

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

primavera
2023

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 02
Fes-ho per tu	p. 05
Salut i creixement personal	p. 05
Activitat física	p. 05
Creixement personal	p. 08
Salut	p. 08
Expressió i Creativitat	p. 09
Comunicació	p. 09
Fotografia i vídeo	p. 10
Música i veu	p. 10
Dansa	p. 11
Expressió plàstica	p. 12
Arts plàstiques	p. 12
Fet a mà	p. 13
Humanitats	p. 13
Itineraris	p. 14
Tallers en família	p. 15

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 20 de març de 2023 a les 9.00 h.

INSCRIPCIONS ON LINE

A través de la nostra pàgina web www.ccsagradafamilia.net. Si les places en línia estan exhaurides cal consultar al Centre Cívic.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

A l'oficina del **Centre Cívic Sagrada Família** (c/Provença, 480) de dilluns a divendres de 9 a 21 h, dissabtes de 10 h a 14 h i de 16 h a 20 h, i diumenges de 10 h a 14 h (excepte del 7 al 10 d'abril).

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 17 d'abril 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:

- 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.

A la nostra web www.ccsagradafamilia.net hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

Un cop iniciada la programació dels tallers (17 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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

Tots els tallers es realitzaran a l'edifici del c/Provença, 480, excepte aquells en què s'indiqui el contrari.

RECURSOS

EN PARLEM...

HI HA ALIMENTS QUE T'INFLEN LA PANXA COM UN GLOBUS?

Dimecres 19 d'abril
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 8,16 €

Si tens la sensació de llevar-te al matí amb el ventre pla i al migdia tens la panxa inflada, aquesta xerrada t'interessa. Parlarem de la salut intestinal, la microbiota, els aliments i els hàbits de vida saludables.

QUÈ ÉS L'ESTRÈS I COM L'HEM DE GESTIONAR?

Dimecres 17 de maig
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Laura Casas,
instructora de *Mindfulness*
Preu: 8,16 €

L'estrès és un dels grans protagonistes de la vida moderna. Situacions del dia a dia poden fer que ens sentim sota pressió o desbordats, cosa que pot produir un desequilibri en el nostre cos i en la nostra ment.

Aprendrem què és l'estrès, com es desencadena i com pot afectar-nos.

Obtindrem els recursos necessaris per gestionar-lo, de manera això que ens ajudi a controlar-nos i a saber respondre davant situacions estressants, aconseguirem una millora del nostre benestar i de les nostres capacitats per afrontar els reptes que la vida ens planteja.

MENSTRUACIÓ SOSTENIBLE I SALUDABLE ALIMENTACIÓ I AUTOCURA

Dimecres 26 d'abril
de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Marta León,
www.foodgreenmood.com
Preu: 8,16 €

Una xerrada on aprendràs a cuidar la teva salut menstrual des de dins i des de fora.

COM PARLAR DE SEXUALITAT AMB ELS TEUS FILLS I FILLES

Dimecres 24 de maig
de 19.30h a 21 h
A càrrec de Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
Preu: 8,16 €

A la societat on vivim, els nostres fills i filles tenen accés a internet de manera il·limitada, però no sempre tota la informació que hi surt és real. És per això que aquest taller us proporcionarà les eines necessàries per parlar amb els vostres fills i filles sobre sexualitat d'una manera adequada a les seves edats. Si parlem d'educació sexual aconseguirem que visquin una sexualitat saludable, sana, plena i satisfactòria, i els podrem advertir dels perills que hi poden trobar.

IDIOMES

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Pérez
Preu: 57,05 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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 lúdiques. 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 €

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).
Continuació del trimestre d'hivern.

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, 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. 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 €

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.
Continuació del trimestre d'hivern.

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.

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 (A): 57,05 €

Preu (B): 73,35 €

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.

SPAß MIT DEUTSCH

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. Conversa avançada.

FRANÇÈS "1"

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 57,05 €

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.

INICIACIÓ A L'ALEMANY

Dilluns de 17 h a 18.30 h

Professora: Julia Galley

Preu: 57,05 €

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.

Nivell (A0). Continuació del trimestre d'hivern.

