

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Gener - Febrer - Març

Sagrada Família

hivern
2024

Centre Cívic
Sagrada Família

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir de l'11 de desembre a les 9 h.

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina www.ccsagradafamilia.net

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Al Centre Cívic Sagrada Família (c/ Provença, 480) de dilluns a divendres, de 9 h a 21 h, els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i els diumenges d'11 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El pagament de la matrícula es pot realitzar amb targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies), tot i que agraïm els pagaments amb targeta i les inscripcions en línia.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 15 de gener de 2024.

La data de finalització varia segons el nombre de sessions.

Els tallers van adreçats a persones majors de 18 anys.

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

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

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

Les places són limitades.

PREU HORA TALLER (*Preus públics pendants d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona)

- Curs genèric: 4,60 €/h sense IVA (5,57 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,78 €/h sense IVA (4,58 €/h amb IVA)

Algun taller requereix suplement de material.

BEQUES

- **Persones en situació d'atur:** Beca d'un 50% sobre l'import de la matrícula d'un taller.
- **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un taller.

Les beques es poden sol·licitar exclusivament de forma presencial al Punt d'informació del Centre, presentant-hi la documentació necessària.

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

RECURSOS

EN PARLEM...

COM FUNCIONA EL NOSTRE CERVELL

Dimecres 17 de gener de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Mireia Ortega, doctora en biomedicina i apassionada per la divulgació científica.
Preu: 8,35 €

El cervell és alhora un misteri i una meravella: responsable dels processos que ens mantenen vius, magatzem d'emocions i records, font d'imaginació i de personalitat... En aquest taller n'aprendrem tots els secrets.

OSTEOPOROSI

Dimecres 24 de gener de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.
Preu: 8,35 €

Què és? Per què apareix? Com ho puc saber? Com ho puc evitar? Quin tractament he de fer?

DONES CLAU EN LA CIÈNCIA D'ABANS I D'ARA

Dimecres 31 de gener de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Mireia Querolt, biòloga i rehabilitadora de fauna.
Guia i divulgadora científica
Preu: 8,35 €

Quan preguntem sobre dones científiques, la majoria de les persones saben anomenar Marie Curie i poques més. En aquesta xerrada coneixeràs dones que han contribuït o estan contribuint al desenvolupament científic i quines dificultats es van trobar o es troben per ser dones.

BENVINGUDA MENOPAUSA

Dimecres 14 de febrer de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Helena Casadevall, d'Igualtariu
Preu: 8,35 €

Oferirem pautes per viure aquesta etapa de la vida de forma saludable i plena. Parlarem de canvis hormonals, físics, alimentació, sarcopènia, sexualitat i nous hàbits. Desmitificarem tabús i aprendrem allò que ningú ens ha explicat.

CONVIURE AMB DOLOR

Dimecres 21 de febrer de 18.30 h a 20 h
A càrrec d'Helena Casadevall, d'Igualtariu
Preu: 8,35 €

Dolor versus patiment. Dolor físic i emocional. Dolor agut i crònic. Donarem recursos per identificar què és el que realment sentim i oferirem eines pel maneig d'aquests dolors sovint invisibles i silenciats que obstaculitzen el nostre dia a dia.

CONEIX ELS TEUS DRETS

Dilluns de 16.30 h a 18 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 66,79 €

És important conèixer els teus drets per saber fer-los valdre. De la mateixa manera, és necessari conèixer les teves obligacions i fins on arriben. En aquest curs farem una aproximació en aquelles situacions del dia a dia en què és convenient saber.

IDIOMES

APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professor: Ramon Codina
Preu: 75,14 €

ANGLÈS, CONVERSA INTERMÈDIA

Dilluns de 17.15 h a 18.45 h
Professora: Júlia Pérez
Preu: 75,14 €
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.

MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 h a 18 h
Professora: Júlia Pérez
Preu: 75,14 €
Nivells pre-intermediate/
intermediate.

Les cançons en anglès són un dels mitjans més plaents i efectius per aprendre l'idioma. A través de l'escolta i l'anàlisi d'algunes de les cançons més famoses de totes les èpoques, treballarem vocabulari i gramàtica.

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: 75,14 €

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.

TORNA A PARLAR EN ANGLÈS!

