

Centre Cívic Sagrada Família

TALLERS

Abril - Maig - Juny

Sagrada Família

primavera
2026

Centre Cívic
Sagrada Família



Districte de
l'Eixample

Fem la Barcelona
de la teva vida

TALLERS

Inscripcions	p. 01
Recursos	p. 02
En parlem...	p. 02
Idiomes	p. 03
Fes-ho per tu	p. 06
Salut i creixement personal	p. 07
Activitat física	p. 07
Creixement personal	p. 10
Salut	p. 11
Medi ambient	p. 12
Expressió i Creativitat	p. 12
Comunicació	p. 12
Creació i tecnologia	p. 12
Música i veu	p. 13
Dansa	p. 15
Expressió plàstica	p. 17
Arts plàstiques	p. 17
Fet a mà	p. 17
Itineraris	p. 19
Tallers en família	p. 21

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 16 de març de 2026 a les 9 h.

EN LÍNIA

A través de la nostra pàgina ccsagradafamilia.net

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 fer 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 13 d'abril de 2026.

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 (13 d'abril) 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

- Curs genèric: 4,82 €/h sense IVA (5,84 €/h amb IVA)
- Itinerari genèric: 3,96 €/h sense IVA (4,80 €/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 curs.

Les beques es poden sol·licitar de forma presencial al Punt d'Informació del Centre o en línia. La documentació que certifica la beca s'ha de portar presencialment **abans del 7 d'abril de 2026**. Per a més informació consulteu la web.

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

RECURSOS**EN PARLEM...****RAMSÈS II**

Dimecres 15 d'abril
de 17.30 a 19 h

A càrrec de Ferran Alejaldre
Preu: 8,75 €

Va ser el tercer faraó de la dinastia XIX d'Egipte, fill de Sethi I, i va governar durant seixanta-sis anys (1279–1213 aC). Es va convertir en el sobirà més poderós del Nou Imperi.

Famós per la batalla de Qadesh contra els hitites, va morir als 91 anys després de tenir més de cent cinquanta fills.

LA DONA EN L'ART: ARTISTA, MECENES I MUSA

Dimecres 22 d'abril
de 18 a 19.30 h

A càrrec de Gabriela Galileo
Preu: 8,75 €

Seminari dedicat a explorar el paper essencial de la dona en la història de l'art com a creadora, mecenes i font d'inspiració, des de figures pioneres fins a veus contemporànies.

Una mirada crítica al seu llegat i a la manera com la seva influència continua transformant l'art i la cultura actuals.

COMPRAVENDA

Dimecres 13 i 20 de maig
de 18 a 19.30 h

A càrrec de Daniel Labrador
Preu: 17,50 €

Una guia clara de tot el procés de compravenda immobiliària: passos, obligacions legals de cada part, contractes habituals i hipoteca. Impostos, despeses i dubtes clau —fins i tot els que no sabies que tenies— explicats a la xerrada.

DOLOR I ANALGÈSICS

Dimecres 29 d'abril
de 18 a 19.30 h

A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

L'objectiu de la xerrada és introduir de manera breu com percebem el dolor i quins tipus de dolor existeixen. A partir d'aquests conceptes bàsics, la presentació se centra a explicar què són els analgèsics, de quins tipus n'hi ha, com actuen, quan i com s'han de prendre, i quins possibles efectes secundaris o complicacions poden provocar.

MINDFULNESS I ESTRÈS

Dimecres 6 de maig
de 17.30 a 19 h

A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 17,50 €

L'estrès i l'ansietat formen part del ritme accelerat de la vida moderna, alimentats per les pressions externes i les exigències internes. Aquesta xerrada mostra com l'atenció plena pot ajudar-nos a recuperar l'equilibri, reduir l'estrès i viure amb més calma i presència.

LA PELL I EL SOL

Dimecres 27 de maig
de 18 a 19.30 h

A càrrec de Raquel Tomàs, metge especialista en Medicina Familiar i Comunitària
Preu: 8,75 €

Explicarem els efectes nocius de la radiació solar sobre la pell i les mesures generals de protecció per evitar-los, i exposarem de manera resumida els efectes aguts del sol (cremades solars, reaccions de fotosensibilitat...) i els seus efectes a llarg termini: l'envelliment cutani i l'augment de risc de càncer de pell.

COMUNICACIÓ ASSERTIVA, COM DIR EL QUE PENSES SENSE AGREDIR NI SOTMETRE'T

Dimecres 3 de juny
de 18 a 19.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 8,75 €

La comunicació assertiva permet expressar idees i límits amb seguretat i respecte, i alhora evitar la culpa o el conflicte innecessari.

A través de tècniques pràctiques, aprendràs a gestionar crítiques i a construir relacions més honestes, clares i empàtiques.

