

INSCRIPCIONS ALS TALLERS

A partir de l'11 de juny. Al **centre** de dilluns a divendres de 9 a 20 h i a **www.casaelize.com** a partir de les 9 h

- El pagament del taller es podrà realitzar en efectiu o amb targeta.
- El suplement en concepte de material s'abonarà en efectiu el primer dia de classe.
- Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller s'anul·la per part de l'organització.
- El centre es reserva el dret a canviar el professor o el calendari de les visites programades si ho considera oportú.
- 15% de descompte amb el Carnet Jove. Inscripcions només presencials

HUMANITATS

L'ACTUALITAT EN CLAU FILOSÒFICA

Què diuen els filòsofs del que passa avui dia?

Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 10 a 12 h
Preu: 59,68 €

Professor: Joan Méndez

Quines temàtiques s'aborden des del pensament i quines propostes apor-ten els filòsofs per poder interpretar el nostre temps? Parlarem sobre el gènere, la política econòmica, el diàleg intercultural... a través de les aportacions de Judith Butler, Byuing-Chul Han, Peter Sloterdijk, Adela Cortina entre molts d'altres.

FILOSOFIA I CINEMA

Conceptes filosòfics al voltant del (setè) art

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Francisco Boffi

Ens aproparem a pel·lícules i direc-tors del setè art amb la finalitat de descobrir quins conceptes filosòfics impregnin les seves obres: *Persona* d'I.Bergman, *F. for fake* d'O. Welles, *Blade Runner* de R. Scott o la saga *Matrix*, entre d'altres. Els films que més temps perduren en la nostra memòria són aquells que ens fan pensar, filosofar i créixer.

CURIOSITATS I FAL·LÀCIES DE LA HISTÒRIA

Desmuntant mites

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Miguel Garau

Desmuntarem mites i qüestionarem algunes de les fal·làcies històriques que ens han ensenyat i hem aca-bat assumint com a vertaderes. Ens acostarem a una altra cara del pas-sat, la que es basteix de fets i reali-tats ignorades i té com a protagonis-tes a persones que, sense soroll, han marcat el decurs de la història.

EL DIRECTOR ÉS L'ESTRELLA. ANÀLISI I CRÍTICA DE CINEMA

L'empremta dels grans directors

Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Enric Ros

Revisarem i analitzarem l'obra de sis directors de la història del cinema. Ens endinsarem en l'obra de Paul Thomas Anderson o Aki Kaurismäki i retrem homenatge a autors tan im-portants com Sergio Leone, Andrzej Wajda o el recentment desaparegut Milos Forman. Debatem i analit-zarem el millor cinema de tots els temps.

L'ÒPERA COM MAI NO L'HAVIES SENTIT

Un plaer per a les nostres oïdes

Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Joan Martínez-Colàs

Al llarg dels més de quatre-cents anys d'història de l'òpera, són nom-brosos els autors que han fet servir aquest gènere com a mitjà expres-siu. Des de Monteverdi fins a Josep Soler, passant per Händel, Mozart, Verdi, Wagner i Puccini, el curs ens permetrà conèixer l'evolució estilísti-ca i tècnica de l'òpera, la més total de totes les arts.

LECTURES IMPRESCINDIBLES DE TOTS ELS TEMPS

Les novel·les que hauries de llegir
Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Pere Guixà

Analitzarem i comentarem alguns dels grans llibres i narradors del se-gle XX. Veurem per què és literatura de referència i quin és el motiu que fa imprescindible aquests llibres. Par-larem del valor estètic de les obres i de la vida dels autors, de les princi-pals tècniques literàries i del motiu pel qual han esdevingut clàssics. Participa i gaudeix d'aquestes ses-sions dedicades a Dorothy Parker, Pere Calders, George Orwell...

LA CIÈNCIA DE LA MÚSICA

Una parella científicament ben avinguda

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professors de l' Ass. Quadríviwm

Quina relació hi ha entre ciència i música? Per què distingim dos ins-trument diferents quan fan la mateixa nota? Quina tecnologia hi ha al dar-tera d'un smartphone que reconeix la cançó que està sonant a la ràdio? Respondrem aquestes qüestions i moltes d'altres tot analitzant el so des de diferents disciplines científiques com la neurociència o la física. Realit-zarem demostracions experimentals i gaudirem de música en directe!