Dimarts de 18 h a 19.30 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 66,79 €
Inici 23 de gener
Nivell elemental
(no és iniciació des de zero).
Continuació trimestre tardor 2023.

Si en algun moment vas aconseguir un nivell mitjà-baix, però fa molt que no parles en anglès, o si en vas estudiar la gramàtica i encara no et llances a parlar-lo, aquest curs és per a tu.

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Mariana Gleiser
Preu: 66,79 €
Inici 23 de gener

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: 66,79 €
Inici 23 de gener
Nivell elemental consolidat o preintermedi.
Continuació trimestre tardor 2023.

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.

STUDIAMO ITALIANO

Dijous de 18 h a 19.30 h
 Professora: Serena Russo
 Preu: 75,14 €
 Continuació trimestre tardor 2023.

Aquest curs és per a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió, i que també en volen conèixer la seva cultura.

ITALIÀ “NIVELL MITJÀ”

Dimecres de 19.30 h a 21 h
 Professora: MariaJo López Vilalta
 Preu: 75,14 €
 Nivell ideal per a alumnes que ja han fet algun curs d'italià.
 Continuació trimestre tardor 2023.

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.

CONVERSA EN ALEMANY

(A) [Dilluns de 18.30 h a 20 h](#)
 (nivell mitjà)
 (B) [Dimecres de 10.30 h a 12 h](#)
 (nivell iniciació)
 Professores: Julia Galley i
 Roseli Cañedo
 Preu grup: 75,14 €

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.

ALEMANY “NIVELL 1”

Dilluns de 17 h a 18.30 h
 Professora: Roseli Cañedo
 Preu: 75,14 €
 Nivell (A1).
 Continuació trimestre tardor 2023.

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida?
 En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics.

SPAB MIT DEUTSCH

Conversa avançada
 Dijous de 9.30 h a 11 h
 Professora: Julia Galley
 Preu: 75,14 €

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.

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 h a 19.30 h
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 75,14 €
 Continuació trimestre tardor 2023.

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, fer-te entendre i mantenir converses bàsiques.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h
 Professora: Stéphanie Pimet
 Preu: 75,14 €
 Continuació trimestre tardor 2023.

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

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

(Bàsic)

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

(Mitjà)

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

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 75,14 €

Cal tenir-ne nocions.

Practicarem els nostres coneixements de francès i enriquirem el nostre vocabulari i expressions per fer front a situacions de la vida quotidiana i per conèixer millor la cultura francesa.

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professor: Flavio Carvalho

Preu: 75,14 €

Continuació trimestre tardor 2023.

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 de classe. Amb l'ajuda de materials relacionats amb la cultura lusòfona, s'aprendran les estructures bàsiques, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

FES-HO PER TU**AUTOMAQUILLATGE II**

N

Dijous 19.30 h a 21 h

Professora: Carola Cofiné

Preu: 75,14 €

Continuació d'iniciació al maquillatge

L'automaquillatge és una habilitat valuosa que et permet realçar les expressions facials i destacar la teva bellesa natural de manera senzilla i efectiva. En les pròximes classes aprendrem els fonaments necessaris per realitzar un maquillatge impecable, tant per al dia com per a la nit.

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: 75,14 €

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: 75,14 €

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.

MOVIMENT & MEDITACIÓ

Dimecres de 18.30 h a 19.45 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu: 62,62 €

En aquest taller explorarem la connexió entre el cos, la respiració, la ment i la consciència.

IOGA RESET

Dimecres de 14.30 h a 15.30 h

Professora: Veronica Strukelj

Preu: 50,09 €

Un oasi en la teva llarga jornada laboral. La possibilitat de frenar durant una hora i recuperar energies per continuar.

IOGA SUAU

Dijous de 10 h a 11.30 h
 Professora: Sonia Faria
 Preu: 75,14 €

Aquest curs s'adreça a persones que busquen un treball còmode de manteniment sense perdre l'essència de la pràctica conscient de ioga.

IOGA DINÀMIC

Dimarts de 19.30 h a 21 h
 Professora: Elisabet Belmonte
 Preu: 75,14 €

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.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 16 h a 17 h
 Professora: Emma Velasco
 Preu: 50,09 €
 Lloc: Sala Siconi

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: 75,14 €

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: 50,09 €
 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: 50,09 €

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): 75,14 €
 Preu (B): 58,44 €

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 17.30 h a 19 h

(B) Dijous d'11 h a 12.30 h

A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)
Preu: 75,14 €

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.