EL MAHABHARATA, L'EPOPEIA MÉS ANTIGA DE L'ÍNDIA

Dimecres 10 de juny
de 17.30 a 19 h
A càrrec de Ferran Alejaldre
Preu: 8,75 €

El Mahabharata és una epopeia índia escrita en sànscrit que relata la guerra de Kurukshetra entre dos clans familiars, amb Krixna i Arjuna com a protagonistes.

Datada al segle III aC, és el poema èpic més llarg mai escrit, amb prop de 200.000 versos.

N

IDIOMES

JAPONÈS DES DE 0

Dijous de 16.30 a 18 h
A càrrec d'Espai Daruma
Preu: 78,73 €

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: 78,73 €

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: 69,99 €
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: 78,73 €

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.

Es recomana nivell preintermedi o intermedi.

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: 78,73 €

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: 78,73 €

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: 78,73 €

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: 78,73 €

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: 69,99 €

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: 78,73 €

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: 78,73 €

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 BÀSIC

Dilluns de 20 a 21.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 69,99 €

Tens coneixements bàsics d'alemany i vols fer un pas més? Aquest curs és per a tu!

Si ja coneixes els verbs més bàsics, les declinacions i els números, ara és el moment de continuar aprenent la llengua d'una manera divertida i molt didàctica. Hi guanyaràs confiança des del primer dia.

T'hi apuntes?

Continuació trimestre d'hivern 2026.

ALEMANY NIVELL 1+

(A) Dilluns de 17 a 18.30 h
(B) Dimarts de 18 a 19.30 h
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu (A): 69,99 €
Preu (B): 78,73 €

Tens un nivell bàsic assolit (A1) i vols continuar aprenent l'alemany de forma amena i divertida? En aquest curs refrescarem els coneixements bàsics i els ampliarem fins a arribar a un nivell A2. Tot això ho fem amb diàlegs, cançons, àudios, vídeos i sí, una mica de gramàtica, perquè com diuen els alemanys: *Übung macht den Meister*.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

CONVERSA EN ALEMANY

Dilluns de 18.30 a 20 h
(nivell mitjà/B1)
A càrrec de Roseli Cañedo
Preu: 69,99 €

Per participar en aquest taller es requereix tenir coneixement de l'idioma. Som un grup divertit i motivat, que gaudeix molt d'ampliar el bagatge que hem anat adquirint fins ara: sense gens de por d'equivocar-nos! Ampliem vocabulari i estructures gramaticals interessants, fem jocs, cantem cançons...

T'hi animes?

SPRECHEN SIE DEUTSCH!?

Dijous de 9.30 a 11 h
(Conversa avançada)
A càrrec de Sebastian Nietzsche
Preu: 78,73 €

Aquest curs avançat de conversa en alemany t'ajudarà a deixar-te anar amb confiança. Inclou jocs de rol, vídeos interessants, textos variats i activitats divertides que fan que aprendre sigui molt més amè. Practicar alemany mai no havia estat tan entretingut!

INICIACIÓ AL FRANCÈS

Dilluns de 18 a 19.30 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 69,99 €

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.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

FRANCÈS "1"

Dilluns de 19.30 a 21 h
A càrrec de Stéphanie Pimet
Preu: 69,99 €

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.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

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: 78,73 €

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: 78,73 €

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.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

FES-HO PER TU

INICIACIÓ A L'AUTOMAQUILLATGE

Dijous del 16 d'abril a 14 de maig
de 20 a 21.30 h
A càrrec d'Irene Bernat
Preu: 43,74 €

Taller pràctic per aprendre tècniques d'auto-maquillatge i potenciar la teva bellesa natural amb consells professionals.

MAQUILLATGE DE NIT I FESTIVALS

Dijous 21 i 28 de maig
de 20 a 21.30 h
A càrrec d'Irene Bernat
Preu: 17,50 €

Descobreix com crear maquillatges de nit i per a festivals, plens de color, brillantor i personalitat. En aquest taller pràctic aprendràs tècniques i trucs per potenciar la teva creativitat i lluir un *look* únic en qualsevol ocasió especial.

N

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

TXIKUNG

(A) Dimarts de 17 a 18.30 h
(Avançat)
(B) Dijous de 17.30 a 19 h
(C) Dimarts de 18.30 a 19.30 h
A càrrec d'Àlícia López
Preu (A) i (B): 78,73 €
Preu (C): 52,49 €

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'Àlícia López
Preu: 78,73 €

Programa d'exercicis que combinen ioga, estiraments, moviments de taitxí 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: 78,73 €

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.

TAITXÍ

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec d'Àlícia López
Preu: 78,73 €

Es una disciplina mil·lenària originària de la Xina que utilitza moviments suaus i coordinats per donar agilitat i proporcionar sensacions de benestar i quietud mental. Es treballa conjuntament amb el txikung amb l'objectiu de promoure l'energia en els principals meridians d'acupuntura.

Aquest taller està indicat per a persones de totes les condicions físiques que vulguin iniciar-se en aquest bonic art xinès, guaridor i terapèutic.