INICIACIÓ AL FRANÇÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 57,05 €

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, fer-te entendre i mantenir converses bàsiques.

Continuació del trimestre d'hivern.

CONVERSA EN FRANÇÈS

(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 €

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

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professor: Flavio Carvalho

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, a més de conèixer els diferents sons del portuguès. Continuació del trimestre d'hivern

FRANÇAIS POUR VOYAGER

N

Dilluns de 16.30 h a 18 h
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 57,05 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

FES-HO PER TU

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dimarts 18, 25 d'abril i 2 de maig
 de 21 h a 22 h
 Professora: Carla Castellanos,
 Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
 Preu: 16,30 €

Aprendrem com cuidar la pell per a poder aplicar el maquillatge dia a dia. La primera sessió aprendrem les bases de la pell i el maquillatge. A la segona sessió, a tenir cura de la pell i a seguir els passos del maquillatge. A la tercera sessió, practicarem un maquillatge de dia. A partir de 16 anys.

AUTOMAQUILLATGE DE FESTA

Dimarts 9, 16 i 23 de maig
 de 21 h a 22 h
 Professora: Carla Castellanos,
 Sex Academy Barcelona
www.sexacademybarcelona.com
 Preu: 16,30 €

Aprendrem com aplicar un maquillatge de festa tenint en compte les bases i la cura de la pell. La primera sessió serà teòrica per a aprendre les bases de la pell i el maquillatge. A la segona sessió practicarem el maquillatge de dia i a la tercera sessió practicarem el maquillatge de festa.

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 €
 Lloc (A): Sala Siconi

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: Alícia López
 Preu: 73,35 €

Combinem ioga, estiraments, moviments de *tai txi* i respiració del *txi kung* per entrenar de forma suau però efectiva. Millora l'elasticitat enfortint els glutis, les abdominals, les cames i els braços a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

IOGA DINÀMIC

(A) Dimarts de 19.30 h a 21 h
 (B) Dimecres de 18.15 h a 19.45h
 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 enforteixen mentre la teva ment es relaxa.

HATHA IOGA

Dilluns de 9.30 h a 11 h
Professora: Concha Pineda
Preu: 57,05 €

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

IOGA PER A EMBARASSADES

Divendres de 10 h a 11.30 h
Professora: Emma Velasco
Preu: 73,35 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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.

IOGUILATES

Dijous de 19.30 h a 21 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.

SUMBA

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h
(B) Dilluns de 18.30 h a 19.30 h
Professor: Paulo Miranda
Preu: 31,43 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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

YAABA

Dijous d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Martina Lohse
Preu: 48,90 €

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.

MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h
(B) Dimecres de 10 h a 11.30 h
Professores: Elisenda Font i MP
Preu (A): 57,05 €
Preu (B): 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
Professorat: Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu (A): 57,05 €
Preu (B): 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* enfortim els braços i la musculatura de l'esquena i millorarem la postura, mentre descobrim indrets de la ciutat. Cal portar els bastons.

PILATES I MOVIMENT

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h
 (B) Divendres de 16.30 h a 18 h
 Professora: Sonia Faria
 Preu (A): 57,05 €
 Preu (B): 73,35 €
 Lloc (B): Sala Siconi

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dilluns de 20.30 h a 22 h
 Professora: Sonia Faria
 Preu: 57,05 €

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

Dijous de 12.30 h a 13.30 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 ESTIRAMENTS)

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 18 h a 19.30 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.

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 d'11.30 h a 13 h
 (B) Dilluns de 17.30 h a 19 h
 Professora: Rebeca Bermúdez,
 psicòloga
 Preu: 57,05 €

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.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Dimecres de 18 h a 19.30 h
 Professor: Pau Bachmann
 Preu: 73,35 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

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.

CONSCIÈNCIA CORPORAL

N

Dimecres de 16.30 h a 18 h
 Professor: Pau Bachmann
 Preu: 73,35 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

A través del moviment i la mediació explorem diferents maneres d'habitar el cos. Durant els nostres dies habituals de feina, ens centrem molt en la ment i fàcilment oblidem els cossos que som i que tenim. Més enllà de l'exercici, es tracta de prendre consciència de totes les nostres parts corporals i moure'ns amb intencions clares d'escolta corporal.

