

PRIMAVERA 2018 TALLERS

RECURSOS

EN PARLEM...

Alimentació en l'embaràs

Dimecres 11 d'abril

de 18 h a 20 h

A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 9,95 €

L'alimentació és un dels pilars fonamentals si volem tenir cura de la nostra salut reproductiva. Una aproximació a com ha de ser la nostra alimentació i els nostres hàbits durant l'embaràs.

Com alimentar-nos a la primavera Nou!

Dimecres 18 d'abril

de 19 h a 20.30 h

A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 7,45 €

Aquest taller us farà conèixer els aliments de l'estació d'hivern i, també, com podem cuinar-los per aprofitar-ne totes les propietats.

Cura de la salut intestinal

Dimecres 2 de maig

de 19 h a 21 h

A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè

www.foodgreenmood.com

Preu: 9,95 €

Parlarem de com podem millorar el nostre sistema digestiu a través de l'alimentació i els hàbits saludables, de com millorar el nostre sistema immunitari, la nostra salut hormonal i fins i tot emocional.

L'estrès i la salut Nou!

Dimecres 9 de maig

de 18 h a 19.30 h

A càrrec d'Espai Alè, www.espaiale.cat

Preu: 7,45 €

Sovint quan una paraula es pronuncia moltes vegades perd la força que té i, per tant, la seva importància. És el cas de l'*estrès*. Tothom va més o menys estressat i ens sembla normal. L'estrès és bo o dolent? L'estrès ve de fora o el generem nosaltres? Què li passa, al cos, quan està estressat? En aquesta conferència entendrem els mecanismes de l'estrès i veurem què podem fer per gestionar-lo millor, que és el mateix que gestionar el dia a dia.

La sexualitat a partir dels 50 Nou!

Dimecres 23 de maig

de 18 h a 19 h

A càrrec de María Martínez, Sex Academy Barcelona

www.sexacademybarcelona.com

Preu: 4,97 €

Sembla que amb la maduresa hagi de desaparèixer la nostra sexualitat, que ja no toqui. Res més enllà de la realitat. És veritat que aquesta etapa del cicle vital ve acompanyada de canvis físics i psicològics que poden afectar la nostra sexualitat, però mai no hem de renunciar-hi. En aquest taller aprendràs les característiques de la sexualitat en la maduresa, t'emportaràs pautes per poder viure la teva sexualitat i gaudir-ne, i descobriràs que el plaer no depèn de l'edat.

IDIOMES

Anglès des de zero (Cont. 2n trim.)

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professor: Ramon Codina

Preu: 74,60 €

Anglès conversa intermèdia

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dimecres de 18 h a 19.30 h

(C) Dijous de 19.30 h a 21 h

Professors: Laia Fanlo i Ramon Codina

Preu: 74,60 €

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

Vols passar una bona estona parlant anglès?

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i portarem a terme jocs que ens faran parlar.

Let's speak English

Conversa avançada

Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

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

Tractarem de diferents temes tot repassant algunes estructures gramaticals i expressions interessants, practicarem l'audició i durem a terme jocs que ens faran parlar.

Anglès per viatjar

(A) Dimarts de 18 h a 19.30 h (nivell mig)

(B) Dimarts de 19.30 h a 21 h (nivell bàsic)

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 74,60 €

Per a aquelles persones que, tot i haver assolit un nivell molt bàsic de coneixements d'anglès, no se senten segures a l'hora d'afrontar situacions típiques que es presenten quan es fa un viatge.

Lectures, conversa i debat sobre temes d'actualitat en anglès

Dimarts de 16.30 h a 18 h

Professora: Mariana Gleiser

Preu: 74.60 €

Vols practicar el teu anglès oral, millorar-ne la fluïdesa i el vocabulari, però ja no vols fer sempre el mateix i parlar dels mateixos temes? Et proposem un taller una mica diferent. Triarem temes d'interès comú del grup i farem lectures d'articles i textos (periodístics, de revistes generals i per a estudiants d'anglès, fins i tot literaris). Cada alumne farà una primera lectura a casa i ho posarem tot en comú, en farem una lectura crítica i un petit debat.

Alemanys "nivell 0"

(A) Dilluns de 11.45 h a 13.15 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Aprendrem la gramàtica bàsica i vocabulari útil d'una manera amena i lúdica.

Treballarem les presentacions i altres estructures simples per poder formular els nostres primers diàlegs breus i senzills, com és ara anar a comprar al supermercat.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Alemanys "nivell 1"

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 0. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixaments corresponents al nivell anterior. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Alemanys "nivell 2"

Dimarts de 11.45 h a 13.15 h

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

És una continuació del nivell 1. Per accedir a aquest nivell s'ha d'haver cursat el curs anterior en el centre o bé tenir-ne els coneixaments corresponents al nivell anterior. Continuarem aprenent de manera amena i lúdica.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Alemanys conversa

(A) Dimecres d'11.45 h a 13.15 h (Bàsic)

(B) Dimarts de 10 h a 11.30 h (Mitjà)

Professora: Laia Fanlo

Preu: 74,60 €

Requereix tenir coneixament de l'idioma.

Posarem en pràctica diàlegs senzills que ens ajudaran a poder-nos comunicar quan viatgem. Ampliarem vocabulari i estructures gramaticals interessants. S'ha d'haver cursat els tres primers nivells d'alemany en el centre o bé tenir coneixament del temps verbal en present i perfecte. Taller dinàmic i amè.

Curs bàsic de rus

Dilluns de 19.30 h a 21 h

Professora: Irina Semerenko

Preu: 74,60 €

Amb una professora nadiua aprendràs vocabulari bàsic, i expressions senzilles que t'ajudaran a conèixer aquesta llengua.

Píndoles italianes, conversa i reforç Nou!

Dilluns de 19 h a 20.30 h

Del 9 al 30 d'abril de 19 h a 20.30 h

A càrrec de La mia scuola-italiano&cucina

Preu: 29,84 €

Les píndoles són breus moments de repàs gramatical. És un curs sense curs: el programa es dibuixa entre els alumnes segons el seu nivell i necessitats a través d'activitats noves, lleugeres i amenes que estimularan la producció lingüística. Es tracta d'aprendre sense adonar-nos-en!

Iniciació al francès

(A) Dilluns de 12 h a 13.30 h

(B) Dilluns de 18.30 h a 20 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Comences amb el francès? Aquest curs és per a persones que volen iniciar-se en aquest idioma o refrescar-lo.

Aprendrem la gramàtica bàsica i el vocabulari útil per poder començar a parlar i fer-te entendre, a presentar-te i mantenir converses bàsiques.

Consulteu el temari a la pàgina web.

Francès "1"

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

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

Français pour voyager Nou!

Dimarts de 18.30 h a 19.45 h

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 62,17 €

Vols viatjar a França o a un país francòfon? Aquest curs no només et permetrà aprendre vocabulari i expressions turístiques per entendre situacions típiques, sinó també sentir-te més autònom quan hi viatgis.

Conversa en francès

(A) Dimarts de 10.30 h a 12 h

(Bàsic)

(B) Dimarts de 12 h a 13.30 h

(Mitjà)

(C) Dimarts de 19.45 h a 21.15 h

(Mitjà)

Professora: Stéphanie Pimet

Preu: 74,60 €

Curs de conversa amb una professora nadiua.

Cal tenir-ne nocions.

FES-HO PER TU

Com crear la teva marca personal i potenciar-la Nou!

Dilluns de 20 h a 21.30 h

Professora: Daniela Santos

Preu: 74,60 €

Avui en dia és necessari tenir un element diferenciador en un món saturat d'informació. Escriure en un CV que has treballat durant anys en una empresa no és garantia que et triïn, has de marcar diferències, elements únics i personals. Tots tenim alguna cosa que ens fa especials, però a vegades no sabem què és. Aquest taller pretén ensenyar algunes eines per trobar aquesta marca personal i explotar-la.

Elaboració de sabó de cacau

Dimecres 11 d'abril

de 17.30 h a 20.30 h

Professora: Isabel Zaro de Los Jabones de Luna

Preu: 14,92 € + suplement

La xocolata no només serveix per menjar-se-la en forma d'ou de Pasqua! El sabó artesanal de xocolata ens aporta propietats antioxidants, ens ajuda a evitar les arrugues i facilita el drenatge, de manera que és un bon anticel·lulític, ja que aporta elasticitat a la pell.