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

TRACTA'T AMB AFECTE: COM ENFORTIR L'AUTOESTIMA AMB HUMOR

Estratègies de creixement perso-nal efectives i afectives

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professors: Ainhoa Echebarria i Dani Cadena

Ens aproximarem a l'autoestima, l'au-toimatge i l'autoconeixement per tal de generar estratègies de creixement personal més efectives i afectives. Un taller que proposa la revisió per-sonal des d'una perspectiva positiva i que pretén dibuixar somriures.

ASSERTIVITAT: DIR NO I POSAR LÍMITS AMB FERMESA

Molts problemes venen de dir Sí massa ràpid i No massa tard

Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 10.30 a 12.30 h
Preu: 59,68 €

Professora. Natàlia Sobregrau

Esbrinarem per què ens costa posar límits i aprendrem maneres de gestio-nar el no i a valorar la seva importància. Mitjançant teoria i pràctica, facilitarem pautes per millorar les relacions perso-nals i les habilitats comunicatives.

COACHING: VITAMINES PER SER MÉS FELIÇOS

La felicitat no depèn del que tens, sinó del que ets i experimentes
Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professora: Eva M. Sánchez

No pots comprar la felicitat però si pots omplir la teva vida d'experiències que et facin sentir bé i millor. Conecta amb la gasolina que et mou, desco-breix els teus valors, repta els pensa-ments limitadors, desenvolupa millors estratègies i genera plans d'acció per moure't en la línia que vols.

MINDFULNESS

El poder del present

Dimarts i dijous 28 de juny, 3, 5, 10, 12, 17, 19 i 24 de juliol de 17.30 a 19 h
Preu: 59,68 €

Professora: Dolores González

Desenvoluparem els recursos interns que permeten viure la vida amb plenitud, gaudint d'un major benestar, energia i entusiasme. Alternarem pràctiques de meditació i ioga guia-des amb elements teòrics del coneix-ement de la ment.

MINDFUL EATING

Les claus de l'alimentació conscient
Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 19 a 21 h
Preu: 59,68 €

Professora: Laia Solé

Menges per ansietat? La teva gana

és emocional? Estàs en lluita amb el cos que veus al mirall? Si et can-sen les dietes avorrides, que acabes abandonant, vine i descobreix que una bona relació amb el menjar és possible. A través del *mindful eat-ing*, la PNL i el *coaching* aconseguiràs sentir-te en el teu pes ideal.

IOGA I MEDITACIÓ

Harmonitza cos i ment

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 10 a 12 h
Preu: 59,68 €

Professora: Marién García

El ioga s'ha convertit en una necessi-tat per a moltes persones que tenen una vida sedentària i acumulen tensió i manca de temps personal per relaxar-se i desconnectar. Amb les tècniques del ioga aprendrem a pa-rar la ment. Practicarem *hatha* ioga, respiració i tècniques de meditació.

ACROIOGA

Aconseguix el que sembla im-possible!

Dilluns i dimecres 27 de juny, 2, 4, 9, 11, 16, 18 i 23 de juliol de 19.30 a 21 h
Preu: 59,68 €

Professor: Edu Juanet

Ioga, acrobàcia en parella i massatge tailandès per sentir-te millor. Descob-reix la nova pràctica en auge que t'ajudarà a guanyar seguretat a nivell físic i mental. Prepara't per jugar, confiar, enfortir-te i, sobretot, gaudir!

HIPOPILETES

Millora la teva postura corporal
Dilluns i dimecres 27 de juny 2, 4, 9, 11, 16, 18 i 23 de juliol de 18 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professora: Janine Machado

Combina exercicis actius de gim-nàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal, els pro-blemes d'esquena i reforçar i reduir el perímetre abdominal.

EXPRESSIONÓ

EXPRESSIÓ

BALLS EN LÍNIA

Ritmes clàssics i moderns per prac-ticar allà on vagis

Dimarts i dijous 28 de juny, 3, 5, 10, 12, 17, 19 i 24 de juliol de 11 a 12.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Gabriel Ibáñez

El ball en línia sorgeix de fusonar diferents passos coneguts i senzills que no requereixin parella. Passa-rem una bona estona gaudint de la música *country*, el rock, el twist o el txa-txa-txa tot progressant classe a classe. Anima't, ballar és medicina!

