

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

primavera
2024

Centre Cívic
Sagrada Família



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
l'Eixample

TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 03
Fes-ho per tu	p. 05
Salut i creixement personal	p. 06
Activitat física	p. 06
Creixement personal	p. 08
Salut	p. 09
Expressió i Creativitat	p. 10
Comunicació	p. 10
Medi ambient	p. 10
Fotografia i vídeo	p. 10
Música i veu	p. 11
Dansa	p. 12
Expressió plàstica	p. 14
Arts plàstiques	p. 14
Fet a mà	p. 15
Humanitats	p. 16
Itineraris	p. 16
Tallers en família	p. 17

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme **a partir de dilluns 18 de març de 2024 a les 9 h.**

INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina **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 h a 14 h i de 16 h a 20 h i els diumenges de 10 h 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 8 d'abril 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 iniciada la programació dels tallers 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:

- 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 **ccsagradafamilia.net** hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

RECURSOS

EN PARLEM...

HERÈNCIES

Dimecres 17 d'abril
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,35 €

La llegítima, quan hi ha testament, com fer-lo, què posar-hi, etc., són dubtes que se'ns plantegen i que l'advocat Daniel Labrador ens ajudarà a resoldre.

COLESTEROL

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

Per què tenim colesterol? Ho podem evitar? Què hem de fer quan el tenim alt?

CERVELL I MÚSICA

Dimecres 15 de maig
de 18.30 h a 20 h
A càrrec de Marta Ortega, doctora
en biomedicina i divulgadora
científica
Preu: 8,35 €

Tan sols unes notes conegudes, una cançó lenta o una cançó ràpida... La música té múltiples efectes en el nostre cervell, però també en la resta del cos (com per exemple en el sistema immunitari).

DONA I TREBALL A L'ANTIC EGIPT

Dimecres 22 de maig
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Núria Castellano Solé
Preu: 8,35 €

Coneixem molts oficis de l'antic Egipte, però la majoria fan referència a les feines masculines. Però, què en sabem de la situació laboral de les dones? Treballaven fora de casa? Tenien accés a tota mena d'oficis? Hi ha alguna feina específicament femenina? En aquesta xerrada parlarem d'aquestes i altres qüestions relacionades amb el món laboral de les dones a l'antic Egipte.

HABITATGE

Dimecres 29 de maig
de 18 h a 19.30 h
A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 8,35 €

Comunitats de propietaris, compra de l'habitatge, lloguers i arrendaments urbans, assegurances, etc., són dubtes que se'ns plantegen i que l'advocat Daniel Labrador ens ajudarà a resoldre.

NEUROCIÈNCIA DIGESTIVA

Dimarts 7 de maig
de 17 h a 18.30 h
A càrrec d'Helena Casadevall,
d'Igualtèrium
Preu: 8,35 €

L'eix cervell-intestí és una complexa xarxa de comunicació entre aquests dos òrgans que influeix en la salut mental i física. Amb un llenguatge planer i entenedor explorarem aquesta connexió i com impacta en aspectes com l'estat d'ànim, el comportament, la salut digestiva i la salut global.

NERVI VAGUE I SALUT

N

Dimarts 21 de maig
de 17 h a 18.30 h
A càrrec d'Helena Casadevall,
d'Igualtariu
Preu: 8,35 €

El nervi vague juga un paper crucial en la regulació emocional, ja que connecta ment i cos i influeix positivament en les nostres respostes emocionals i de l'estrès. Amb un llenguatge planer i entenedor, coneixerem tècniques i estratègies per optimitzar la seva funció i obtenir-ne beneficis físics i mentals.

CARMEN, DE GEORGES BIZET

N

Dijous 2 de maig
de 17.30 h a 19.30 h
A càrrec d'ARS VIVA
Preu: 11,13 €

Prosper Mérimée va concebre una història d'amor, gelosia i mort, que Georges Bizet va transformar en mite a través de la seva òpera Carmen: la dona lliure, que va néixer lliure, i morirà lliure. En aquest taller coneixerem els perquès musicals i dramàtics que han fet d'aquesta òpera una de les més famoses i més representades del món.