IOGA DINÀMIC

Dimarts de 19.30 a 21 h
A càrrec d'Elisabet Belmonte
Preu: 78,73 €

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.

IOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 10 a 11 h
A càrrec de Jaquelina Quiroga
Preu: 52,49 €

La pràctica del ioga durant l'embaràs t'ajudarà a connectar amb la respiració, el teu cos, alleujar les molèsties que poden aparèixer i compartir les teves vivències en un espai de calma i confiança.

Les sessions estan dissenyades perquè puguis moure't amb seguretat, treballar la força, fer estiraments tot convidant moviments dinàmics i suaus que et portaran a un estat de relaxació i benestar.

No cal que hagi practicat abans, vine i gaudeix!

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: 46,72 €

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: 69,99 €

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.

Curs no apte per a persones amb poca mobilitat.

PILATES SUAU

Dijous d'11 a 12.30 h

A càrrec de Sonia Faria

Preu: 78,73 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

MARXA NÒRDICA

(A) Dilluns de 17.30 a 19 h

(B) Dijous de 9 a 10.30 h

(C) Dijous d'11 a 12.30 h

A càrrec de Maria José Álvarez

i Fernando Bartolomé de Nòrdic Walking Terapèutic (NWT)

Preu (A): 69,99 €

Preu (B) i (C): 78,73 €

Apropa't a una activitat d'exercici físic moderat, saludable i adaptada als ritmes i condicions dels participants. Aprèn o millora la Marxa Nòrdica mentre t'actives, socialitzes i gaudeixes d'una proposta participativa amb recorreguts urbans variats i accessibles per tota la ciutat, on les persones són protagonistes de la seva pròpia evolució. Sessions d'1,5 hores de màxim aprofitament.

PILATES I MOVIMENT

Dilluns de 17 a 18.30 h

A càrrec de Sonia Faria

Preu: 69,99 €

Entrenament que equilibra força i flexibilitat.

TONIFICACIÓ I ESTIRAMENTS

Dilluns de 18.30 a 20 h

A càrrec de Sonia Faria

Preu: 69,99 €

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.

TONO-GAC

Dijous de 20.30 a 21.45 h

A càrrec de Luz Gladys Echeverri

Preu: 65,61 €

GAC, és un taller que busca realitzar diversos exercicis per a tonificar el tronc inferior del cos: els glutis, abdominals i cames.

A més, es treballarà el tronc superior amb una varietat d'exercicis.

IOGUILATES

Dimecres de 10 a 11.30 h

A càrrec de Luz Gladys Echeverri

Preu: 78,73 €

És una pràctica que combina el millor del ioga i el pilates: integra la respiració conscient, estiraments i postures del ioga amb exercicis d'enfortiment del *core* i l'alineació corporal del pilates. És ideal per millorar la flexibilitat, la força, l'equilibri i la consciència corporal, tot en una sessió suau però efectiva.

STRECHPILATES

Dijous de 19 a 20.30 h

A càrrec de Luz Gladys Echeverri

Preu: 78,73 €

És una activitat física que combina els principis del mètode Pilates amb exercicis d'estirament per millorar la força, la flexibilitat i l'elongació muscular. Enforteix el *core*, millora la postura, l'equilibri i la consciència corporal, sent apta per a totes les edats i beneficiosa per a la salut de l'esquena.

**GIMNÀSTICA
HIPOPRESSIVA**

(A) Dilluns d'11.30 a 12.30 h

(B) Divendres de 9.30 a 10.30 h
(Avançat)

(C) Divendres de 10.45 a 11.45 h

(D) Divendres de 17 a 18 h
(Avançat)

A càrrec d'Eva Marí

Preu (A): 46,72 €

Preu (B), (C) i (D): 52,49 €

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: 65,61 €

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: 78,73 €

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

COACHING PER A DONES: ACTIVA EL TEU POTENCIAL

Dijous de 19.30 a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 78,73 €

Aquest taller és un espai segur i dinàmic pensat per a dones que vulguin connectar amb si mateixes, guanyar claredat i posar-se en marxa cap als seus objectius personals, laborals o vitals. A través de tècniques de *coaching*, psicologia positiva i dinàmiques vivencials, identifica què et frena, què et mou i quines accions pots emprendre per avançar.

Aprenderàs a escoltar-te, reconèixer els teus valors, redefinir creences i construir una vida equilibrada amb un pla realista i motivador; a més, reforçaràs l'autoestima i el lideratge personal.

MINDFULNESS I L'ART DE VIURE EL PRESENT

Dimecres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Rebeca Bermúdez, psicòloga
Preu: 78,73 €

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, LA TEVA GUIA PER AL BENESTAR DIARI

Dilluns d'11.30 a 13 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 69,99 €

El *mindfulness* t'ajuda a aturar-te i viure amb més presència, calma i propòsit.

Mitjançant la meditació i la consciència plena, aprens a reduir l'estrès i a trobar el benestar dins teu.