LATIN FIT

Exercicis aeròbics amb ritmes llatins
Dimarts i dijous 28 de juny, 3, 5, 10, 12, 17, 19 i 24 de juliol de 18.30 a 20 h
Preu: 59,68 €

Professor: Jorge Aguilar

MIL I UNA CARES: IMPROVISACIONS TEATRALS SOBRE EL QUOTIDIÀ

Crea un espai on tot és possible
Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h
Preu: 59,68 €

Professora: Marta Pérez

Què passaria si davant una situació reaccionéssim d'una manera que no és l'habitual en nosaltres? Ju-garem a ser un altre, improvisarem sobre situacions quotidianes i de-senvoluparem les capacitats inter-pretatives a través de la comèdia, el drama i la tragèdia. Gaudirem d'actuar en companyia guiats per una de les integrants de *T de teatre!*

CREA EL TEU VÍDEO AMB MÒBIL O TAULETA

Fes vídeos amb qualitat profes-sional

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professora: Lourdes Ribas

Ets dels que graves i graves i des-prés no saps què fer amb el ma-terial? Aprendre's a fer els millors vídeos amb telèfon mòbil i tauleta digital. Coneixeràs les *apps* per gravar i editar, les xarxes socials, la composició, els filtres... apren-dràs la tècnica per fer vídeos amb un resultat professional. *Cal portar smartphone o tauleta.*

DIBUIX AL NATURAL

Sent la passió pel dibuix
Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 19 a 21 h
Preu: 59,68 €

Professora: Helena Basagañas

Quan dibuixem a l'aire lliure apa-reixen un seguit de qüestions, més enllà de la perspectiva, que sovint no sabem com afrontar: sintetitzar, encaixar, situar ombres, captar el moviment...Treballarem sempre a l'exterior explorant les possibilitats del dibuix. *El material anirà a càrrec dels participants.*

SKETCHING DE VIATGE

Apunta't al moviment sketcher!
Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 19 a 21 h
Preu: 59,68 € *Amb suplement*

Professor: Shiembcn

Treballarem la il·lustració en l'entorn urbà per poder captar l'essència dels nostres viatges. Aprendre'm a combinar dibuix amb tipografia, nocions de color amb aquarel·la i quins materials ens poden donar més bon resultat.

PINTURA JAPONESA: SUMI-E

Filosofia zen per als teus sentits
Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 19 de juliol de 10 a 12 h
Preu: 59,68 € *Amb suplement*

Professor: Anna M. Llagostera

El *sumi-e* es caracteritza pel seu traç directe i encertat, de no retoc. Aprendre'm aquesta tècnica a tra-vés de la modulació del pinzell i les diferents pinzellades, la preparació

de la tinta i l'aplicació de l'aiguada en color sobre el paper d'arròs. Gaudirem d'aquest art que fomenta la concentració i la creativitat a partir dels principis estètics de la pintura zens.

CREA EL TEU QUADERN DE VIATGE

El teu millor aliat per als viatges
Dilluns 2, 9 i 16 de juliol de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Jess Casanova

Fes el diari que t'acompanyi en els teus viatges. Una enquadernació que s'entrecrua com els dits de les mans. Donarem màxim protagonisme als fils i al paper. I sense cap mena d'adhesiu! També el podràs fer servir com a àlbum, receptari... el que tu vulguis!

INTRODUCCIÓ A LA CIANOTÍPIA

Experimenta amb una tècnica artesanal i creativa

Dimecres 4, 11 i 18 de juliol de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Alejandra Morales

Vols conèixer aquesta tècnica artesanal d'impressió? Desenvoluparem la creativitat amb planxes, dibuixos, collage, transferència de fotografies, teles i objectes.

COSTURA CREATIVA

Confecciona els teus complements per a aquest estiu

Dimarts i dijous 3, 5, 10, 12, 17 i 19 de juliol de 17 a 19 h

Preu: 59,68 €

Professor: Marisol Saavedra

Aprenderàs a confeccionar dos complements bàsics i pràctics per aquest estiu. Una túnica còmoda, fàcil i pràctica i una bossa amb tovallola incorporada. *Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina (enfilall, puntada recta i zigzag). El material anirà a càrrec dels participants.*

JOIERIA EN VIDRE: TÈCNiques DE FUSING

Joies sorprenents i originals que podràs fer a casa teva!