Cura i higiene de mascotes Nou!

Dimecres 16 de maig
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Saps que els animals també poden tenir reaccions al·lèrgiques a alguns cosmètics? Per tant, també és important utilitzar productes naturals per a ells. En aquest taller aprendrem a fer sabó natural per banyar la teva mascota. Adéu, al·lèrgies! I hola, pèl bonic!

Elaboració de cosmètica natural. Cuida els teus cabells

Divendres 20 d'abril
de 17.30 h a 20.30 h
Professora: Isabel Zaro, de Los Jabones de Luna
Preu: 14,92 € + suplement

Farem un xampú anticaspa i un per a cabells normals, una màscara capil·lar reparadora i un sèrum antiencrespament.

Un Kokedama per Sant Jordi

Dimecres 18 d'abril
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Prepara un *kokedama* per Sant Jordi, per regalar o per a tu!

Tote bag-sigues única Nou!

Dimecres 25 d'abril
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

T'agradaria portar una bossa única? Et proposem crear-la amb diferents tècniques artístiques. Personalitzaràs una bossa de roba.

Sun catcher Nou!

Dimecres 9 de maig
de 18.30 h a 20.30 h
A càrrec de Les Marietes Paisatgisme
Preu: 9,95 € + suplement

Coneixes les vidrieres modernistes? Apropa't a la tècnica Tiffany. Et sorprendran els resultats. Fes les teves creacions amb vidre i converteix el sol en colors.

Restauració de mobles

(A) Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
(B) Dilluns de 19.45 h a 21.45 h
(C) Dimecres de 18 h a 20 h
Professor: Jesús Zornoza
Preu: 79,57 € + suplement

Cal portar mobles petits.

Bricolatge domèstic

Dilluns de 19 h a 21 h
Professor: Alexandre Jodar
Preu: 59,68 € + suplement

Apren a fer petites reparacions de casa, ja siguin d'electricitat, aigua, pintura, fusteria, o de paleta. Tingues la casa al dia amb un bon manteniment.

Iniciació a l'autoaquillatge

Dimarts de 18.30 h a 20 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 52,22 €

Aprèn a ressaltar la teva bellesa! En aquest curs aprendràs les bases i els trucs de maquillatge, i fins a 6 maquillatges diferents per al dia a dia!

Autoaquillatge II

Dimarts de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 52,22 €

Sorprèn amb els maquillatges més elaborats! fins a 5 maquillatges diferents.

Recollits pel dia a dia

Dimarts 5 i 12 de juny
de 18.30 h a 20 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 14,92 €

Pentinats i recollits bàsics pel dia a dia.

Autoaquillatge d'actes i tendències

Dimarts 5 i 12 de juny
de 20 h a 21.30 h
Professora: Anna Mundet
Preu: 14,92 €

Dos maquillatges extra per aquesta primavera, per a actes i seguint les tendències.

Sigues el teu propi personal shopper

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professora: Sílvia Uceda
Preu: 44,76 €

En aquest curs es treballen totes les tècniques per saber què és el que et queda bé i el que necessites per potenciar la teva imatge.

GASTRONOMIA

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

La geografia de la cuina italiana

Divendres de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de La mia scuola-italiano&cucina
Preu: 52,22 € + suplement

La cuina italiana es caracteritza per una increïble varietat de plats i sabors. Aquest curs vol ser un recorregut de les receptes italianes més i menys conegudes presentades geogràficament, a través de les diferents regions del *Bel Paese*. Un viatge gastronòmic ple de sorpreses.

Cuina de mercat amb productes de temporada

Dilluns de 9.30 h a 11.15 h
A càrrec d'Escola de Cuinetes
Preu: 69,62 € + suplement

Ets un *cuinetes*? T'agrada descobrir nous plats? Taller de cuina de mercat, amb productes de temporada i plats amb molt de joc.

Especial truites Nou!

Dilluns 9 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

La truita és, sens dubte, la gran recepta per antonomàsia de la cuina espanyola. En aquest taller et volem proposar unes truites espectaculars i originals, amb diferents ingredients que ens ofereix la temporada. També farem un recorregut per altres gastronomies, com la truita basca, l'extremenya o la castellana, on fan les seves pròpies versions de la tan popular recepta, i t'ensenyarem trucs perquè les teves truites no s'enganxin i quedin perfectes!

Cuina per tenir cura de la salut hormonal femenina

Dimarts 10 i 17 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 14,92 € + suplement

Aquest taller us convida a observar el nostre cicle i a escoltar les nostres necessitats. Viatjarem per mitjà de les diferents fases del cicle menstrual i descobrirem que amb l'alimentació podem millorar la nostra salut i el nostre benestar, físicament i emocionalment.

Tot croquetes

Dimecres 11 i 18 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 14,92 €

En aquest curs intensiu aprendrem a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, les de pernil salat i fins i tot la variant japonesa amb gambes o fins i tot les de xocolata!

Esmorzars saludables sense sucre Nou!

Dijous 12 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 9,95 € + suplement

La majoria dels desdjunis habituals estan carregats de sucre: cereals ensucrats, brioixeria, galetes, llet amb xocolata, sucs industrials... I aquest sucre, a més de crear addicció, implica problemes com el sobrepès, la diabetis, els triglicèrids alts i molts etcèteres. En aquest taller veurem algunes alternatives perquè tu i la teva família pugueu desdjunar d'una manera més saludable.

Especial cuina amb wok

Dilluns 16 i 23 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 19,89 € + suplement

El wok és una paella mil·lenària que utilitzen els xinesos. La seva forma permet cuinar d'una forma ràpida, sana i senzilla els aliments. En aquest taller t'ensenyarem tot el que necessites saber per utilitzar el teu wok. Des de com cuinar fins a la seva conservació adequada perquè el tinguis impecable sempre. Cuinarem saltejats, sopes orientals, noodles, peixos i carns i li traurem al wok un màxim rendiment!

Xiao Long Bao Nou!

Dijous 19 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

El *xiao long bao* és una especialitat culinària típica de Xangai i d'altres zones de l'est de la Xina. Són panets fets al vapor a cistelles de bambú i s'elaboren amb massa no crescuda.

Cheescake sense forn Nou!

Dimarts 24 d'abril
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Amics llaminers, torna el bon temps i teniu gana de pastís de formatge cremós? Doncs sense engegar el forn, farem uns *cheescakes* espectaculars!

Cuina amb espècies

Dimecres 25 d'abril, 2 i 9 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 22,37 €

En aquest curs aprendrem a fer els plats típics, tant d'aquí com de la resta del món, però amb un punt en comú, destacarem l'ús de les espècies. Deliciosos estofats amb atrevides mescles de carns amb fruits secs i fruites dolces, peixos i moltes espècies. També endolcirem la tarda amb postres especiats.

Bánh mì Nou!

Dijous 26 d'abril
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 9,95 € + suplement

El *bánh mì* és un entrepà típic de la cuina vietnamita elaborat amb *baguette* de pa blanc i farina d'arròs. Conté confitats de verdures com pastanaga, *daikon*, cebes... o bé carn o tofu. Els farcits més populars del *bánh mì* inclouen porc, paté o pollastre. El contrast de sabors i textures és una de les principals característiques d'aquest entrepà.

Cuina de tàper: hamburgueses vegetals

Dijous 3 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 9,95 € + suplement

Les hamburgueses vegetals són una forma diferent de menjar llegums, verdures i cereals integrals, aliments molt beneficiosos per a la nostra salut. A més, són un menjar pràctic per portar quan mengem de *tàper* a la feina o anem d'excursió. Vine a aprendre tres receptes que t'obriran un món de possibilitats.

Especial creps Nou!

Dilluns 7 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Seminari on aprendràs a elaborar autèntiques creps dolces i salades. A través de grans receptes de la cuina bretona, com les creps *Suzette* o les salades que es fan amb farina de sarraí, t'ensenyarem proporcions exactes i trucs per assolir un resultat de categoria. I el millor és que passarem una tarda molt divertida fent creps!

Yakitori Nou!

Dimarts 8 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Hi ha moltes maneres de preparar broquetes al Japó. Poden ser *negima* de pollastre i cebetes, *tsukune* (mandonguilles) o *shitake*, amb una mica de *shio* (sal) o la famosa salsa *tare*, us encantaran!

Cuina de tàper: buddha bowls de primavera Nou!

