
**Centre Cultural
La Casa Elizalde**

TALLERS CULTURALS

De gener a abril de 2019

La Casa Elizalde

**ELI
ZAL
DE**

**Ajuntament de
Barcelona**



A La Casa Elizalde comencem l'any amb més de 200 propostes pensades per omplir l'hivern de caliu. Descobreix l'art, la política i els reptes de futur dels continents africà i asiàtic, les pel·lícules d'Stanley Kubrick, les sorprenents aportacions de dones científiques o els beneficis de la medicina ayurveda. Inaugura el curs amb un bon regal! T'hi apuntes? #caliuElizalde #Elizaldetallers

INSCRIPCIONS ALS TALLERS I ITINERARIS

Al **centre**, a partir del 17 de desembre de dilluns a divendres de 9 a 20 h

Per **internet**, a partir del 17 de desembre a les 9 h a www.casaelizalde.com

- Per a totes les activitats les places són limitades.
- 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.

PROMOCIÓ

Si tens el **Carnet Jove** gaudiràs d'un 15% de descompte en tots els tallers. Inscripcions només presencials.

ÍNDEX

HISTÒRIA I ACTUALITAT

Actualitat	pàg. 4
Història	pàg. 4

ART I PENSAMENT

Filosofia.....	pàg. 6
Art.....	pàg. 6
Literatura	pàg. 8
Cinema i teatre	pàg. 9
Música	pàg. 9

CIÈNCIA

Ciència.....	pàg 10
--------------	--------

CREIXEMENT PERSONAL

Psicologia.....	pàg. 11
Habilitats i competències.....	pàg. 12

SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

Salut.....	pàg. 13
Activitat física.....	pàg. 13

EXPRESSIÓ

Esriptura	pàg. 15
Teatre	pàg. 15
Veu i cant	pàg. 15
Dansa.....	pàg. 15

CREATIVITAT

Fotografia	pàg. 16
Expressió plàstica.....	pàg. 17
Disseny & handmade.....	pàg. 18

IDIOMES

Idiomes	pàg. 19
---------------	---------

GASTRONOMIA

Gastronomia.....	pàg. 19
------------------	---------

ITINERARIS

Itineraris de ciutat	pàg. 22
Itineraris temàtics.....	pàg. 22
Itineraris de natura	pàg. 23

Llegenda

 Taller nou

HISTÒRIA I ACTUALITAT

ACTUALITAT

INTRODUCCIÓ A LES RELACIONS INTERNACIONALS: CLAUS PER ENTENDRE EL MÓN

Dilluns de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Lluc López

La revolució tecnològica i la comunicació han tingut un gran impacte en un escenari mundial que compta amb actors que transcendeixen els límits dels vells estats-nació. Com funciona la diplomàcia pública dels estats? És l'ascens de la Xina pacífic? La UE està en declivi? Proporcionarem eines analítiques per entendre les estratègies, aliances i dinàmiques de l'actualitat internacional.

MIRANT A ÀFRICA: UN CONTINENT EN TRANSFORMACIÓ

Dijous de 19.30 a 21h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Albert Ferré

Mobilitat i migracions, deute i aliances, guerrilles revolucionàries o cooperació internacional. Ens apropem a les complexitats d'un continent tan divers com desconeixem i analitzarem els reptes socials, polítics, econòmics i culturals. Malgrat que ens centrarem en el present, també recorrerem a les herències culturals i el pes de la història per esbrinar tant les esperances de futur com les ombres que s'albiren.

L'ORIENT MITJÀ DEL SEGLE XXI: CONFLICTES I REPTES

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Massoud Sharifi

Els profunds canvis que tenen lloc a l'Orient Mitjà han creat una situació extremadament complexa. Quins són els interessos polítics visibles i invisibles que fomenten la inestabilitat? Analitzarem, de forma senzilla, els conflictes, les contradiccions i la situació religiosa, política i geopolítica per establir perspectives de futur.

ACTUALITAT ECONÒMICA: L'ALTRA CARA DE LA MONEDA

Dilluns de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Óscar Ramírez

Com ens afecta la reforma fiscal a la butxaca? Què hem de fer per mantenir els estalvis? Com podem treure profit econòmic de la intel·ligència artificial? Mirant l'última hora de l'actualitat econòmica aprendrem, de forma amena, conceptes econòmics i financers que ens ajudaran a sobreviure en el món actual.

POLÍTICA DE TOTS COLORS: LES CLAUS DE L'ACTUALITAT

Dijous de 19.30 a 21 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Xavier Torrens

Hi haurà novetats en la política catalana el 2019? Quines són les principals polítiques públiques i com poden millorar-se? Buscarem respostes per aquestes i altres preguntes emprant les eines de la ciència política i la sociologia. Tot explicat amb un llenguatge didàctic i de la mà d'un professor de la Universitat de Barcelona que col·labora habitualment a TV3.

NEOLIBERALISME I POSTMODERNITAT, QUÈ EN QUEDA I CAP A ON ANEM?

Dimarts de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Albert Balada

El neoliberalisme ha dominat la política econòmica durant les darreres dècades. Per alguns esgota les seves darreres hores, mentre que per altres encara és un potent baluard. D'altra banda, la vigència de la postmodernitat dels 70 és qüestionada i ens deixa tot un món a interpretar. Analitzarem l'evolució d'ambdós conceptes i establirem hipòtesis de futur.

ENTENDRE EL MÓN AVUI (DEBATS D'ACTUALITAT)

Dimarts de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Jordi Corominas

Ens trobem en un moment històric difícil de comprendre. Proponem un espai per entendre conceptes i esdeveniments a partir de l'anàlisi objectiu d'informació rigorosa. Aquest trimestre estudiarem el creixement de l'extrema dreta i el populisme, sense oblidar tot allò que generi l'actualitat més immediata.

DECONSTRUÏM EL FEMINISME: PASSAT, PRESENT I FUTUR

Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Mònica Borrell-Cairol

Coneixerem la història i teoria dels feminismes des del final del XVIII, repassant les aportacions de les pioneres, Olympe des Gouges i Mary Wollstonecraft, passant per la primera onada feminista, el moviment d'alliberament de la dona i el feminisme en l'era de la globalització amb veus com Angela Davis i Judit Butler, fins a l'actualitat.

HISTÒRIA

GRANS JACIMENTS ARQUEOLÒGICS: RECONSTRUÏM EL NOSTRE PASSAT

Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Coordinació: Vicky Medina, de Terra incognita explorers

Localitzarem i estudiarem alguns dels jaciments arqueològics més impor-

tants del món com Volubilis al Marroc, Cahòkia, la ciutat perduda dels EE.UU, Mawangdui i la Dama de Dai a la Xina i un vaixell testimoni de la guerra contra Napoleó trobat a Deltebre.

CULTURES DE L'ANTIGUITAT: EL MEDITERRANI ORIENTAL

Dimecres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Marisa Sánchez

Descobrirem cultures poc conegudes de l'antic Mediterrani com la Nuràgica de l'illa italiana de Sardenya. Estudiarem els principals assentaments, les influències que van rebre d'altres pobles, les innovacions culturals i els contactes amb l'illa de Xipre i el llevant Mediterrani.

EXPLORADORS I VIATGERS DE TERRA INCOGNITA

Dimarts de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Coordinació: Francesc Bailón, de Terra incognita explorers

Per definició una terra *incognita* és un territori que no ha estat mai explorat. Parlarem de viatgers que van orientar les seves brúixoles cap a regions desconegudes com Mary Kingsley, descobridora de l'Àfrica Occidental, Ibn Battuta, el viatger del segle XIV, o Knud Rasmussen, l'home que va donar a conèixer els inuit.

L'ANGLATERRA DE L'ANTIC RÈGIM: D'ENRIC VIII A JOSEPH TURNER

Dilluns de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Octavi Mallorquí

Coneixerem l'apassionant vida de 10 personatges anglesos del període de l'Antic Règim (anys 1500-1800). Amb ells veurem com Anglaterra anirà creixent fins a convertir-se en un dels imperis més grans del món, i un exemple per a la resta de nacions. A través de les biografies de personatges com Enric VIII, Thomas More, Elisabet I, Oliver Cromwell o Joseph Turner... descobrirem els fets històrics dels quals varen ser participants.

