65,19 €

Aprèn a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

## **GASTRONOMIA**

### **PANS DEL MÓN (EN LÍNIA)**

E

Dimecres 8 i 15 de març  
de 11 h a 13 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 21,73 €

En aquesta ocasió aprendrem a fer pans, des de l'autèntica focaccia de romaní i cirerols fins al pa naan de l'Índia o la pita dels països àrabs. T'animes a ficar les mans a la pastera?

### **POSTRES DE QUARESMA (EN LÍNIA)**

E

Dimecres 22 de març  
d'11 h a 13 h  
A càrrec d'Escola de Cuinetes  
Preu: 10,87 €

Ens posem mans als fogons per fer unes postres d'allò més delicioses en aquestes dates. Des dels bunyols de vent, els frixuelos/crepes, les *torrijas* fins a la mona tradicional de brioux. T'hi animes?

## **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: Alícia López  
Preu: 73,35 €

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: Àlicia López

Preu: 73,35 €

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.

## IOGA DEL RIURE

Dilluns de 19 h a 20 h

Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga

Preu: 48,90 €

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!

## 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: 73,35 €

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 enforceixen mentre la teva ment es relaxa.

## HATHA IOGA

Dilluns de 9.30 h a 11 h

Professora: Concha Pineda

Preu: 73,35 €

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

## IOGA PER A EMBARASSADES

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Emma Velasco

Preu: 73,35 €

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.

Podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu.

## IOGA PER A LES LUMBAR

Dissabte 11 de març

de 16 h a 19 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 16,30 €

Practicarem una sèrie de ioga específica per a la mobilitat de la zona lumbar, a fi de prevenir o pal·liar algunes molèsties. Crearem espai entre els discs intervertebrals, i així ho enfortirem i estirarem a la vegada.

## IOGUILATES

Dijous de 20 h a 21.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 73,35 €

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.

N

**YAABA**

Dilluns de 19.15 h a 20.15 h  
 Professora: Martina Lohse  
 Preu: 48,90 €

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasilera) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que reforcen la musculatura.

**MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ**

**(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h**  
**(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h**

Professores: Ina Dunkel i  
 Marisa Ponte  
 Preu: 73,35 €

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.

**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 de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)  
 Preu: 73,35 €

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.

**SUMBA**

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

Professor: Paulo Miranda  
 Preu: 48,90 €

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

**REEDUCACIÓ I CONSCIÈNCIA CORPORAL**

Dimecres de 17.30 h a 19 h  
 Professora Majo Villafaina  
 Preu: 73,35 €

A través d'exercicis suaus basats en el mètode Feldenkrais, alliberarem el cos de tensions, aconseguirem una major relaxació, flexibilitzarem el to muscular, ampliarem la coordinació i posarem consciència en la respiració per tal d'adquirir més vitalitat i benestar.

**PILATES I MOVIMENT**

Dimarts i dijous de 18 h a 19 h  
 Professor: Sonia Faria  
 Preu: 97,79 €

**TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS**

Dimarts i dijous de 19 h a 20 h  
 Professor: Sonia Faria  
 Preu: 97,79 €

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.

**BODY FLOW**

Dilluns de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 48,90 €

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: 48,90 €

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 STIRAMENTS)**

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 73,35 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

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

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professora: Daniela Corbella

Preu: 73,35 €

El *shiatsu* és una antiga pràctica japonesa que actua sobre els canals energètics reconeguts per la medicina xinesa i l'acupuntura. Aprendre a conèixer i estirar aquests canals i buscar uns punts que puguin afavorir el fluir de l'energia.

**SKIPPING-SALT  
AMB CORDA**

Dijous de 17 h a 18 h

A càrrec d'AESA

Preu: 48,90 €

L'*skipping* és una activitat física d'alta intensitat amb la qual s'aconsegueix cremar una gran quantitat de calories, enfortir la musculatura i tonificar el cos. Es treballa a la vegada el tren superior i l'inferior, i amb una pràctica continuada es millora la coordinació i la resistència.

N

**CREIXEMENT  
PERSONAL****VIURE EN POSITIU**

Dimecres de 19.30 h a 21 h

Professora: Rebeca Bermúdez,  
psicòloga

Preu: 73,35 €

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.

**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: 73,35 €

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.