Dijous 10 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 9,95 € + suplement

Plats únics amb varietat d'ingredients saludables (majoritàriament d'origen vegetal) que es fan en un moment, se serveixen en un bol i t'aporten un munt de nutrients i sacietat durant unes quantes hores. En aquest taller veurem com ens hem d'organitzar per fer-los de pressa i algunes idees de combinacions que de ben segur que et sorprendran.

Cuina francesa lleugera

Dimarts 15 i 22 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 14,92 € + suplement

Un menú de temporada vistós i fàcil: una *pissaladière* cruixent per entrar en gana, un tàrtar de tomàquets seguit de pinxos de verdures per acompanyar un peix amb salsa *vierge*. Per acabar... un *babà* al rom aeri.

Arrossos valencians Nou!

Dilluns 14 i 28 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 19,89 € + suplement

Els arrossos valencians tenen una gran fama arreu del món. En aquest interessant taller de dues classes farem un recorregut a través de receptes molt variades, com l'arròs a banda de Dénia, l'arròs amb crosta d'Eix o l'arròs al forn d'Ontinyent, sense oblidar-nos d'una autèntica paella valenciana! Si et consideres un autèntic arrosser, no et pots perdre aquest taller.

Sopars en un moment

Dimecres 16, 23 i 30 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 22,37 €

Avui en dia cada vegada tenim menys temps per cuinar, però això no vol dir que no puguem menjar bé. En aquest curs aprendrem a fer sopars senzills amb els que renovareu el vostre repertori. Farem una crema freda de meló, uns tomàquets farcits de bulgur i algunes postres refrescants. Totes les receptes seran elaborades en un màxim de 30 minuts.

Sardina, quina passió! Nou!

Dijous 17 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

Us agraden les sardines, però... quina olor fan a casa! Amb aquest curset descobrirem receptes saboroses amb sardines de la nostra costa que no tocaran la planxa i sorprendran el vostre paladar.

Sípia amb pasta Nou!

Dijous 24 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

Preparar pasta fresca és molt divertit i si, a més, la fem amb tinta de sípia podem sorprendre els nostres comensals. Afegirem una bona salsa a aquest producte del mar tan gustós perquè aquest plat complet i molt sa ens surti brodat.

Okonomiyaki Nou!

Dimarts 29 de maig
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

Alguns l'anomenen *pizza japonesa* i d'altres, *crep*, però l'*okonomiyaki* és una deliciosa galeta de farina, ou i col cuita a la planxa amb ingredients al gust: carn, calamars o verdures. Una mica de salsa especial, maionesa i *katsuobushi* fan que tingui aquest gust tan addictiu!

Peix cru Nou!

Dijous 31 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec d'El Peix al Plat
Preu: 9,95 € + suplement

Menjar peix cru no és només una moda, és la manera de gaudir de tot el gust i tots els elements nutritius del peix. Elaborarem receptes molt fresques amb espècies de la nostra costa. Deixa't sorprendre!

Nikuman Nou!

Divendres 1 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 7,45 € + suplement

És un tipus de pa cuinat al vapor farcit de diverses coses. Els farcits poden ser de carn, pollastre o verdures i bolets, o bé combinats entre si.

Viu la cirera Nou!

Dilluns 4 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Les cireres són una de les grans joies que ens ofereix la primavera. Aquest fruit tan preuat ens ofereix un munt de possibilitats a la cuina i la pastisseria. Apropa't a aquest taller, on tindràs una oportunitat única per aprendre espectaculars receptes amb primers plats, plats principals, postres i fins i tot aperitius en què les cireres seran les absolutes protagonistes! Farem un gaspatxo de cireres, un filet de vedella amb cireres glacejades, *muffins* de cireres i formatge *mascarpone* i piruletes de formatge *idiazabal* i cireres.
Cherries show!

Flams Nou!

Dimarts 5 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Agnès Dapère
Preu: 7,45 € + suplement

El flam tan típic de les cartes de menú és una de les postres preferides de tothom. De cafè, de coco, de xocolata, de fruita, hi ha molts sabors de flam. En aquest taller en farem unes versions originals, com el «flam zebra» i un flam de *cappuccino* sense ous però molt llaminer.

Coques de Sant Joan

Dimecres 6 i 13 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Aina Mir
Preu: 14,92 €

En aquest intensiu aprendrem a fer la coca de sant Joan de brioix amb fruites o crema i les de llardons. Una delícia perquè pugueu sorprendre la nit de Sant Joan.

Smoothies saludables

Dijous 7 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

Quins són els sucus més saludables? I els més energètics? No et perdis aquesta oportunitat per aprendre i degustar sucus originals i boníssims!

Postres sans i refrescants amb agar-agar Nou!

Divendres 8 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Isa Márquez
Preu: 7,45 € + suplement

L'*agar-agar* és un agent gelificant procedent d'una alga marina del sud-est asiàtic que es caracteritza per la seva riquesa en mucíl·lag, un tipus de fibra. És un ingredient culinari increïble, un substitut vegetarià de gelatina, un espessidor per a sopes que podem utilitzar per conservar fruites, gelats i altres postres. Cuinarem tres postres senzilles i coneixerem les seves propietats beneficioses per a la nostra salut.

Sopes i cremes fredes sorprenents Nou!

Dilluns 11 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

Ja ha arribat el bon temps i la caloreta, i la millor forma d'hidratar-se i alimentar-se al mateix temps és prenent bones cremes i sopes fredes. Hi ha les típiques sopes gaspatxos, però també podem fer moltíssimes sopes i cremes fredes amb ingredients sorprenents. En aquest taller t'ensenyarem receptes variades i creatives, com la crema d'ametlles i sèsam, el gaspatxo verd d'alvocat i marisc, la crema de remolatxa i poma o la sopa de meló i coco... Donem la benvinguda al bon temps amb receptes molt refrescants!

Alternatives al pa i patés vegetals Nou!

Dimarts 12 de juny
de 20.15 h a 21.45 h
Professora: Ivanna Gómez
Preu: 7,45 € + suplement

Vols reduir el teu consum de pa i conèixer alternatives per donar més varietat i fibra a la teva dieta? T'agradaria aprendre a fer patés vegetals? Vine a aquest taller i amplia el teu receptari saludable!

L'amanida perfecta!

Dijous 14 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
A càrrec de Marta León, Espai de Salut Alè
www.foodgreenmood.com
Preu: 9,95 € + suplement

T'agraden les amanides? Una amanida pot ser un plat únic excel·lent si s'ha elaborat correctament. Saps què ha de tenir perquè sigui prou nutritiva? En aquest taller prepararem amanides boníssimes, saludables, tenint en compte la temporada en què la mengem. A més, t'emportaràs un receptari amb tota la informació i moltes idees per posar-les en pràctica a casa.

Tàrtars i carpaccios

Dilluns 18 de juny
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Diego Molina
Preu: 9,95 € + suplement

El carpaccio és una forma de preparar una carn o un peix . Es talla a fines làmines, es marina i s'acompanya d'una guarnició. Es condimenta de llimona que actua de cocció sobre la carn . El tàrtar és un aliment tallat molt petit amb ganivet i després de marinar-ho es menja cru . No us podeu perdre, tots aquells amants de les experiències gastronòmiques, aquest interessant taller on farem diferents receptes de tàrtars i carpaccios i els seus corresponents trucs perquè surtin perfectes!

Passeig per les vinyes catalanes

Dijous 10, 17, 24 i 31 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Farem un recorregut per algunes de les denominacions de Barcelona, Lleida, Girona i Tarragona.

Iniciació al tast de vins

Dijous 12, 19 i 26 d'abril i 3 de maig
de 19.30 h a 21.30 h
Professor: Jordi Sabaté
Preu: 39,78 € + suplement

Educarem els sentits per poder apreciar tot allò que una copa de vi ens pot suggerir.

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

ACTIVITAT FÍSICA

Txi-kung

Dimarts de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 74,60 €

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

Tai-txi

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Alicia López
Preu: 74,60 €

L'art del tai-txi prové de l'antiga Xina. Aquesta disciplina d'origen marcial desenvolupa l'energia interna, d'aquí que els seus moviments siguin lents i fluids produint estats de relaxació i concentració. L'aprenentatge del tai-txi millora la coordinació i la memòria, així com la força de cames i l'agilitat i flexibilitat de braços i columna.

Qigong & ioga Nou!