HISTÒRIA DE LES CROADES: NOMÉS UNA QÜESTIÓ DE FE?

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Alberto Reche

Si preguntéssim sobre les imatges més icòniques de l'Edat Mitjana, la de les Croades seria una de les més repetides. Campanyes militars, assumepte de fe, el primer pas del colonialisme... són algunes de les etiquetes que han arrossegat. Farem una comprensió global del fenomen croat i del seu impacte a l'Europa del moment.

EUROPA A L'ÈPOCA MODERNA: DE L'IMPERI OTOMÀ A LA REVOLUCIÓ INDUSTRIAL

Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Alberto Reche

L'Europa dels segles XVI al XVIII és un escenari ple d'imatges per recordar. El fragor dels camps de batalla, les transcendents decisions polítiques, la cultura erudita i popular... Aturar-se a observar els diferents paisatges és un bon exercici per entendre les arrels del món actual.

L'EUROPA D'ENTREGUERRES: CAMÍ CAP A LA CATÀSTROFE

Dilluns de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 28 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Alberto Pellegrini

Les esperances d'estabilitat alimentades amb la Pau de Versalles es van veure trencades per l'ascens de les polítiques extremistes en gran part del continent, mentre la Gran Depressió sacsejava les economies europees amb efectes devastadors. Amb unes forces democràtiques afeblides i amb una Unió Soviètica en transformació, les potències feixistes van preparar la destrucció de l'ordre establert, obrint el camí a la catàstrofe de 1939-1945.

LA SEGONA REPÚBLICA I LA GUERRA CIVIL

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Jordi Corominas

Entendrem un dels períodes més importants de la història espanyola recent. Parlarem de la Segona República, dels antecedents, de l'evolució d'aquells cinc anys i dels motius que impulsaren una guerra clarament evitable. Tot des del rigor i la voluntat d'entendre el present a través del passat.

LA GUERRA CIVIL: DELS FETS D'OCTUBRE A LA VICTÒRIA FRANQUISTA

Dijous d' 11.30 a 13 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Jordi Corominas

De 1934 a 1939 Espanya visqué una època convulsa políticament, acabant amb l'esclat d'una guerra que, un cop finalitzada, va condemnar el país a una llarga i penosa dictadura. Des dels fets d'octubre de l'any 34 fins al comunicat de Franco declarant el final del conflicte, es consumà una tragèdia relacionada amb el seu temps i amb dues visions enfrontades que marquen la història catalana.

ELS MOVIMENTS FEIXISTES A EUROPA: DEL SEU NAIXEMENT ALS NOSTRES DIES

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Daniel Roig

El feixisme ha estat un dels fenòmens polítics i socials més importants de la contemporaneïtat. Entendre quan, com i per què va aparèixer, així com quins foren els principals moviments feixistes serà una de les peces clau d'aquest viatge. Farem un recorregut històric al voltant del fenomen per tota Europa, des

del seu naixement i consolidació a països com Itàlia o Alemanya durant el període d'entreguerres, a la seva reaparició a partir de 1945 fins als nostres dies.

ART I PENSAMENT

FILOSOFIA

COMUNICACIÓ I PODER: PUBLICITAT I ÈTICA ALS MITJANS

Dilluns de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Francis García

A partir de concepcions ètiques de la filosofia occidental, analitzarem diferents conceptes teòrics de l'àmbit de la comunicació i la publicitat per qüestionar-ne el lligam amb el poder. Debaterem aspectes de la filosofia, el dret, la política, la psicologia i la neurociència per saber fins a quin punt som uns titelles en mans del poder.

LA FILOSOFIA AL S.XX: PRAGMATISME I ESTRUCTURALISME

Dimecres de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Francisco Boffi

Veurem com la filosofia pot esdevenir útil per la vida amb el pragmatisme de Putnam, Haack i Rorty, revolució nària amb el feminisme de Simone de Beauvoir i crítica amb les estructures del poder a partir de l'anàlisi del llenguatge amb Wittgenstein, Deleuze o Foucault.

BYUNG CHUL HAN I ALTRES PENSADORS CONTEMPORANIS

Dijous de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Loredana Niculet

El diagnòstic del món actual de Byung-Chul Han en llibres com *La societat del cansament* s'ha fet viral. Aportarem, també, idees de Cioran, Baudrillard o Kristeva per veure com la superficialitat, el consumisme o l'egocentrisme poden afectar el sentit moral i l'estabilitat del subjecte i han contribuït a emmalaltir l'esperit contemporani.

LITERATURA I FILOSOFIA CONTEMPORANIES

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Núria Estrach

Analitzarem el marcat caràcter filosòfic d'algunes obres de la literatura contemporània i les seves aportacions al llarg de la història. A través de la lectura de textos d'autors com Pascal, Tolstoi, Sade, Kafka, Camus o Sartre veurem com es desenvolupen temes i conceptes filosòfics de gran rellevància.

GRANS TEMES DE LA FILOSOFIA

Dijous de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Joan Méndez

Veurem com els pensadors més destacats de cada època han abordat l'anàlisi d'alguns dels grans temes de la filosofia. Ens qüestionarem si realment cal escollir entre llibertat o seguretat, parlarem de la filosofia com a gènere literari o de quina manera podem saber si hem arribat a les fites de la intel·ligència artificial, entre d'altres.

LLEGIR FILOSOFIA: LES PRINCIPALS OBRES DEL PENSAMENT

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Joan Méndez

Aportarem les claus necessàries per poder llegir amb un millor aprofitament algunes de les obres més significatives de la història del pensament. Examinarem tant textos clàssics de Plató, Marc Aureli o John Locke, com d'autors més contemporanis com Emil Cioran, Mónica Cavallé, o Francesc Torralba.

CAPITALS DE L'ART DEL S. XX. EL MOSCOU DE LA REVOLUCIÓ

Dimarts de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Eduard Cairo

Ens apropem a les diverses produccions culturals gestades a Rússia a principis del segle XX a partir de la ciutat de Moscou, capital d'un nou estat on s'ha de fer realitat la utopia d'una cultura proletària, una literatura no burgesa i un art que serveixi per millorar la vida del poble.

ART

EUROPA EN 10 CIUTATS: ARQUITECTURA I URBANISME

Dimecres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Isabel Bargalló

Coneixerem l'essència de ciutats com Múnic, Dresden, Bruges, Estambul, Glasgow... diferents entre si, però fascinants per les seves característiques urbanes, els seus edificis i monuments emblemàtics. Copsarem la transformació urbana que han patit, la seva arquitectura i els elements que determinen la seva forma, per acostar-nos al batec de la ciutat.

AVE BARCINO: VIATGE ALS ORÍGENS DE LA CIUTAT

Dijous de 10 a 12 h (7 sess. inici 31 gen.) Preu: 69,62€

Professora: Cèlia Segovia

Passejant pels carrers de Barcelona farem un viatge pel seu passat romà. Parlarem de la fundació, descobrirem les empremtes de l'urbanisme en la ciutat actual i visitarem espais arqueològics

que ens ajudaran a entendre la vida quotidiana dels antics habitants i les arrels del nostre present.

PASSEJADES PER BARCELONA

Dijous de 17.30 a 19.30 h (8 sess. inici 31 gen.) Preu: 79,57€

Professor: Jordi Corominas

La millor manera de conèixer Barcelona és passejar-la. Descobrirem racons del barri Gòtic i de la Ribera, ens perdrem per Gràcia i per la Barceloneta, visitarem comerços antics, conixerem la història de la Rambla Catalunya i del Carmel.

RACONS DE BARCELONA: INTERIORS SORPRENENTS

Dimarts de 17 a 19 h (Inici 29 gen.)