PILATES I MOVIMENT

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h

(B) Dijous d'11.30 h a 13 h

Professora: Sonia Faria
Preu: 75,14 €

ANIMAL FLOW

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Federica Dore
Preu: 75,14 €

Aquest taller és un entrenament que, mitjançant una sèrie de moviments fluids, amb només el pes corporal, s'enfoca a millorar i augmentar la força, la flexibilitat, la mobilitat, la coordinació i la connexió neuromuscular.

Es requereix estar en bon estat de forma.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Sonia Faria
Preu: 75,14 €

En aquesta activitat es realitzen exercicis per enfortir i definir la musculatura mitjançant un entrenament d'intensitat mitjana. 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: 50,09 €

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

(Avançat)

(B) Divendres de 10.45 h a 11.45 h

(C) Divendres de 17 h a 18 h

Professora: Eva Marí
Preu: 50,09 €

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.

MOVIMENT I ESTIRAMENTS

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Majo Villafaina
Preu: 66,79 €

Realitzarem sèries de moviments per enfortir el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

CUIDA'T AMB EL SHIATSU ALLIBERA EL BENESTAR DES DE LES TEVES MANS

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Daniela Corbella
Preu: 75,14 €

Descobreix el poder del tacte i els punts vitals. Taller de *shiatsu*, una antiga pràctica japonesa que amb exercicis i pressions ajuda a eliminar les tensions i trobar l'equilibri intern.

CREIXEMENT PERSONAL

VIURE EN POSITIU: EMOCIONALITAT POSITIVA

N

Dimecres de 19.30 h a 21 h
 Professora: Rebeca Bermúdez, psicòloga
 Preu: 75,14 €

En aquest segon trimestre ens enfocarem en unes emocions positives en concret. És clar que les emocions negatives o desagradables tenen la seva funció: avisar-nos i protegir-nos de les amenaces i perill. Però què ens aporten les emocions positives? Quines són? Com les puc potenciar? Vine a descobrir-ho en aquest taller.

INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS

Dilluns d'11.30 h a 13 h
 Professora: Laura Casas
 Preu: 75,14 €

Amb la pràctica de *mindfulness* entrenem la ment per viure amb més plenitud el moment present, dedicant-nos temps per parar i veure les coses com realment són sense confondre els pensaments amb la realitat. Augmentar els nivells de consciència, facilita un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, millorant la nostra salut i el nostre benestar.

RESILIÈNCIA II. FER FRONT A LES ADVERSITATS

N

Dijous de 19.30 h a 21 h
 Professora: Rebeca Bermúdez
 Preu: 75,14 €

La resiliència és la capacitat de ser flexibles davant contratemps i situacions adverses i sobreposar-nos a elles. En aquest taller a través de dinàmiques i explicacions veurem com tenim a la nostra vida factors de resiliència com ara les relacions positives, emocionalitat resilient, forteses del caràcter i més.

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Dilluns de 17.30 h a 19 h
 Professor: Pau Bachmann
 Preu: 75,14 €

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 marcials, 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.

L'ART DE MEDITAR

Dilluns de 9.30 h a 11 h
 A càrrec de Laura Casas
 Preu: 75,14 €

Meditar millora la salut física i emocional. Ens permet augmentar els nivells de consciència i relacionar-nos d'una manera més sàvia i més amable amb la vida, amb el nostre interior i amb els altres.

SALUT

MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 9 de març
 de 10 h a 14 h
 A càrrec de Laura Casas
 Preu: 22,26 €

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.

MANDÍBULA SENSE TENSIÓ II

N

Dissabte 3 de febrer
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 16,70 €

L'articulació temporomandibular és un centre on s'acumulen moltes tensions que poden afectar a dolors cervicals, mals de cap, pèrdua de la qualitat de la son. En aquest taller oferirem eines del mètode Feldenkrais per descobrir com tota la constel·lació de peces que afecten aquesta articulació poden destensar-se i organitzar-se d'una manera més harmoniosa.