IDIOMES**APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS**

Dimarts de 16.30 h a 18 h
Professora: Olga J. Jaumot
Preu: 83,49 €

Treballarem situacions reals i senzilles que ens permetran parlar i entendre l'anglès de manera distreta i amena. Amb exercicis pràctics repassarem la gramàtica i el vocabulari necessari per aprofundir en aquesta llengua.

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 €

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.

Nivell pre-intermediate/intermediate.

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 (A): 83,49 €
Preu (B): 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: 83,49 €

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. Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

Continuació trimestre hivern 2024.

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

Dimarts de 16.30 h a 18 h
 Professora: Mariana Gleiser
 Preu: 83,49 €

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: 83,49 €

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.

Continuació trimestre hivern 2024

STUDIAMO ITALIANO

Dijous de 18 h a 19.30 h
 Professora: Serena Russo
 Preu: 83,49 €

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.

Continuació trimestre hivern 2024.

ITALIÀ "NIVELL MITJÀ"

Dimecres de 19.30 h a 21 h
 Professora: MariaJo López Vilalta
 Preu: 75,14 €

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.

ALEMANY "NIVELL 1"

Dilluns de 17 h a 18.30 h
 Professora: Roseli Cañedo
 Preu: 75,14 €

Vols aprendre alemany de forma amena i divertida?

En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics. Nivell (A1).

Continuació trimestre hivern 2024.

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: 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.

**SPAß 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 €

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.

Continuació trimestre hivern 2024.

FRANCÈS “1”

Dilluns de 19.30 h a 21 h
Professora: Stéphanie Pimet
Preu: 75,14 €

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.

Continuació trimestre hivern 2024.

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: 83,49 €

Practicarem els nostres coneixements de francès i enriquem el nostre vocabulari i expressions per fer front a situacions de la vida quotidiana i per conèixer millor la cultura francesa.
Cal tenir-ne nocions.

INICIACIÓ AL PORTUGUÈS

Dimecres de 18 h a 19.30 h
Professor: Flavio Carvalho
Preu: 75,14 €

Aprendre 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 PERTU

**INICIACIÓ A
L'AUTOMAQUILLATGE**

Dijous 19.30 h a 21 h
Professora: Carola Cofiné
Preu: 83,49 €

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: Alicia López

Preu: 83,49 €

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

BODY-BALANCE

Dimecres de 17 h a 18.30 h

Professora: Alicia 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: 69,57 €

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

IOGA SUAU

Dijous de 10 h a 11.30 h

Professora: Sonia Faria

Preu: 83,49 €

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

IOGA DEL RIURE

Dimarts de 10 h a 11 h

Professora: Rebeca Bermúdez

Preu: 27,83 €

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.

IOGA DINÀMIC

Dimarts de 19.30 h a 21 h

Professora: Elisabet Belmonte

Preu: 83,49 €

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: 55,66 €

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: 83,49 €

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: 55,66 €

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): 66,79 €

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 (A): 75,14 €
 Preu (B): 83,49 €

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 (A): 75,14 €
 Preu (B): 83,49 €

ESQUENA SENSE DOLOR

Dimarts de 12 h a 13.30 h
 Professora: Verónica Strukelj
 Preu: 75,14 €

Qui no ha sofert dolor d'esquena alguna vegada? En la majoria dels casos, el dolor d'esquena està relacionat amb una mala postura i les compensacions que el cos realitza per a corregir aquest desequilibri. En aquest curs proposem exercicis que ens permetin prendre consciència dels possibles desequilibris en la nostra postura per a poder corregir-los.

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 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.

GINNÀSTICA 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: 55,66 €

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: 75,14 €

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

MINDFULNESS I L'ART DE VIURE EL PRESENT

N

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

El *mindfulness* és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció. Es tracta d'estar presents en el nostre dia a dia amb una actitud d'obertura, curiositat i acceptació. Ens introduïrem en les característiques de la pràctica i en les actituds per arribar a tenir una ment en calma.

MINDFULNESS: VIU EL PRESENT I TROBA EL TEU BENESTAR

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

Amb la pràctica del *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. No cal experiència prèvia.