Dimecres de 10.30 a 12.30 h (Inici 30 gen.) 7 sess. Preu: 69,62€ Amb suplement

Professor: Oleguer Bieta

Coneixerem millor la nostra ciutat, des de dins i amb una visió més intimista. Descobrirem petits tresors que s'han preservat en interiors i exteriors d'edificis tot i el pas dels anys com l'Auditori, el Palau de la Música Catalana, el Museu de la Música i el Liceu. *Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

L'ART DE L'ANTIGA GRÈCIA

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carmina Vivas

Edificis de l'Atenes de Pericles com el Partenó, o del període hel·lenístic com la Victòria de Samotràcia, ens sorprenen, avui, per la seva harmonia i bellesa. Coneixerem les manifestacions artístiques a Grècia, en arquitectura, escultura i ceràmica, així com els factors ideològics i socials que van possibilitar aquestes creacions. *Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

INTRODUCCIÓ A L'ART ORIENTAL TRADICIONAL: XINA, JAPÓ I COREA

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Núria Ribas

Has sentit mai a parlar dels guerrers de Xi'an o de les coves de Longmen? T'agrada la pintura xinesa? I les xilografies japoneses o la cerimònia del te? Ens endinsarem en les principals manifestacions artístiques de Xina, Corea i Japó per descobrir unes cultures tan antigues com fascinants. Coneixerem la concepció estètica oriental marcada per la religió, la filosofia, la política militar i les influències d'altres regions.

L'ART DEL RENAISSAMENT: EL CINQUECENTO ITALIÀ

Divendres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laura Benguerel

Si Florència va ser la ciutat del quatrecento italià, el centre en el segle XVI serà Roma. Els papes es valdran dels millors mestres per consolidar el seu poder, sobretot amb la construcció de la Basílica de Sant Pere del Vaticà. És

l'època dels grans genis de la història de l'art: Miquel Àngel, Leonardo, Rafael, Bramante, Dürer, Tiziano...

L'ART DE LA PINTURA: DE BOTTICELLI A CARAVAGGIO

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laura Benguerel

Ens endinsarem en la vida i producció d'alguns dels grans mestres que han marcat l'art de la pintura al llarg del temps: Botticelli, Arcimboldo, Ghirlandajo, Rafael, Leonardo, Tiziano, Josep de Ribera i Caravaggio.

ART, EROTISME I SEXUALITAT: DEL RENAISSAMENT A LES AVANTGUARDES

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Víctor Ramírez

Explorarem les diferents formes en què l'art ha representat l'erotisme i la sexualitat, des del Renaixement fins a la primera meitat del segle XX. També ens haurem de preguntar de forma crítica i amb perspectiva de gènere -quin joc de mirades es genera entre l'usuari de les obres i allò representat.

EL NEOCLASSICISME. UN ART OBLIDAT

Dimarts de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carmina Vivas

Estudiarem l'art a Europa durant el període de la Il·lustració, les conseqüències de la Revolució Francesa en l'estètica, l'impacte del descobriment de Pompeia i Herculà i l'obertura dels primers museus com el Louvre o el Prado. Una època on artistes com A. Canova, J. Louis David o R. Smirke irrompen en un panorama artístic de revitalització clàssica, fortament contestat pel geni de Goya.

GRANS PINTORS DEL ROMANTICISME

Dimecres de 12 a 13.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carmina Vivas

A principis de segle XIX el Romanticisme es converteix en bandera de les joves generacions d'artistes. La pintura rebutja les convencions i exposa amb passió sentiments profunds de l'ànima que queden recollits en la potència suggestiva del color. Estudiarem l'obra de Delacroix, Géricault, Turner o Constable, així com els paisatgistes de l'escola de Barbizon.

EL POSTIMPRESSIONISME

Dilluns d'11 a 12.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laura Benguerel

Van Gogh, Gauguin, Toulouse-Lautrec, Seurat, Signac o Bonnard, successors de l'impressionisme, van protagonitzar una revolució estètica a través del color i la destrucció de la perspectiva, que acabaria per conduir la pintura a la porta de les avantguardes.

L'ART DEL SEGLE XX: LES PRIMERES AVANTGUARDES **N**

Divendres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laura Benguerel

A principis del s.XX els valors establerts s'alteren. Fauvisme, expressionisme i cubisme són els primers moviments que desenvolupen un nou sentit de la idea plàstica. Matisse, Munch, Picasso, Bracque, Modigliani o Kokoschka busquen noves formes artístiques, experimentant amb materials i esperen que l'espectador s'enfronti a la seva obra sense prejudicis.

EL NAIXEMENT DE LES AVANTGUARDES: LA PINTURA AL SEGLE XX **N**

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Marcos Yáñez

La reflexió filosòfica i artística que es va produir després de l'impressionisme va obrir un ventall de possibilitats d'expressió i noves concepcions sobre l'art. El resultat seran les diferents avantguardes pictòriques: fauvisme, cubisme, futurisme, surrealisme... un dels períodes més emocionants de la història de l'art.

LES TENDÈNCIES DE L'ART ACTUAL

Dimecres de 18.30 a 20 h (8 sess. i 2 sortides. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Elena Blesa

Descobrim els camins de l'art de la primera dècada del segle XXI, buscant connectar-la amb el període just anterior, i resseguint els seus vincles amb l'art actual. Coneixerem el context cultural, polític, filosòfic i social que acompanya moviments i tendències artístiques. Comentarem l'actualitat de l'art i realitzarem visites a exposicions d'art contemporani. *Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

COM LLEGIR UN QUADRE

Dimecres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Mariona Millà

Un viatge per la pintura per aprendre a interpretar les obres d'art i gaudir-ne. Analitzarem les tècniques, les composicions, els gèneres i temes d'obres d'època antiga i moderna, amb una visió d'artista.

VIATGI A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimarts de 10 a 12 h (inici 29 gen.)

Dimecres de 10 a 12 h (inici 30 gen.)

Divendres de 10 a 12 h (inici 1 feb.)

Divendres de 17 a 19 h (inici 1 feb.)

Professora: Pilar Rueda

Dimarts de 17 a 19 h (inici 29 gen.)

Professora: Maria Vallverdú, de Matèria BCN

Dimecres de 17 a 19 h (inici 30 gen.)

Professora: Cèlia Segovia

Dimarts d'11 a 13 h (inici 29 gen.)

Dijous de 10 a 12 h (inici 31 gen.)

Professora: Gemma Rovira

(7 sess.) Preu: 69,62€

Descobrim museus, galeries d'art i el patrimoni de Barcelona a través de visites a les millors exposicions de la ciutat. *Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

LITERATURA

TALLER DE POESIA: LLEGIR, ESCOLTAR I...

Dilluns de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Josep Pedrals

Què està passant a la poesia actual? Com s'expressen els poetes avui dia? Fem una ullada a algunes formes de lectura i d'escriptura que s'agiten pel primer quart del segle XXI, gaudim-les i comentem-les, esbrinem-ne la fortuna i la força, la gràcia i la repulsió, i provem de trobar camins transitables en aquesta densa cruïlla.

EL PLAER DE LA LECTURA: TEXTOS DE LA LITERATURA OCCIDENTAL **N**

Dilluns de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professors: Marina Llompart i Marc Fdez. Cuyàs

Ens proposem entendre quines han estat les diverses maneres de comprendre la lectura al llarg dels segles, així com la representació dins la pròpia literatura. Des d'autors com Cervantes, Flaubert, Virginia Woolf... i des de l'edat mitjana fins a la postmodernitat, relacionarem els fenòmens lectors amb les idees literàries i els contextos culturals en els quals es van aferrar.

LES GRANS NOVEL·LES DE TOTS ELS TEMPS

Dimarts de 10.30 a 12 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Mireia Companys

Analitzarem i comentarem algunes de les millors novel·les de la literatura universal per gaudir del plaer de la lectura, compartir les emocions que desperten i descobrir els recursos narratius i el context que les sustenten.

NOVEL·LA DEL SEGLE XX: L'ART DE LA FICCIÓ **N**

Dimarts de 19.30 a 21 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Ricardo Baixeras

La ficció contemporània és una de les fites més excel·lents de la narrativa literària de tots els temps. Parlarem d'alguns dels autors i de les novel·les més representatives com *Les tribulacions del jove Törless* de R. Musil, *Crònica d'una mort anunciada* de García Márquez, *Els anells de Saturn* de W. G. Sebald i *Els girasols cecs* d' A. Méndez que han provocat ruptures temàtiques, estilístiques i estructurals amb la tradició literària anterior.