CAMINAR LLEUGER

N

Dissabte 24 de febrer
de 10.30 h a 13.30 h
Professora: Majo Villafaina
Preu: 16,70 €

En aquest taller oferirem dues lliçons del mètode Feldenkrais amb seqüències de moviment accessibles i fàcils per augmentar la fluïdesa, l'agilitat, la coordinació, la lleugeresa en la caminada per millorar la nostra qualitat de vida.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 h a 18 h
(a partir de 65 anys)
Professora: Maika Guirao
Preu: 75,14 €

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

PLANTES REMEIERES CATALANES

N

Dilluns de 20 h a 22 h
A càrrec de Zero Waste
Preu: 77,92 € + suplement

Descobreix les propietats i usos de les plantes catalanes!

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

PER ON COMENÇO? ESCRITURA DE RELATS

Dijous de 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 75,14 €

T'agrada escriure? Et costa trobar temps per posar-t'hi? O potser et costa trobar idees? Et quedes encallat a mig relat? Aquest taller és per a tots aquells amants de l'escriptura a qui els falta algun element per posar-s'hi: l'estona, la inspiració, la idea inicial.

ESCRIU AMB ESTIL. ESCRITURA DE RELATS

N

Dimecres 18 h a 19.30 h
A càrrec d'Anna Marcet
Preu: 75,14 €

T'agrada escriure, però et sembla que no ho fas bé? En aquest taller aprendrem a escriure amb estil!

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Paola Tarantino
Preu: 75,14 €
Lloc: Sala Siconi

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 CREATIVA

Dijous 25 de gener, 1, 8 i 15 de febrer de 17 h a 19 h
 Professor: Jack Bernal
 Preu: 44,53 €

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. Ni t'imagines el que pots fer a través de la fotografia. Cal coneixement bàsic del funcionament de la càmera.

COM DOMINAR EL MÒBIL/TAULETA

Dimecres de 10 h a 11.30 h
 Professor: Ramon Cugat
 Preu: 75,14 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

El curs està destinat a persones que no estan acostumades a treballar amb mòbils i tauletes i volen aprendre a fer-ne servir les funcions bàsiques i a utilitzar les aplicacions més usuals.

Es pot venir amb mòbil o tauleta, tant si es treballa amb Android (Google) com amb iOS (iPhone, iPad d'Apple).

RETOCS D'IMATGES AMB EL MÒBIL

Dimecres del 28 de febrer al 13 de març
 d'11.30 h a 13 h
 Professor: Ramon Cugat
 Preu: 25,05 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

Aquest curs està pensat per a revelar les imatges fetes amb el mòbil i poder-les compartir amb un acabat millor del que surt directament des de la càmera.

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

Dimecres d'11.30 h a 13 h
 Professor: Ramon Cugat
 Preu: 50,09 €
 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

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 h a 21 h
 Professora: Marga Millán
 Preu: 75,14 €

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 17.30 h a 19 h
 Professora: Marga Millán
 Preu: 75,14 €

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

GUIARRA

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h (Mig)

(B) Dilluns de 20.30 h a 22 h

(Iniciació)

(C) Divendres de 10.30 h a 12 h

(Iniciació)

(D) Dijous de 20 h a 21.30 h

(Avançat)

Professor: Miguel Fornell

Preu: 75,19

Lloc: Grups (A) i (B) Ateneu el Poblet

INICIACIÓ AL LLENGUATGE MUSICAL

Divendres de 12 h a 13.30 h

Professora: Miguel Fornell

Preu: 75,14 €

Comprensió del pentagrama, notes, signes bàsics, lectura rítmica, compàs, armadures, entonació, intervals i conceptes bàsics de la teoria musical. Tot el necessari per iniciar-se en la lectura de partitures!

ORQUESTRINA D'UKELES

Divendres de 20 h a 21.30 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 75,14 €

Amb aquest taller et proposem crear una petita orquestra formada només per ukeles: sopranos, concerts, tenors o barítons... Se n'accepten de tots els colors i de totes les mides! L'única condició és, que, a més de rascar els acords, siguis capaç d'interpretar les notes d'una partitura i gaudeixis cantant.