Dilluns de 20.30 h a 22 h
Professora: Susana Papazachariou
Preu: 74,60 €

Aquest taller és una aproximació a la conjunció de dues disciplines mil·lenàries, el *txikung* (o *qigong*) i el ioga. L'objectiu és obrir-nos a la consciència corporal, trobar l'arrelament i un equilibri.

Ioga dinàmic

(A) Dimarts de 19.15 h a 20.30 h
(B) Dijous de 17.30 h a 19 h
Professora: Elisabet Belmonte
Preu (A): 62,17 €
Preu (B): 74,60 €

Zumba

(A) Dilluns de 20 h a 21 h
(B) Dilluns de 21 h a 22 h
Professora: Yhara Barruecos
Preu: 49,73 €

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

Yaaba

Dimecres de 19 h a 20.30 h

Professora: Martina Lohse

Preu: 74,60 €

Yaaba significa ioga, acció, *afro*, Brasil, atenció.

En les classes de *yaaba* es desenvolupen fusions de treballs corporals i ball (dansa africana i afrobrasileira) que tenen com a objectiu millorar la postura i l'estat de la columna vertebral; exercicis de tonificació i estiraments excèntrics que estiren i reforcen la musculatura. La part de ball ofereix un treball rítmic en què l'objectiu és sentir l'alegria que el ball transmet, per alliberar tensions i l'estrès.

Gimnàstica dolça i relaxació

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dilluns de 18 h a 19.30 h

(C) Dimecres de 10 h a 11.30 h

Professores: Ina Dunkel i Marisa Ponte

Preu: 74,60 €

Partim de l'escolta del cos. Fem moviments suaus per tal de sensibilitzar, obrir, estirar, tonificar i harmonitzar el cos de forma global, els quals ens ajuden a recuperar mobilitat, guanyar flexibilitat, alliberar la respiració, relaxar tensions i millorar la postura. Per a tothom qui vulgui tenir cura del seu benestar.

Hatha ioga per a dones

(A) Dilluns de 10 h a 11.30 h

(B) Dimarts de 17 h a 18.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

Enfortir la musculatura, despertar l'estructura òssia i ser conscients de la nostra postura.

Ioga per a embarassades

Dimarts de 18.30 h a 20 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

Des de les 15 setmanes fins al final de l'embaràs.

Kundalini ioga

Dimarts de 14.15 h a 15.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 62,17 €

Es tracta d'un ioga dinàmic a la vegada que meditatiu. Cada classe és diferent, i es compona d'un escalfament, una sèrie d'exercicis amb uns beneficis concrets sobre el cos i la ment, meditació i relaxació. Actua a nivell físic, electromagnètic i de consciència.

Stretching (estiraments)

Dimecres de 18.15 h a 19.30 h

Professora: Eva Yufra

Preu: 62,17 €

Tècnica suau de tonificació, estiraments i relaxació muscular.

Mudres en moviment

Dissabte 19 de maig

de 10.30 h a 12.30 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 9,95 €

Quan les diferents posicions de les nostres mans estimulen el cervell i el corrent del so vibra es produeixen múltiples beneficis en el nostre benestar. *Mudres*, *mantres* i moviment s'uneixen per formar una dansa que arriba a tots els nostres racons.

Aquest taller s'adreça a totes aquelles persones que vulguin indagar en el fluir energètic dels *mudres*; pretén ser una eina per equilibrar, enfortir, connectar i gaudir amb el moviment dels *mudres*.

Pilates

(A) Dimarts i dijous de 9.30 h a 10.30 h (nivell mig)

(B) Dijous de 17 h a 18.30 h

(C) Dijous de 21 h a 22 h

Professors: Alberto Costas

Preu (A): 99,46 €

Preu (B): 74,60 €

Preu (C): 49,73 €

Body shape

Dijous de 20 h a 21 h

Professor: Alberto Costas

Preu: 49,73 €

Millora la teva figura! Entrenament general que busca aconseguir marcar i definir la musculatura adaptant-la a una classe aeròbica. Intensitat mitjana.

Gimnàstica hipopressiva

(A) Dijous de 20.15 h a 21.15 h

(B) Divendres de 9.45 h a 10.45 h

A càrrec de RAP Barcelona

Preu: 49,73 €

Aquest tipus de gimnàstica treballa la faixa abdominal tenint en compte la cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià, redueix el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.

Iniciació al running Nou!

Dimarts de 19 h a 20 h

A càrrec d'Ainhoa Navarrete de Viu Fàcil

Preu: 49,73 €

Comença a córrer sota el guiatge d'una professional i a gaudir de la teva activitat física. Ara ja no tens excuses per iniciar-te en el món del *running*. Som-hi!

Gimnàstica Hipo Core

Dijous de 19 h a 20.15 h

A càrrec de RAP Barcelona

Preu: 62,17 €

Taller destinat al treball de la força dels músculs centrals del cos (l'abdomen i el sòl pelvià), la mobilitat i la postura correcta mitjançant exercicis *hipopressius* i exercicis abdominals intensos i saludables.

Stretchlates

Dimecres i divendres de 19.30 h a 20.30 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 99,46 €

Amb aquesta activitat, que combina els estiraments i el *pilates*, enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal.

Balla i activa't Nou!

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Ildefons Vilanova

Preu: 74,60 €

Activitat alegre, divertida i senzilla. Vine a ballar al ritme de cançons modernes i actuals d'estils diversos, com els balls llatins, el *funk*, el *hip-hop*, l'*afro*, etc. No cal haver ballat mai abans, només calen ganes de divertir-se.

CREIXEMENT PERSONAL

Ho'oponopono Nou!

Dimecres de 19.30 h a 21 h

A càrrec de Marta Botey

Preu: 74,60 €

Eina ancestral hawaiana que, fent servir el poder de la paraula, ens porta a reconèixer-nos creadors i responsables de la nostra vida i del nostre entorn.

Defensa personal femenina Nou!

Dimarts de 20 h a 21.30 h

A càrrec d'Andreu Rojas

Preu: 74,60 € + suplement

La prevenció és tan important, o més, que qualsevol mètode de defensa personal. Cal esgotar totes les sortides abans d'usar una acció contundent i fer desistir l'agressor. En aquest curs veurem com podem prevenir una agressió i, fins i tot, com podem reaccionar davant d'un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o els agressors. Amb la pràctica guanyarem seguretat i confiança en nosaltres mateixes per afrontar una situació violenta.

Intel·ligència emocional

Dilluns de 17.30 h a 19 h

Professora: Rebeca Bermúdez

Preu: 74,60 €

Capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres i regular-les de manera adequada. És un dels aspectes més importants de la persona ja que facilita les relacions amb un mateix i amb els altres, la resolució de conflictes i afavoreix el benestar.

En aquest taller partirem de la consciència emocional (quines són les meves emocions i les dels altres), de la informació que ens donen les emocions per poder raonar i prendre decisions, per poder fer servir les emocions de manera adequada i regular-les sense minimitzar-les ni exagerar-les.

Estratègies per a una vida amb felicitat Nou!

Dilluns 7, 14 i 28 de maig i 4 de juny de 19 h a 20.30 h

Professora: Rebeca Bermúdez

Preu: 29,84 €

Aprendre a ser més feliços és possible. Amb molt poc podem començar a sentir-nos millor. La felicitat depèn de nosaltres mateixos, aprèn les estratègies per construir-la.

Descobreix-te amb Gestalt

Dilluns de 19 h a 20.30 h

Professora: Clara Dini,

Bcn Gestalt

Preu: 59,68 €

A través de diferents dinàmiques lúdiques i participatives, fem una presa de contacte amb aquesta filosofia humanista i els seus conceptes bàsics com l'"aquí-ara" i l'"adonar-se". L'objectiu d'aquest treball teórico-pràctic serà descobrir una nova manera de veure les coses, millorar el nostre benestar i aprofundir en el coneixement d'un mateix.

Introducció a la meditació i al *Mindfulness*

(A) Dimarts de 20 h a 21.30 h

(B) Divendres de 10 h a 11.30

Professora: Montse Franco i Rebeca Bermúdez

Preu: 74,60 €

Conscients que necessitem aprendre a viure en un estat més equilibrat que ens aporti confort emocional i ens rebaixi l'estrès físic proposem un taller per apropar-nos als aprenentatges bàsics de la meditació i el *mindfulness*.