CINEMA I TEATRE

SORTIM AL TEATRE: LA FUNCIÓ ÉS A PUNT DE COMENÇAR

Dijous de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Lluïsa Gasulla

T'agrada el teatre? Vols estar al dia de la programació a les sales? Compartirem l'afició al teatre i gaudirem en profunditat de la cartellera teatral de Barcelona. Llegirem, analitzarem i comentarem algunes de les obres que es programin al llarg del trimestre als teatres de la ciutat i les anirem a veure en grup fora de l'horari del curs. *Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

OBRES MESTRES DE LA HISTÒRIA DEL CINEMA

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Javier Córcoles

Visionarem cinc films fonamentals de la història del cinema i els comentarem a classe després d'una breu introducció sobre alguns aspectes tècnics, de llenguatge i formals que ens serviran com a clau de lectura.

ANÀLISI I CRÍTICA CINEMATogrÀFICA

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Enric Ros

Junts recorrerem alguns dels grans moments de la història del cinema, debatent i analitzant l'estil, el llenguatge cinematogràfic, els significats ocults i l'ús de símbols i icones de diferents autors i moviments cinematogràfics, des dels temps de Griffith al cinema d'avui. En el nostre taller d'anàlisi i crítica hi haurà espai pel cinema de països, èpoques i gèneres ben diversos.

MITES, GRANS MOMENTS I FORMES DEL CINEMA

Dijous de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Alexis Racionero

Proposem una mirada transversal sobre el cinema on es combina la història, la tècnica, l'estil i els mites més importants. Tractarem la figura de Coppola, revisarem el cinema de la Hammer Films i les formes del diàleg cinematogràfic. Analitzarem algun dels films més significatius.

ELS MILLORS DIRECTORS DEL CINEMA CLÀSSIC DELS EUA: DE CHAPLIN A WILDER **N**

Dijous d'11.30 a 13 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Enric Ros

Coneixerem a deu dels grans directors del cinema nord-americà que, amb la seva obra, van contribuir a sedimentar l'estil de l'anomenat classicisme cinematogràfic i van desafiar els codis

morals de l'època i del mateix "somni americà". Gaudirem de l'humor amb rerefons social de Charles Chaplin, dels melodrames de Gregory La Cava o de l'esperit entremaliat i trencador del mestre Billy Wilder, entre d'altres.

CINEMA EUROPEU CONTEMPORANI: DES DELS ANYS 60 FINS A L'ACTUALITAT **N**

Dimarts de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 29 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Judith Vives

A partir dels anys seixanta el cinema europeu es defineix per un progressiu individualisme dels directors. Fins l'eclosió del Dogma 95, Europa no veurà cap moviment amb característiques pròpies. És l'època d'esplendor de Kubrick, Bertolucci, Wenders, Loach... Repassarem quina ha estat l'evolució en les darreres dècades posant especial atenció a les principals obres.

STANLEY KUBRICK: LA PANTALLA MECÀNICA **N**

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (7 sess. inici 29 gen.) Preu: 69,62€

Professora: Rosa M. Gutiérrez

Elogiat per Orson Welles i admirat pels cineastes del New Hollywood, la figura de Kubrick projecta la seva ombra cap al cinema contemporani sobre directors com Ridley Scott, Terry Gilliam, els germans Coen o Tarantino. Recorrerem la seva trajectòria filmica, analitzant els seus referents, aportacions tècniques i estilístiques i els temes i motius que conformen el seu particular univers.

ANEM AL CINEMA

Divendres de 20 a 21.30 h (5 sess. inici 25 gen.) Preu: 37,30€

Professora: Judith Vives

Coneixerem la diversitat d'oferta cinematogràfica de Barcelona i aprendrem a tenir una orientació crítica. Veurem films de diferents estils que anirem comentant al llarg de les sessions. *Les sessions seran quinzenals. Les entrades aniran a càrrec dels participants.*

MÚSICA

INTRODUCCIÓ AL LLENGUATGE MUSICAL: APRÈN A LLEGIR UNA PARTITURA

Dilluns de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Marta Vigo

T'agradaria saber llegir música? Vols agafar una partitura i saber com interpretar-la? Aquest taller està adreçat als alumnes que ja hagin cursat 'Introducció al llenguatge musical' o que són capaçes de llegir amb la veu una partitura a blanques, negres i corxeres amb les notes do, mi, sol i la. Millorarem el nostre nivell de lectura musical amb noves notes i més ritmes.

APROXIMACIÓ AL MÓN DE LA MÚSICA

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Francesc Conesa

Una panoràmica dels aspectes fonamentals de la música: els estils i períodes històrics, els grans compositors, els grans obres des de Bach fins a la música de cinema, passant per les simfonies de Beethoven o les òperes de Mozart.

HISTÒRIA DE LA MÚSICA: DE BACH A L'IMPRESSIONISME

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Joan Vives

Un recorregut per la història de la música, des de la claredat i lluminositat del classicisme de Haydn i Mozart a l'originalitat de la música impressionista que troba en Debussy i en Ravel dos dels seus màxims exponents.

ENTENDRE L'ÒPERA

Dilluns de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Francesc Conesa

Un viatge fascinant per l'òpera a través d'obres mestres del gènere. Coneixrem les claus per comprendre l'òpera i gaudir-ne plenament. La selecció inclou algunes de les peces programades a la temporada del Liceu

L'ÒPERA COM MAI NO L'HAVIES SENTIT

Dijous de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Joan Martínez-Colás

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

ESCOLTANT JAZZ. GAUDEIX DELS GRANS MOMENTS

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Publio Delgado

Continuarem descobrint les grans peces del jazz, trobarem un espai per aprendre a gaudir-ne i comprendre'l, dels dels inicis a la Nova Orleans del s.XIX fins al Nova York del s.XXI. Anallitzarem les característiques rítmiques i melòdiques de cada estil, *ragtime*, *bebop*, *cooljazz*, *funky*... Coneixerem els artistes més influents: Monk, Duke Miles, Sinatra, Benny Goodman, Louis Armstrong, Jaco Pastorius...Veurem també la influència del jazz en altres disciplines com la literatura, la pintura o el cinema

ELS MILLORS ÀLBUMS DE LA HISTÒRIA DEL POP-ROCK

Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Àlex Torió

Recorrerem la línia del temps a través dels discos que la crítica i les vendes van posar als primers llocs de les llistes, des dels anys 70 fins a principis dels 90 amb el naixement de la música alternativa dels Pixies. Revisarem les èpoques daurades d'artistes com Neil Young, David Bowie, Pink Floyd, els Stones, Bob Dylan, Tom Waits, el fenomen *punk*, la *New Wave* o el *Thriller* de Michael Jackson.

CIÈNCIA

EVOLUCIÓ HUMANA: PER QUÈ SOM COM SOM?

Dilluns d'11 a 12.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Cristina Junyent

Els humans som una espècie insòlita al planeta. Què ens ha fet com som? Quan va passar? Quan ens vam escampar pel món? Què ens menjava aleshores? Com s'expliquen, en termes evolutius, el matrimoni, l'adulteri i el divorci? Resoldrem aquests i altres dubtes per entendre com hem arribat fins aquí.

INTRODUCCIÓ A LA NEUROCIÈNCIA: FISIOLÒGIA DE LA CONDUCTA

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Marc López

Tots podem sentir, moure'ns, respirar, dormir, somiar... però com realitzem tot això? Què pot oferir-nos el mètode científic i les neurociències sobre aquest magnífic i misteriós món? Anima't a descobrir com les hormones, neurotransmissors i àrees cerebrals treballen conjuntament en un autèntic ball biològic per acabar desencadenant les conductes més simples (la gana, la set, la por...) i les més complexes (l'amor, el desig sexual, el raonament...).

CIÈNCIA I DONES, MÉS QUE UNA QÜESTIÓ DE GÈNERE

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Carlos Acosta

A través d'una perspectiva històrica, ens endinsarem al món de les dones científiques i d'alguns dels seus grans descobriments. Parlarem de Rosalind Franklin, Marie Curie, Maria Mitchel... i del paper que van desenvolupar en el món de la geologia, l'astronomia o la tecnologia per comprendre quin és l'estat actual i proposar alternatives d'igualtat.