CASTANYOLES

Dimarts de 16 h a 17.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 75,14 €

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

DANSA

INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Majo Villafaina

Preu: 66,79 €

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

A càrrec de SwingCats

Preu: 75,14 €

Si vols divertir-te ballant sense haver d'esperar que et treguin a ballar, o agafar agilitat als peus, o ets dels que vol fer exercici tant físic com mental; aquest és el teu taller!

SEVILLANES DESCALCES

Dimarts de 17.30 h a 19 h

(Nivell mitjà)

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 75,14 €

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. Oooleeee!

FLAMENC KARIPEN

Dimecres de 12 h a 13 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 50,09 €

La paraula *karipen* prové del caló i vol dir bonic. L'Esperanza Rodríguez proposa una modalitat nova de ball que prové del flamenc antic on no fan falta sabates de taló i on us expressareu i interpretareu a través del moviment.

TWERK

Divendres de 16.30 h a 18 h
 Professora: Esmeralda Sánchez
 Preu: 75,14 €

Ball urbà 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.

**INICIACIÓ AL BALLE
CLÀSSIC**

Dimecres de 16 h a 17.30 h
 Professora: Victoria Cañameras
 Preu: 75,14 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals.

Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma i divertir-te alhora.

SWING SOLO

Divendres de 18.30 h a 19.30 h
 A càrrec de El Temple del Swing-
 Swing Barcelona
 Preu: 50,09 €

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
 (Nivell mitjà)
 Professora: Marcos Sánchez
 Preu: 75,14 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys.

Podràs provar de fer tots els moviments característics de la samba, el txa-txa-txa, la cúmbia, la salsa, el merengue, el rock & roll, etc.! Vine i gaudiràs, et mouràs i, sense adonar-te'n, faràs exercici en un món musical ple de colors, alegria i, més important, ple de moviment!

JAZZ FUSION

Dimarts de 20.30 h a 22 h
 Professora: Jack Bernal
 Preu: 75,14 €

Ballarem una fusió de cinc estils diferents: tradicional, *gòspel*, funk, afro caribeny i Broadway, amb coreografies molt fàcils d'assimilar i vistoses. Acompanyats i acompanyades de melodies dels segles XX i XXI, molt conegudes en el món musical!

No t'ho perdís i vine a ballar amb nosaltres! En aquest taller sabràs què és sentir el JAZZ!

BURLESQUE

Divendres de 19.30 h a 21 h
 A càrrec de Barcelona SwingCats
 Preu: 75,14 €

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.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

PINTURA I DIBUIX

Dimarts de 10 h a 12 h
 Professora: M. Teresa Andorrà
 Preu: 89,06 € + suplement
 Lloc: Ateneu el Poblet

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: 89,06 €
 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: 89,06 €

Dibuixem al carrer! Aprofitarem l'avinentsa per conèixer una mica més la ciutat dibuixant-ne les coses més representatives. Caminant pels barris tindrem l'oportunitat de dibuixar-ne la gent, l'arquitectura, el color..., i podrem conèixer més aspectes de la ciutat i potser descobrirem llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

PINTURA JAPONESA SUMI-E, UN ART ZEN ARBRES SAGRATS

N

Dilluns de 10 h a 12.30 h
 Professora: Andi DomDom
 Preu: 69,58 € + 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.

Un viatge per les pinzellades essencials, a través dels arbres sagrats d'Orient (Ginkgo biloba, cirerer...), que ens obriran les portes a la nostra pròpia expressió i sensibilitat.

LETTERING

[\(A\) Del 16 de gener al 6 de febrer](#)
 (Iniciació)

[\(B\) Del 13 de febrer al 12 de març](#)
 (Avançat)

Dimarts de 18 h a 19.30 h
 Professora: Cristina García
 Preu (A): 33,40 € + suplement
 Preu (B): 41,75 € + 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. T'hi animes.

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: 77,92 €

INICIACIÓ AL TAPÍS

Divendres de 18 h a 20 h
 Professora: Sonia Benítez
 Preu: 89,06 € + suplement

En aquest taller, de caràcter pràctic, ens endinsarem en la tècnica del tapís amb un teler d'alt lliç. Començarem des de zero construint el nostre propi teler, que farem servir per començar a teixir un petit tapís decoratiu.