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Dijous de 19.30 h a 21 h
 Professora: Rebeca Bermúdez
 Preu: 83,49 €

Mal de cap, irritabilitat, dificultat per dormir, tensió muscular, esgotament o manca d'energia... són alguns dels símptomes de l'estrès negatiu. Aprèn a crear serenitat en el dia a dia per mitjà d'exercicis per a la tranquil·litat mental, física i emocional, i a promoure emocions positives que activin el sistema de calma i t'ajudin a rebaixar l'estrès davant els reptes.

L'ART DE MEDITAR

(A) Dilluns de 9.30 h a 11 h
 (B) Dimarts de 21 h a 22 h
 Professora: Laura Casas
 Preu (A): 75,14 €
 Preu (B): 55,66 €

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 27 d'abril
 de 10 h a 14 h
 Professora: 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.

COLL I ESPATLLES LLIURES

Dissabte 15 de juny
 de 10.30 h a 13.30 h
 Professora: Majo Villafaina
 Preu: 16,70 €

El coll rígid o adolorit és un mal força estès en els nostres dies. Durant aquesta sessió, basada en el mètode Feldenkrais, s'ofereix una pràctica clau per relacionar-se amb aquesta part de cos d'una manera més suau i flexible, i entendre quin paper juguen les espatlles a l'hora d'alleugerir el moviment.

ESQUENA DESCONTRACTURADA

Dissabte 13 d'abril
 de 10.30 h a 13.30 h
 Professora: Majo Villafaina
 Preu: 16,70 €

L'esquena és l'hàbitat de la columna, eix central del moviment, a partir de la qual es ramifiquen la resta d'extremitats. La comprensió d'aquesta part del cos és una peça clau en el mètode Feldenkrais, mètode que posarem en pràctica durant aquesta sessió per descobrir-ne les possibilitats i limitacions amb l'objectiu de moure-la d'una manera més respectuosa i vital.

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

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

EINES I JOCS D'ESCRITURA

Dimercres 18 h a 19.30 h
 Professora: Anna Marcet
 Preu: 75,14 €

Vols escriure històries i fer-les volar? La creativitat, igual que els músculs, es pot entrenar. Posem-la en forma!

INICIACIÓ AL TEATRE

Dimercres de 16 h a 17.30 h
 Professora: Paola Tarantino
 Preu: 75,14 €
 Lloc: Sala Siconi

Assaboreix 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.

INTERPRETACIÓ TEATRAL

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

Amb aquest curs avançat, cada participant tindrà a l'abast les eines necessàries per estar a l'escenari amb energia, presència i consciència. Entrenarem l'instint, la creativitat, el cos i la veu.

PARLAR EN PÚBLIC

Inici 16 d'abril
 Dimarts de 18.30 h a 20 h
 Professora: Sabrina Rodriguez
 Preu: 75,14 €

Aprèn a comunicar les idees de manera clara, projectar la veu i parlar de forma dinàmica, controlar la teva postura i moviments i, sobretot, guanyar aquella seguretat que fa que el missatge arribi directe a l'oient.

MEDI AMBIENT

LLEGIR EL FIRMAMENT A TRAVÉS DE MITES

Dimarts de 20 h a 21.30 h
 Professor: Marc Boqué
 Preu: 83,49 €

Aquest curs es presenta com un viatge astronòmic original. Té com a objectiu que l'alumnat aprengui a identificar les constel·lacions d'estrelles que es poden veure al llarg de l'any en els cels de primavera, estiu, tardor i hivern.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

DARRERE DE LA PANTALLA SECRETS, TRUCS I EINES DEL CINEMA

Dijous de 19.30 h a 21.30 h
 Professors: Carmen Silva i Daniel Henríquez
 Preu: 77,92 €

Per què ens emociona una escena determinada i no una altra? Pot el cinema canviar una manera de pensar? En aquest taller aprendrem de manera dinàmica, a través d'exercicis de visionament i creativitat, a MIRAR darrere de la pantalla, a desxifrar el llenguatge cinematogràfic i les eines narratives per tal de transformar la nostra mirada com a espectadors i espectadores.

FOTOGRAFIA I REVELAT AMB MÒBIL

Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professor: Ramon Cugat

Preu: 75,14 €

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. A més a més, revelarem les imatges fetes, treballarem amb els programes propis de cada mòbil i editarem vídeos tot traient les parts que volem eliminar o els hi posarem música.