MEDITAR PER A VIURE MILLOR, TROBA LA CALMA ENMIG DEL CAOS

Dilluns de 9.30 a 11 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 69,99 €

Descobreix com calmar la "ment de mico boig" mitjançant pràctiques meditatives guiades que t'ajudaran a connectar amb el teu interior, cultivar la calma i integrar el benestar, la gratitud i l'autocompassió en el teu dia a dia.

QUÈ ENS GENERA ESTRÈS? COM FER-LI FRONT EN EL NOSTRE DIA A DIA

Divendres de 17 a 18.30 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

Aprendrem a identificar les causes i els efectes de l'estrès i a activar el nostre sistema de calma mitjançant estratègies d'autoregulació que ens ajudaran a respondre amb serenitat, alhora que ens permetran enfortir el benestar i la satisfacció personal.

SALUT

ESCACCS

Dimecres de 10.30 a 12 h
A càrrec d'Escacs Comtal Club
Preu: 78,73 €

Moviments fonamentals i especials de les peces, les normes, els bàsics de l'atac i la defensa, els principis d'obertura, criteris d'estratègia, a fer "escac i mat" i resol tots els teus dubtes amb els nostres cursos d'escacs. El teu primer moviment... apuntar-t'hi!

COS, MOVIMENT I ESCRIPTURA CREATIVA

N

Diumenge 10 de maig
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec d'Ina Dunkel
Preu: 17,50 €

En el taller, facilitem un marc, una mirada amable i eines per escoltar-nos i sentir-nos plenament en el cos i gaudir de moure'ns amb llibertat i fluïdesa.

Sensacions, moviments, vivències i records poden ser motiu d'inspiració. Jugarem amb els mots, l'escriptura creativa, per descobrir de què ens parla el moment.

MINDFULNESS A LA NATURA, UN REGAL PER ALS SENTITS

Dissabte 16 de maig
de 10 a 14 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 23,33 €

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, que ens permetran connectar amb l'entorn.

ESQUENA DESCONTRACTURADA

Dissabte 23 de maig
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 17,50 €

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 de la columna és una peça clau en el mètode Feldenkrais, mètode que posarem en pràctica durant aquesta sessió per descobrir les seves possibilitats i limitacions per tal de moure-la d'una manera més respectuosa i vital, reduint i alleujant tensions.

SÒL PELVIÀ I MINDFULNESS

Dimecres d'11.45 a 13.15 h
A càrrec de Luz Gladys Echeverri
Preu: 78,73 €

Taller per enfortir el sòl pelvià amb exercicis de Kegel i gimnàstica hipopressiva, per millorar la continença, la postura i la funció sexual. També s'hi practicarà *mindfulness* per reduir l'estrès, augmentar el benestar emocional i potenciar l'autoconsciència.

REFORCEM LA MEMÒRIA

Dimecres de 16.30 a 18 h
A càrrec de Maika Guirao
Preu: 78,73 €
Per a majors de 65 anys

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

MEDI AMBIENT**SECRETS
DE L'UNIVERS**

Dimarts de 17 a 18.30 h
A càrrec de Marc Boqué
Preu: 69,99 €

Observar i conèixer allò que passa sobre els nostres caps sempre ha suscitat un interès especial entre la humanitat; encara avui sembla que orientar la nostra mirada cap al cel ens acosta i ens allibera dels nostres espais limitats i ens obre un horitzó que veiem com la darrera frontera. Un viatge introductori als misteris de l'univers

**EXPRESSIÓ
I CREATIVITAT****COMUNICACIÓ****COMUNICACIÓ ASSERTIVA,
COM DIR EL QUE PENSES
SENSE AGREDIR NI
SOTMETRE'T**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h
A càrrec de Laura Casas
Preu: 78,73 €

La comunicació assertiva t'ajuda a expressar-te amb confiança i respecte, sense fer mal als altres.

Aprens a dir el que penses amb claredat, a escoltar activament i a gestionar conflictes de manera sana i empàtica.

**TALLER DE CREACIÓ:
POESIA I PROSA POÈTICA**

Divendres de 18.30 a 20 h
A càrrec de Júlia Ferrer
Preu: 69,99 €

T'hi atreveixes, 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: 78,73 €

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

CREACIÓ I TECNOLOGIA**LA IA ÉS PER A TOTHOM?
DESCOBRIM-HO**

Dimarts de 18.30 a 20 h
A càrrec de Judith Canelles
Preu: 52,49 €

La intel·ligència artificial està transformant la manera com vivim i ens comuniquem. En aquest taller aprendrem, de forma clara i pràctica, què és la IA i com la podem utilitzar per crear, aprendre i resoldre tasques del dia a dia. Un primer pas per perdre la por a la tecnologia i descobrir tot el seu potencial.