INICIACIÓ AL BRODAT CREATIU

Dimarts 13, 20 i 27 de febrer
 de 17 h a 19 h
 Professora: Sonia Benítez
 Preu: 33,40 € + suplement

Taller d'iniciació al brodat, on aprendrem alguns dels punts bàsics del brodat a partir d'una proposta creativa. Al final del taller tindràs una petita obra d'art, que podràs emmarcar i penjar o bé cosir a alguna pela de roba. No calen coneixements.

APRÈN A COSIR A MÀQUINA

(A) Dijous de 10 h a 12 h
 (B) Divendres de 19 h a 21 h
 Professora: Montserrat Pérez,
 siNesteSia
 Preu: 89,06 € + 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 que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)

Divendres de 17 h a 19 h
 Professora: Montserrat Pérez,
 siNesteSia
 Preu: 89,06 € + suplement

Si ja t'han iniciat amb la màquina de cosir, en aquest curs podràs descobrir com treballar les puntades elàstiques, realitzar vies, col·locar vius, ondulies, puntilles, etc. o cosir amb doble agulla, patchwork i un munt de tècniques que donaran a les teves peces i treballs manuals un caràcter únic i professional. Imprescindible nivell bàsic de màquina.

CISTELLERIA TÈXIL

Dimarts 16, 23 i 30
 de gener de 17 h a 19 h
 Professora: Marcela Palm
 Preu: 33,40 € + suplement

Reciclar retalls de roba teixint cistelleria per a repensar el valor de les nostres deixalles tèxtils. Amb la tècnica aplicada, es poden elaborar cistells, catifes, murals, o el que la imaginació en permeti. Cal tenir nocions de costura a mà.

HUMANITATS

APRÈN A FER EL TEU ARBRE GENEALÒGIC

Dimecres de 17 h a 18.30 h
 Professora: Mireia Nieto,
 de Tataranietos.com
 Preu: 75,14 €

Investigar la pròpia història familiar està a l'abast de tothom. A les sessions coneixeràs els trucs, els recursos i els arxius on pots trobar informació sobre les vides dels teus avantpassats per conèixer-los millor a ells i, de retruc, a tu mateix.

EL MEU ARBRE GENEALÒGIC I JO

N

Dijous de 16.30 h a 18 h
 Professora: Mireia Nieto,
 de Tataranietos.com
 Preu: 75,14 €

Vine a analitzar les personalitats i biografies dels teus familiars i l'herència emocional que has rebut dels teus avantpassats mitjantçant la conversa i la realització d'exercicis que et permetran comprendre la influència del passat en la teva vida i millorar la teva relació amb els teus parents.

UN PASSEIG PER LA LITERATURA

N

Dijous de 16.30 h a 18 h
 A càrrec de Simone Costa
 Preu: 75,14 €

Vine a gaudir d'un màgic "passeig literari": un viatge en l'espai i en el temps a través d'obres que han marcat la història de la literatura.

UN VIAGGIO NELLA LETTERATURA

N

Divendres de 16.30 h a 18 h
 A càrrec de Simone Costa
 Preu: 75,14 €

Vine a descobrir el món màgic de la literatura! Un viatge sorprenent per les obres dels escriptors de la literatura universal en italià. Cal tenir nivell mitjà d'italià.

VENUS, MODELS I EROTISME

N

Dijous de 12 h a 13.30 h
 Professora: Montse Pérez
 Preu: 75,14 €

A través d'obres d'art descobrirem a dones que van encarnar el mite eròtic de diferents èpoques, quedant relegades al simple paper de models.

Quan moltes d'elles van contribuir a fer gran a l'obra i a l'artista. Sense esmentar que moltes d'elles eren excel·lents pintores.

ITINERARIS

RUTA DELS EMBLEMÀTICS DEL GÒTIC

N

Dissabte 13 de gener
 de 10 h a 12 h
 A càrrec de Maite García,
 Materiabcn
 Preu: 9,15 €

Ruta pel barri gòtic veient establiments centenaris i emblemàtics com la cereria Subirà, la pastisseria la Colmena, el restaurant Can Culleretes, la Sala Parès, les xocolateries de Petritxol, etc...

LA DONA A BARCINO

N

Dimarts 16 de gener
 d'11 h a 13 h
 A càrrec d'Ineditours.
 Divulgació històrica i cultural
 Preu: 9,15 €

Dides, filadores, camperoles, peixateres, monges, prostitutes ... Un món tan ampli com interessant d'oficis i vides que han passat silenciosament per la nostra història i ARA les volem explicar.