ASTRONOMIA: ELS SECRETS DE L'UNIVERS

Dilluns de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Marc Boqué

Aprendrem les nocions bàsiques d'astronomia per conèixer i observar l'univers. Ens aporem als secrets del sistema solar, de les galàxies, de la cosmologia i de l'astronàutica entre molts d'altres.

CLIMATOLOGIA I CANVI CLIMÀTIC: CAUSES I CONSEQÜÈNCIES

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Carlos Barriocanal

Per què el clima canvia segons on estem? La Terra ha patit múltiples transformacions, però, què ens ha portat fins a l'actual canvi climàtic? Ha arribat per quedar-se? Estem vivint ja les conseqüències? Augment de les catàstrofes naturals, modificació dels hàbits quotidians... Veurem els grans canvis que ens esperen i algunes mesures per combatre'ls.

L'ESCENA DEL CRIM: INTRODUCCIÓ A LA CRIMINALÍSTICA

Dijous de 19.30 a 21 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Anna Alméjia

Ens endinsarem en l'apassionant món de la criminalística i aprendrem a inspeccionar l'escena del crim, a trobar i analitzar les proves que ens poden resoldre els interrogants que envolten un delict: petjades, empremtes, ADN... Si ets un amant de les novel·les de misteri, aquest és el teu taller!

CREIXEMENT PERSONAL

PSICOLOGIA

ENEAGRAMA PER A LA VIDA QUOTIDIANA: DE LA CONSCIÈNCIA A L'ACCIÓ

Dijous de 18 a 19.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Fuensi García

Les persones som diferents quant als nostres comportaments, motivacions, pors i pautes de comunicació. L'eneagrama organitza les personalitats en nou patrons des dels quals ens podem conèixer millor i també entendre als altres. Farem un ús pràctic i útil per iniciar un treball de millora personal.

RELACIONS TÒXiques: QUÈ T'ATRAPA I COM SORTIR-TE'N

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Xavier Oñate

Les relacions tòxiques són aquelles que ens fan ser qui no som, ens fan patir o treuen el pitjor de nosaltres mateixos. Abordarem aquests aspectes de forma teòrica i pràctica amb l'objectiu de desenvolupar l'autoconeixement que permet, juntament amb la millora de l'autoestima, alliberar-se de la teranyina que es manifesta en aquests tipus de vincles.

AUTOESTIMA: EL PODER DE L'ELECCIÓ

Divendres de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carme Boo

La capacitat d'escollir és el principal eix de la nostra autoestima. Prenem decisions a cada moment i no sempre de la manera més adequada. Estem condicionats per les pors, el victimisme, l'ego i fins i tot la manca d'informació. Aprendrem a decidir des de la llibertat i de forma saludable per ser els protagonistes de la nostra vida.

CREENCES I VALORS: L'ORIGEN DE LES NOSTRES DECISIONS

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professors de PNL Barcelona

Les creences i valors són el motor de les nostres decisions i, per tant, determinen la trajectòria vital. Aprendrem a identificar-les, a recolzar-nos en les creences empoderadores i a fer servir els valors com a eines de resolució de conflictes interns i externs per viure plenament.

ENTRENAMENT EMOCIONAL: GESTIÓ LES TEVES EMOCIONS

Dimecres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Alba Salvat

Realitzarem un entrenament emocional a través de relats, debats, jocs i dinàmiques que ens proporcionaran recursos per gestionar les emocions de manera adaptativa i positiva. Treballarem els nostres valors des del cor, en un espai protegit, per viure en equilibri i augmentar la qualitat de les nostres relacions.

GESTIÓ DEL CANVI I PROCESSOS VITALS

Dimarts de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carme Boo

En ocasions les transformacions ens produeixen por i provoquen indecisions que s'allarguen en el temps. Abordarem la gestió del canvi des d'una perspectiva àmplia, tenint en compte la personalitat, les emocions, els talents i competències, els desitjos i la necessitat d'evolució.

DONEM LA VOLTA A LA TRUITA: GESTIÓ SALUDABLE DE LES ADVERSITATS

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Elena Ramirez

L'aparició de conflictes, incerteses i reptes forma part dels processos vitals més naturals. Aprendre a gestionar les adversitats amb bons ingredients i recursos emocionals saludables ens permetrà donar la volta a la truita i viure una vida en clau més optimista i generosa.

COMPRENDRE, CUIDAR I EXPRESSAR LES EMOCIONS AMB ASSERTIVITAT

Dimecres de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Raquel Ballesteros

Les emocions s'expressen a través de sensacions físiques i pensaments que podem aprendre a identificar. Practicarem com fer-nos càrrec de les nostres emocions i necessitats de manera adulta, madura i responsable.

EINES DE COACHING: VITAMINES PER SER MÉS FELIÇOS

Dilluns de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Eva Sánchez

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

ATURAT PER VIURE: ESTRÈS VS MIRADA CONSCIENT

Dimarts de 12 a 13.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Elena Ramírez

Les presses, l'estrès i les urgències poden generar malestars en diferents aspectes de la nostra vida. Aturar-se, fer una mirada conscient i revisar les nostres prioritats i desitjos, localitzar on ens hem perdut i actualitzar-nos emocionalment, ens pot ajudar a alinear, de forma sana i responsable, el nostre dia a dia amb els projectes vitals.

VIURE EN POSITIU, PENSAR EN POSITIU

Dimecres de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Pilar Cases

Una gran part dels nostres pensaments estan plens de càrrega negativa que s'instal·la a la ment i que ens dificulta gaudir plenament de les coses bones que hi ha a la vida. Aprendrem a potenciar els pensaments positius per tal d'incrementar el benestar personal.

HABILITATS I COMPETÈNCIES

MINDFULNESS PER VIURE PLENAMENT

Dimarts de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Raquel de Lara

Ens iniciarem en aquesta pràctica basada en el coneixement profund de la ment i que desenvolupa recursos interns per viure plenament. Treballarem l'acceptació, l'empatia i el benestar per aconseguir una major sensació de pau.

APROFUNDINT EN LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS

Divendres de 10.30 a 12 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Lola González

Aquest curs s'adreça a aquelles persones que ja coneixen els principis bàsics de la pràctica de *mindfulness* i desitgen aprofundir en ells i establir una pràctica més estable.

LA MEMÒRIA: UNA CAPACITAT QUE PODEM MILLORAR

Dilluns de 10 a 11.30 h (inici 21 gen.)

Dimarts de 16.30 a 18 h (inici 22 gen.)

Professora: Isabel Cayuela

Dimecres d'11.30 a 13 h (inici 23 gen.)

Professora: Pilar Cases

10 sess. Preu: 74,60€

Què és la memòria? Quins tipus de memòria hi ha? Quins factors poden influir en la seva davallada? Plantejarem estratègies i pautes fàcils per mantenir i treballar la nostra capacitat memorística.

DIR-HO TOT I DIR-HO BÉ. TÈCNiques PER PARLAR EN PÚBLIC

Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Io Valls

Sovint hem de parlar en públic i no sabem per on començar. Aquest taller pràctic ens ajudarà a prendre consciència sobre com comuniquem i a treballar tècniques per preparar presentacions orals amb un contingut clar, creatiu i entusiasta. Aquest trimestre treballarem *l'storytelling*, els silencis, els èmfasis i com utilitzar els suports informàtics.

EL LENGUATGE DEL S. XXI: COM ESCRIURE PER APPS I XARXES SOCIALS

Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Alfred Picó

Ens passem el dia escrivint whatsapps, posts a Facebook, piulades a Twitter, blogs, Instagram, correus electrònics... Escrivim a totes hores. Però... ja escrivim correctament? Els nostres missatges diuen el que realment volem dir? Tenen èxit? Utilitzem un llenguatge concret per a cada eina? Explicarem tècniques i trucs per adaptar-nos a totes aquestes eines que s'han instal·lat en el nostre dia a dia.