**FENGSHUI EXPRÉS**

N

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
 Professora: Yolanda Corredera  
 Preu: 65,19 €

Consells bàsics i senzills per gaudir del teu pis amb energia positiva!

**DEFENSA PERSONAL PER A DONES**

Dimecres de 18.30 h a 20 h  
 Professor: Pau Bachmann  
 Preu: 73,35 €

Avui en dia els abusos i acostaments sexuals cap a la dona encara afecten la nostra societat. 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****RESPIRACIÓ AMPLIFICADA**

N

Dissabte 4 de febrer de 10.30 h a 12.30 h  
 Professora: Majo Villafaina  
 Preu: 10,87 €

A través de lliçons de Feldenkrais, es durà a terme una major comprensió de quines parts influeixen en la respiració. Per mitjà d'aquestes lliçons pràctiques, la respiració amplificarà les seves possibilitats tant a través d'un focus intern com extern del cos. Treball a terra sobre màrrega.

**COLUMNA SANA**

N

Dissabte 25 de febrer de 10.30 h a 12.30 h  
 Professora: Majo Villafaina  
 Preu: 10,87 €

La columna és un element clau en el mètode Feldenkrais, que posarem en pràctica per descobrir les seves possibilitats i limitacions a fi de moure la columna d'una manera més respectuosa i vital. Treball a terra sobre màrrega.

**COLL SUAU**

N

Dissabte 18 de març de 10.30 h a 12.30 h  
 Professora: Majo Villafaina  
 Preu: 10,87 €

Durant aquesta sessió, basada en el mètode Feldenkrais, s'ofereix un treball clau per relacionar-se amb aquesta part del cos d'una manera més suau i flexible, entenent quines parts formen part del tot i d'aquesta manera alleugerir-ne el moviment. Treball a terra sobre màrrega.

**REFORCEM LA MEMÒRIA**

Dimarts de 16.30 h a 18 h (a partir de 65 anys)  
 Professora: Maika Guirao  
 Preu: 73,35 €

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.

## ANATOMIA DE LA RESPIRACIÓ

N

Dimarts de 17 h a 18 h  
 Professora: Roser Ferrando  
 Preu: 48,90 €

En aquest taller teòric i pràctic, observaràs, descobriràs i aprofundiràs la teva respiració; així podràs detectar i adquirir hàbits respiratoris més òptims per poder gaudir conscientment dels seus beneficis, en els àmbits físic, mental, emocional i espiritual.

## ESQUENA SENSE DOLOR

N

Dimarts de 12 h a 13.30 h  
 Professora: Veronica Strukelj  
 Preu: 73,35 €

El mal d'esquena està relacionat, en la majoria dels casos, amb una mala postura i les compensacions que el cos realitza per corregir aquest desequilibri. Et proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura a fi de corregir-los.

## CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

### BREU RECORREGUT PER L'UNIVERS: DE PLATÓ A L'ASTRONOMIA MODERNA

N

Dijous de 19 h a 20.30 h  
 A càrrec d'AstroBarcelona  
 Preu: 32,60 €

Veurem quin ha estat el paper de l'astronomia en l'evolució del saber i com hem arribat a l'estat actual. Què saben de l'Univers avui dia els astrònoms i quins han estat els descobriments més importats des del segle XV fins al segle XX?

## HORT AL BALCÓ

N

Dimecres de 17.30 h a 19.30 h  
 Professora: Marta Pitet  
 Preu: 65,19 €

Donarem unes nocions de cultiu d'hortalisses en test, començant per la fisiologia de les plantes, passant pels substrats, la fertilització, el reg i les associacions fins a arribar a les malalties més comunes i als seus tractaments, siguin químics o ecològics.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

## COMUNICACIÓ

### ESCRITURA CREATIVA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
 A càrrec de Susana Camps,  
 d'El Barco de Papel  
 Preu: 73,35 €

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

### PARLAR EN PÚBLIC

N

Dijous de 18 h a 19.30 h  
 Professora: Sabrina Rodríguez  
 Preu: 73,35 €

Aprèn a comunicar les teves idees de manera clara, a projectar la teva veu i a parlar de forma dinàmica, a controlar la teva postura i els moviments, i sobretot a guanyar seguretat.