DOMINAR EL MÒBIL

Dimecres d'11.30 h a 13 h

Professor: Ramon Cugat

Preu: 66,79 €

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*).

FOTOGRAFIA DE VIATGE

Divendres de 10 h a 11.30 h

Professor: Ramon Cugat

Preu: 66,79 €

La fotografia de viatges generalment és una fotografia força ràpida, ja que viatgem amb altres persones i no tothom vol seguir el ritme dels fotògrafs. Per tant, hem de saber preveure el que passarà a fi d'estar preparats per aconseguir la fotografia que volem.

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 h a 21 h

Professora: Marga Millán

Preu: 83,49 €

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 (INICIACIÓ 1)

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professor: Miguel Fornell

Preu: 75,14 €

Lloc: Ateneu el Poblet

Si ja has fet els teus primers acords i has fet algun batut "d'aquella manera", aquest és el teu curs!

GUITARRA (INICIACIÓ 2)

Dilluns de 19 h a 20.30 h
 Professor: Miguel Fornell
 Preu: 75,14 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

Curs de guitarra partint d'un coneixement mínim d'acords, una miqueta d'agilitat en canviar-los, comencen a sonar-te algunes celletes, saps fer algun ritme de mà dreta amb una certa fluïdesa i potser tens algunes nocions musicals molt mínimes.

GUITARRA (INICIACIÓ 3)

Dijous de 20 h a 21.30 h
 Professor: Miguel Fornell
 Preu: 83,49 €

Ja canvies d'acord una mica ràpid i potser les celletes costen, però ja van sonant més sovint; a més, saps algunes estructures d'acords i escales, i domines almenys un batut.

ORQUESTRINA D'UKELELES

Divendres de 19.30 h a 21 h
 Professora: Marta Vigo
 Preu: 83,49 €

Amb aquest taller et proposem crear una petita orquestra formada només per ukeleles: 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: 83,49 €

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

RUMBES

N

Divendres de 10.30 h a 12 h
 Professor: Miguel Fornell
 Preu: 83,49 €

Si vols sonar com Peret, Estopa i molts altres, en aquest curs n'aprendràs tots els secrets! No cal que siguis un Paco de Lucía, només que sàpigues fer alguns acords en tindràs prou!

BOLEROS

N

Divendres de 12 h a 13.30 h
 Professor: Miguel Fornell
 Preu: 83,49 €

Augmenta els boleros del teu repertori amb els més emocionants! No cal que toquis com el guitarrista de Los Panchos, només que sàpigues fer alguns acords en tindràs prou!

DANSA**INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA**

Dimecres de 19 h a 20.30 h
 Professora: Majo Villafaina
 Preu: 75,14 €

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
(Iniciació)
A càrrec de SwingCats
Preu: 83,49 €

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: 83,49 €

Trepitja fort! Aquesta vegada ballarem damunt la terra amb els nostres peus descalços per arrel·lar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. Ooooleeee!

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. Aprenem a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri.

DANSA ORIENTAL

Dimercres de 16 h a 17.30 h
Professora: Cecilia Iriarte
Preu: 75,14 €

Descobreix la màgia d'aquesta dansa mil·lenària i els seus múltiples beneficis: feminitat, musicalitat, elasticitat, treball de la musculatura, la postura corporal, coordinació, ritme, enfortiment de la musculatura de la pelvis, connexió amb la música i amb altres dones... Sobretot, et divertiràs en un grup on treballarem diferents estils de la dansa oriental.

SWING SOLO

Divendres de 18.30 h a 19.30 h
A càrrec de El Temple del Swing-Swing Barcelona
Preu: 55,66 €

Aprèn 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**

Dimercres de 20.30 h a 22 h
(Nivell iniciació)
Professor: 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
Professor: Jack Bernal
Preu: 83,49 €

Ballarem una fusió de cinc estils diferents: tradicional, gòspel, funk, afrocaribeny 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
(Iniciació)
A càrrec de Barcelona SwingCats
Preu: 83,49 €