LA MÀGIA DE L'IL·LUSIONISME

Divendres de 17 a 19 h (8 sess. inici 1 feb.) Preu: 79,57€

Professora: Mag Stigman

Et fascina la micromàgia, els jocs de mans amb diaris, el mentalisme o l'habilitat de fer aparèixer i desaparèixer objectes? Seguirem fent una aproximació pràctica a la màgia de prop i a diferents tècniques d'habilitat manual, efectes visuals i recursos psicològics i còmics. Si tens ganes de fer somriure i il·lusionar, no t'ho pensis, vine a somiar amb nosaltres! *El material anirà a càrrec dels participants.*

JUGUEM AL BRIDGE

Dissabte de 10.30 a 12.30 h (8 sess. inici 2 feb.) Preu: 79,57€

Professora: Llorenç Suñol

Ampliem els coneixements bàsics d'aquest joc social per tal d'assolir un nivell que et permeti competir.

SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

SALUT

EL METGE A PROP: ELS GRANS TEMES DE LA MEDICINA CIENTÍFICA

Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Dr. Anton Aubanel

Com afecten els problemes ambientals a la nostra salut? Què són i quines diferències hi ha entre al·lèrgia i intolerància? És tan greu com diuen la crisi dels antibiòtics? Com funcionen les urgències dels hospitals en cas de catàstrofe? A vegades, els mitjans citen noves malalties i fàrmacs revolucionaris i ens costa entendre com ens afecten. Farem una introducció al magnífic món de la medicina del segle XXI amb una exposició clara i participativa.

INTRODUCCIÓ A LA MEDICINA AYURVEDA

Dijous de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Mònica Buendía

Segons la medicina tradicional índia, cadascun de nosaltres som diferents. Necessitem adaptar l'alimentació i estil de vida per prevenir les malalties i viure més conscients. Vols conèixer quina és la teva constitució? Vols saber quins són els aliments que millor et senten i entendre per què actues com ho fas? Aprendrem remeis senzills per aplicar al dia a dia i sentir-te més vital i saludable.

PSICONEUROIMMUNOLOGIA: EL CAMÍ CAP A LA MEDICINA INTEGRATIVA

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professors de Regenera BCN

Les ciències de la salut estan vivint una autèntica revolució que passa per una comprensió profunda de com funciona l'organisme i l'impacte que té l'entorn on viu. Aprendrem de manera didàctica i rigorosa les principals causes de moltes de les malalties actuals i eines per prevenir-les o controlar-les.

MINDFUL EATING I ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Dijous de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laia Solé

Menges per ansietat? La teva gana és emocional? Estàs en lluita amb el cos que veus al mirall? Si et cansen les

dietes avorrides, que acabes abandonant, vine i descobreix que una bona relació amb el menjar és possible. A través del *mindful eating*, la PNL i el *coaching* aconseguiràs sentir-te en el teu pes ideal.

APLICACIONS DE LA FITOTERÀPIA

Dimecres de 10 a 12 h (8 sess. inici 30 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Jose Herrero

Coneixerem el món de les plantes medicinals, les seves propietats, les elaboracions i els usos associats als processos i canvis vitals de les persones: infantesa, estrès, insomni, sexualitat i alteracions en la dona i l'home madur, entre d'altres.

REEDUCACIÓ VISUAL. MÈTODE BATES

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Orit Kruglansky

Per què ens hem de resignar a portar ulleres o lents de contacte tota la vida? El mètode Bates ens ajuda a millorar la vista i a fer-ne un ús més adequat. Està especialment indicat en casos de miopia, hipermetropia, astigmatisme, vista cansada i estrabisme.

ACTIVITAT FÍSICA

TÈCNiques DE RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

Dimarts de 10.30 a 12 h (11 sess. inici 22 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Victòria Soler

La respiració i la relaxació són dues tècniques de gran poder a l'hora de produir canvis reals i duradors en el nostre estat físic, mental i emocional. L'una i l'altra es potencien i juntes ens ajuden a alliberar tensions, asserenar-nos i calmar la nostra ment en profunditat.

RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

Dimecres de 14 a 15 h (12 sess. inici 23 gen.) Preu: 59,68€

Professora: Milagros Martín

La relaxació ens permet asseguir la ment, ampliar la consciència i reduir tensions. La meditació sorgeix d'un bon estat de relaxació i la seva pràctica ens permet millorar l'atenció, la concentració i la comprensió.

IOGA I MEDITACIÓ

Dilluns de 18.30 a 20 h (11 sess. inici 21 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Eyleen Bertel

Combinaem *hatha* ioga i meditació per assolir una connexió profunda amb el nostre cos i prendre consciència del moment present a través de la respiració. L'objectiu serà l'observació física, emocional i espiritual del nostre ésser i aconseguir un major benestar a tots els nivells.

IOGA

Dilluns d'11.30 a 12.45 h (21 gen.) Preu: 68,38€

Dimecres de 15 a 16.30 h (inici 23 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Edel Cases

Dimecres de 10 a 11.30 h (inici 23 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Marién García

Divendres de 12 a 13.30 h (inici 25 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Teresa Cortada

11 sess.

El hatha ioga es basa en un conjunt de tècniques per mantenir la salut i el benestar a nivell físic i psicològic a través de postures o asanes.

OFFICE IOGA

Dijous de 14 a 15 h (12 sess. inici 24 gen.) Preu: 59,68€

Professora: Edel Cases

Fes un parèntesi en el teu dia a dia per sentir-te renovat i amb la ment clara. Elimina l'estrès, les tensions acumulades, els dolors i les molèsties que apareixen després de moltes hores davant l'ordinador.

TAI-TXÍ

Dilluns de 10 a 11.15 h (inici 21 gen.)

Professora: Gemma Sunaya

Dimecres de 16.30 a 17.45 h (inici 23 gen.)

Professora: Nancy Páez de Ceitai

11 sess. Preu: 68,38€

El tai-txí és una antiga art marcial xinesa que comporta la pràctica d'exercicis senzills, suaus i relaxants, sincronitzant la respiració amb el moviment i la concentració.

TXI-KUNG

Dilluns de 15.30 a 16.45 h (11 sess. inici 21 gen.) Preu: 68,38€

Professora: Gianella Legnani

Aquesta pràctica mil·lenària, originària de la Xina, es defineix com el treball de l'energia interna. A través del moviment aconseguirem millorar la qualitat de la nostra energia vital, enfortirem els òrgans interns, exercitarem articulacions i músculs i aprendrem a relaxar cos i ment.

PILATES

Dimarts de 14 a 15 h (12 sess. inici 22 gen.) Preu: 59,68€

Professora: Carmen Chito

Dijous de 12.30 a 13.45 h (11 sess. inici 24 gen.) Preu: 68,38€

Professora: Alexandra Cervera

Dissabte de 10 a 11.30 h (11 sess. inici 26 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Janine Machado

Un sistema d'exercicis enfocats a potenciar la flexibilitat del cos, tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los, per afavorir una bona postura, més control i la precisió dels moviments.

IOGUILATES

Dimarts de 12 a 13.30 h (11 sess. inici 22 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Lucrecia Guío

Amb la combinació de ioga i Pilates enfortim, flexibilitarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afinarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals.

HIPOPIILATES

Dimarts de 17 a 18.15 h (11 sess. inici 22 gen.) Preu: 68,38€

Professora: Janine Machado

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

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Dimecres de 10 a 11.15 h (inici 23 gen.)

Dimecres de 11.30 a 12.45 h (inici 23 gen.)

Professora: Nisrine Dourghal

Divendres de 17 a 18.15 h (inici 25 gen.)

Professora: Alba Guillén

10 sess. Preu: 62,16€

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal aportant millores a nivell estètic, postural i funcional. Treballarem la faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pelvià.

ESTIRAMENTS I ESQUENA SANA

Dimarts de 15 a 16.30 h (11 sess. inici 22 gen.) Preu: 82,06€

Professora: Carmen Chito

Farem una sèrie d'exercicis que ens ajudaran a corregir la postura, flexibilitzar músculs i tendons, aconseguir més harmonia en els moviments i prendre consciència del propi cos i el seu moviment.

BODY BALLET

Dimecres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Carolina de Pedro

A través d'exercicis de ballet i pilates tonificarem la musculatura i millorarem la postura corporal. Treballarem les cames, glutis, abdomen i braços per anar guanyant control, flexibilitat i seguretat. Si t'agrada la dansa i vols estar en forma aquest és el teu taller!

ZUMBA

Dilluns de 14 a 15 h (12 sess. inici 21 gen.) Preu: 59,68€

Professora: Enrique Dorado

Gaudeix d'aquesta activitat física entre el ball i el fitness tot movent el cos al ritme de la música llatina. No calen coneixements previs ni experiència, només ganes de passar-ho bé i posar-se en forma amb energia!

DEFENSA PERSONAL PER A DONES

Divendres de 17 a 18.30 h (5 sess. inici 25 gen.) Preu: 37,30€

Professors de KM Defensa personal
T'agradaria aprendre a defensar-te en qualsevol situació? Vols fer-ho d'una manera fàcil, eficaç, amb moviments instintius i en un ambient divertit? Vine i posa't en forma amb tècniques de prevenció per a amenaces reals. Desenvoluparàs la capacitat de reacció, l'autoconfiança i l'autocontrol.

EXPRESSIONÍ

ESCRITURA

ELS SECRETS DE LA NARRACIÓ

Dimecres de 10.30 a 12 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Raquel Picolo

Vols conèixer quines tècniques s'amaguen darrere d'un bon conte o d'una novel·la apassionant? Aquest és un taller per experimentar amb tècniques narratives bàsiques. Posarem èmfasi en l'ús literari del llenguatge, un dels principals secrets de la literatura. Treballem la forma que tindrà la història que vols contar?

ESTILS I ESCENES LITERÀRIES: ESCRIURE FORA DE LA ZONA DE CONFORT

Dimarts de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Anna Marcet

T'agrada escriure però et quedes encallat en les escenes clau? Et costa canviar d'estil? Treballarem sobre una trama fixa però flexible que ens anirà portant per totes aquelles escenes que, de vegades, resulten difícils: diàlegs, descripcions, escenes... També proposem exercicis per disparar la creativitat i jugar amb els nostres propis recursos literaris.

ESCRITURA CREATIVA: MIRAR I VIURE PER ESCRIURE

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Irene Yúfera

Fotografies, pintures, paisatges... el nostre entorn ens proporciona multitud d'estímul per desfermar l'escriptura. Compartirem camins que ens portin a posar per escrit allò que és visible i vivible. L'escriptura pot afinar la nostra mirada i enriquir la nostra vida.

TEATRE

INTERPRETACIÓ TEATRAL

Divendres de 18.30 a 20.30 h (8 sess. inici 1 feb.) Preu: 79,57€

Professora: Júlia Reiffs

A partir de diferents tècniques que ens permetran jugar i descobrir un gran ven-

tall de possibilitats i recursos interpretatius, coneixerem més en profunditat el món de l'actor, la creació d'un personatge i la posada en escena.

TALLER DE TEATRE: EL JOC TEATRAL

Dijous de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: David Franch

Potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals, desenvoluparem la nostra imaginació, estimularem l'espontaneïtat, augmentarem la percepció i la sensibilitat, tot reforçant la nostra autonomia, l'autoestima i la personalitat. Els participants serem actors i creadors alhora!

VEU I CANT

TALLER DE CANÇÓ

Divendres de 10.30 a 12 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Helena Cabo

Gaudirem de cantar en grup aplicant eines bàsiques de tècnica vocal. Aprendrem a cantar cançons polifòniques posant èmfasi en l'afinació, el ritme i les dinàmiques musicals de cada tema.

JAZZ VOCAL

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Anna Ruggiero

Gaudirem de l'essència dels temes clàssics i més coneguts del jazz. Compositors i artistes com George Gershwin, Duke Ellington i Cole Porter ens acompanyaran en aquesta aventura on descobrirem el plaer de cantar.

DANSA

BALLET PER A ADULTS

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Israel Rueda

Vols fer realitat el somni d'infantesa que vas acabar deixant o mai no vas començar? Amb classes disteses treballarem els principis bàsics del ballet i ens ajudarem de tècniques de ioga i Pilates per acabar fent petites coreografies. De retruc, millorarem l'elasticitat, la coordinació, la correcció postural, la força i la musicalitat.

BALLS DE SALÓ

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Pilar Pintor

Aprendrem a ballar rock and roll, pasdoble, bolero, txa-txa-txa, fox i tango. Ens fixarem en les postures, en l'elegància per ballar de forma natural i en diferenciar els ritmes.

BALLS EN LÍNIA

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Gabi Ibáñez

Ballarem diferents ritmes coneguts, com el rock, el vals, el tango, el twist o el txa-txa-txa. A partir d'aquests balls, treballarem l'orientació espacial, la memòria i la coordinació motora. Vine a ballar ritmes clàssics i moderns que podràs practicar allà on vagis!

COUNTRY LINE DANCE

Dijous d'11.30 a 12.30 h (12 sess. inici 24 gen.) Preu: 59,68€

Professor: Gabi Ibáñez

El ball en línia sorgeix de fusionar diferents passos coneguts i senzills que no requereixen parella. Passarem una bona estona gaudint de la música country i d'alguns ritmes llatins tot progressant classe a classe. Anima't, ballar és medicina!

BALLS CARIBENYS

Dिवendres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Jorge Aguilar

Aprendrem els principals balls caribenys, les figures, estils i moviments. Gaudirem de la *bachata*, el merengue, la salsa i ens deixarem seduir per alguns ritmes afrocaribenys.

BALLS LLATINS SENSE PARELLA

Dimecres d'11.30 a 13 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Jorge Aguilar

Gaudeix dels balls més populars del Carib, amb ritmes que són fruit del mestissatge americà. Aprendrem els passos bàsics del merengue, la salsa o la *bachata* per ballar sense parella.

BOLLYWOOD

Dिवendres de 18.30 a 20 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Pimky Shamdasani

El bollywood és una dansa extreta de les pel·lícules de la indústria cinematogràfica de l'Índia. Prové de la barreja de les danses tradicionals del país i de les influències del pop occidental.

JAZZ STEPS: POSA'T EN FORMA A RITME DE SWING

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Albert Vallverdú de Spank the baby

El xarleston és un ball individual que sorgeix a Carolina del Sud amb anterioritat al lindy-hop. Es caracteritza pel seu estil dinàmic, espectacular i divertit i s'identifica amb els "bojos anys 20". Ideal per millorar l'agilitat i la coordinació i passar una bona estona!

BROADWAY JAZZ

Dilluns de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Virginie Beraldo

Aprendrem coreografies inspirades en alguns dels musicals més impactants

i famosos de la història de Broadway. A partir dels passos més bàsics, treballarem l'actitud, la consciència i l'expressió corporal, la teatralitat i el sentit de grup, tot incloent els seus elements més característics, com ara el barret o les cadires.

DANCEHALL

Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Fleur Ajavon

Gaudiràs de l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del Carib i passos de hip hop. Realitzarem coreografies molt vistoses i enèrgiques que ens ajudaran a mantenir-nos en forma.

BOOTY DANCE PER A L'EMPODERAMENT FEMENÍ

Dिवendres de 17 a 18.30 h (5 sess. inici 1 març) Preu: 37,30€

Professora: Kim Jordan

El *twerk* se centra en les diferents formes de moure els malucs i glutis mitjançant coreografies que permeten treballar la coordinació, la musicalitat i l'equilibri i adquirir així consciència corporal. Alliberarem prejudicis a través de cançons amb lletres no sexistes i d'un ball que té la seva pròpia cultura. Prepara't per moure't a un ritme trepidant i trencar esquemes! És necessari portar genolleres.