## IL·LUSTRACIÓ POÈTICA

Dimarts de 19 h a 20.30 h  
Professor: Pablowsky  
Preu: 73,35 €

Aquest taller constarà de tres parts: la creació d'una peça poètica pròpia, la integració de la peça i les eines per poder-la recitar, i la realització d'una il·lustració amb tinta xinesa abstracta de l'obra.

## INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Paola Tarantino  
Preu: 73,35 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

## FOTOGRAFIA I VÍDEO

### FOTOGRAFIA MANUAL (2N NIVELL)

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h  
Inici el 23 de gener  
Professor: Luis en el Bosque  
Preu: 86,93 €

Descobrirem totes les possibilitats de la teva càmera i donarem a la composició i a l'edició un lloc en el procés de treball visual. Proposarem classes teòriques, classes pràctiques en què treballarem la fotografia nocturna i sessions de visionament de les teves fotografies diürnes.

## INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dimarts d'11 h a 13 h  
Inici el 24 de gener  
Professor: Luis en el Bosque  
Preu: 86,93 €

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. Podràs formar-ne part amb una càmera amb mode manual (rèflex, *mirrorless* o compacta). Cal portar la càmera fotogràfica.

### FOTOGRAFIA CREATIVA

Dijous de 18.30 h a 20 h  
Professor: Jack Bernal,  
[www.jackbernal.com](http://www.jackbernal.com)  
Preu: 73,35 €

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: 73,35 €

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. Cantarem sobre bases musical, farem exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Cantarem 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: 73,35 €

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 20 h a 21.30 h**  
 (Avançat)  
**(B) Dijous de 18.30 h a 20 h**  
 (Mitjà)  
**(C) Dijous de 20 h a 21.30 h**  
 (Iniciació)  
 Professora: Marta Vigo  
 Preu: 73,35 €

## COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 18.30h a 20 h  
 Professora: Marta Vigo  
 Preu: 73,35 €

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 instruments elèctrics.

## UKELELE (INICIACIÓ)

Divendres de 18.30 h a 20 h  
 Professora: Marta Vigo  
 Preu: 73,35 €

L'ukelele és una guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii, que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable.

## UKELELE (MITJÀ)

Dijous de 17 h a 18.30 h  
 Professora: Marta Vigo  
 Preu: 73,35 €

Si ja has cursat un *Ukelele iniciació* a 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 20 h a 21.30 h  
 Professora: Marta Vigo  
 Preu: 73,35 €

Continuació del taller d'*Ukelele mitjà*. Seguirem practicant per aprendre els acords més difícils, que ja requereixen saber fer la celleda. 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

### BURLESQUE

Dijous de 20 h a 21.30 h  
 A càrrec de Barcelona SwingCats  
 Preu: 73,35 €

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.

## DANSES DE LA POLINÈSIA

N

Dijous de 18.30 h a 20 h  
A càrrec de Barcelona SwingCats  
Preu: 73,35 €

Les danses polinèsies tenen el seu origen a les illes del Pacífic Sud. El cos es mou suaument segons la música melodiosa. Els gestos de les mans expliquen la història de la cançó o toquen instruments nadius. Expliquen històries de creació del món, d'accions de déus i d'herois, dels grans viatges d'avantpassats.

## INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h  
Professora: Majo Villafaina  
Preu: 73,35 €

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: 73,35 €

Descobreix aquesta dansa ancestral, la seva música i els ritmes bàsics. Treballarem 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

**(A) Dimarts de 19 h a 20.30 h**  
**(B) Dimarts de 20.30 h a 22 h**

Professora: Anna Monleón de l'ACB  
Preu: 73,35 €

El grup (A) és continuació del trimestre de tardor.

## DANSA DE L'ÍNDIA: ESTIL BOLLYWOOD

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Farahdanz  
Preu: 73,35 €

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

## SEVILLANES

Dimarts de 18 h a 19.30 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 73,35 €

## FLAMENC

Dimarts de 19.30 h a 21 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 73,35 €

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  
(mitjà)  
Professor: José Luis Garzón  
Preu: 73,35 €

Curs pensat per aprendre els compassos, les figures i les coreografies de dificultat mitjana, i també per assimilar els compassos bàsics de ball per als diferents gèneres musicals.

