

Centre Cívic Sagrada Família

# AGENDA CULTURAL I TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

*primavera*  
2024

Centre Cívic  
Sagrada Família



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
l'Eixample

---

**AGENDA CULTURAL**

---

<a href="#">Destacats</a>	p. 01
<a href="#">Abril</a>	p. 02
<a href="#">Maig</a>	p. 05
<a href="#">Juny</a>	p. 08

---

**TALLERS**

---

<a href="#">Inscripcions</a>	p. 11
<a href="#">Recursos</a>	p. 12
<a href="#">En parlem...</a>	p. 12
<a href="#">Idiomes</a>	p. 13
<a href="#">Fes-ho per tu</a>	p. 15
<a href="#">Salut i creixement personal</a>	p. 16
<a href="#">Activitat física</a>	p. 16
<a href="#">Creixement personal</a>	p. 18
<a href="#">Salut</a>	p. 19
<a href="#">Expressió i Creativitat</a>	p. 20
<a href="#">Comunicació</a>	p. 20
<a href="#">Medi ambient</a>	p. 20
<a href="#">Fotografia i vídeo</a>	p. 20
<a href="#">Música i veu</a>	p. 21
<a href="#">Dansa</a>	p. 22
<a href="#">Expressió plàstica</a>	p. 24
<a href="#">Arts plàstiques</a>	p. 24
<a href="#">Fet a mà</a>	p. 25
<a href="#">Humanitats</a>	p. 26
<a href="#">Itineraris</a>	p. 26
<a href="#">Tallers en família</a>	p. 27

---

**CALENDARI**

---

<a href="#">Abril - Maig - Juny</a>	p. 28
-------------------------------------	-------

## APROPA'T A LA DANSA

Aquesta primavera torna el nostre cicle de dansa al Centre Cívic! En el marc de quatre sessions, tindrem l'oportunitat d'explorar una completa varietat de projectes que ofereixen perspectives diverses amb l'objectiu d'apropar-nos a l'univers de la dansa contemporània.

### MAIG

dj. 9	20 h	Dansa: Òxid	<a href="#">p. 05</a>
dl. 13	19 h a 21 h	Taller de dansa: Somàtica en dansa	<a href="#">p. 06</a>
dj. 16	18 h	Dansa: Espai Impro	<a href="#">p. 06</a>

### JUNY

dl. 10	18 h a 20 h	Taller de dansa: Ecofeminismes en moviment	<a href="#">p. 09</a>
--------	-------------------	---	-----------------------



## FESTA MAJOR

La Festa Major de Sagrada Família torna aquest abril, omplint de cultura l'emblemàtic barri de la ciutat. Apunta't les activitats del Centre Cívic per celebrar aquestes festes:

### ABRIL

ds. 20	12 h	Contes i taller: Un dia emocionant	<a href="#">p. 04</a>
dj. 25	20 h	Teatre: La tía Sapiña	<a href="#">p. 04</a>

---

## DINS DEL COR

---

Dilluns 8 d'abril

A les 17.30 h

Preu: 3 €

A càrrec d'Ada Cusidó

Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats d'una persona adulta

Contes

Un balcó esdevé escenari de les aventures d'uns peculiars amics que comparteixen jocs i rialles, però hi ha un misteri: un habitant secret que viu a la butxaca d'una samarreta i que només apareix quan tots dormen. Un conte dolç sobre l'amistat i la companyia, interpretat per Ada Cusidó i amb titelles preciosos fetes per Martí Doy.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://www.ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Contes](#) [#ActivitatFamiliar](#) [#De0a3anys](#)

---

## FLORECER

---

Dijous 11 d'abril

A les 19 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Luz María Carriquiry

Col·labora: Festival Barnasants

Concert

El recital de Carriquiry parteix de la cançó *Florece*, gravada el 2020 amb la colombiana Marta Gómez i la nicaragüenca Katia Cardenal, i s'amplia amb una selecció de peces i poemes propis. L'artista alterna dècimes i sonets amb cançons de sons andins i afroperuans, aires llatinoamericans i pinzellades de flamenc amb un alè d'esperança.