SALUT

ESQUENA SENSE DOLOR

Dijous de 10 h a 11.30 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.

MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

N

Dissabte 13 de maig
 de 10 h a 14 h
 Professora: Laura Casas
 Preu: 21,73 €

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? Farem un recorregut per Collserola en què alternarem moments d'atenció plena, de silenci i de meditació tot connectant amb l'entorn.

CAIXA TORÀCICA FLEXIBLE

N

Dissabte 6 de maig
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 16,30 €

La caixa toràcica envolta els òrgans dels pulmons i el cor. Les costelles i les vèrtebres que hi estan connectades poden perdre mobilitat. Les lliçons de Feldenkrais d'aquest taller t'ajudaran a recuperar flexibilitat en aquesta zona, i així podràs millorar la respiració i obtindràs més vitalitat. Treball a terra sobre màrrega.

ALLIBERA LA PELVIS

N

Dissabte 20 de maig
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 16,30 €

La pelvis és un dels centres més importants del cos, un dels extrems que juntament amb el cap uneixen la columna en tota la seva longitud. Les lliçons de Feldenkrais d'aquest taller et permetran tenir una relació més lliure i amable amb la pelvis cosa que millorarà la teva manera de caminar i l'organització de tota la columna. Treball a terra sobre màrrega.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres 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.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

EINES I JOCS D'ESCRITURA

N

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professora: Anna Marcet
Preu: 73,35 €

Vols escriure històries i fer-les volar?

La creativitat, igual que els músculs, es pot entrenar. Posem-la en forma!

En un ambient relaxat i lúdic, aprendrem tot un ventall de jocs i tècniques per donar ales a la imaginació i despertar la creativitat.

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Paola Tarantino
Preu: 73,35 €

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

RUTES FOTOGRÀFIQUES PER FOTOGRAFIAR EL CAPVESPRE

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
 Professor: Luis en el Bosque
 Preu: 76,06 €

Curs fotogràfic pràctic on podrem aprendre la tècnica aplicada a la fotografia de l'ocàs i desenvolupar la mirada i la composició fotogràfica, tot superant la complexitat dels escenaris contrastats que ens proporcionen les postes de sol. Durant el curs alternarem sessions pràctiques amb algunes sessions de visionament desenvolupades a través de Zoom, per veure les fotos realitzades, resoldre dubtes i parlar de l'edició aplicada a aquest tipus de fotografies.

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Dimecres de 10.30 h a 12.30 h
 Professor: Ramon Cugat
 Preu: 43,46 €
 Lloc: Ateneu El Poblet

Aquest taller s'adreça a persones que vulguin conèixer amb més profunditat el funcionament de la càmera del mòbil i la manera de treure'n més profit per poder substituir, encara que sigui esporàdicament, una càmera de característiques superiors. Cal portar el mòbil.

MÚSICA I VEU

CASTANYOLES

Dimarts de 16 h a 17.30 h
 Professora: Esperanza Rodríguez
 Preu: 73,35 €

Tocarem amb alegria un dels instruments folklòrics més antics de la història. Un taller divertit amb molt de ritme. No us el perdeu!

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 musicals, 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 20.30 h a 21.45 h
 Professora: Marga Millán
 Preu: 61,09 €

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.

COMBO DE GUITARRES I UKELELES

Dilluns de 19 h a 20.30 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 57,05 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

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.

GUIARRA

(A) Dilluns de 20.30 h a 22 h
(Avançat)

(B) Dijous de 20 h a 21.30 h
(Mitjà)

Professora: Marta Vigo

Preu (A): 57,05 €

Preu (B): 73,75 €

Lloc (A): Ateneu el Poblet

**ORQUESTINA
D'UKELELES**

Divendres de 20 h a 21.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 73,35 €

Amb aquest taller et proposem crear una petita orquestra formada només per ukeleles. S'accepten músics de tota mena (sopranos, concerts, tenors i barítors) amb l'única condició que, a més de rascar els acords, siguin capaços d'interpretar les notes d'una partitura i gaudeixin cantant.