## BOOTY DANCE-TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h  
Professora: Esmeralda Sánchez  
Preu: 73,35 €

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



---

## DANCEHALL

N

Divendres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Esmeralda Sánchez  
Preu: 73,35 €

Estil musical que es caracteritza per tenir ritmes més ràpids que el *reggae*. Ball amb moviments lligats a les arrels africanes, enèrgic i amb actitud.

---

## RUMBA

Dimarts de 21 h a 22 h  
Professora: Esperanza Rodríguez  
Preu: 48,90 €

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

Dimecres de 20 h a 21.30 h  
Professor: Dave Sarr  
Preu: 73,35 €

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

---

## TANGO QUEER

Divendres de 19.30 h a 21 h  
Professora: Eva Yufra  
Preu: 73,35 €

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: 48,90 €

Aprenderàs passos per gaudir del swing sense haver-ho de fer amb una parella. Les classes són molt dinàmiques, ideals per carregar-se bona energia i alhora millorar la coordinació i la rapidesa de moviments. Idoni per a totes les edats.

---

## BALLS LLATINS SENSE PARELLA

N

Dimecres de 20.30 h a 22 h  
Professora: Meritxell Ros  
Preu: 73,35 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys: la *samba*, el *txa-txa-txa*, la *cumbia*, la *salsa*, el *merengue*, el *rock & roll*, etc.! Vine i gaudiràs fent exercici en un món musical ple de colors, alegria i ple de moviment!

## 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: 97,79 € + suplement

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

### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 97,79 €

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

### INICIACIÓ AL DIBUIX

Divendres de 17 h a 19 h  
Professor: Sergio Moreno  
Preu: 97,79 €

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

### URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h  
Professor: Daniel Castro  
Preu: 86,93 €

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 potser descobrirem llocs que no coneixiem. Som-hi, sortim a dibuixar!

### PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN BAMBÚ AMB VENT I PLUJA

N

Dijous de 10 h a 12.30 h  
Professora: Andi DomDom  
Preu: 67,92 € + 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.

### LETTERING

Dimarts de 18.30 h a 20 h  
Professora: Cristina García  
Preu: 40,75 € + suplement

Amb el *lettering*, donem vida a les lletres i a les paraules. 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 aplicacions de l'art d'escriure lletres boniques.

### PINTURA A L'OLI PAISATGE I RETRAT

Dimarts de 10 h a 12 h  
Professora: M. Teresa Andorrà  
Preu: 97,79 € + suplement

---

## MANUALITATS

---

Dilluns de 10 h a 12h  
Professora: Marta Genovés  
Preu: 86,93 € + suplement

Projectes creatius amb diferents tècniques i materials.

---

## SCRAPBOOK

---

Dimarts de 18 h a 20 h  
Professora: Àurea Estelle  
Preu: 86,93 € + suplement

La tècnica de scrapbooking és una manera de fer àlbums de fotos personalitzats, gaudint d'embellir els bonics records que volem conservar en paper. Explorarem aquesta tècnica creant fons per les nostres fotografies, decorant-les, estampant amb segells, jugant amb pintures, adhesius i retalls de papers.

---

## 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: 86,93 €

Cal portar mobles petits.

---

## FET A MÀ

---

---

### APRÈN A COSIR A MÀQUINA

---

(A) Dijous d'11 h a 13 h  
(B) Dijous de 17.30 h a 19.30 h

Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu: 97,79 € + 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. Aprendrem totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

---

### PUNT AMB DUES AGULLES

---

Divendres de 17.30 h a 19 h  
Professora: Àurea López  
Preu: 73,35 €

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

---

### REALITZA I TRANSFORMA ELS TEUS PROPIS PATRONS

---

Dijous de 19.30 h a 21.30 h  
Professora: Montserrat Pérez, siNesteSia  
Preu: 86,93 €

T'ensenyarem a realitzar i a transformar els teus propis patrons bàsics amb les teves mides perquè puguis crear les peces que més t'agraden. No és necessari tenir coneixements previs.

## 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: 86,93 €

## JOIERIA ARTESANAL

Dimarts de 17 h a 19 h

Professora: Montse Trillo

Preu: 86,93 € + suplement

Experimentarem amb la cera perduda, una de les tècniques més antigues en joieria. Partirem del procés creatiu de la peça (disseny i pluja d'idees) i anirem avançant fins a modelar-la en cera i transformar les nostres creacions de plàstic en metall.