N

FOTOGRAFIA I REVELAT AMB MÒBIL

Dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 78,73 €
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 (NIVELL I)

Dimecres de 10 a 11.30 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 78,73 €
Lloc: Ateneu el Poblet

Aquest curs és una ampliació del primer. Aquest cop no ens basarem tant en el funcionament del mòbil -encara que farem un repàs per a consolidar els coneixements del primer curs-, sinó que parlarem d'aplicacions concretes i funcions més avançades per aconseguir que tothom se'n surti bé segons el seu nivell de necessitats.

Es pot venir amb mòbil o tauleta, i que treballi tant amb Android (Google) o amb iOS (iphone, Ipad d'Apple).

SORTIDA FOTOGRÀFICA AMB MÒBIL

Divendres 15 de maig de 9 a 13 h
A càrrec de Ramon Cugat
Preu: 19,17 €

Zona del Born (Museu del Born i Santa Maria del Mar). Farem fotos des de l'exterior, a l'interior, contrallums, vitralls, escenes amb i sense persones, etc...

La sortida fotogràfica està pensada per a alumnes que ja han fet el curs de dominar el mòbil o ja en tenen coneixements.

MÚSICA I VEU

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

Divendres de 19.30 a 21 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 78,73 €

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

Dimecres de 17.30 a 19 h
A càrrec de Marga Millán
Preu: 78,73 €

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.

INICIACIÓ A LA GUITARRA**N**

Dijous de 10 a 11.30 h
 A càrrec de l'Escola de Música
 Virgínia Blanch
 Preu: 78,73 €

Aquest taller introductori a la guitarra té com a objectiu, d'una banda, oferir a l'alumne les eines necessàries per començar a tocar la guitarra a través de l'aprenentatge de cançons i el desenvolupament de la intuïció musical, i d'altra banda, ensenyar els conceptes fonamentals per llegir tabulatures i concordes, amb la finalitat que l'alumne gaudeixi del procés, es diverteixi tocant i se senti motivat a continuar explorant el món de la música.

GUITARRA (NIVELL ZERO)

Dimecres de 20 a 21.30 h
 A càrrec de l'Escola de Música
 Virgínia Blanch
 Preu: 78,73 €

Si no saps res de res de guitarra, o tens allà una guitarra "morta de riure", o sempre n'has volgut aprendre, però mai no has fet el pas... aquest és el teu moment! A poc a poc i amb alegria tocarem les teves primeres cançons; i, a més a més, t'ho passaràs molt bé! Som-hi!

Continuació trimestre d'hivern 2026.

GUITARRA (INICIACIÓ 2)

Dilluns de 20.30 a 21.45 h
 A càrrec de Cristian Hernández
 Preu: 58,40 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

Si ja canvies una mica d'acords i vas provant les sagetes -encara que no acabin de sonar (sabem que és difícil!)- aquest és el teu curs. Aprendre acords i cançons tocant molt! T'hi esperem!

Continuació trimestre d'hivern 2026

GUITARRA (NIVELL MITJÀ)

Dilluns de 19 a 20.30 h
 A càrrec de Cristian Hernández
 Preu: 69,99 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

Canvies d'acord fàcilment, saps fer algun ritme i, a més a més, ja sona alguna sageta. Si saps fer això, a què esperes per continuar millorant amb nosaltres? Apunta-t'hi!

Continuació trimestre d'hivern 2026.

GUITARRA (NIVELL AVANÇAT)

Dijous de 20 a 21.30 h
 A càrrec de l'Escola de Música
 Virgínia Blanch
 Preu: 78,73 €

Ja canvies d'acord fàcilment, saps ritmes, potser arpeges i, encara que no ets un mestre de les sagues, ja no et semblen un impossible i van sonant. Què menys que continuar progressant amb nosaltres!

Continuació trimestre d'hivern 2026.

INICIACIÓ A L'UKELELE

Dilluns de 17.30 a 19 h
 A càrrec de Marta Vigo
 Preu: 69,99 €
 Lloc: Ateneu el Poblet

L'ukelele és una mena de guitarreta de quatre cordes, originària de les illes Hawaii que ha captivat intèrprets d'arreu del món i d'estils musicals ben diversos. Fàcil de fer sonar, de preu assequible i mida transportable és molt adequat per a iniciar-se en la pràctica d'un instrument musical. No cal saber música ni llegir una partitura, però cal portar un ukelele soprano, concert o tenor.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

ORQUESTRA D'UKELELES

Dimarts de 20 a 21.30 h
A càrrec de Marta Vigo
Preu: 78,73 €

Amb aquest taller et proposem crear una petita orquestra formada només per ukeleles. S'accepten de tots els colors i de totes les mides (sopranos, concerts, tenors i barítons) amb l'única condició que, a més de rascar els acords, siguis capaç d'interpretar les notes d'una partitura i gaudeixis cantant.

CASTANYOLES (NIVELL MITJÀ)

Dimarts de 16 a 17.30 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 78,73 €

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

DANSA**INICIACIÓ A LA DANSA CONTEMPORÀNIA**

Dimecres de 19 a 20.30 h
A càrrec de Majo Villafaina
Preu: 78,73 €

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.