DANSA**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.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 h a 20.30 h

Professora: Anna Monleón,
de l'ACB

Preu: 73,35 €

**SEVILLANES
DESCALCES**

Dimarts de 17.30 h a 19 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 73,35 €

Trepitja fort! Aquesta vegada ballarem damunt la terra amb els nostres peus descalços per arrelar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. Vinga, que ja tenim aquí la *feria*. *Oooleeee!*

TWERK

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Esmeralda Sánchez

Preu: 73,35 €

Lloc: Sala Siconi

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

TANGO QUEER

Divendres de 19.30 h a 21 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 73,35 €

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: 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 de bona energia i alhora millorar la coordinació i la rapidesa de moviments.

És un curs idoni per a totes les edats.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

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 cúmbia, 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!

JAZZ FUSION

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

Ballarem una fusió de cinc estils diferents: tradicional, gòspel, funk, afrocaribeny i Broadway, amb coreografies molt fàcils d'assemblar i vistoses. Acompanyats i acompanyades de melodies dels segles XX i XI, molt conegudes en el món musical! No t'ho perdís!!! Vine a ballar amb nosaltres, i sabràs què és sentir el JAZZ!

EXPRESSIONI PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN FLORS DE LA PINTURA JAPONESA

Dilluns de 10 h a 12.30 h
 Professora: Andi DomDom
 Preu: 67,92 € + suplement
 Lloc: Ateneu El Poblet

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.

PINTURA I DIBUIX

Dimarts de 10 h a 12 h
 Professora: Teresa Andorrà
 Preu: 97,79 € + suplement
 Lloc: Ateneu el Poblet

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

GARDEN SKETCHING

Dissabte 6, 13, 20 i 27 de maig
 de 10.30h a 12.30 h
 Professora: Teresa Andorrà
 Preu: 43,46 €

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

PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 h a 11.30 h
 Professor: Sergio Moreno
 Preu: 97,79 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

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.

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 podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

LETTERING

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Cristina García
Preu: 40,75 € + 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.

SCRAPBOOK

Dijous de 19 h a 21 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 les possibilitats que ofereix aquesta tècnica creant fons per les nostres fotografies, decorant-les estampant amb segells, jugant amb pintures, adhesius i retalls de papers.

FET A MÀ

PATCHWORK

(A) Dilluns de 16.15 h a 18.15 h
(B) Dilluns de 18.15 h a 20.15 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 76,06 €

JOIERIA ARTESANAL

Dilluns de 20 h a 22 h
Professora: Montse Trillo
Preu: 76,06 € + 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.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) Dijous de 10 h a 12 h
(B) Divendres de 17.30 h a 19.30 h
Professora: Montserrat Pérez,
de 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 per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

BRODAT DE FOTOGRAFIES

N

Dimecres de 16.30 h a 18 h
Professora: Àurea Estellé
Preu: 73,35 € + suplement

Brodarem imatges sobre tela i també sobre paper per afegir-hi color i textura, i així aconseguirem transformar i embellir la fotografia original. Jugarem amb diferents maneres de transferir imatges sobre tela. No són necessaris coneixements previs de brodat.

HUMANITATS

GRANS MENTIDES DE LA HISTÒRIA

Dijous de 17 h a 18.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 57,05 €
Inici 27 d'abril

Com no podria ser d'una altra manera, la història està ben plena de mentides que s'han acabat imposant en la cultura popular, sobretot arran de l'èxit de la literatura i el cinema i pel desconeixement dels mateixos mitjans de comunicació.

En aquest curs estudiarem algunes de les mentides més famoses i consolidades per veure si superen un escrutini històric i científic.

ITINERARIS

LA BARCELONETA

Dijous 20 d'abril
de 17.30h a 19.30 h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,93 €

La Barceloneta és un dels barris amb més personalitat de Barcelona. Fins i tot el seu propi nom –la petita Barcelona– ens ho indica.