## INICIACIÓ A L'ENQUADERNACIÓ

Dimecres de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Alicia Santamaría, d'Onda Lupita

Preu: 54,33 € + suplement

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 18 de gener

de 16.30 h a 18.30 h

A càrrec de Skilbo

Preu: 10,87 € + suplement

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 SANT VALENTÍ

Dimecres 8 febrer de 16.30 h a 18.30 h

A càrrec de Skilbo

Preu: 10,87 € + suplement

Si ja saps què és el *kokedama*, també deus saber que el millor de posar en pràctica aquesta tècnica és connectar amb les teves pròpies mans. Connecta amb la terra, la planta i la molsa per gaudir d'aquest dia tan especial. I, si vols, regala la teva nova planta a un ésser estimat.

## INICIACIÓ AL BRODAT BÀSIC

Dimecres de 10 h a 13 h

Professora: Misako Mimoko

Preu: 48,90 €

Aprèn els punts bàsics del brodat: farem una petita introducció al brodat i als diferents materials, els tipus de fils, consells i trucs, etc. Aprendre a començar i a acabar un brodat, així com els diferents punts bàsics: repunt, cadeneta, fistó, punt de mosca, punts per omplir superfícies, punt de Bolonya, *bullion*, nus francès... tot el que es necessita per començar a brodar.

S'ha de portar un costurer bàsic.

## BRODAT TIPOGRÀFIC DE LLETRES I MONOGRAMES

Dimecres de 10 h a 13 h

Inici 8 de febrer

Professora: Misako Mimoko

Preu: 65,19 €

En aquest taller aprendrem els punts bàsics de brodat per a cada tipus de tipografia, com el lettering modern i l'escriptura cal·ligràfica. Podràs brodar alfabetes, monogrames, frases, textos o minicartells amb frases conegudes per penjar a casa o a l'estudi.

No es necessiten nocions de brodat.

## HUMANITATS

### LLEGIR LA IMATGE DE L'ART

Dimecres de 19.30 h a 21 h  
 Professor: Sergio Moreno  
 Preu: 73,35 €

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 h a 18.30 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.

## ITINERARIS

### PICASSO I BARCELONA

N

Dissabte 21 de gener de 10.30 h a 12.30 h  
 A càrrec de Literat Tours,  
[www.literattours.cat](http://www.literattours.cat)  
 Preu: 8,93 €

En aquesta passejada, recorrerem alguns dels indrets on va viure, va treballar o que va freqüentar Picasso, i també altres llocs on es conserven algunes de les seves obres. Passió, arravatament, genialitat, inspiració... En resum: Picasso en estat pur.

### RUTA: BARRI DEL BORN. HISTÒRIA I PATRIMONI

Divendres 27 de gener de 10.30 h a 12.30 h  
 A càrrec de Jorge Pisa  
 Preu: 8,93 €

Amb aquesta ruta coneixerem millor la història i les tradicions del barri del Born. Es va desenvolupar al voltant de l'església de Santa Maria del Mar i es va convertir en un dels sectors més cosmopolites de la ciutat. Començarem la visita guiada a la "catedral del mar" i en coneixerem les tradicions, les llegendes, la història i el patrimoni

### COMERÇOS EMBLEMÀTICS

N

Dimarts 7 de febrer de 10.30 h a 12.30 h  
 A càrrec d'Explica'm Barcelona  
 Preu: 8,93 €

Barcelona gaudeix encara avui d'un important nombre d'establiments que han sabut vèncer el pas del temps. Són únics, històrics i centenaris. Una ruta per explicar-vos alguns dels comerços més carismàtics o amb més història de Barcelona. Anem de botigues?.

### RUTA: MISTERI, LLEGENDA I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

Divendres 17 de febrer  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec de Jorge Pisa  
Preu: 8,93 €

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica. Reviurem una part de la història poc coneguda de la ciutat i ens endinsarem en alguns dels misteris que han succeït a Barcelona, com els assassinats de la Vampira del Raval, els crims de l'Hostal de la Flor del Liri, l'existència del Fossar dels Condemnats o la història obscura dels templers.