Cal inscripció prèvia a partir del 4 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://www.ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

---

## DISCIPLINA POSITIVA I L'EDUCACIÓ CONSCIENT

---

Dilluns 15 d'abril  
De 17.30 a 19 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Sandra Martínez i Aguiló  
Xerrada taller

Explora aquest taller vivencial en què la teva pròpia experiència pren protagonisme. Dirigit a mares, pares i educadores, aquesta sessió combina habilitats pràctiques amb diàleg significatiu. Descobreix la disciplina positiva i l'educació conscient en un ambient interactiu, preparat per a tu. Una oportunitat única per aprendre, compartir i connectar.

Cal inscripció prèvia a partir del 8 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

---

## CLAVELL DEL BALCÓ, LA POESIA EN LA MÚSICA

---

Dijous 18 d'abril  
A les 20 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de:  
Anna Belén Gómez: soprano  
Raúl Sandin Bañuelos: guitarra clàssica  
Concert

La poesia i la música han anat plegades des de temps immemorials, entrelaçant vincles i comportant-se com dos rius que coincideixen al mateix mar, aquell mar de l'expressió, els sentiments, les passions. *Clavell del Balcó, la poesia en la música* és un programa integrat per obres literàries que grans compositors han musicalitzat de manera magistral, obres de Granados, Morera, Tosti, sobre textos de Ferran Periquet, Josep M. de Sagarra i D'Annunzio.

Cal inscripció prèvia a partir de l'11 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Clàssica](#) [#Poesia](#)

---

## UN DIA EMOCIONANT

---

Dissabte 20 d'abril

A les 12 h

Activitat gratuïta

Lloc: carrer Provença, 480

A càrrec de Cia. Routart

Per a infants de 2 a 5 anys i les seves famílies

Contes i taller

L'Àlex té un dia d'aquells en què sembla que res no sortirà del dret. Això farà que viatgi per un munt d'emocions, que haurà d'aprendre a endreçar per poder continuar. Amb ganes i una mica d'ajuda, aconseguirà capgirar el seu dia!

Amb motiu de la Festa Major del barri.

[#Contes](#) [#FestaMajor](#) [#ActivitatFamiliar](#)

---

## LA TÍA SAPIÑA

---

Dijous 25 d'abril

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sílvia Rodríguez Egaña

Teatre

A la sobretaula d'un àpat familiar, es menja, es beu i es comparteix... davant l'atenta mirada de la comunitat. La tia Sapiña és l'ovella negra de la família i els seus ulls ens retornen el nostre propi reflex. Aquesta és la invitació a un conjur per venjar juntes la seva memòria. La història de la tia Sapiña no ha de descansar en pau.

Cal inscripció prèvia a partir del 18 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

Amb motiu de la Festa Major del barri.

[#Teatre](#) [#Atrezzos](#) [#FestaMajor](#)

---

## LA TIERRA Y EL BARRIO

---

Dijous 2 de maig

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de: Hugo Martínez: guitarra

Ana Alfaro: veu

Danilo Facelli: recitació

Espectacle de poesia escènica

*Gira en viatge constant, el planeta. La vida mou, es mou, habita abastant-ho tot i l'univers sencer cap en una tassa de cafè. Continuem girant. A l'altre costat del món és de nit i algú balla, algú mira, algú mor. Al costat de casa, algú mor, algú mira, algú balla, és de dia.*

*La tierra y el barrio* és un espectacle de poesia escènica amb música i cant en directe, on sonen diversos pals del flamenc com la buleria, les alegries, els tangos, la guajira o la soleá, per combinar-los amb reggae, bachata o blues. Aquesta peça teatral neix del poemari amb el mateix títol, escrit per Danilo Facelli i publicat per Edicions Tremendes l'any 2020.

Cal inscripció prèvia a partir del 25 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://www.ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#) [#Poesia](#)

---

## ÒXID

---

Dijous 9 de maig

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Nora Baylach

Dansa

*Et sentien cridar dos carrers enllà. Duies un sac a l'esquena ple d'ampolles i papers per aproximar ses caigudes i fer-ne feix de tot. Et veia i em deia "En fas bo de la despresa, per fer nos niu de tota brossa".*

*Òxid* és una proposta escènica que explora, mitjançant la poètica visual, la vivència d'un seguit de casualitats que han unit quatre generacions diferents gràcies a la figura del drapaire. Des del desig d'utilitzar el cos com a eina principal, i confiant en la dansa contemporània, prenem la pols d'argila com a companya d'escena per trobar un paisatge escultòric a través de la memòria, el joc i l'explosió, transformant l'espai en una oxidació en escena.

