

## TALLERS ESPECÍFICS PER A DONES

### CENTRE CÍVIC SAGRADA FAMÍLIA-TRIMESTRE D'HIVERN

#### **Frida Kahlo, una icona feminista**

Dimecres 19 de març

de 18 a 19.30 h

A càrrec de Vicky Rico

Preu: 8,55 €

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

#### **Autopentinat amb planxa Nou!**

Dijous 23 i 30 de gener de 19.30 a 21 h

A càrrec de Susana Falguera

Preu: 17,10 €

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

#### **Iniciació a l'automaquillatge (I)**

Del 6 al 27 de febrer

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19 €

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

#### **Iniciació a l'automaquillatge (II)**

Del 6 al 27 de març

Dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de Carola Cofiné

Preu: 34,19€

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

### **loga per a embarassades**

Dimarts de 16 a 17 h

A càrrec de Carmen Chito

Preu: 56,99 €

Lloc: Sala Siconi

A les classes connectarem amb nosaltres mateixes i amb el nadó mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el més important: el moment present de la pràctica.

Podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu.

### **Gimnàstica hipopressiva**

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

(B) Divendres de 10.45 a 11.45 h

(C) Divendres de 17 a 18 h

A càrrec d'Eva Marí

Preu: 56,99

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

### **Dansa del ventre (nivell bàsic)**

Divendres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Cecilia Iriarte

Preu: 85,49 €

Descobreix la màgia d'aquesta dansa mil·lenària i els seus nombrosos beneficis: feminitat, musicalitat, elasticitat, treball de la musculatura, postura corporal, coordinació, ritme, enfortiment de la musculatura de la pelvis, connexió amb la música i amb altres dones...

Sobretot, et divertiràs en un grup amb el qual treballarem diferents estils de dansa oriental.

### **Dones de pel·lícula Nou!**

Dimecres 5 i 12 de març

de 18 a 19.30 h

A càrrec de Trama SCCL

Preu: 17,10 €

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

### **Dones de la Ribera Nou!**

Dissabte 15 de març

de 10.30 a 12.30 h

A càrrec de Maite García, Materiabcn

Preu: 9,36 €

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

### **La dona a la Guerra Civil. Al front i a la rereguarda (Rutes 8M) Nou!**

Dimarts 25 de març de 10 a 12 h

A càrrec d'Ineditours. Divulgació històrica i cultural

Preu: 9,36 €

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

### **loga postpart amb nadons**

Dimarts de 17 a 18 h

A càrrec de Carmen Chito

Preu: 56,99 €

Lloc: Sala Siconi

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