### RUTA: LA LAIA DE BARCELONA

Dilluns 13 de febrer  
de 10.30 h a 13.30 h  
A càrrec de Passejant Barcelona  
Preu: 13,41 €

La Laia de Barcelona és la nostra patrona oblidada més coneguda, però n'hi ha més, patrones que ningú recorda i que van ser molt importants a la ciutat. En aquesta ruta recorrerem el barri Gòtic per descobrir la història de Santa Eulàlia i alhora, veurem d'altres patrones que la van acompanyar durant anys i panys.

### LA VILA DE GRÀCIA

Dissabte 18 de març  
de 10.30 h a 12.30 h  
A càrrec d'Explica'm Barcelona  
Preu: 8,93 € + suplement

Coneixeràs els seus orígens com a vila independent, el seu passat industrial i revolucionari, els edificis burgesos més interessants, la primera casa modernista que va fer Gaudí, alguna de les moltes places del barri... i acabarem el recorregut amb la visita al refugi antiaeri de la plaça del Diamant.

### CUINA I SOCIETAT A LA BARCELONA MEDIEVAL

Dissabte 11 de febrer  
de 10.30 h a 12.45 h  
A càrrec de Literat Tours,  
[www.literattours.cat](http://www.literattours.cat)  
Preu: 10,04 €

Què menjaven els barcelonins fa cinc o sis segles? Coneixem l'herència romana? Què en sabem, de les aportacions dels jueus i els àrabs a la nostra cuina? Com hi van influir els nous aliments arribats d'Amèrica? Sabem quins plats de la cuina catalana actual tenen els orígens a l'edat mitjana? Acompanyeu-nos en aquest recorregut per descobrir-hi sabors, olors, gustos i tradicions.

## TALLERS EN FAMÍLIA

### IOGA PER A NADONS

Dimarts de 10 h a 11 h  
A càrrec de Gianna Valeria  
Preu: 48,90 €

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.

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

### IOGA POSTPART AMB NADONS

Dilluns de 16 h a 17.30 h  
Professora: Emma Velasco  
Preu: 73,35 €

L'objectiu d'aquest taller és el benestar integral de la mare que ha donat a llum fa poc. És un espai de seguretat per a ella, compartit amb el seu nadó. Per cuidar el seu cos i les seves emocions, i per construir un vincle sa amb el nadó. A les classes es practicaran postures, respiracions i meditacions, i també simples exercicis per als petits. Es recomana començar el taller quan el nadó tingui al voltant de dos mesos o més.

### ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

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

Professores: Lorena López i  
Lucía Carrano  
Preu: 48,90 €

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

### DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h  
Professora: Aina de Gispert  
Preu: 73,35 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on gaudir d'un espai de relació amb el teu nadó 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 als ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

### TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

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

Professores: Lorena López i  
Lucía Carrano  
Preu: 48,90 €

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

N

---

## ADREÇA

---

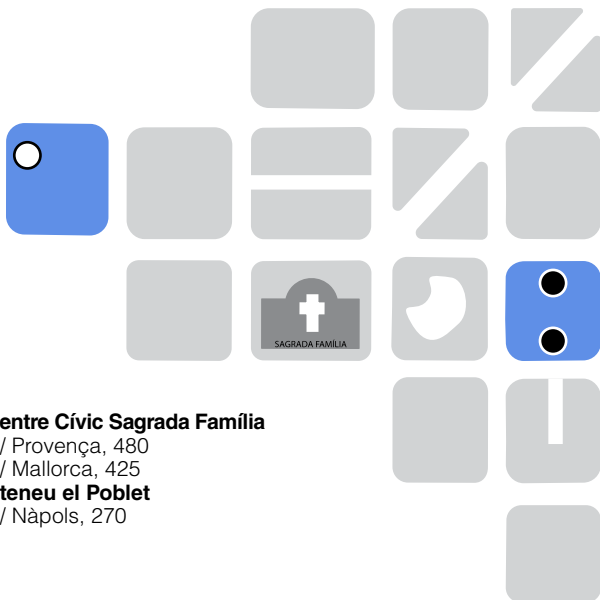
Tel. 934 508 917  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21  
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

www.ccsagradafamilia.net  
facebook.com/centrecivicsafa  
twitter.com/centrecivicsafa  
instagram.com/centrecivicsafa

---

## UBICACIONS

---



- **Centre Cívic Sagrada Família**  
C/ Provença, 480  
C/ Mallorca, 425
- **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