SEVILLANES DESCALCES (NIVELL MITJÀ)

Dimarts de 17.30 a 19 h
A càrrec d'Esperanza Rodríguez
Preu: 78,73 €

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 a 18 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 78,73 €

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.

Continuació trimestre d'hivern 2026.

DANCEHALL

Divendres de 18 a 19.30 h
A càrrec d'Esmeralda Sánchez
Preu: 78,73 €

El dancehall és un estil musical i de ball vibrant i enèrgic, originat a Jamaica a finals dels anys setanta. Amb arrels profundes en la cultura africana i el folklore jamaicà ha anat evolucionant amb el temps i ha creat una rica varietat de moviments i ritmes únics. Aquest taller t'oferirà l'oportunitat de conèixer la seva cultura i aprendre a moure't al ritme d'aquesta música enèrgica i contagiosa. Si tens ganes de conèixer una cultura dinàmica i moure't sense parar, aquest és el teu estil.

BOLLYBLAST

Divendres de 18 a 19.30 h
A càrrec de Polly Casson
Preu: 78,73 €

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.

COUNTRY-LINE DANCE

Dimarts de 19 a 20.30 h
A càrrec de SwingCats
Preu: 78,73 €

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!

DANSA DEL VENTRE

Dilluns de 20 a 21.30 h
A càrrec de Cecilia Iriarte
Preu: 78,73 €

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.

Continuació del trimestre d'hivern 2026 (Nivell bàsic II).

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Marcos Sánchez
Preu: 65,61 €

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 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!

JAZZ FUSION

Dimarts de 20.30 a 21.45 h
A càrrec de Jack Bernal
Preu: 65,61 €

Un taller dinàmic i energètic per a tots els nivells on treballaràs 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!

SWING LINDY HOP

Dimecres de 16 a 17.30 h
A càrrec de Barcelona SwingCats
Preu: 78,73 €

El lindy hop és el ball estrella del swing, nascut a Harlem als anys trenta. Alegre, improvisat i social, barreja passos suaus amb explosions d'energia. Aprenderàs la seva tècnica, connexió i estil per gaudir al màxim a festes i esdeveniments.

N

EXPRESSIONI PLÀSTICA**ARTS PLÀSTIQUES****PINTURA I DIBUIX**

Dimarts de 10 a 12 h
A càrrec de M. Teresa Andorrà
Preu: 104,98 € + 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: 104,98 €
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: 69,99 €

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

N

Dijous de 18 a 20 h
A càrrec de Daniel Castro
Preu: 93,32 €

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 FLORS DE PINTURA JAPONESA

N

Dilluns de 10 a 12.30 h
A càrrec d'Andi DomDom
Preu: 87,48 € + 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
A càrrec de Montserrat Andrés
Preu: 93,32 €

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

BRODAT CREATIU I ESTAMPACIÓ TÈXTEL

Dimarts d'11.45 a 13.45 h
A càrrec d'Àlicia Santamaría,
@ondalupita
Preu: 93,32 € + suplement

En aquest taller aprendrem diferents tècniques d'estampació tèxtil per tal de renovar el nostre armari o crear complements per la nova temporada. El brodat creatiu de fantasia es podrà complementar amb rocalles y lluentons per aconseguir un toc divertit o sofisticat segons desitgem!

TALLER DE BRODAT CREATIU

Dijous de 18 a 20 h
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 81,65 €

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.

INICIACIÓ AL BRODAT JAPONÉS SASHIKO

Dijous de 16 a 18 h
A càrrec de Julie Devisme
Preu: 81,65 €

Descobriu l'art del sashiko, una tècnica japonesa ancestral de brodat que combina simplicitat, bellesa i meditació. Aprenderàs a crear dissenys geomètrics molt gràfics mentre gaudeixes d'un procés calmat i conscient. No es requereixen coneixements previs, només ganes d'alentir i crear amb les mans. Farem un petit mostrari dels principals motius sashiko i després els aplicarem fent un petit projecte personal: sotagots, turmellera, funda de coixí, bossa, punt de llibre, o la personalització d'una camisa o jaqueta.

CROCHET A LA CARTA

Divendres de 10 a 12 h
A càrrec de Lady Crochet
Preu: 93,32 €

Aquesta primavera descobreix un munt de projectes de ganxet per teixir i donar un nou aire a complements com xals, mocadors i bosses, jerséis lleugers, projectes de decoració per a la llar...i, tot, aprenent noves tècniques i punts i gaudint d'un ambient distès en què cadascú avança al seu ritme i en funció del seu nivell i gustos. El ganxet beneficia la teva capacitat de concentració, la teva creativitat i contribueix al teu benestar emocional. Cal tenir nocions bàsiques de ganxet.