Cal inscripció prèvia a partir del 2 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://www.ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Dansa](#) [#ApropatDansa](#)

---

---

## SOMÀTICA EN DANSA

---

Dilluns 13 de maig

De 19 a 21 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Malén Iturri, facilitadora de Body-Mind Centering®

Taller de dansa

La pràctica somàtica ens permet experimentar la nostra anatomia a través de la sensació i la percepció del nostre cos en moviment i en relació amb el que ens envolta. Aquest taller és una invitació a explorar noves qualitats de moviment, expressió i presència, des de l'escolta profunda, cap al confort i la facilitat.

Cal inscripció prèvia a partir del 29 d'abril a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Dansa](#) [#Workshop](#) [#ApropatDansa](#)

---

## ESPAI IMPRO

---

Dijous 16 de maig

A les 18 h

Activitat gratuïta

A càrrec de l'alumnat de batxillerat de dansa i música de l'IEA

Oriol Martorell

Dansa

Un espai en blanc per dibuixar amb els cossos i la música, per crear amb llibertat i confiança.

Un lloc de trobada per escoltar i sentir-se escoltat. Un espai per formar part del grup, però amb la llibertat com a individu, com a persona en creixement amb el permís de l'experimentació i la recerca. L'afirmació del llenguatge personal posat en comunitat, una comunitat que fa un any que improvisa junta.

Aquest espectacle comptarà amb col·loqui en finalitzar.

Cal inscripció prèvia a partir del 9 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Dansa](#) [#ApropatDansa](#)



---

## UN VIATGE A TRAVÉS DEL PIANO

---

Dijous 23 de maig  
A les 20 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Marta Cascales Alimbau  
Concert

Marta Cascales Alimbau, pianista i compositora de Barcelona, fusiona el clàssic amb una mirada contemporània, minimalista i poètica. Col·laboradora del segell Deutsche Grammophon, ens presentarà peces inèdites i altres composicions que són ja èxits dins la seva discografia. Els seus directes són un viatge, un bàlsam per a les oïdes.

Cal inscripció prèvia a partir del 16 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Clàssica](#)

---

## MONÒLEGS A LA PLAÇA

---

Dijous 30 de maig  
A les 20 h  
Activitat gratuïta  
A càrrec de Nus Cooperativa  
Teatre participatiu

Dues amigues xerren per telèfon mentre una d'elles passeja pel carrer. Durant la trucada, s'observen diverses situacions en què es duen a terme tasques que involucren l'atenció, el suport i el benestar d'altres persones. Què passaria si ningú s'encarregués d'aquestes feines?

Aquesta peça forma part de la iniciativa Monòlegs a la plaça: espectacles interactius en què el públic té un paper decisiu per canviar la història.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Atrezzo](#)

---

## PARLEM DEL JOC

---

Dilluns 3 de juny

De 17 a 18.15 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sònia Kliass

Conferència

Com evoluciona el joc des dels primers mesos de vida fins als set anys? Perquè jugar és tan important durant els primers set anys de vida? Quins són els millors espais i materials de joc? Quin és el paper de l'adult mentre juguen els infants? Hem de jugar amb ells? Parlarem de tots aquests temes amb la psicòloga i formadora Sònia Kliass.

Cal inscripció prèvia a partir del 21 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Conferències](#) [#ParlemInfància](#)

---

## CREACIÓ D'UNA PEÇA FLAMENCA: UNA VISIÓ QUEER

---

Dijous 6 de juny

De 18 a 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Ruben Heras i Jero Ferec de Flamenco Queer

Taller

Flamenco Queer reivindica aquest gènere com un lloc de trobada històrica i representativa de la diversitat d'identitats que sempre han existit com a part de la cultura flamenca, alhora que reivindica la identitat LGBTIQ+ en el flamenc i la societat moderna.

En aquesta ocasió, les artistes ens proposen un taller-espectacle, en què lis participants tenen l'oportunitat de convertir-se en part activa de la creació, fet que dona com a resultat la creació d'una peça flamenca col·laborativa que s'interpretarà en directe al finalitzar el taller.

Cal inscripció prèvia a partir del 23 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#Workshop](#) [#AraToca](#)

---

## UNA VISIÓ QUEER

---

Dijous 6 de juny

A les 20.30 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Flamenco Queer i als participants del taller *Creació d'una peça flamenca*

Concert espectacle

Sessió de cloenda oberta al públic del taller de *Creació d'una peça flamenca: una visió queer*. Vine a gaudir d'una peça flamenca en directe creada en col·laboració amb els participants del taller impartit per Flamenco Queer i a celebrar el flamenc des de la pluralitat de les identitats LGBTIQ+ que sempre han existit.

Cal inscripció prèvia a partir del 30 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

---

## ECOFEMINISMES EN MOVIMENT

---

Dilluns 10 de juny

De 18 a 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Sandra Sotelo

Taller de dansa

Les narratives ecofeministes ens permeten entendre les causes profundes de l'actual crisi ecosocial, i plantejar propostes alternatives. A partir d'un mapa conceptual que construirem col·lectivament, treballarem amb pràctiques de moviment per tal d'observar i experimentar amb el cos noves formes de relació amb nosaltres mateixes, amb els altres i amb el nostre entorn.

Cal inscripció prèvia a partir del 27 de maig a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](http://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Workshop](#) [#ApropatDansa](#)

---

## SI ALGUIEN PRONUNCIARA TU NOMBRE: VOL. II

---

Dijous 13 de juny

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec d'Andrea Corrales i Laia Lloret de Dostopías

Teatre performance

Basada en l'obra de l'escriptora lesbofeminista Monique Wittig *El cos lesbià*, el 2018 Andrea i Laia van crear *Si algúien pronunciara tu nombre* en el marc del festival Puro bollo. Semilleros de Artes Vivas. En aquesta obra les artistes treballen amb la materialitat del llenguatge d'una forma experimental, inspirant-se en els imaginaris de Wittig sobre la identitat, el dolor i les pràctiques lesbianes, portant-les a l'extrem.

En aquest vol. 2 que presentaran al centre, les artistes faran emergir també, a partir del desig i la resistència, altres problemàtiques que parteixen de les complexes relacions entre nosaltres: cossos travessats per les limitacions, els fantasmes, la imatge i les tecnologies.

Cal inscripció prèvia a partir del 6 de juny a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#ArtsEscèniques](#) [#Atrezzos](#)

---

## AFÀSIA, RECITAL POETICO-MUSICAL

---

Dijous 20 de juny

A les 20 h

Activitat gratuïta

A càrrec de Paula S. Piedad i Carla Collado

Espectacle poético-musical

Paula S. Piedad, acompanyada per la guitarra de Carla Collado, presenta aquest recital poético-musical d'*Afàsia*, guanyadora del V Premi Miquel Bauçà de poesia. El poemari traça un doble viatge entre paisatges urbans i la construcció de la identitat del jo líric del poemari després de patir un xoc traumàtic i, per tant, afàsia.

Cal inscripció prèvia a partir del 13 de juny a les 9.30 h a [ccsagradafamilia.net](https://ccsagradafamilia.net), presencialment, o bé trucant al 934 508 917.

[#Música](#) [#AraToca](#)

## 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](https://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](https://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 EGIPTE

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'Igualtariu  
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'Igualitàrium  
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 senziles 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.



## 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 €

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 enriquirem 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 enriquirem 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 PER TU

## 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: Alícia 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: Alícia 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 enforceixen 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 13h a 14.30 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.

## 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: 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

Dimecres 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

Dimecres 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

Dimecres 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.

## GUITARRA (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 barítors... 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 arrelar-nos al compàs natural dels nostres cors, sentint el ball com l'arrel. Oooleeee!

## 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 mentre millorem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri.

## DANSA ORIENTAL

Dimecres 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 €

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.  
Es un curs idoni per a totes les edats.

## BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres 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'assemblar 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!

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: 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

N

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

N

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

Dijous 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

N

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)

## ABRIL

dl. 8	17.30 h	Contes: <b>Dins del cor</b> Preu: 3 € Per a infants d'1 a 3 anys acompanyats Inscripció prèvia a partir del 2 d'abril	<a href="#">p. 02</a>
dj. 11	19 h	Concert: <b>Florecer</b> Inscripció prèvia a partir del 4 d'abril	<a href="#">p. 02</a>
dl. 15	17.30 h	Xerrada taller: <b>Disciplina positiva i l'educació conscient</b> Inscripció prèvia a partir del 8 d'abril	<a href="#">p. 03</a>
dj. 18	20 h	Concert: <b>Clavell del balcó, la poesia en la música</b> Inscripció prèvia a partir de l'11 d'abril	<a href="#">p. 03</a>
ds. 20	12 h	Contes i taller: <b>Un dia emocionant</b>	<a href="#">p. 04</a>
dj. 25	20 h	Teatre: <b>La tía Sapiña</b> Inscripció prèvia a partir del 18 d'abril	<a href="#">p. 04</a>

## MAIG

dj. 2	20 h	Espectacle de poesia escènica: <b>La tierra y el barrio</b> Inscripció prèvia a partir del 25 d'abril	<a href="#">p. 05</a>
dj. 9	20 h	Dansa: <b>Òxid</b> Inscripció prèvia a partir del 2 de maig	<a href="#">p. 05</a>
dj. 13	19 h a 21 h	Taller de dansa: <b>Somàtica en dansa</b> Inscripció prèvia a partir del 29 d'abril	<a href="#">p. 06</a>
dj. 16	18 h	Dansa: <b>Espai Impro</b> Inscripció prèvia a partir del 9 de maig	<a href="#">p. 06</a>
dj. 23	20 h	Concert: <b>Un viatge a través del piano</b> Inscripció prèvia a partir del 16 de maig	<a href="#">p. 07</a>
dj. 30	20 h	Teatre participatiu: <b>Monòlegs a la plaça</b> Inscripció prèvia a partir del 23 de maig	<a href="#">p. 07</a>

## JUNY

dl. 3	17 h	Conferència: <b>Parlem del joc</b> Inscripció prèvia a partir del 21 de maig	<a href="#">p. 08</a>
dj. 6	18 h a 20 h	Taller: <b>Creació d'una peça flamenca: una visió queer</b> Inscripció prèvia a partir del 23 de maig	<a href="#">p. 08</a>
	20.30 h	Concert espectacle: <b>Una visió queer</b> Inscripció prèvia a partir del 30 de maig	<a href="#">p. 09</a>
dl. 10	18 h	Taller de dansa: <b>Ecofeminismes en moviment</b> Inscripció prèvia a partir del 27 de maig	<a href="#">p. 09</a>
dj. 13	20 h	Teatre performance: <b>Si algú pronunciara tu nombre: vol. II</b> Inscripció prèvia a partir del 6 de juny	<a href="#">p. 10</a>
dj. 20	20 h	Espectacle poètico-musical: <b>Afàsia, recital poètico-musical</b> Inscripció prèvia a partir del 13 de juny	<a href="#">p. 10</a>

---

## ADREÇA

---

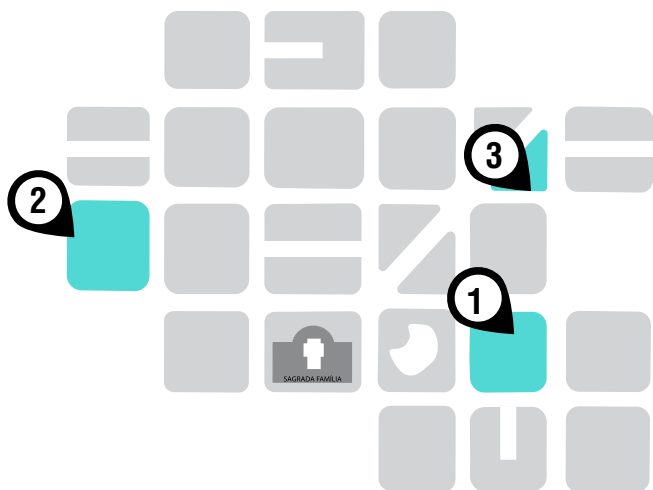
Tel. 934 508 917  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21  
Bicing: C/ Lepant amb C/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

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.