Teatre per a l'autoconeixement

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Clara Dini,

Bcn Gestalt

Preu: 59,68 €

Utilitzant diverses tècniques teatrals com són la improvisació, el text i el joc, tindrem l'oportunitat de descobrir diverses parts de la nostra personalitat i nous recursos personals de forma divertida i senzilla. No són necessaris coneixements previs.

Mindfulsex Nou!

Divendres 1 de juny

de 19.30 h a 20.30 h

A càrrec de Mireia Muñoz, Sex Academy Barcelona

www.sexacademybarcelona.com

Preu: 4,97 €

En el nostre dia a dia tenim milers de pensaments i preocupacions que ens passen pel cap i que fan que la nostra sexualitat romangui més a la ment que al cos. En aquest taller parlarem de què és el *mindfulsex* i de quina manera podem introduir-lo a la nostra vida per gaudir molt més de la nostra sexualitat, sentint més i pensant menys. Vine a descobrir-ho.

SALUT

Pots consultar també l'apartat "En parlem...", on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

Automassatge per evitar la rigidesa del coll i la tensió mandibular Nou!

Dissabte 26 de maig

d'11.30 h a 13.30 h

Professora: Ananda

Preu: 9,95 €

En aquest taller aprendrem que el benestar de tota la zona del coll i les mandíbules és necessari perquè ens trobem bé i a gust.

Sofrologia Nou!

Dissabte 28 d'abril

d'11.30 h a 13.30 h

Professora: Ananda

Preu: 9,95 €

Amb aquest minitaller volem tractar d'ensenyar-vos a prendre consciència del vostre cos, reconèixer les seves tensions i somatitzar el que és positiu per aprendre a relaxar-vos.

Autokobido Nou!

Dilluns 9 d'abril

de 17 h a 19 h

Professora: Carmen Roldán, d'Espai Alè, www.espaiale.cat

Preu: 9,95 € + suplement

El *kobido* és un massatge japonès de les emperadrius popularment conegut amb el nom de *lifting japonès*. Converteix el teu costum en un autotractament. Posa't crema amb consciència. Cuidar-se és fàcil!

Reforcem la memòria

Dimecres de 16.30 h a 18 h

(a partir de 65 anys)

Professora Eva de la Flor

Preu: 74,60 €

Ventre pla

Dijous de 18.30 h a 20 h

A càrrec d'Alberto Costas (preparador) i Marta León (nutricionista)

Preu: 74,60 €

Com aconseguir i mantenir per sempre un ventre pla? Aprendre a tonificar la musculatura abdominal mitjançant una sèrie d'exercicis específics per a aquesta zona del cos i com una correcta alimentació pot ajudar-te a aconseguir el teu objectiu.

CIÈNCIA, NATURA I MEDI AMBIENT

Plantes aromàtiques Nou!

Dimecres 2 de maig

de 18.30 h a 20.30 h

A càrrec de Les Marietes Paisatgisme

Preu: 9,95 € + suplement

Aprenderà a reconèixer les plantes aromàtiques i a treure el màxim partit dels seus usos terapèutics, culinaris i d'altres.

Jardineria: plantes de balcó i d'interior

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Del 23 de maig al 20 de juny

Professora: Marta Pitet

Preu: 37,29 €

Aquest taller vol donar nocions bàsiques de cultiu de plantes en test, començant pels tipus de plantes i substrats, passant per la poda, fins a arribar a les plagues i malalties més comunes i als tractaments més adequats, químics o ecològics. Una part del curs vol ser pràctica, sobretot per fer conèixer els tipus de substrats i els tractaments.

Mirant el cel

Dijous de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'AstroBarcelona

Preu: 59,68 €

Mirant el cel és un curs d'iniciació a l'astronomia que combina la teoria amb la pràctica de l'astronomia *amateur*. S'adreça a tothom que vulgui endinsar-se en un univers meravellós i en una de les ciències més actives de l'actualitat.

EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

COMUNICACIÓ

Presentacions orals en públic Nou!

Dijous de 19.30 h a 21 h

Professora: Io Valls, Parla per tu

Preu: 74,60 €

Et fa vergonya pujar a l'escenari per presentar un treball o per donar la teva opinió davant dels altres? Aquest taller t'ajudarà a perdre la por i a guanyar seguretat quan presentis un projecte o una idea, o quan et presentis a tu mateix davant del públic.

Per mitjà d'exercicis d'improvisació i altres de preparats a casa, treballarem la posada en escena de les presentacions en públic perquè gaudeixis mentre parles i aconseguis transmetre el missatge desitjat.

Escrivim un conte

Dijous de 19 h a 20.30
Professora: Glòria Falcón
Preu: 59,68 €

Vols aprendre a escriure un conte per a nens? En aquest taller ens endinsarem en el món de la literatura infantil. Aprendrem quin tipus de llenguatge i quins recursos narratius i lingüístics són els més adients per adreçar-nos al lector infantil.

Iniciació al teatre

Dimarts de 20.30 h a 22 h
A càrrec de Mireia Clemente de Trama Serveis Culturals Assoc.
Preu: 74,60 €

Mitjançant exercicis d'atenció i relaxació, prendrem consciència del nostre cos i de les nostres emocions. A través del joc i la improvisació, descobrirem com podem utilitzar el cos, la veu i la gestualitat per construir i interpretar personatges. Aprendrem a actuar alhora que desenvolupem l'empatia i el benestar personal.

Del cap al paper: aprendre a escriure un guió Nou!

Dimecres de 19.30 h a 21 h
A càrrec de Javier Guerra de Mad Marx Guionistes
Preu: 74,60 €

Tots tenim una història al cap, però quan seiem davant d'un paper en blanc disposats a explicar-la... no sabem per on començar. L'aventura d'escriure cine té les seves pròpies tècniques, que permeten crear del no-res tot un univers de situacions i personatges.

Esriptura terapèutica

Dilluns de 19 h a 20.30 h
A càrrec de Nataliya Kolesova de Mad Marx Guionistes
Preu: 59,68

Portes tota la teva vida omplint quaderns amb els teus escrits però mai has tingut el valor d'ensenyar-los? Tens idees genials per escriure però a mesura que avances perds l'energia no saps com continuar? En aquest curs no només aprendrem teoria narrativa per no deixar a mitges els teus relats sinó que també farem sessions pràctiques per perdre la por a alliberar el món que portes en el teu interior.

FOTOGRAFIA I VÍDEO

Lab de Photo-performance

Dijous de 20 h a 21.30 h
Professor: Jack Bernal
Preu: 44,76 €

Taller teòric i pràctic on es combinen dues disciplines, la fotografia i la *performance* artística. A través del poder expressiu del cos com a suport artístic i la imatge com a document de la societat contemporània del Jo, transgredint normes i documentant així diferents formes de comportament en l'acte fotogràfic.

Flaix Nou!

Dimarts 10 i 17 d'abril
de 10 h a 11.30 h
Professor: Jovan Horvat
Preu: 14,92 €

El plató fotogràfic a la teva butxaca (des de l'ús bàsic fins a les tècniques més professionals, tot això amb el teu flaix independent).

Macro Nou!

Dimarts 8 i 15 de maig
de 10 h a 11.30 h
Professor: Jovan Horvat
Preu: 14,92 €

En aquest curs farem fotografies molt, molt, molt de prop. En les distàncies curtes parlem d'aproximació des d'1:1 en endavant. Es presentaran equips i es comentaran les tècniques del món de petita escala.

Tècniques fotogràfiques

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal, www.jackbernal.com

Preu: 74,60 €

Aquest taller ofereix una manera diferent d'aprendre el funcionament de la càmera i d'aprofitar el potencial creatiu de la fotografia. Aprendrem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital, com ara el blanc i negre, la fotografia panoràmica, el moviment, la tècnica HDR, la fotografia nocturna, el retrat i la macrofotografia, entre d'altres.

Cal portar la càmera fotogràfica reflex.

Fotografia digital. Càmera rereflex

Dimecres de 18 h a 19.30 h

Professor: Jack Bernal, www.jackbernal.com

Preu: 74,60 €

El curs us servirà per conèixer la càmera, aprendre els principis bàsics de fotografia que s'apliquen amb la funció *manual* i aconseguir efectes estètics que aquesta funció permet controlar. Cada classe té una part teòrica i una part pràctica, i farem dues sortides: una de dia i una altra de nit.

Cal portar la càmera fotogràfica.

Sortides fotogràfiques per la Sagrada Família Nou!