MÀQUINA DE COSIR (INICIACIÓ)

Dijous de 10 a 12 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 93,32 € + suplement

Aprèn d'una manera pràctica i dinàmica a conèixer tots els secrets de la teva màquina de cosir. T'ensenyarem a realitzar tot tipus de costures a confeccionar traus, cosir botons i cremalleres, i molt més...

No calen coneixements previs de patronatge, és recomanable nivell bàsic de màquina de cosir.

CONFECCIÓ AMB MÀQUINA DE COSIR

Dijous de 12 a 14 h
A càrrec de Montserrat Pérez,
siNesteSia
Preu: 93,32 € + suplement

Si ja t'has iniciat amb la teva màquina de cosir, en aquest taller pràctic introduïrem conceptes de patronatge, tall, confecció i acabats, i posarem en pràctica tota mena de costures, creant complements i peces. Imprescindible nivell bàsic de màquina.

TALLER DE JOIERIA BOTÀNICA AMB FLORS REALS

Divendres 15 de maig
de 17.30 a 20.30 h

A càrrec de Flor d'estiu Atelier
Preu: 17,50 € + suplement

Un taller creatiu per connectar amb la natura creant joies úniques amb flors reals i resina, aprenent tot el procés pas a pas.

Marxaràs amb una peça feta per tu, perfecta per regalar o donar un toc natural i especial al teu joier.

MACRAMÉ: CREA EL TEU PORTATESTOS

Divendres 24 d'abril
de 17 a 20.30 h

A càrrec d'Aura Robert
@naranmacrame

Preu: 20,41€ + suplement

Taller pràctic per aprendre nusos de macramé mentre creem un portatestos.

Un espai manual i tranquil per aprendre, crear i deixar-se portar pel ritme dels nusos.

No cal experiència prèvia.

MACRAMÉ: ENFILEM UN MINERAL

Divendres 8 de maig
de 17 a 20.30 h

A càrrec d'Aura Robert
@naranmacrame

Preu: 20,41€ + suplement

Taller intensiu per aprendre a enfilear minerals i pedres naturals amb macramé.

Us endureu a casa el vostre collar amb un mineral natural i els coneixements necessaris per poder enfilear altres pedres amb aquesta mateixa tècnica.

No cal experiència prèvia.

CISTELLERIA TÈXIL

Divendres 29 de maig,
5 i 12 de juny de 17 a 19 h

A càrrec d'Ewe Atelier
Preu: 34,99 €

Transformar restes de roba teixint cistelleria tèxtil. Amb la tècnica aplicada es poden elaborar cistells, catifes, murals o allò que la imaginació permeti.

RECREA LA TEVA ROBA

Divendres 29 de maig,
5 i 12 de juny de 19 a 21 h

A càrrec d'Ewe Atelier
Preu: 34,99 €

Un espai participatiu per reparar peces personals, connectant la recuperació simbòlica amb la sostenibilitat i la cura personal. Resignifiquem el que s'ha fet malbé a través de la creativitat i la cura conscient de la roba.

ITINERARIS

RUTA LITERÀRIA: CARMEN LAFORET. VIDA I OBRA

Dimarts 21 d'abril de 10 a 12 h
A càrrec d'Ineditours.

Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

És una ruta literària, aprofitant que estem als volts de Sant Jordi. El recorregut es duu a terme pels mateixos espais i carrerons on té lloc la novel·la *Nada*, però també, pels carrers i places que, l'autora va recórrer durant els anys que visqué a Barcelona. És un itinerari que barreja la vida de la novel·la amb la vida de l'autora. Un fantàstic repàs de la seva trajectòria i obra literària.

LA BARCELONA DELS GREMIS

N

Dijous 30 d'abril de 10 a 12 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta pel cor productiu de la Barcelona medieval que descobreix el paper clau dels gremis en l'economia, la política i la vida quotidiana entre els segles XIII i XVIII.

Un recorregut pel Born i els seus carrers històrics per entendre com els oficis van forjar la identitat, la solidaritat i l'orgull de la ciutat.

LA TAMARITA, UN JARDÍ OBLIDAT PEL TEMPS

N

Dijous 7 de maig de 10 a 12 h
A càrrec de Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta pel jardí de la Tamarita, un oasi als peus del Tibidabo que conserva l'esperit de la Barcelona burgesa de principis del segle XX a través de l'art i el paisatge.

Un passeig serè entre natura i arquitectura que revela com la burgesia entenia el jardí com a símbol d'estètica, prestigi i memòria històrica.

LA BARCELONA DE GAUDÍ

N

Dijous 28 de maig de 10 a 12 h
A càrrec de Materiabcn.com
Preu: 9,58 €

El 2026, Barcelona commemora el centenari de la mort d'Antoni Gaudí amb actes i propostes culturals arreu de la ciutat.

Us proposem una ruta de Ciutat Vella a l'Eixample per descobrir els seus inicis, els mecenes i el naixement del Modernisme en la Barcelona del tombant de segle.