RUTA: LA LAIA DE BARCELONA

N

Divendres 9 de febrer
 de 10.30 h a 13.30 h
 A càrrec de Passejant Barcelona
 Preu: 13,72 €

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.

**RUTA: MIRÓ I PICASSO
PER BARCELONA**

N

Dissabte 17 de febrer
de 10 h a 12 h

A càrrec de Maite García,
Materiabcn
Preu: 9,15 €

Amb motiu de l'any Picasso commemorem el 50 aniversari de la mort de Pablo Picasso i és per això que us proposem fer una ruta pels carrers del centre de Barcelona buscant les petjades de l'artista malagueny. La Barcelona de Picasso és també la de molts altres artistes que es van formar a la Llotja com per exemple Joan Miró.

**LLUITES FEMINISTES DEL
TOMBANT DE SEGLE**

N

Divendres 22 de març
de 10.30 h a 13 h

A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 11,43 €

**MILICIANES
I COMBATENTS**

N

Dissabte 2 de març d'11 h a 13 h

A càrrec d'Ineditours.

Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 €

Milers de dones van lluitar a casa nostra. Valentes, actives, voluntàries, sexualitzades, abatudes ... Ara en sabem molts noms i volem dignificar el seu pas per la història.

**FAUNA I FLORA URBANA
A TRAVÉS D'APPS DE
CIÈNCIA CIUTADANA**

N

Dissabte 16 de març
de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Mireia Querolt,
biòloga i rehabilitadora de fauna.

Guia i tallerista de natura.
Divulgadora científica
Preu: 9,15 €

Una sortida per conèixer la biodiversitat urbana gràcies a la tecnologia.

Què és la ciència ciutadana? Com pots contribuir-hi? En aquesta sortida al Parc del Turó del Putxet, aprendràs a utilitzar aplicacions mòbils de ciència ciutadana, al mateix temps que identificaràs espècies de fauna i flora presents en el seu entorn més proper.

TALLERS EN FAMÍLIA

DANSA AMB NADONS

Dilluns d'11.15 h a 12.45 h
 Professora: Aina de Gispert
 Preu: 75,14 €

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.

IOGA POSTPART AMB NADONS

Dimarts de 17 h a 18 h
 Professora: Emma Velasco
 Preu: 50,09 €
 Lloc: Sala Siconi

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) Dilluns de 16 h a 17 h
 (B) Dimecres de 10.50 h a 11.50 h

Professores: Lucía Carrano i
 Lorena López
 Preu: 50,09 €
 Lloc: Sala Siconi

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 17 h a 18 h
 (B) Dimecres de 9.45 h a 10.45 h
 (C) Dimecres de 12 h a 13 h

Professores: Lucía Carrano i
 Lorena López
 Preu: 50,09 €
 Lloc: Sala Siconi

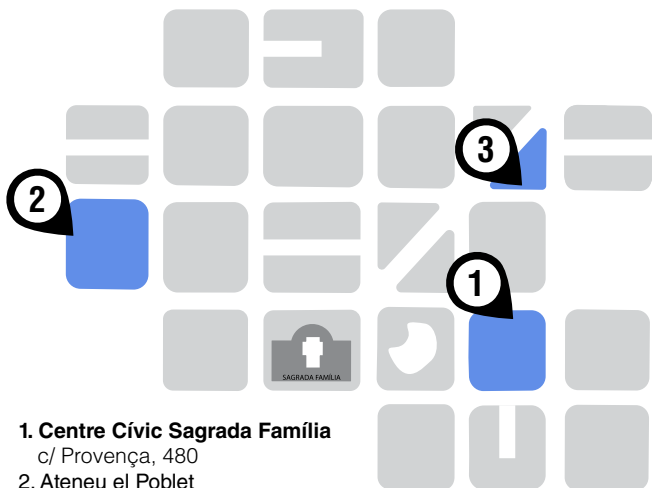
Per a infants d'1 a 3 anys (caminants).

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 a 21 h,
els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h
i els diumenges d'11 a 14 h.



**Districte de
l'Eixample**

@centrecivicsafa