Dilluns de 18.30 h a 20 h

Professora: Claudia Frontino

Preu: 59,68 €

Curs per posar en pràctica els vostres coneixements de fotografia mentre redescobriu els colors, les llums, les formes i la gent del barri. Classes pràctiques que combinarem amb alguns visionaments d'autors i autores i comentaris grupals de les imatges que feu.

Aquest taller és per a tots els nivells, si bé és recomanable tenir uns mínims coneixements tècnics. Cal portar la càmera.

Stop motion Nou!

Dijous de 17 h a 19 h

A càrrec de La Academia de Animación

Preu: 79,57 € + suplement

Descobreix el món de l'animació *stop motion* en un taller molt divertit i educatiu, on aprendràs a animar amb tota mena de material (joguines, paper, plastilina...) i faràs exercicis molt entretinguts. Una forma ràpida i pràctica de començar a animar en *stop motion*.

MÚSICA I VEU

Castanyoles

Divendres de 18.30 h a 19.30 h

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 74,60 €

Un dels instruments de percussió més antics de la història. Aprèn a tocar-les, t'agradarà!

Guitarra

(A) Dilluns de 19 h a 20.30 h

(Mitjà)

(B) Dijous de 19 h a 20.30 h

(Iniciació)

(C) Dijous de 20.30 h a 22 h

(Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Grup instrumental

Dilluns de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Ukelele

Divendres de 19 h a 20.30 h (Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

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. Si ja el punteges i rasques una mica o tens coneixements bàsics de música podràs aprendre noves tècniques, ritmes i acords per fer-lo sonar en grup.

Cant i tècnica vocal

Dijous de 17.30 h a 19 h

Professora: Elena Muria

Preu: 74,60 €

Vols aprendre a cantar? T'agradaria utilitzar la teva veu d'una manera saludable? En aquest taller de tècnica vocal i cant modern descobrirem les possibilitats de la nostra veu. Treballarem la improvisació, els recursos vocals i la presència escènica a partir d'un ampli repertori de diversos gèneres (*jazz, pop, teatre musical, etc.*). Us hi esperem!

Grup de cordes

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Amb instruments acústics de corda polsada (guitarra, ukelele, mandolina, llaüt, etc.) i fregada (violí, viola, violoncel, contrabaix) treballarem un variat repertori que es compon de temes de diferents estils i indrets.

Desxifrem les solfes

Divendres de 17.30 h a 19 h (Continuació del 2n. trimestre)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Desxifrar la música impresa sobre el paper no és tan difícil com sembla i amb una mica de pràctica es pot cantar i/o tocar qualsevol partitura musical. A més, es pot aprendre amb un mètode fàcil i gens avorrit! (Aquest taller és continuació del trimestre passat, cal haver tingut una solfa a les mans i no tenir por de cantar.)

Llegim música

Dimarts de 16 h a 17.30 h (Avançat)

Professora: Marta Vigo

Preu: 74,60 €

Si ja tens nocions de lectura musical però encara t'és difícil entonar una partitura, en aquest taller podràs practicar amb jocs, exercicis i cançons per guanyar agilitat i aprendre noves notes i ritmes.

DANSA

Percussió corporal Nou!

Dimarts de 20.30 h a 21.30 h

Professora: Anna Llobart

Preu: 49,73 €

L'objectiu del treball amb la percussió corporal és potenciar la capacitat de crear i expressar el ritme, establint el propi cos com a instrument bàsic i principal de percussió. Prepararem el cos per experimentar i viure internament la música, la dansa i el ritme de la manera més natural i orgànica possible. A través d'una experiència viva, directa i dinàmica descobrirem que estem ballant la música que creem amb el cos. *"It's music you can see, dance you can hear"*, Keith Terry.

Balls llatins

Dijous de 20.30 h a 22 h

Professor: Antonio Ríos

Preu: 74,60 €

Vine i aprèn els passos bàsics de la salsa, la *kizomba* i la *bachata*.

Cal assistir-hi amb parella.

Balls de saló

Dimarts de 20.30 h a 22 h

Professor: Antonio Ríos

Preu: 74,60 €

Cal assistir-hi amb parella.

Iniciació a la dansa contemporània

Dijous de 18.30 h a 20 h

Professora: Andrea Acosta

Preu: 74,60 €

Aquest curs vol fer conèixer els elements bàsics de la dansa contemporània per desenvolupar un llenguatge de moviment ampli i orgànic.

Dansa oriental

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Johanna Lozada

Preu: 74,60 €

Descobreix l'univers d'aquesta dansa ancestral, la seva música, els ritmes bàsics i els principals estils. Durant la primera etapa dirigirem la nostra energia a treballar conceptes com els peus, el pes i l'eix corporal, els moviments ondulatoris bàsics i la coordinació de manera fluida. Reconnecta't amb la teva essència femenina, equilibra el teu cos i oxigena la teva ment d'una manera divertida.

Country-line dance

Dimarts de 19 h a 20.30 h

(Iniciació)

Professores de l'ACB (Amics

Country Barcelona)

Preu: 74,60 €

Rumba catalana

Dissabte 5 de maig

de 10.30 h a 12.30 h

A càrrec de Marta Allué,

de Gràcia Flamenca

Preu: 9,95 €

La rumba catalana és alegria i diversió. Neix de la barreja de la salsa i el flamenc. T'ho imagines? Apunta't al taller i ballaràs des del primer moment. Peret, Ai Ai Ai, Los Patriarcas de la Rumba, entre d'altres, t'esperen en aquest monogràfic. Una classe que serà una festa!

Dansa de l'Índia: estil Bollywood

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professora: Sílvia Gutiérrez de Masala Cultural

Preu: 74,60 €

Dances vitals, enèrgiques... Les coreografies Bollywood són senzilles i molt alegres, combinen moviments de les danses índies amb altres danses modernes com el hip-hop.

Swing Solo

Dilluns de 19 h a 20 h

A càrrec de Swing Barcelona

El Temple del Swing

Preu: 49,73 €

Aprenderàs moviments i passos per gaudir del swing sense haver de fer-ho amb una parella. Les classes són divertides i molt dinàmiques, ideals per carregar-se d'optimisme i bona energia i alhora millorar la coordinació, l'agilitat i la rapidesa de moviments. És idoni per a totes les edats.

Broadway jazz

Dimecres de 20.30 h a 22 h

Professor: Jack Bernal

Preu: 74,60 €

Treballarem balls dels musicals emblemàtics com *Chicago*, *Moulin Rouge*, *Fama*, etc.

Sevillanes

(A) Dimarts de 17.30 h a 19 h

(Iniciació)

(B) Dimarts de 19 h a 20.30 h

(Mitjà)

Professora: Esperanza Rodríguez

Preu: 74,60 €

Flamenc

Divendres de 17 h a 18.30 h

Professora: Esperanza Rodriguez

Preu: 74,60 €

Iniciació al ball flamenc. Descobrirem els seus ritmes, treballant el *zapateo*, la *postura*, el *tango* i l'*alegria*.

Iniciació al ballet clàssic

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Berta Real

Preu: 74,60 €

El ballet és la base per a qualsevol altre estil de dansa. Ens ajudarà a augmentar la nostra flexibilitat, a millorar la coordinació i a corregir hàbits posturals. Aquest taller és una bona manera de mantenir-te en forma alhora que ens divertim

Danses de la Polinèsia

Divendres de 18 h a 19.30 h

Professora: Mireia Rider

Preu: 74,60 €

Viatja a paradisos llunyans del Pacífic Sud mitjançant el ball i submergeix-te en la fantàstica cultura de les Hawaii i Tahití. Mou els teus malucs al ritme dels tambors i els *ukeleles* i deixa't seduir per aquestes danses enèrgiques, exòtiques, elegants i molt femenines.

Booty dance-Twerk

Divendres de 20.30 h a 22 h

Professora: Maria Moreira

Preu: 74,60 €

Booty Dance o Twerk és un ball urbà amb orígens a Àfrica que es concentra en les mil maneres de moure els malucs i cul. Aprendre a controlar el nostre cos treballant diverses tècniques d'aïllament mentre millorarem la coordinació, la musicalitat i l'equilibri. Prepara't per suar! És obligatori portar genolleres per poder fer tots els moviments còmodament.

Burlesque

Dijous de 19 h a 20.30 h

Professora: Olga Sances

Preu: 74,60 €

Al Taller de Burlesque Hot Fusion treballarem dos estils ben diferents, d'una banda el burlesque inspirat en els cabarets i les noies pin up en què treballarem amb boa de plomes, i guants llargs, i d'altra banda un estil més actual, músiques ràpides i amb un gran treball de cadira. Treballarem la postura, l'equilibri i la força, la sensualitat i la seguretat en una mateixa

Dansa tribal fusió

Dimecres de 19 h a 20.30h

Professora: Gloria Cavallé

Preu: 74,60 €

L'estil tribal té un caràcter autèntic a causa de la seva influència en algunes tribus gitanes del nord de l'Àfrica, el Pròxim Orient i l'Índia.

Rumba Nou!

Divendres de 19.30 h a 20.30 h

Professora: Esperanza Rodriguez

Preu: 49,73 €

Vine a divertir-te aprenent passos bàsics del flamenc ballant i coordinant el cos amb el ritme i el compàs de la rumba flamenca i catalana.
Ooooleeeee!

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

ARTS PLÀSTIQUES

Pintura i dibuix

(A) Dijous de 17 h a 19 h

(B) Dijous de 19.15 h a 21.15 h

Professora: M. Teresa Andorrà

Preu: 89,52 € + suplement

Iniciació a l'aquarel·la, la tinta xinesa, els pastels, la pintura a l'oli i perfeccionament.

Pintura a l'oli

Paisatge i retrat

Dimarts de 9.45 h a 11.45 h

Professora: M. Teresa Andorrà

Preu: 89,52 € + suplement

Pinta, experimenta i crea

Dimecres de 10 h a 12 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 79,57 €

Descobreix el teu potencial creatiu mitjançant la pràctica de diverses tècniques artístiques i experimentals. Viu una experiència única, diferent i molt creativa. No es necessiten coneixements previs, tan sols interès per l'activitat artística.

Textures artístiques Nou!

Dijous de 10 h a 12 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 69,62 €

Coneix i utilitza una gran varietat de textures artístiques realitzades amb una àmplia diversitat de materials.

Crea i sent... les teves idees Nou!

Dijous 31 de maig, 7 i 14 de juny de 10 h a 12 h

Professor: Sergio Moreno

Preu: 29,84 €

En aquest taller farem servir els símbols del llenguatge visual per expressar els sentiments.

Urban Sketching

Dijous de 17 h a 19 h

Professor: Antonio Baza, Shiembcn

Preu: 79,57 € + suplement

Taller d'iniciació/continuació dedicat a la il·lustració en quaderns de dibuix de l'entorn urbà. Treballant especialment els interiors (museus, estacions, sales,...) Parlarem dels materials, aprendrem a enquadrar, a captar allò més interessant del que ens envolta, a mesclar dibuix amb tipografia i nocions de color a l'aquarel·la, entre altres coses.

Dibuixem un conte

Dilluns de 17 h a 19 h

Professora: Glòria Falcón

Preu: 79,57 € + suplement

Aquest taller és una introducció al món de l'àlbum il·lustrat.

Dibuixarem un *storyboard*, aprendrem a narrar amb imatges i definirem els personatges d'un conte. Farem servir diferents recursos plàstics i narratius.

Tastet d'il·lustració creativa Nou!

Per a atrevits de tots els nivells

Dilluns de 10 h a 12 h

Inici el 16 d'abril

Professora: Glòria Vives

Preu: 79,57 € + suplement

En aquest taller es vol aprofundir en la recerca, mitjançant el dibuix, del propi llenguatge personal i les seves capacitats comunicatives.

Parlarem de dibuix i de tècniques pictòriques sense manuals, sense complexos, ni judicis. Retrobarem el plaer de dibuixar i pintar i comunicar a través de les nostres creacions, que en moltes persones s'han anat bloquejant a mesura que s'han fet adultes.

FET A MÀ

Shibori Nou!

Dilluns 9 d'abril

de 10.30 h a 12.30 h

Professora: Yuna Kono

Preu: 9,95 € + suplement

Aprendrem aquesta tècnica japonesa practicant amb diferents patrons d'estampats i escollirem el que més ens agradi per aplicar-lo sobre la peça de cotó.

Scrapbook

Dijous 24 i 31 de maig, 7 i 14 de juny

de 19 h a 20.30 h

A càrrec d'Estrelles de colors

Preu: 29,84 € + suplement

Ens endinsarem en la tècnica de l'*scrapbook* realitzant diferents projectes, com ara minipresentacions (*layouts*) amb les nostres fotos preferides, i també confeccionarem una llibreta de tipus Midori, per apuntar-hi totes les vivències dels nostres viatges d'estiu.

Ikebana Nou!

Dimarts 17 d'abril

de 17 h a 20 h

Professora: Anna Hernández

Preu: 14,92 € + suplement

L'ikebana és l'Art Floral Japonès per excel·lència. En l'ikebana el més important és mostrar el caràcter de les plantes després d'observar-les amb deteniment. Cada una de les plantes tenen unes característiques de creixement de les seves branques, les fulles cap a la llum, la floració, tot d'acord amb el seu medi ambient i tenint en compte el canvi en les diferents estacions de l'any.

Cistelleria: panera amb vora de trena

Divendres 13 i 20 d'abril

de 18 h a 21 h

Professora: M^a Antònia Manils

Preu: 29,84 € + suplement

En aquest taller farem una panera de tres fils de medul·la amb acabament de trena

Bijuteria creativa

Dimarts 24 d'abril, 8 i 15 de maig

de 18.30 h a 20.30 h

Professora: Àngels Palau

Preu: 29,84 € + suplement

Desenvoluparem els dissenys a partir de mostres ja realitzades i s'hi aplicaran variacions segons el gust personal. Coneixerem l'ús de les eines i els materials. Hi prendrem contacte i coneixerem les diferents fornitures: boles, fils, pedres minerals, cadenes, cintes de seda, etc. Crearem polseres, anells, collarets, arracades, etc.

Cal·ligrafia i lettering - Carolíngia

Dilluns del 28 de maig al 18 de juny

de 19.30 h a 21.30 h

Professor: Javier Porras
Preu: 39,78 € + suplement

Redescobrirem l'escriptura carolíngia fent una síntesi de les seves formes històriques per aconseguir aplicacions més actuals. D'altra banda, tractarem de dotar aquesta escriptura d'un toc més personal i expressiu jugant amb les seves proporcions i acabats. El material anirà a càrrec dels participants.

Embolica't amb la mitja i el ganxet

Dimarts de 17 h a 19 h
Professora: Ariadna Farran
Preu: 69,62 € + suplement

No has sabut mai quina diferència hi ha entre *fer mitja* i *ganxet* i vols lluir-ne alguna peça aquesta primavera o estiu? Aquesta és la teva oportunitat. En aquest taller aprendràs a fer xals, arracades o biquinis... de mitja i ganxet. Tant se val si mai no has agafat un ganxet o una agulla de fer mitja, o si en tens nocions i en vols aprendre més, ens adaptarem al nivell de cada alumne.

Patchwork

Dilluns de 19.30 h a 21.30 h
Professora: Montserrat Andrés
Preu: 79,57 € + suplement

Costura de supervivència Nou!

Dilluns de 17.30 h a 19.30 h
Inici 16 d'abril
Professora: Àngels Palau
Preu: 49,73 €

Aquesta activitat s'adreça a persones que vulguin aprendre a fer petits arranjaments de roba i aprendre a cosir.

Iniciació al patronatge

Dimecres de 18.15 h a 20.15 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 59,68 € + suplement

Qui no ha pensat mai que li agradaria saber fer-se la seva pròpia roba, totalment al seu gust i a la seva mida? En aquest curs aprendràs les bases del patronatge i a plasmar la teva idea per fer-la realitat. Farem el patró amb les pròpies mides, aprendrem a tallar la tela i a cosir-la perquè puguis lluir les teves pròpies creacions. No calen nocions prèvies.

Aprèn a cosir a màquina

Dijous de 17 h a 19 h
Professora: Magdalena Palliser
Preu: 59,68 € + suplement

Si vols aprendre a cosir a màquina, aquest és el teu taller. Vine amb la teva màquina si vols, i si no al centre en tenim per compartir. Aprendrem per a què serveixen totes les parts de la màquina, cosirem amb les diferents puntades que es poden fer i usarem els seus diferents accessoris: posarem cremalleres, farem traus, zig-zag, etc.

HUMANITATS

HISTÒRIA

Aprèn a fer el teu arbre genealògic

Dimarts de 19 h a 20.30 h
Professora: Mireia Nieto,
de Tataranietos.com
Preu: 59,68 €

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

Llegir la imatge de l'art Nou!

Dimecres de 19.30 h a 21 h
Professor: Sergio Moreno
Preu: 59,68 €

En aquest taller aprendràs a conèixer la història de l'art des d'un altre punt de vista, a llegir una obra d'art d'una manera dinàmica, interactiva, divertida i útil per a les teves visites als museus o galeries, d'aquí o de fora.

Les ombres del segle XXI Nou!

Dimarts de 10 h a 11.30 h
Professor: Jorge Pisa
Preu: 59,68 €

El segle XXI neix amb una clara voluntat, per part de la població mundial i de les institucions polítiques internacionals, de solucionar els problemes polítics, econòmics i socials globals. Amb tot, el món actual és amenaçat per un seguit de reptes que posen en perill l'avenç i la millora. En aquest curs analitzarem alguns d'aquests reptes planetaris des d'un punt de vista històric, polític i social.

ITINERARIS

Ruta: el modernisme a Barcelona Nou!

Diumenge 13 de maig
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

Farem un recorregut pels principals espais d'aquest estil artístic, que va esdevenir un símbol d'identitat de la Catalunya de finals del segle XIX i principis del XX. Coneix les seves característiques, arquitectes i principals mecenes.

Ruta per la Barcelona màgica i misteriosa Nou!

Diumenge 15 d'abril
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Jorge Pisa
Preu: 9,95 €

La història de Barcelona està plena de llegendes i profecies. Coneixes les profecies que vaticinen la desaparició de la ciutat? La llegenda que un torrent subterrani, conegut com el *riu de Santa Eulàlia*, travessa el centre de Barcelona? I que al passeig de Gràcia hi ha un munt de ratpenats? Descobreix això i moltes coses més amb aquesta ruta.

La ruta dels comerços històrics Nou!

Divendres 13 d'abril
de 10.30 h a 12.30 h
A càrrec de Bcnfoodtours
Preu: 12,44 €

Barcelona gaudeix encara d'un important nombre d'establiments que han sabut vèncer el pas del temps. Són únics, històrics i centenaris. Són locals emblemàtics amb personalitat pròpia i testimonis dels fets més importants de la nostra ciutat al segle passat. Vols que visitem botigues per conèixer algun dels comerços amb més història de Barcelona?

TALLERS PER A JOVES

Hip hop

Dimecres de 17.30 h a 19 h
Professora: Júlia Hernández
Taller gratuït gestionat per Eix Jove
Inscripcions eixjove.cat/tallers_trimestrals

Passos bàsics i muntatge de coreografies. En aquest curs l'alumne aprendrà a ballar *hip-hop*, un ball que neix com una necessitat d'expressió social i que constitueix una fusió d'estils, com el *funk*, el *new style*, el *house*...

Per a nois i noies entre 12 i 16 anys.

TALLERS EN FAMÍLIA

Les inscripcions a aquests tallers seran a partir del **dimecres 21 de març**, de dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h; dissabtes, de 10 a 14 h i de 16 a 20 h, i diumenges, de 10 a 14 h, i *on line* a partir del dimecres 13 a les 9 h.

Pots consultar també l'apartat d'"En parlem..." , on trobaràs alguna activitat que et pot interessar.

Dansa amb nadons

Dijous d'11.30 h a 12.45 h

Professora: Aina de Gispert

Preu: 62,17 €

És un taller per a nadons des de 2 mesos fins a l'any i mig on els pares podran gaudir d'un espai de relació amb el seu fill/a 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, relaxar-nos i molt més.

Dansa en família

Dijous de 16 h a 17 h

Professora: Aina de Gispert

Preu: 49,73 €

Ens iniciarem en el món de la dansa a través del moviment, la música i el joc, i interactuarem amb els nostres fills i filles en un espai lúdic.

Amb l'ajuda de diversos materials potenciarem la creativitat, l'aprenentatge i l'expressió corporal en un clima de respecte i confiança a cadascun dels membres del grup.

Per a infants entre 1 i 3 anys (caminants)

Zumba dance amb nadons Nou!

Dimarts de 10.30 h a 11.30 h

Professora: Covadonga Viñas

Preu: 49,73 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica!

Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos.

És recomanable l'ús de portabebès.

Kangeroo Bollywood

Divendres de 16.30 h a 17.30 h

Professora: Andrea Meraki

Preu: 49,73 €

Bollywood portejant i per a embarassades! Fes dansa amb el teu petit/a tot compartint, gaudint i tenint un moment únic per a tots dos!

Per a nadons a partir de dos mesos i fins un any i mig, màxim dos.

Reflexologia amb nadons Nou!

Dimarts de 16 h a 17 h

Professora: Jorgelina Rodríguez

Preu: 24,87 €

Tècnica mil·lenària basada en l'estimulació a través de l'aplicació d'un massatge manual aplicant pressió en àrees reflexes dels peus per produir efectes específics en altres parts del cos (relaxa, millora la qualitat del son, activa el sistema immunitari, etc.).

Per a nadons a partir d'un mes.

loga per a nadons de 0 a 1 anys

Dilluns d'11.30 h a 13 h

Professora: Uxue Otaola

Preu: 74,60 €

Practicarem exercicis per relaxar-nos i estimularem tots els sistemes corporals del bebè.
Cal haver passat la quarantena.

Estimulació musical per a nadons

(A) Dilluns de 16.30 h a 17.30 h

(B) Dimecres de 12 h a 13 h

(C) Divendres de 16 h a 17 h

Professores: Lucía Barea i Leila Ghorbel

Preu: 49,73 €

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

Taller de música per a infants petits

(A) Dilluns de 17.30 h a 18.30 h

(B) Dimecres de 10 h a 11 h

(C) Dimecres d'11 h a 12 h

(D) Divendres de 17 h a 18 h

(E) Divendres de 18 h a 19 h

Professores: Lucía Barea i Leila Ghorbel

Preu: 49,73 €

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

MAMfit: fitness per a mares i fills/es

(A) Dilluns de 16 h a 17 h

(B) Dilluns de 17 h a 18 h

(C) Dimecres de 17 h a 18 h

A càrrec de MAMfit

Preu: 49,73 €

Si has estat mare recentment -o no tant- i vols cuidar-te i fer una mica de gimnàstica, aquest és el teu taller! A les classes es fa: Gimnàstica hipopressiva + tonificació + cardio + estiraments i pots fer-ho acompanyada del teu fill/a.

Podràs realitzar l'activitat: per part vaginal unes 6 setmanes després del part i cesària unes 8 setmanes.

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

Les inscripcions es duran a terme a partir del 19 de març

INSCRIPCIONS ON LINE

Les inscripcions es duran a terme a partir del 19 de març a les 9 h des de la nostra pàgina web:

www.ccsagradafamilia.net

Si les places *on line* estan exhaurides, cal consultar al Centre Cívic.

INSCRIPCIÓ PRESENCIAL

. **Centre Cívic Sagrada Família** C/Provença, 480.

De dilluns a divendres, de 9 a 15.30 h i de 16.30 a 21 h, dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 h i diumenges de 10 a 14 h.

Cal presentar el DNI per formalitzar la inscripció.

El primer dia d'inscripcions, el 19 de març, es repartiran números en cada torn a partir de les 8.45 h i de les 16 h.

Es faran 350 inscripcions en cada un dels torns.

Les inscripcions i el pagament de la matrícula es poden fer mitjançant targeta o ingrés bancari (a retornar al Centre en un termini màxim de dos dies).

. Oficina Tiquet Rambles

Palau de la Virreina. La Rambla,99

De dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h

TALLERS EN FAMÍLIA:

Aquestes inscripcions es faran a partir del 21 de març en horari d'inscripcions tant presencials com *on line*.

INFORMACIÓ

Els cursos s'iniciaran la setmana del 9 d'abril de 2018. La data de finalització varia segons el nombre de sessions.
Les places són limitades.

PREU HORA TALLERS:

-Curs genèric: 4,11 €/h sense IVA (4,97 €/h amb IVA)

El preu no inclou les despeses de material.

Al web del Centre Cívic trobareu la informació ampliada del vostre taller i la normativa del Centre.

Un cop iniciada la programació dels tallers (9 d'abril) no es retornarà, en cap cas, l'import de la matrícula.

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