EL BARRI DE LES CORTS: INDUSTRIAL I MODERNISTA

N

Dimarts 19 de maig d'11 a 13 h
A càrrec d'Ineditours.
Divulgació històrica i cultural
Preu: 9,58 €

Aquest recorregut transcorre per cases modernistes i antigues fàbriques industrials, reconvertides avui en espais de trobada, cultura i oci.

Veurem l'essència i idiosincràsia del barri, que era poble.

Coneixerem espais com l'antic Camp Nou i sabrem per què els seguidors del Barça s'anomenen "culers".

Una sortida plena d'anècdotes i curiositats!

EL PORTAL DE L'ÀNGEL: UNA VIA D'ACCÉS MEDIEVAL

N

Dijous 21 de maig de 10 a 12 h
A càrrec Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta pel Portal de l'Àngel que descobreix l'origen medieval d'un antic accés a la ciutat, entre llegendes, camins històrics i arquitectura religiosa i civil.

Un recorregut pel cor de Barcelona que mostra la continuïtat entre el passat medieval i la ciutat actual a través dels seus carrers, places i edificis emblemàtics.

LA FAÇANA MARÍTIMA

N

Divendres 12 de juny
de 10.30 a 13.30 h
A càrrec de Passejant Barcelona
Preu: 14,37 €

És una ruta que va del Museu Marítim al Museu d'Història, durant la qual s'expliquen els canvis que han experimentat el port i el passeig marítim al llarg dels anys.

CAMÍ D'ESCLAUS

N

Dijous 4 de juny de 10 a 12 h
A càrrec Mediáticos en ruta
Preu: 9,58 € + suplement

Ruta pel centre de Barcelona que destapa el paper clau de la ciutat en l'esclavatge, des de l'edat mitjana fins al segle XIX, i les seves profundes arrels socials i econòmiques.

Un recorregut de memòria i reflexió que revela espais, personatges i pràctiques d'un passat sovint silenciats però essencial per entendre la història barcelonina.

TALLERS EN FAMÍLIA**DANSA AMB NADONS**

Dilluns d'11.15 a 12.45 h
A càrrec d'Aina de Gispert
Preu: 69,99 €

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.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS

(A) Dilluns de 16 a 17 h
(B) Dimecres de 11 a 12 h
A càrrec d'Elisa Keisanen i Lucía Carrano
Preu (A): 46,72 €
Preu (B): 52,49 €
Lloc Grup (A): Sala Siconi
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

IOGA POSTPART

Dimarts d'11 a 12 h
A càrrec de Jaquelina Quiroga
Preu: 52,49 €

El ioga postpart és el moment per dedicar-te a tu mateixa, sentir-te acompanyada, i compartir la maternitat tot gaudint d'aquesta pràctica amb el teu nadó. En aquest taller ens centrarem a treballar exercicis de tonificació i relaxació de manera respectuosa amb el teu cos. Es pot començar un cop rebis l'alta mèdica.

Activitat recomanada per a famílies amb nadons fins als nou mesos.

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS PETITS

(A) Dilluns de 17 a 18 h
(B) Dimecres de 10 a 11 h
(C) Dimarts de 17 a 18 h
A càrrec d'Elisa Keisanen i Lucía Carrano
Preu (A): 46,72 €
Preu (B) i (C): 52,49 €
Lloc Grup (A) i (C): Sala Siconi
Lloc Grup (B): Ateneu el Poblet

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

TALLER DE MÚSICA PER A INFANTS GRANS

N

Dimarts de 18 a 19 h
A càrrec d'Elisa Keisanen
Preu: 46,72 €
Lloc: Sala Siconi
Per a infants d'entre 3 i 5 anys.

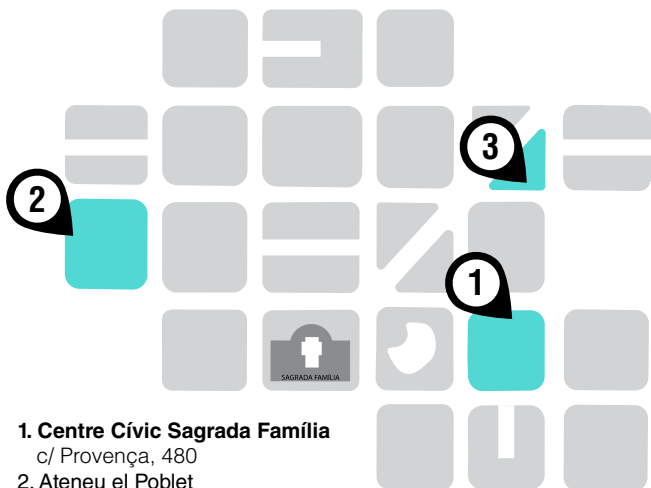
En la classe de música per a nens de 3 a 5 anys, l'objectiu és jugar amb la música i els instruments. Descobrir diferents ritmes i melodies i produir-los amb la veu, i també mitjançant la percussió corporal.

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

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.