Dimarts 3, 10, 17 de juliol de 19 a 21 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Emma Sánchez

Aprenderem a tallar vidre, decorar, dissenyar i fabricar petites joies: penjolls, arracades i anells. Treballarem bàsicament amb vidre de Murano que es termofusionarà. Posteriorment ensenyarem a muntar les peces i a integrar-les amb altres grandures.

TALLER DE POP-UP

Treballa el paper en tres dimensions

Dijous 5, 12, 19 de juliol de 19 a 21 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Alejandra Morales

Deixa't sorprendre amb totes les possibilitats que ofereix el paper per crear figures tridimensionals i dinàmiques mitjançant tècniques de plegatge. Ens apropem al món del *pop-up*, aprendrem tècniques senzilles a l'abast de tothom i desenvoluparem la nostra creativitat. Podràs crear infinitat de targetes per a ocasions especials.

RECURSOS

CONVERSA EN ANGLÈS NIVELL MITJÀ

Abans de viatjar, posa a punt el teu anglès

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol de 19.30 a 21.30 h
Preu: 59,68 €

Professor: Christian Johnson

La millor manera d'aprendre és practicant. A través de cançons, dinàmiques, recursos audiovisuals o escenes de viatges, milloraràs la fluïdesa per comunicar-te de manera àgil durant les escapades estivals.

CUINA EN MINIATURA PER SORPRENDRE

Per a gourmets exigents

Dimecres 4, 11, 18 de juliol de 17.30 a 19.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Elisabeth Cuevas

La cuina en miniatura, com s'ha anomenat, és un aliat perfecte a l'hora de convidar o de fer un dinar o sopar informal i divertit. Elaborarem noves tapes pels sops d'estiu, aperitius i entrants sorprenents, tàrtars, *ceviches* i carpaccios diferents que et faran ser l'autèntic protagonista de la taula.

CUINA FLEXITERIANA

Un nou concepte de cuina

Dimecres 4, 11, 18 de juliol de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Ana Pérez

Coneixerem les propietats d'una dieta flexiteriana, el nou concepte alimentari basat en l'alimentació vegetariana però sense renunciar ocasionalment al consum de carn o peix. Confeccionarem el nostre propi menú flexiterià.

STREET FOOD

Menjar al carrer està de moda!

Dijous 5, 12, 19 de juliol de 17.30 a 19.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Muntsa Holgado

Descobreix com preparar les millors receptes que pots trobar a les *food trucks* o botigues de menjar a peu de carrer en la seva versió més estiuenca. Aprendrem a cuinar plats d'arreu del món per

viatjar sense maleta: *thai fish cakes*, *bhajis* de ceba indis, *brivats* de pollastre o d'espínacs marroquins, arepes veneçolanes o colombianes, rotllets d'estiu vietnamites o *tostones* caribenys amb salsa *pico de gallo*.

CUINA MARINERA: SUQUETS, ARROSSOS I FIDEUÀS

El millor del mar a la teva taula

Dilluns 2, 9, 16 de juliol de 17.30 a 19.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Diego Molina

La cuina mediterrània destaca per les seves grans receptes marineres. Farem espectaculars sofregits i diferents fumets que ens serviran per elaborar les grans receptes de la cuina del mar Mediterrani, com el suquet de peix o els arrossos de marisc. Un taller imprescindible per als amants de la cuina marinera!

CUINA TAILANDESA

Aromes, sabors, textures... tot un paradís per descobrir!

Dimarts 3, 10, 17 de juliol de 17 a 19 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Agnès Dapère

La cuina tailandesa es caracteritza per una harmonia complexa però equilibrada entre els sabors àcid, dolç, salat, amarg i picant. Descubrirem ingredients tan exòtics com la galanga, la citronela o la llimona *kaffir* a partir de receptes tradicionals d'una de les gastronomies més populars del món.

CUINA VIETNAMITA

Un viatge gastronòmic pel Vietnam

Dimarts 3, 10, 17 de juliol de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Agnès Dapère

La cuina vietnamita es caracteritza per un receptari de sabors equilibrats amb ingredients frescos, molt variats i amb poc greix. Descubrim els ingredients més típics com la salsa *nuoc mam*, les herbes aromàtiques i les diverses formes d'utilitzar l'arròs per preparar plats d'estiu exòtics i refrescants.

CARPACCIOS, CEVICHES I TÀRTARS

Tots els secrets dels marinats

Dilluns 2, 9, 16 de juliol de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Diego Molina

El secret per preparar aquests plats ideals per a l'estiu es basa en conèixer les tècniques de tall, elaboració, marinat i presentació. Coneixerem diferents trucs per aconseguir que quedin perfectes.

TAST I MARIDATGE DE CERVESES

Redescobreix aquesta beguda mil·lenària

Dijous 5, 12, 19 de juliol de 19.30 a 21.30 h

Preu: 29,84 € Amb suplement

Professor: Enric Fabre

A partir del tast dirigit, anirem distingint i entenent la importància de cadascun dels ingredients de la cervesa. Malta, llúpul, llevats i aigua, cadascun d'aquests essencials ingredients atorga unes propietats diferents a les cerveses i obre un immens ventall de sensacions i d'estils que distingirem i gaudirem. El tast anirà acompanyat d'un maridatge pensat per a cada estil de cervesa.

ITINERARIS

Per apuntar-se als itineraris no cal esperar al dia 11 de juny, les inscripcions ja estan obertes. **Dissabtes de 10.30 a 13.30 h.**
Preu: 14.92 €. Places limitades

ITINERARI FOTOGRÀFIC: NARRATIVA I QUOTIDIANITAT DE FRANCESC CATALÀ-ROCA

Dissabte 9 de juny

Professora: Magda Vaz

A partir del testimoni fotogràfic que ens va deixar Francesc Català-Roca, redescobrirem els carrers de Barcelona sota la seva mirada, caracteritzada pels punts de vista originals, la composició i la recerca d'una visió humanista. *Cal portar càmera amb opcions manuals.*

SANT ANDREU DEL PALOMAR: DEL POBLE A LA CIUTAT

Dissabte 9 de juny

Professora: Jordina Camarasa

Contemplant els seus edificis entendrem l'evolució històrica d'un dels barris amb més identitat de la Barcelona actual, el seu present i també quins són els seus reptes de futur.

L'ALZINA INDÒMITA. PASSEJADA ALTERNATIVA PEL PASSEIG DE GRÀCIA

Dissabte 16 de juny

Professor: Peter Cowley

Pujant pel Passeig de Gràcia buscarem tot allò que no salta a la vista: el lloc on el general Prim bombardejà Gràcia, un barri que va desaparèixer sense deixar rastre o l'última casa de l'antic camí carreter que havia estat el passeig més famós de Barcelona.

EL JARDÍ DE LA TAMARITA

Dissabte 16 de juny

Professor: Oleguer Biète

El renèixer de la natura ens portarà a conèixer en tot el seu esplendor els antics jardins de la Tamarita. Un bonic indret de la ciutat amb diferents i interessants espais alhora que amb una llarga història al seu voltant.

ESPAÑA	FRANQUEO PAGADO
	P.D.

MAPA



ADREÇA

Centre Cultural La Casa Elizalde
València, 302 - 08009 Barcelona
Tel. 93 488 05 90
casaelizalde@casaelizalde.com
casaelizalde.com
facebook.com/casaelizalde
twitter.com/casaelizalde
instagram.com/casaelizalde

↳ Passeig de Gràcia - L2, L3 i L4
Diagonal- L3 i L5

↳ Provença

↳ Pg. de Gràcia

↳ 7, 20, 22, 24, 39,

45, 47, B-24, H10 i V17

↳ C. Bruc amb C. Aragó

↳ Equipament parcialment accessible

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, l'informem que les dades formen part d'un fitxer responsabilitat de Lúdic 3 S.C.C.L. amb la finalitat de gestionar-ne la relació. Les seves dades seran conservades durant el període de responsabilitat o mentre sigui necessària per a la gestió de la relació. L'usuari té el dret a accés, limitació, portabilitat, reclamació a l'autoritat espanyola de Protecció de Dades, supressió o oblit, rectificació, cancel·lació i oposició al tractament de dades per mitjà de l'adreça electrònica luadic3@luadic3.cat o al domicili social situat al c. Diputació, 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. Donarem resposta a qualsevol petició.

L'encarregat del tractament és Lúdic 3 S.C.C.L. i el delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). L'adreça electrònica de contacte és luadic3@luadic3.cat

Districte de l'Eixample
facebook.com/casaelizalde

Centre Cultural
La Casa Elizalde

TALLERS CULTURALS

Juliol de 2018

La Casa Elizalde

Ajuntament de
Barcelona