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

EXPRESSIONÍ PLÀSTICA**ARTS PLÀSTIQUES****PINTURA I DIBUIX**

Dimarts de 10 h a 12 h
Professora: M. Teresa Andorrà
Preu: 100,18 € + 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: 100,18 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Descobreix diverses tècniques artístiques, experimentals i molt diverses. També tècniques tradicionals. En aquest curs podràs potenciar la teva creativitat obtenint resultats atractius. Viu una experiència única, diferent i molt creativa.
No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

URBAN SKETCHING

Dijous de 18 h a 20 h
Professor: Daniel Castro
Preu: 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 FLORS DE LA PINTURA JAPONESA

Dilluns de 10 h a 12.30 h
Professora: Andi DomDom
Preu: 83,49 € + 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.
Donem la benvinguda a la primavera amb aquest taller de flors de la pintura japonesa que aborda el color i les formes des del mètode fins a la gestualitat més espontània.

LETTERING

(A) Del 9 d'abril al 7 de maig
(Iniciació)
(B) Del 14 de maig al 4 de juny
(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 €

BORO + SASHIKO

Divendres de 10 h a 13 h

A càrrec de Misako Mimoko

Preu: 66,79 € + material

Aprèn el patchwork i sargit japonès. *Sashiko* significa "puntada" i *boro* "retall o peça de tela". Totes dues són tècniques tèxtils tradicionals japoneses molt útils i d'extrema bellesa. Es tracta un brodat de pedaç, que va més enllà de la costura, per decorar la roba que s'ha d'arreglar. És bonic, relaxant i addictiu.

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.

FLORS DE ROBA

Dimarts 9, 16 i 30 d'abril

de 17 h a 18.30 h

Professora: Susana Nettleton

Preu: 25,05 € + suplement

En aquest taller aprendreu a fer unes flors amb tela tarlatana, tot donant volum i forma, retallant la tela i recargolant-la. Tindreu teles tenyides de diversos colors per poder escollir, i flors ja fetes com a inspiració, així com altres materials naturals per fer els talls, com per exemple branques.

INICIACIÓ AL BRODAT CREATIU

Dimecres de 17.30 h a 19.30 h

Professora: Sonia Benítez

Preu: 89,06 €

En aquest curs aprendrem a brodar els punts bàsics i experimentarem amb diferents fils i materials per tal de deixar anar la creativitat. No calen coneixements previs.

CONFECCIÓ AMB MÀQUINA DE COSIR

Divendres de 17 h a 19 h

Professora: Montserrat Pérez,

siNesteSia

Preu: 89,06 € + suplement

Posa la teva màquina a punt i prepara't per aprendre a treballar amb tota mena de costures: francesa, sobrecarregada, folres, vistes, butxaques i acabats en aquest taller pràctic de confecció de bosses, complements i altres elements, com mai has fet.

És imprescindible tenir un nivell bàsic d'ús de la màquina de cosir.

MÀQUINA DE COSIR (AVANÇAT)

(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 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.

HUMANITATS

VIATGE ALS TEUS ORÍGENS: TALLER DE RECERCA HISTÒRICA I GENEALÒGICA

Dimecres de 10.30 h a 12 h
 Professor: Manu Valentín
 Preu: 66,79 €

Aquest curs està dedicat al rescat de la nostra història familiar amb l'objectiu d'escriure un relat que servirà com a llegat de la família.

LES CABELLERES EN L'ART TALLER D'ART I GÈNERE

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

Una cabellera bonica sempre ha estat un motiu de representació en l'art. Molts pintors han recreat la seva fascinació per aquesta arma de seducció que de vegades ha convertit les dones en éssers depravats que anul·len la voluntat dels homes.

LA VIDA I LA MORT AL PAÍS DELS FARAONS

Dilluns de 16.30 h a 18 h
 Professora: Isabel García Trocoli
 Preu: 75,14 € + suplement

Si tens ganes de conèixer de forma rigorosa, però amena i divulgativa, la cultura de la terra dels faraons de la mà d'una egiptòloga, aquesta activitat és per a tu.

ITINERARIS

RUTA DELS EMBLEMÀTICS DEL GÒTIC

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

Ruta pel barri Gòtic amb l'objectiu de conèixer establiments centenaris i emblemàtics com la cereria Subirà, la pastisseria La Colmena, el restaurant Can Culleretes, la Sala Parès, les xocolateries de Petritxol, etc...