COMERÇOS EMBLEMÀTICS

Dimecres 26 d'abril
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: BARCELONA I EL CINEMA

Divendres 12 de maig
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 8,93 €

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 perfume, etc.

L'ESPECTACLE DE LA PENA DE MORT

Dijous 4 de maig
de 17.30 h a 19.30h
A càrrec de Literat Tours,
literattours.cat
Preu: 8,93 €

Aquesta ruta està basada en el llibre "L'espectacle de la pena de mort", de Joan de Déu Domènech. En aquesta ruta visitarem alguns dels llocs de Barcelona on s'executaven penes de mort i veurem les confraries, el reu i els botxins, l'entrada en capella, les últimes paraules del condemnat, la gentada tafanera i cruel, les injustícies i alguns actes d'heroisme.

RUTA: LA BARCELONA MENTIDERA

Divendres 19 de maig
de 10.30 h a 13 h
A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 11,18 €

Des del segle XVIII l'antiga ciutat de Barcelona ha sofert moltes modificacions. Reordenacions municipals, obertures i enderrocs per conflictes i bombardejos, desaparició d'esglésies i convents, elements que van canviar la imatge que havia anat prenent la ciutat al llarg dels segles. Passejant pels carrers i amb l'ajuda d'imatges, recorrerem la Barcelona que ja ha deixat d'existir i coneixrem els canvis històrics que ho han propiciat.

LA MUNTANYA DE MONTJUÏC

Dilluns 22 de maig
de 10.30 h a 13 h

A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 11,18 € + suplement

Montjuïc és avui un espai de jardins i museus al qual els barcelonins i barcelonines no acostumem a pujar. Però no sempre ha estat així: a la muntanya hi ha pedreres, fonts, parròquies, camins i fins i tot un cementiri. Espai d'esbarjo i de religiositat, Montjuïc era l'indret més elevat de la ciutat i va ser molt concorregut pels habitants de Barcelona.

L'AVINGUDA DEL TIBIDABO I VISITA AL MONESTIR MODERNISTA DE VALLDONZELLA

Dimarts 30 de maig
de 10.30 h a 13 h

A càrrec d'Explica'm Barcelona
Preu: 11,18 € + suplement

L'itinerari que us proposem suposa tornar a finals del segle XIX, a la Barcelona on la rica burgesia i el modernisme català conquerien el centre de la ciutat i també l'Avinguda del Tibidabo i els seus voltants.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA PER A NADONS

Dimarts de 10 h a 11 h
Professora: 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)

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
Professora: Aina de Gispert
Preu: 57,05 €

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.

IOGA POSTPART AMB NADONS

Divendres d'11.30 h a 12.30 h
Professora: Emma Velasco
Preu: 48,90 €
Lloc: Ateneu el Poblet

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. 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 €
Lloc (B): Sala Siconi

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

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 €
Lloc (B): Sala Siconi

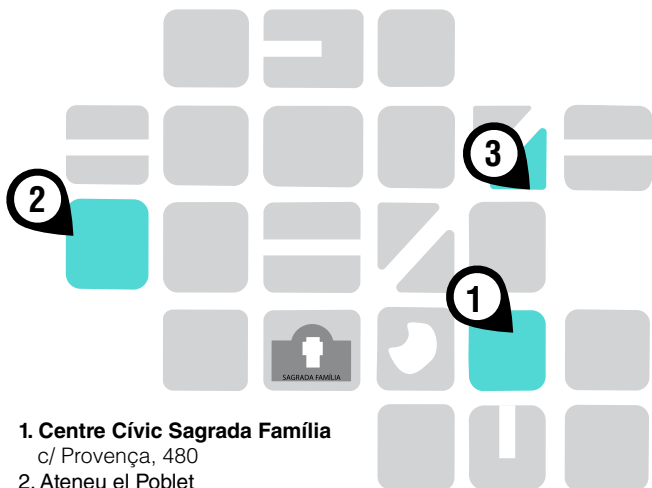
Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

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

MAPA



1. Centre Cívic Sagrada Família

c/ Provença, 480

2. Ateneu el Poblet

c/ Nàpols, 270

3. Sala Siconi

c/ Rosselló, 461

HORARIS

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



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa