

Centre Cívic Sagrada Família

# TALLERS

De gener a l'abril

Sagrada Família

hivern  
2025

Centre Cívic  
Sagrada Família



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
l'Eixample

---

## INSCRIPCIONS ALS TALLERS

---

Les inscripcions es duran a terme a partir del 16 de desembre de 2024 a les 9 h.

### INSCRIPCIONS EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

### INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

Al Centre Cívic Sagrada Família (c/ Provença, 480) de dilluns a divendres, de 9 a 21 h, els dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i els diumenges de 10 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 20 de gener de 2025.

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 (20 de gener) no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

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

Les places són limitades.

**PREU HORA TALLER TALLER** (\*preus públics pendents d'aprovació per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona)

- Curs genèric: 4,71 €/h sense IVA (5,70 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,87 €/h sense IVA (4,68 €/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 curs.
- **Persones amb discapacitat:** Beca d'un 30%, 50% o 75%, en funció del grau reconegut, sobre l'import de la matrícula d'un curs.

Les beques es poden sol·licitar de forma presencial al Punt d'Informació del Centre o en línia, presentant la documentació necessària.

Per a més informació consulteu el web [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net)

A la nostra web [www.ccsagradafamilia.net](http://www.ccsagradafamilia.net) hi trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre Cívic.

---

## RECURSOS

### EN PARLEM...

#### LLOGUERS: ARRENDAMENTS URBANS

Dimecres 22 de gener  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Daniel Labrador  
Preu: 8,55 €

Quins drets tinc com a llogater? I com a propietari? Què és això de la limitació de rendes de lloguer? M'afecta?

Aquests i molts altres dubtes els resoldrem en aquesta xerrada

#### HISTÒRIES I LLEGENDES DEL MÓN: HATXEPSUT, LA REINA-FARAÓ

Dimecres 29 de gener  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Ferran Alejaldre  
Preu: 8,55 €

Primers faraons de la dinastia XVIII: Amosis I, Amenhotep I, Tutmosis I i II. Regnat de Hatxepsut, viatge al país del punt. Les reines-faraó. Senemut. El temple Djerser-Djeseru.

#### COMUNICACIÓ ASSERTIVA: REDUEIX L'ESTRÈS I COMUNICA'T MILLOR

Dimecres 5 de febrer  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 8,55 €

Expresses les teves opinions? Dius que sí a tot el que et diuen els altres?

Explorarem què és la comunicació assertiva, així com tècniques i beneficis per millorar les nostres relacions i el benestar personal i professional.

## HERÈNCIES

Dimecres 12 de febrer  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Daniel Labrador  
Preu: 8,55 €

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.

#### SEGUR QUE SÓN LES TIROIDES!

Dimecres 26 de febrer  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària.  
Preu: 8,55 €

Què és l'hipotiroïdisme? Quins símptomes pot donar? Quan s'ha de tractar?

#### FRIDA KAHLO, UNA ICONA FEMINISTA

Dimecres 19 de març  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Vicky Rico  
Preu: 8,55 €

Amb motiu del 70è aniversari de la seva mort, descobrirem el seu llegat i intentarem desvelar les claus que l'han convertit en una icona feminista i de la cultura de masses. Ho farem a través de la seva vida, la seva obra, la seva imatge personal i les seves paraules. I també descobrirem, en definitiva, per què va trencar esquemes, pictòrics i vitals, i es va convertir en un símbol de resiliència.

## HISTÒRIES I LLEGENDES DEL MÓN: ZARATUSTRA

N

Dimecres 19 de febrer  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Ferran Alejaldre  
Preu: 8,55 €

La seva vida. Zoroastrisme. Ensenyaments. Tombes de Nasq-e-rostam. Les torres del silenci. Extensió del zoroastrisme. Richard Strauss.

## IDIOMES

### JAPONÈS DES DE 0

N

Dijous de 16.30 a 18 h  
A càrrec d'Espai Daruma  
Preu: 85,49 €

El Japó és un país que cada cop trobem més present en la cultura occidental i en la societat catalana: gastronomia, manga, estètica, cinema... Proposem un cicle per començar a conèixer l'idioma japonès: com s'escriu, una mica de gramàtica, aprendre expressions quotidianes... Per tal d'entendre millor la seva forma de pensar i tenir les primeres pinzellades del japonès per si es vol visitar el país del sol naixent.

### APROFUNDEIX EN L'ANGLÈS

Dimarts de 16.30 a 18 h  
A càrrec de Ramon Codina  
Preu: 85,49 €

Per a persones que vulguin treballar situacions reals i senzilles que ens permetran parlar i entendre l'anglès de forma 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 a 18.45 h  
A càrrec de Júlia Pérez  
Preu: 85,49 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

Curs pràctic de conversa en anglès adreçat a persones amb un nivell mitjà.

Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem diferents temes tot repassant estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem la comprensió oral i farem jocs que ens faran parlar.

### MUSIC TO YOUR EARS

Dimecres de 16.30 a 18 h  
A càrrec de Júlia Pérez  
Preu: 85,49 €

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 d'una manera divertida i amena.

Nivells pre-intermediate i intermediate.

### LET'S HAVE FUN

(A) Dimarts de 10 a 11.30 h (conversa baixa-intermèdia)

(B) Dimecres de 10 a 11.30 h (conversa intermèdia-alta)

A càrrec de Júlia Pérez  
Preu: 85,49 €

Practicarem l'idioma divertint-nos i gaudint de l'anglès tot jugant, parlant i experimentant a través de diverses activitats lúdiques com música o jocs de rol. Per mitjà d'activitats variades reforçarem la llengua i ampliarem el vocabulari per fer més riques les nostres converses.

---

## **TORNA A PARLAR EN ANGLÈS!**

---

Dimarts de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Mariana Gleiser  
Preu: 85,49 €

Si en algun moment havies aconseguit un nivell mitjà-baix, però fa molt que no parles en anglès, o si en vas estudiar la gramàtica, però encara no et llances a parlar-lo, aquest curs és per a tu. Farem servir les estructures gramaticals que ja saps per comunicar-te amb els altres de manera senzilla i amena, fent jocs, role-plays i petits debats.

Nivell elemental (no és iniciació des de zero).

---

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

---

Dimarts de 16.30 a 18 h  
A càrrec de Mariana Gleiser  
Preu: 85,49 €

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 en el grup, i llegirem articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada participant farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

---

## **ENGLISH FOR TRAVELLING**

---

Dimarts de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Mariana Gleiser  
Preu: 85,49 €

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. I practicarem el vocabulari relacionat amb tots aquests àmbits.

Nivell elemental consolidat o preintermedi.

---

## **KEEP IT UP IN ENGLISH**

---

Dilluns de 16.30 a 18 h  
A càrrec d'Olga Jaumot  
Preu: 85,49 €

En cada sessió treballarem situacions reals i variades amb suports audiovisuals, exercicis i, evidentment, amb conversa.

Nivell intermedi A2 - B1

---

## **STUDIAMO ITALIANO**

---

Dijous de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Serena Russo  
Preu: 85,49 €

Aquest curs està destinat a alumnes que tenen una base d'italià i volen continuar l'aprenentatge d'aquesta llengua amb diversió i passió. També es farà un apropament a la cultura italiana.

---

## **ITALIÀ “NIVELL MITJÀ”**

---

Dimecres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de MariaJo López Vilalta  
Preu: 85,49 €

Si ja tens algunes nocions de gramàtica, aquest és un taller de llengua i cultura italiana adreçat a gent que vulgui continuar avançant en una llengua tan rica i musical com ho és l'italià.

Nivell ideal per a alumnes que ja han fet algun curs d'italià. A través de l'expressió oral o escrita, conversa, comentaris de textos, música i sense oblidar la gramàtica, aprofundirem en els aspectes destacats de la llengua, la cultura i la societat italianes.

**ALEMANY NIVELL BÀSIC**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Roseli Cañedo  
Preu: 85,49 €

Taller destinat a persones que vulguin aprendre l'alemany de manera didàctica i divertida. Això vol dir que només cal tenir coneixements molt bàsics de la llengua com ara els números (1-90), les primeres salutacions i der, die, das. L'objectiu serà arribar a l'estiu amb un nivell A1. T'hi animes?

Cont. del trimestre de tardor 2024.

**ALEMANY NIVELL 1**

Dilluns de 17 a 18.30 h  
A càrrec de Roseli Cañedo  
Preu: 85,49 €

Vols seguir aprenent alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics (A1) i els ampliarem fins a arribar a un nivell A2. Tot això ho farem amb diàlegs, cançons, àudios, vídeos i, sí, una mica de gramàtica, perquè com diuen els alemanys: Übung macht den Meister. T'hi esperem!

Cont. del trimestre de tardor 2024.

**CONVERSA EN ALEMANY**

Dilluns de 18.30 a 20 h  
(nivell mitjà/B1)  
A càrrec de Roseli Cañedo  
Preu: 85,49 €

Per participar en aquest taller es requereix tenir coneixement de l'idioma. Posarem en pràctica diàlegs que ajudaran a poder-nos comunicar, ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants, farem jocs que ens faran parlar i adoptarem diferents rols per posar en pràctica diverses situacions. Tot plegat en un taller dinàmic i amè.

**SPASS MIT DEUTSCH**

Conversa avançada  
Dijous de 9.30 a 11 h  
A càrrec de Julia Galley  
Preu: 85,49 €

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. Música, vídeos interessants i jocs de rol en són alguns exemples.

**INICIACIÓ AL FRANCÈS**

Dilluns de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Stéphanie Pimet  
Preu: 85,49 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo. Aprendre la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-se entendre, presentar-se i mantenir converses bàsiques.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

**FRANCÈS "1"**

Dilluns de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Stéphanie Pimet  
Preu: 85,49 €

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 i la comprensió orals. Revisarem les estructures apreses i les enriquirem perquè puguem comunicar-nos amb confiança en situacions quotidianes.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

**CONVERSA EN FRANCÈS**

(A) Dimarts de 10 a 11.30 h

(Bàsic)

(B) Dimarts d'11.30 a 13 h

(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.30 a 21 h

(Mitjà)

A càrrec de Stéphanie Pimet

Preu: 85,49 €

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

Cal tenir nocions bàsiques de francès.

**INICIACIÓ AL PORTUGUÈS**

Dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Flavio Carvalho

Preu: 85,49 €

Taller d'iniciació a la llengua portuguesa que vol aprofitar les seves semblances 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 de la llengua que permeten donar informació bàsica, a més de conèixer els diferents sons del portuguès.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

**FES-HO PER TU****AUTOPENTINAT  
AMB PLANXA**

Dijous 23 i 30 de gener

de 19.30 a 21 h

A càrrec de Susana Falguera

Preu: 17,10 €

Aprofita aquesta oportunitat única per aprendre a fer diversos pentinats amb la planxa. Obert a totes les persones que en volen aprendre o millorar la tècnica.

**INICIACIÓ A  
L'AUTOMAQUILLATGE (I)**

Del 6 al 27 de febrer

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19 €

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

**INICIACIÓ A  
L'AUTOMAQUILLATGE (II)**

Del 6 al 27 de març

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19 €

Curs ideal per a qui ja en té una base sòlida, però vol perfeccionar tècniques i millorar la seva habilitat. Ens endinsarem en el món de la colorimetria per poder escollir els tons perfectes per a cada tipus de maquillatge, i en tècniques com el cut crease, foxy eyes...

**SALUT I CREIXEMENT  
PERSONAL****ACTIVITAT FÍSICA****TXIKUNG**

(A) Dimarts de 17 a 18.30 h

(B) Dijous de 17.30 a 19 h

(C) Dimarts de 18.30 a 19.30 h

(D) Dimecres d'11.30 a 13 h

A càrrec d'Alícia López

Preu (A), (B) i (D): 85,49 €

Preu (C): 56,99 €

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

---

## BODY-BALANCE

---

Dimecres de 17 a 18.30 h  
A càrrec d'Àlicia López  
Preu: 85,49 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de taitxi i respiració del txikung per entrenar de forma suau però efectiva, relaxar-se i equilibrar cos i ment. Millora l'elasticitat enfortint glutis, abdominals, cames i braços, a més a més de proporcionar una profunda relaxació a través de la respiració conscient.

---

## IOGA SUAU

---

Dijous de 9.30 a 11 h  
A càrrec de Sonia Faria  
Preu: 85,49 €

Aquest curs s'adreça a persones que busquen un treball còmode de manteniment sense perdre l'essència de la pràctica conscient del ioga. Pràctiques completes d'uns 50 minuts amb estiraments, exercicis respiratoris, postures i relaxació, per connectar-se en l'àmbit físic i respiratori i on la intensitat la posa cadascú.

---

## IOGA DEL RIURE

---

(A) Dimarts de 10 a 11 h  
(del 21 de gener al 18 de febrer)  
(B) Dimarts de 10 a 11 h  
(del 25 de febrer al 25 de març)  
A càrrec de Rebeca Bermúdez  
Preu: 28,50 €

Tècnica que combina exercicis de riure i de respiració, i que genera una actitud positiva. Ens ensenya a riure encara que no en tinguem ganes. Ajuda a eliminar bloquejos emocionals i físics. És una activitat en grup on el riure és contagiós! Millora l'estat d'ànim, augmenta l'optimisme i la sensació de benestar, redueix l'ansietat i l'estrès, i tonifica.

---

## IOGA DINÀMIC

---

Dimarts de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Elisabet Belmonte  
Preu: 85,49 €

El ioga dinàmic et porta a la integritat. Es basa en un seguit de postures i moviments en què la sensibilitat cap a les sensacions és clau. Les teves articulacions es mobilitzen, els teus músculs es relaxen i s'enforteixen, i la teva ment es relaxa en interioritzar-se amb la intel·ligència emocional.

---

## RESPIRACIÓ CONSCIENT

---

Dimarts de 21 a 22 h  
A càrrec de Elisabet Belmonte  
Preu: 85,49 €

Un taller en què aprofundirem en la connexió entre respiració, cos, ment i consciència. Explorarem diverses pràctiques respiratòries i els efectes que tenen en el cos i la ment. I observarem com la respiració ens connecta amb consciència, en moviment i en quietud, i ens porta cap a la ment meditativa.

---

## IOGA PER A EMBARASSADES

---

Dimarts de 16 a 17 h  
A càrrec de Carmen Chito  
Preu: 56,99 €  
Lloc: Sala Siconi

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el nadó 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 a 21 h  
A càrrec de Jack Bernal  
Preu: 85,49 €

Amb aquesta activitat que combina els estiraments i el pilates, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afirmem 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 a 18.30 h  
(B) Dilluns de 18.30 a 19.30 h  
A càrrec de Paulo Miranda  
Preu: 56,99 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

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

---

## MOVIMENT SUAU I RELAXACIÓ

---

Dilluns de 10 a 11.30 h  
A càrrec d'Elisenda Font  
Preu: 85,49 €

En aquest taller, partim de l'escolta del cos i ens servim de moviments suaus per tal sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar de forma global. Tot això ens ajuda a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom que vulgui tenir cura del seu benestar.

---

## MOVIMENT CREATIU

---

Dilluns d'11.30 a 13 h  
A càrrec d'Elisenda Font  
Preu: 85,49 €

Descobreix el potencial que hi ha dins teu alliberant tensions i malestars, per així poder nodrir-te i enfortir-te físicament i emocionalment.

---

## MARXA NÒRDICA

---

(A) Dilluns de 17.30 a 19 h  
(B) Dijous d'11 a 12.30 h  
A càrrec de Maria José Álvarez i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)  
Preu: 85,49 €

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.

---

## TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

---

Dilluns de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Sonia Faria  
Preu: 85,49 €

En aquesta activitat es fan exercicis per enfortir i definir la musculatura a partir d'un entrenament d'intensitat mitjana. Cada sessió consta de tres parts diferents: escalfament i mobilitzacions articulars, tonificació i exercicis per enfortir la musculatura (abdomen, braços, cames i glutis), i estiraments i relaxació.

---

## ESTIRAMENTS

---

Dijous de 12 a 13 h  
A càrrec de Martina Lohse  
Preu: 56,99 €

Farem 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.

## PILATES I MOVIMENT

(A) Dilluns de 18 a 19.30 h  
(B) Dijous d'11.30 a 13 h  
A càrrec de Sonia Faria  
Preu: 85,49 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

(A) Divendres de 9.30 a 10.30 h  
(Avançat)  
(B) Divendres de 10.45 a 11.45 h  
(C) Divendres de 17 a 18 h  
A càrrec d'Eva Marí  
Preu: 56,99 €

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 i aporta millores posturals, funcionals i estètiques.

## MOVIMENT I ESTIRAMENTS

Dimecres de 20.30 a 21.45 h  
A càrrec de Majo Villafaina  
Preu: 71,24 €

En base al mètode Feldenkrais, realitzarem sèries de moviments suaus per tonificar el to muscular, suavitzar les articulacions, flexibilitzar els teixits, amplificar la respiració i en definitiva estar més còmodes amb el nostre cos.

## GIMNÀSTICA DE MANTENIMENT

Dimecres de 18.30 a 20 h  
A càrrec de Maika Guirao  
Preu: 85,49 €  
Per a majors de 65 anys

En aquest taller donarem espai al moviment natural expressiu del nostre cos utilitzant diverses tècniques corporals i aprofundint en la consciència corporal.

## CREIXEMENT PERSONAL

### MINDFULNESS I L'ART DE VIURE EL PRESENT

Dimecres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Rebeca Bermúdez,  
psicòloga  
Preu: 85,49 €

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 a 13 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 85,49 €

Amb la pràctica de l'atenció plena, entrenem la ment per viure amb més plenitud el moment present, alhora que ens dediquem temps a parar i veure les coses com realment són sense confondre els pensaments amb la realitat. Augmentar els nivells de consciència facilita un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, fet vital per a la nostra salut i el nostre benestar. No cal experiència prèvia.

### VIURE EN POSITIU

Dijous de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Rebeca Bermúdez  
Preu: 85,49 €

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

## L'ART DE MEDITAR

Dilluns de 9.30 a 11 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 85,49 €

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.

## VIURE SENSE ESTRÈS

Divendres de 17 a 18.30 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 85,49 €

Identificarem factors causants d'estrès, els símptomes, les manifestacions i les conseqüències, i descobrirem mecanismes d'adaptació per crear serenitat en el dia a dia que ens permetran activar el sistema de calma.

## SALUT

### DIGUES ADEU ALS MALS HÀBITS

Dijous de 16.30 a 18 h  
A càrrec de Patricia de Huerta  
Preu: 76,94 €

“Digues adeu als mals hàbits i hola als bons” és un taller molt pràctic. Hi veurem com funcionen els hàbits, les claus per aconseguir eliminar un hàbit tòxic que no ens fa bé i els vuit passos per aconseguir un nou hàbit més saludable.

## RESPIRACIÓ COMPLETA

Divendres de 10 a 11.30 h  
A càrrec de Marta Vigo  
Preu: 85,49 €

El tràfec de la vida moderna ens accelera i descompassa la respiració. Mitjançant senzills exercicis de pràctica respiratòria, aptes per a tothom, prendrem consciència de com respirem i millorarem la nostra respiració per fer-la més funcional a l'hora de cantar, fer sonar un instrument, parlar en públic, practicar snorkel, alliberar tensions, guanyar resistència física o, simplement, alegrar l'expressió del rostre.

## ESCACS

(A) Dimecres de 10.30 a 12 h  
(Iniciació)

(B) Dimecres de 12 a 13.30 h  
(Iniciació II)

A càrrec de Miguel Fornell  
Preu: 85,49 €

Aprèn els moviments de les peces, les regles bàsiques i els principis fonamentals. Tot allò que necessites per començar!  
Grup (B) Cont. del trimestre de tardor 2024.

## MINDFULNESS A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 1 de març  
de 10 a 14 h  
A càrrec de Laura Casas  
Preu: 22,80 €

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, silenci i meditació, tot connectant amb l'entorn.

## REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 a 18 h  
(a partir de 65 anys)  
A càrrec de Maika Guirao  
Preu: 85,49 €

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

## ULLS I MIRADA RELAXADA

Dissabte 1 de febrer  
de 10.30 a 13.30 h  
A càrrec de Majo Villafaina  
Preu: 17,10 €

Els ulls, segons el mètode de Feldenkrais, controlen en bona part tot el moviment del cos. A través de les lliçons d'aquesta càpsula, descobriràs la capacitat de moviment dels ulls i com poden ajudar a regular el to muscular en tot el cos per millorar així el descans i possibles tensions.

## CERVICALS SENSE DOLOR

Dissabte 1 de març  
de 10.30 a 13.30 h  
A càrrec de Majo Villafaina  
Preu: 17,10 €

Les cervicals són les set vèrtebres més altes de la columna que poden patir acumulació de tensions pel sedentarisme i patrons de moviment molt restringits del cap o la caixa toràcica. Durant aquesta sessió, basada en el mètode de Feldenkrais, s'ofereix un treball clau per aprendre a suavitzar i flexibilitzar aquesta part del cos que s'entén com a part de tota la columna.

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### COMUNICACIÓ

## TALLER DE CREACIÓ: POESIA I PROSA POÈTICA

Divendres de 18.30 a 20 h  
A càrrec de Júlia Ferrer  
Preu: 85,49 €

T'agrada escriure? T'hi atreueixes, amb la poesia i la poesia en prosa? Començarem identificant què diferencia un text poètic d'un altre tipus de text i establirem els principals criteris de la qualitat literària. Després ens inspirarem en models contemporanis i partirem de propostes-repte que desencadenin l'escriptura. Finalment, treballarem la creació lliure amb retroacció personalitzada i grupal sobre els textos produïts.

## ESCRITURA CREATIVA

Dimecres 18 a 19.30 h  
A càrrec d'Anna Marcet  
Preu: 85,49 €

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

## TEATRE SOCIAL VIVENCIAL

Dilluns de 20.30 a 21.45 h  
A càrrec de Flavio Carvalho  
Preu: 71,24 €

El Teatre i la Pedagogia de l'Oprim (dels brasilers Augusto Boal i Paulo Freire) està present en més de 50 països i et farà possible actuar sobre diferents estructures dramàtiques, en aquest Laboratori de Construcció de Personatges. Parlar millor en públic, desinhibir-se, divertir-se i poder arribar a ser una persona formadora / multiplicadora, són els nostres objectius.

---

**PARLAR EN PÚBLIC**

---

Dimecres de 19.45 a 21.15 h  
A càrrec de Sabrina Rodriguez  
Preu: 68,39 €

Aprèn a comunicar les idees de manera clara, projectar la veu, 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**

---

---

**ASTRONOMIA  
I CONSTEL·LACIONS  
DE LA NIT**

---

Dimarts de 17 a 18.30 h  
A càrrec de Marc Boqué  
Preu: 85,49 €

Aquest curs pretén ser un recorregut per les dues imatges que tenim del nostre univers: la més poètica, representada per les constel·lacions que aprendrem a identificar en un planetari virtual, i la més captivadora, que ens ofereix la ciència actual.

**N**

---

**FOTOGRAFIA I VÍDEO**

---

---

**FOTOGRAFIA  
I REVELAT AMB MÒBIL**

---

Dimecres de 10 a 11.30 h  
A càrrec de Ramon Cugat  
Preu: 85,49 €  
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 obtingudes, treballarem amb els programes propis de cada mòbil, i editarem vídeos, n'eliminarem parts o els posarem música.

---

**DOMINAR EL MÒBIL**

---

Dimecres d'11.30 a 13 h  
A càrrec de Ramon Cugat  
Preu: 85,49 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

El curs està destinat a persones que no estan acostumades a treballar amb mòbils i tauletes i en volen aprendre a fer servir les funcions bàsiques i 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).

## MÚSICA I VEU

### CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Marga Millán  
Preu: 85,49 €

Adreçat a qui no hagi treballat mai la veu i no en conegui la tècnica, però vulgui aprendre les bases del cant modern. Durant el taller es cantarà sobre bases musicals seguint els consells de la profesora, es faran exercicis de tècnica vocal i de relaxament a terra o dempeus. Es cantarà en conjunt per superar la por i els bloquejos emocionals. No es requereix experiència vocal o musical.

### GÒSPEL

(A) Dimecres de 17.30 a 19 h  
(B) Divendres de 12 a 13.30 h  
A càrrec de Marga Millán  
Preu: 85,49 €

Gaudirem de la nostra veu tot aprenent i practicant l'estil gòspel que, amb les seves arrels afro-americanes 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 CLÀSSICA (NIVELL 0)

Dijous de 10 a 11.30 h  
A càrrec de Miguel Fornell  
Preu: 85,49 €

En aquest taller aprendràs les bases tècniques de subjecció de la guitarra i pulsació de les cordes, els fonaments harmònics de reconeixement i encadenament d'acords, alguns rasgueos i els principis teòrics necessaris per a la lectura de partitures aplicada a la guitarra.

Cont. del trimestre de tardor 2024.

### GUITARRA 1

Dilluns de 20.30 a 21.45 h  
A càrrec de Miguel Fornell  
Preu: 71,24 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

Si ja has fet els teus primers acords i has fet algun rasgueo, aquest és el teu curs!

No és nivell 0.

### GUITARRA (NIVELL MITJÀ)

(A) Dilluns de 19 a 20.30 h  
(B) Dijous de 20 a 21.30 h  
A càrrec de Miguel Fornell  
Preu: 85,49 €  
Lloc grup (A): Ateneu el Poblet

Quan 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 rasgueo.

### UKELELE (NIVELL MITJÀ)

Dimarts de 20 a 21.30 h  
A càrrec de Marta Vigo  
Preu: 85,49 €

Si ja has fet el curs d'iniciació a l'ukelele i has tingut un primer contacte amb l'instrument, en aquest taller pots aprofundir els teus coneixements i alhora passar-ho molt bé tocant i cantant en grup. Cal saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques, negres i corxeres.

### CASTANYOLES

Dimarts de 16 a 17.30 h  
A càrrec de Vanesa Fernández  
Preu: 85,49 €

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

**CANÇÓ HUMORÍSTICA**

N

Divendres 24 de gener  
de 20 a 21.30 h  
A càrrec de Marta Vigo  
Preu: 8,55 € €

L'humor és present en la música tradicional de totes les cultures i adopta un aire diferent segons la manera de fer i pensar de cadascuna. En aquest taller cantarem una mostra de cançons humorístiques populars catalanes i les acompanyarem amb guitarres, ukeleles, mandolines, violins i petits instruments de percussió casolans.

Cal portar un d'aquests instruments.

**DANSA****INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA**

Dimecres de 19 a 20.30 h  
A càrrec de Majo Villafaina  
Preu: 85,49 €

En aquest curs es comparteixen elements bàsics de la dansa contemporània a través de l'exploració de la pell, els músculs i els ossos, alhora que es busca alinear, enfortir i estirar el cos. Des de diferents tipus de dinàmiques, individuals, en parella i grupals, s'oferiran eines per generar un vocabulari de moviment que permeti gaudir del cos en la dansa.

**COUNTRY-LINE DANCE**

Dimarts de 19 a 20.30 h  
A càrrec de SwingCats  
Preu: 85,49 €

Si vols divertir-te ballant sense haver d'esperar que et treguin a ballar, 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 a 19 h (Mitjà)  
A càrrec de Vanesa Fernández  
Preu: 85,49 €

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

**TWERK**

Divendres de 16.30 a 18 h  
A càrrec d'Esmeralda Sánchez  
Preu: 85,49 €

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

**BOLLYBLAST**

Divendres de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Polly Casson  
Preu: 85,49 €

Vine a ballar Bollywood a l'estil zumba, amb coreografies dinàmiques, enèrgiques i divertides, però prou fàcils de fer. En aquestes classes aeròbiques farem exercici sense que ens adonem de l'esforç que estem duent a terme! Diversió garantida.

**DANSA DEL VENTRE (NIVELL BÀSIC)**

Divendres de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Cecilia Iriarte  
Preu: 85,49 €

Descobreix la màgia d'aquesta dansa mil·lenària i els seus nombrosos beneficis: feminitat, musicalitat, elasticitat, treball de la musculatura, 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 amb el qual treballarem diferents estils de dansa oriental.

## BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 a 21.45 h  
A càrrec de Marcos Sánchez  
Preu: 71,24 €

Troba l'essència de diversos balls llatins i caribenys.

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

Cont. trimestre de tardor

## JAZZ FUSION

Dimarts de 20.30 a 21.45 h  
A càrrec de Jack Bernal  
Preu: 71,24 €

Un taller dinàmic i energètic per a tots els nivells on treballarà la coordinació, el ritme i tot el teu cos en un ambient divertit i motivador. S'exploraran diferents estils dins del jazz, i això permetrà als assistents desenvolupar la seva expressió artística i fomentar la confiança i la creativitat.

Una oportunitat perfecta per moure's al ritme de la música i gaudir de la dansa!

## BURLESQUE

Divendres de 19.30 a 21 h  
A càrrec de Barcelona SwingCats  
Preu: 85,49 €

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 a 12 h  
A càrrec de M. Teresa Andorrà  
Preu: 102,58 € + suplement  
Lloc: Ateneu el Poblet

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels i la pintura a l'oli. També es pot treballar el perfeccionament de tècniques.

#### PINTA, EXPERIMENTA I CREA

Dimecres de 9.30 a 11.30 h  
A càrrec de Sergio Moreno  
Preu: 102,58 €  
Lloc: Ateneu el Poblet

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

#### RETRAT AMB LLAPIS

Dimarts de 20 a 21.30 h  
A càrrec de Jesús Murrieta  
Preu: 68,39 €

L'alumnat podrà representar un retrat humà a través del coneixement i la comprensió dels components del cap i la relació entre ells per crear obres més sòlides.



---

**URBAN SKETCHING**

---

Dijous de 18 a 20 h  
A càrrec de Daniel Castro  
Preu: 91,19 €

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 o el color, i podrem conèixer més aspectes de la ciutat mentre i descobrim llocs que no coneixíem. Som-hi, sortim a dibuixar!

---

**PINTURA JAPONESA  
SUMI-E, UN ART ZEN  
PINTAR HAIKUS D'HIVERN**

---

Dilluns de 10 a 12.30 h  
A càrrec d'Andi DomDom  
Preu: 85,49 € + 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.

---

**FET A MÀ**

---

---

**PATCHWORK**

---

(A) Dilluns de 16.15 a 18.15 h  
(B) Dilluns de 18.15 a 20.15 h  
Inici 27 de gener  
A càrrec de Montserrat Andrés  
Preu: 91,19 €

Taller molt creatiu. Amb diferents retalls de roba podràs confeccionar noves peces, com ara coixins, tapissos, flassades, etc.

---

**TALLER DE TAPÍS**

---

Divendres de 18 a 20 h  
A càrrec de Sonia Benítez  
Preu: 91,19 €

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

---

**INICIACIÓ  
AL BRODAT CREATIU**

---

Del 23 de gener al 13 de març  
Dijous de 17.30 a 19.30 h  
A càrrec de Sonia Benítez  
Preu: 91,19 €

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.

---

**CROCHET A LA CARTA**

---

Divendres de 10 a 12 h  
A càrrec de Lady Crochet  
Preu: 102,58 €

Aquest hivern, aprèn a teixir diferents projectes i complements de ganxet per lluir o per a la llar. Des de mitenes, barrets, colls o xals fins a jerseis, plaid o bosses, tot aprenent noves tècniques i punts. Cal tenir nocions bàsiques de ganxet.

---

**ENQUADERNACIÓ  
ARTESANAL**

---

Dilluns de 20 a 21.30 h  
A càrrec de Mariangel de Luca  
Preu: 85,49 € +suplement

Aprendrem tècniques d'elaboració de quaderns plegats, amb ús d'adhesius i amb tècniques de costura japonesa.

## REALITZA I TRANSFORMA ELS TEUS PROPIS PATRONS

Divendres de 17 a 19 h  
A càrrec de Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 91,19 € + suplement

En aquest taller pràctic t'ensenyarem a realitzar els teus propis patrons bàsics amb les teves mesures perquè aprenguis a transformar-los i crear les peces que t'agraden. I a més realitzarem el tall del patró en el teixit. No són necessaris coneixements previs de patronatge. És recomanable nivell bàsic de màquina de cosir.

## CONFECCIÓ AMB MÀQUINA DE COSIR

Divendres de 19 a 21 h  
A càrrec de Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 91,19 € + suplement

Si ja t'has iniciat amb la teva màquina de cosir, en aquest taller pràctic introduïrem conceptes de patronatge, cort, confecció i acabats i posarem en pràctica tot tipus de costures, realitzant complements i peces. Imprescindible coneixements bàsics de màquina de cosir

## MÀQUINA DE COSIR (NIVELL AVANÇAT)

Dijous de 10 a 12 h  
A càrrec de Montserrat Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 102,58 € + 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, ondulines, 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.

## ARTESANIA AMB CUIR

Dimarts de 18.30 a 20 h  
A càrrec de Mariangel de Luca  
Preu: 85,49 € + suplement

En aquest taller aprendrem a treballar amb cuir, i en coneixerem els usos i les característiques. Fent ús d'eines i tècniques bàsiques, elaborarem objectes de valor artístic i utilitari, com ara clauers, braçalets i targeters.

## HUMANITATS

### DONES DE PEL·LÍCULA

Dimecres 5 i 12 de març  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Trama SCCL  
Preu: 17,10 €

A partir del visionament i l'anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que el cinema ha donat de les dones, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual, i debatrem sobre les seves implicacions socials i culturals.

### COM MIRAR UNA OBRA D'ART

Dilluns de 10.30 a 12 h  
A càrrec de Gabriela Galileo  
Preu: 76,94 €

Aquest taller ofereix un recorregut fascinant a través de la història de l'art, que ens permetrà descobrir els significats amagats i les tècniques que han donat vida a les obres que avui admirem.

## FIL I AGULLA EN LA PINTURA. TALLER D'ART I GÈNERE

N

Dijous de 12 a 13.30 h  
A càrrec de Montse Pérez,  
siNesteSia  
Preu: 76,94 €

Farem un viatge pictòric pel món de la costura i pel que va significar per a les dones aquest ofici artesanal i ancestral. Grans artistes com Van Gogh, Vermeer i Velázquez les van plasmar cosint en les seves obres, convertint-les en protagonistes. Doncs que cosien en silenci.

## UN PASSEIG PER LA LITERATURA

Dijous del 30 de gener al 6 de març  
de 18 a 19.30 h  
A càrrec de Simone Costa  
Preu: 51,29 €

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

## ITINERARIS

### LA MEDICINA A BARCELONA I LA REIAL ACADÈMIA DE MEDICINA

N

Dimarts 21 de gener de 10 a 12 h  
A càrrec d'Ineditours. Divulgació  
històrica i cultural  
Preu: 9,37 € + suplement

Un món de metges: la història de la medicina a Barcelona  
Us heu preguntat mai com va néixer la medicina a la nostra ciutat? Com aprenien cirurgia els estudiants si encara no existien les universitats? Quines medicines es feien servir quan no teníem cap farmàcia? A totes aquestes preguntes podem donar-hi resposta en la nostra ruta sobre la medicina.

## JARDINS DE LA TAMARITA

N

El món recòndit  
Dimecres 22 de gener  
de 10 a 13 h  
A càrrec de Mireia Teixidó  
Preu: 14,05 €

Aquests jardins tenen molts elements d'interès. D'una banda, constitueixen una de les primeres obres del gran paisatgista Nicolau Maria Rubió i Tudurí. De l'altra, són un magnífic exemple de com un antic espai privat es pot integrar a la ciutat com a espai públic.

## DE BARCINO A BARCELONA

N

Dissabte 8 de febrer  
de 10.30 a 12.30 h  
A càrrec de Maite García,  
Materiabcn  
Preu: 9,37 €

Ruta guiada per buscar els vestigis de la ciutat romana de Barcino i, per tant, els orígens de la nostra ciutat. Començarem fora muralles amb la necròpolis romana i l'aqüeducte, de seguida arribarem a una de les portes de la muralla que ens endinsarà en els carrers, insulae i domus de l'antiga Barcino. Un viatge en el temps per recuperar la fundació de la nostra ciutat.

## JARDINS DE MOSSÈN COSTA I LLOBERA

N

El paradís de les crasses  
Dissabte 15 de febrer  
de 10 a 13 h  
A càrrec de Mireia Teixidó  
Preu: 14,05 €

A finals dels anys vuitanta el New York Times va publicar un article en què situava aquests jardins entre els millors del món. Més enllà d'aquesta opinió, es pot afirmar que objectivament aquí es troba una de les millors col·leccions de plantes crasses que existeixen, amb interessants espècies exòtiques.

**SANTS. UNA VILA  
HISTÒRICA I INDUSTRIAL**

N

Dijous 20 de febrer  
de 10.30 a 13.30 h

A càrrec de Passejant Barcelona  
Preu: 14,05 €

El barri de Sants és conegut per ser un dels més independents de la nostra ciutat. Camins que en van marcar la formació, fàbriques que van generar una gran aflluència poblacional i moviments socials que han donat al barri un sentiment de lluita molt particular que arriba fins a l'actualitat.

**DONES DE LA RIBERA**

N

Dissabte 15 de març  
de 10.30 a 12.30 h

A càrrec de Maite García,  
Materiabcn  
Preu: 9,37 €

Març és el mes en què celebrem el Dia de la Dona, i és per això que us proposem una ruta especial per descobrir històries, noms i records de dones que van viure en diferents moments de la nostra història als carrers de la Ribera. Començant pel mercat de Santa Caterina, baixarem cap a la ciutat gremial per la plaça de la Llana i arribarem als carrers nobles del carrer de Montcada seguint una ruta en clau femenina.

**LA DONA A LA GUERRA  
CIVIL. AL FRONT I  
A LA REREGUARDA  
(RUTES 8M)**

N

Dimarts 25 de març  
de 10 a 12 h

A càrrec d'Ineditours. Divulgació  
històrica i cultural  
Preu: 9,37 €

L'enfrontament que es va viure a la ciutat durant els anys trenta del segle passat ha estat un fet cabdal en la nostra història. Però, com es va viure a Barcelona? Com ho va patir i ho va gestionar la societat barcelonina? Quins mecanismes de defensa i protecció van fer servir? A través d'aquesta ruta volem conèixer la cara més humil de la guerra; aquelles veus anònimes que tant van lluitar per sobreviure; aquella Barcelona que, sota les bombes, somiava un món millor.

**TALLERS EN FAMÍLIA****DANSA AMB NADONS**

Dilluns d'11.15 a 12.45 h  
A càrrec d'Aina de Gispert  
Preu: 85,49 €

És un taller per a nadons des de dos mesos fins a l'any i mig on les mares i pares podran gaudir d'un espai de relació amb els seus fills i filles a través de la dansa, la música i el joc. Un espai per enfortir els vincles afectius en un clima de seguretat, confiança i respecte a tots i cada un dels ritmes dels infants i que ens permetrà compartir, sentir i relaxar-nos.

---

**IOGA POSTPART  
AMB NADONS**

---

Dimarts de 17 a 18 h  
A càrrec de Carmen Chito  
Preu: 56,99 €  
Lloc: Sala Siconi

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

---

**ESTIMULACIÓ MUSICAL  
PER A NADONS**

---

(A) Dilluns de 16 a 17 h  
(B) Dimecres de 11 a 12 h  
A càrrec de Lucía Carrano  
Preu: 56,99 €  
Lloc Grup (A): Sala Siconi  
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

---

**TALLER DE MÚSICA  
PER A INFANTS PETITS**

---

(A) Dilluns de 17 a 18 h  
(B) Dimecres de 10 a 11 h  
A càrrec de Lucía Carrano  
Preu: 56,99 €  
Lloc Grup (A): Sala Siconi  
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

---

## ADREÇA

---

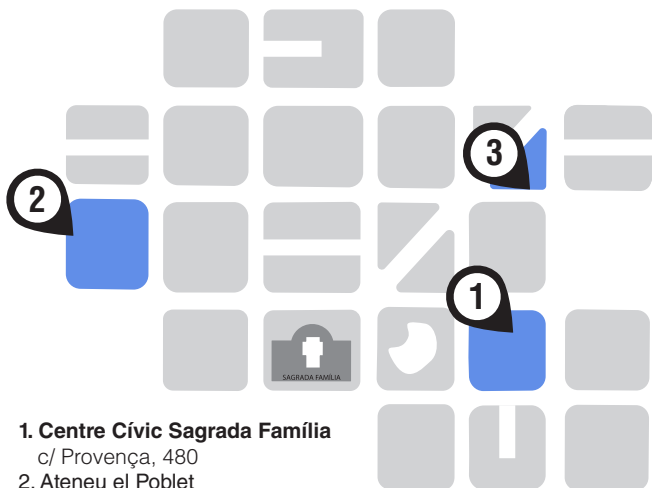
Tel. 934 508 917  
info@ccsagradafamilia.net  
Metro: L2 i L5 Sagrada Família  
Bus: 19, 33, 34, B24, D50, H10 i V21  
Bicing: c/ Lepant amb c/ Mallorca  
Aparcament per a bicicletes

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

---

## MAPA

---



### 1. Centre Cívic Sagrada Família

c/ Provença, 480

### 2. Ateneu el Poblet

c/ Nàpols, 270

### 3. Sala Siconi

c/ Rosselló, 461

---

## HORARIS

---

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