RUTA LITERÀRIA I ARQUITECTÒNICA VISITEM LA MILLOR BIBLIOTECA DEL MÓN: GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ

Divendres 26 d'abril d'11 h a 13 h
 A càrrec d'Ineditours. Divulgació històrica i cultural
 Preu: 9,15 €

Ruta Descobrirem la biblioteca més ben valorada del món. Es tracta d'un cas únic on arquitectura, art i espai s'han unit per oferir un format innovador i modern, però que manté l'essència tradicional de les biblioteques més antigues i plenes de cultura.

RUTA: PARC DEL LABERINT D'HORTA

Divendres 3 de maig
 de 10.30 h a 13.30 h
 A càrrec de Passejant Barcelona
 Preu: 13,72 €

De masia a jardí neoclàssic i d'aquí a jardí romàntic. El laberint d'Horta és un dels més antics de la ciutat i va ser concebut com un misteri que ens parla d'amor i de mort, de mitologia i de ciència. Descobrirem el laberint d'Horta i tots els jardins que l'envolten.

DE LA DESFETA A LA CIUTADELLA

N

Dissabte 11 de maig de 10 h a 12 h
A càrrec de Maite García, Materiabcn
Preu: 9,15 €

A partir de la recuperació de l'Hivernacle del parc de la Ciutadella volem fer una ruta per la història d'aquest parc de Barcelona. Començarem el 1714 per la desfeta en la guerra de Successió, repassarem els espais de l'antiga Ciutadella militar, inaugurarem l'Exposició Internacional de 1888 i arribarem a l'Hivernacle per veure'n la recuperació i el projecte que l'envolta.

LITERATURA I EXILI. CARMEN LAFORET

N

Divendres 31 de maig d'11 h a 13 h
A càrrec d'Ineditours. Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,15 €

Vida i obra de Carmen Laforet. Una fantàstica ruta pels escenaris que va trepitjar l'autora i també la protagonista de la novel·la *Nada*; premi Nadal l'any 1945. Una dona i escriptora que visqué la postguerra i que plasma en la seva obra una visió psicològica i feminista de la vida i la societat de l'Espanya franquista.

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

Dissabte 13 d'abril
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 €

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 €

Per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig. Un espai de relació amb el teu nadó a través de la dansa, la música i el joc. Enfortint els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir, relaxar-nos i molt més.

IOGA POSTPART AMB NADONS

Dimarts de 17 h a 18 h
Professora: Emma Velasco
Preu: 55,66 €
Lloc: Sala Siconi

Busquem el benestar integral de la mare que ha donat a llum fa poc. 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 2 mesos o més.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16 h a 17 h
(B) Dimecres d'11 h a 12 h
Professora: Lucía Carrano
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 10 h a 11 h
(C) Dimecres de 12 h a 13 h
Professora: Lucía Carrano
Preu: 50,09 €
Lloc: Sala Siconi

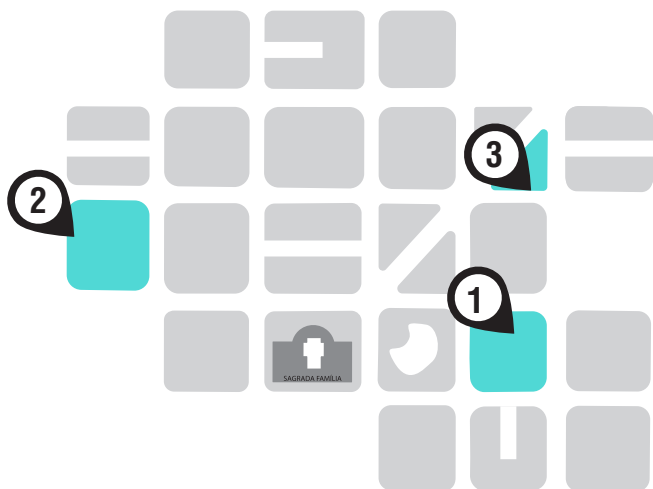
Per a infants d'1 a 3 anys (caminants)

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

ccsagradafamilia.net
facebook.com/centrecivicsafa
instagram.com/centrecivicsafa
x.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.