CREATIVITAT

FOTOGRAFIA

FOTOGRAFIA BÀSICA

Dimarts d'11.30 a 13 h (9 sess. i 1 sortida. Inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Ricard Badia

Una introducció al món de la fotografia digital per conèixer tots els seus avantatges, com funciona la càmera i quins són els conceptes bàsics per fer ones bones preses. Taller per aprendre el funcionament de la càmera digital. *La sortida fotogràfica pot no coincidir amb el dia habitual del taller.*

TÈCNiques FOTOGRÀFIQUES

Dimarts de 18 a 19.30 h (9 sess. i 1 sortida. Inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Ricard Badia

Aprendrem a treballar les diferents tècniques fotogràfiques que permet el format digital: el retrat, la macrofotografia, la composició i el reportatge, entre d'altres. *La sortida fotogràfica pot no coincidir amb el dia habitual del taller.*

ENCERTS I DESENCERTS FOTOGRÀFICS: COM ACONSEGUIR BONS RESULTATS

Dilluns de 16.30 a 18 h (8 sess. i 2 sortides. Inici 21 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Kati Riquelme

Diuen que els humans aprenem més dels errors que dels encerts i que, a

més, aquests ens fan créixer. Tens problemes amb la profunditat de camp? No encertes la correcta exposició? Aprendràs a evitar i corregir aquests i altres errors i a fer bones fotografies. *Les sortides fotogràfiques poden no coincidir amb el dia habitual del taller.*

RETRAT FOTOGRÀFIC

Dimarts de 19.30 a 21 h (9 sess. i 1 sortida. Inici 22 gen.) Preu: 74,60€

Professor: Ricard Badia

Ens aporem al concepte de retrat fotogràfic i als factors que determinen les decisions tècniques, compositives, d'il·luminació, expressives i metodològiques.

FOTOGRAFIA CREATIVA AMB LIGHTPAINTING

Dilluns de 19.30 a 21.30 h (7 sess. i 1 sortida. Inici 28 gen.) Preu: 79,57€

Professor: Luis Giménez

T'agradaria fer servir la llum per crear, dibuixar o pintar? El *lightpainting* obre les nostres fotografies a un nou univers creatiu. Coneixerem els diferents gèneres i aprendrem les tècniques bàsiques per posar-les posteriorment en pràctica.

EXPRESSIÓ PLÀSTICA

APRÈN A DIBUIXAR

Dimecres de 19 a 21 h (inici 30 gen.)

Professora: Úrsula Uriach

Dijous de 17 a 19 h (inici 31 gen.)

Dिवendres de 10 a 12 h (inici 1 feb.)

Professora: Helena Basagañas

8 sess. Preu: 79,57€

El dibuix és l'element essencial per introduir-se en el món de les arts plàstiques. Treballarem les formes acadèmiques i les diferents tècniques del dibuix. Ens iniciarem en la representació del natural amb elements com la llum, l'ombra, el volum i la composició. *El material anirà a càrrec dels participants.*

DIBUIX NATURALISTA

Dimarts de 17 a 19 h (6 sess. i 2 sortides inici 29 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Blanca Martí

Apropa't a les tècniques d'observació i dibuix de la natura, de plantes, animals i paisatges. Combinarem les sessions a l'aula amb el dibuix al natural i ens centrarem en la representació d'ocells. *El material anirà a càrrec dels participants. Les sortides poden no coincidir amb l'horari habitual del taller.*

URBAN SKETCHING

Dimarts de 17.30 a 19.30 h (inici 22 gen.) Dissabte d'11 a 13 h (inici 26 gen.)

Professor: Shiem BCN

8 sess. Preu: 79,57€. Amb suplement

Treballarem la il·lustració en l'entorn urbà. Aprendrem a captar allò interessant del nostre voltant, a combinar dibuix amb tipografia, nocions de color amb aquarel·la i quins materials ens poden donar més bon resultat.

TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA

Dilluns de 17 a 19 h (8 sess. inici 28 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Úrsula Uriach

Desperta la teva creativitat a través del fascinant món de l'aquarel·la. A través d'exercicis pràctics aprenem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. *El material anirà a càrrec dels participants.*

AQUAREL·LA I PAISATGE

Dimarts de 10 a 12 h (8 sess. inici 29 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Helena Basagañas

Aprendrem a mirar i interpretar el paisatge per traslladar-lo al paper mitjançant la tècnica de l'aquarel·la, combinant tècniques bàsiques i experimentació. Treballarem la composició, la llum i la creació d'atmosferes. *El material anirà a càrrec dels participants.*

EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

Dijous de 10 a 12 h (8 sess. inici 31 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Úrsula Uriach

Aprendrem tots els secrets, possibilitats i estratègies creatives de la tècnica de pintura a l'aigua per excel·lència. Crearem composicions, atmosferes i contrastos en paisatges, natures mortes i també retrats. *El material anirà a càrrec dels participants.*

PINTURA A L'OLI

Dilluns de 19.30 a 21.30 h (8 sess. inici 28 gen.) Preu: 79,57€

Professor: Xavier Moreno

Si ja t'has iniciat en la pintura a l'oli i vols conèixer altres maneres de pintar, aprofundir més en les tècniques, millorar la composició d'una obra i construir un llenguatge propi, aquest és el teu taller! *El material anirà a càrrec dels participants.*

EL RETRAT: DIBUIX

Dimecres de 10 a 12 h (8 sess. inici 30 gen.) Preu: 79,57€ Amb suplement

Professora: Mariona Millà

A partir de les bases acadèmiques cercarem el caràcter més profund de les emocions humanes reflectides en el rostre. Aprendrem les tècniques que permeten dotar d'expressió un retrat.

FIGURA HUMANA: DIBUIX

Dimecres de 12 a 14 h (8 sess. inici 30 gen.) Preu: 79,57€ Amb suplement

Professora: Mariona Millà

Taller pràctic on, des d'un punt de vista artístic i anatómic, ens centrarem en el coneixement del cos humà. Intentarem copsar tota la força, expressivitat i sensibilitat que es pot trobar en el cos nu.

PINTURA JAPONESA. SUMI-E

Dimecres de 17 a 19 h (inici 30 gen.)

Dilluns de 10 a 12 h (inici 28 gen.)

Professora: Anna M. Llagostera

8 sess. Preu: 79,57€ Amb suplement

El sumi-e es caracteritza pel seu traç directe i encertat, de no retoc. Aprendre aquesta tècnica a través 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'arros. Gaudirem d'aquest art que fomenta la concentració i la creativitat a partir dels principis estètics de la pintura zen.

CAL·LIGRAFIA I LETTERING: ESCRIPTURA UNCIAL

Dimarts de 19 a 21 h (8 sess. inici 29 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Javier Porras

A partir del s. IV l'escriptura uncial s'implanta com la grafia predilecta per la transmissió dels textos sagrats, el coneixement i els dogmes. Aquesta majúscula va florir en els monestirs mentre l'Imperi romà s'enfonsava. Veurem algunes formes històriques i les variacions en les quals aquesta escriptura va anar evolucionant. *El material anirà a càrrec dels participants.*

DISSENY I HANDMADE

L'ART D'ENQUADERNAR LLIBRES

Dijous de 10 a 12 h (8 sess. inici 31 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Roberta Bridda

Aprendre a enquadernar llibres amb diferents tècniques de cosits i plegats i descobrirer com fer carpetes i caixes. Treballarem amb tipologies d'enquadernació diferents en cada sessió: llibres cosits amb tapa dura, desplegable, enquadernació japonesa, copta, belga, etc. *El material anirà a càrrec dels participants.*

TRANSFERÈNCIA D'IMATGES

Dijous de 19 a 21 h (4 sess. inici 31 gen.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Alejandra Morales

Vols tenir un record familiar, fer un regal especial o transferir les teves obres a d'altres suports més originals? Aprendre a transferir les nostres fotografies o dibuixos sobre paper d'aquarel·la, fusta, metall, pedra, llenç...per crear peces molt creatives!

CARVAT DE SEGELLS

Divendres de 17 a 19 h (3 sess. inici 1 feb.) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professora: Marta Pallarès

Aprenderà a crear els teus propis segells per poder estampar en diferents suports. Coneixerem la tècnica del carvat, quines eines i materials hem de fer servir, com fer segells en positiu i en negatiu... Deixa volar la teva imaginació perquè tot el que et proposis es pot convertir en segell!

SCRAPBOOKING: ÀLBUM MIX-MEDIA

Divendres de 17 a 19 h (4 sess. inici 1 març) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Marta Pallarès

Descobreix la darrera tendència en el món de l'Scrap! Podràs realitzar les teves creacions fent servir diferents tècniques artístiques com l'enquadernació, el collage, cosir a màquina...i utilitzant infinitat de materials com roba de diferents textures i colors, papers de tot tipus, pintures, aquarel·les, elements decoratius ...obtindràs uns resultats fantàstics!

TALLER DE COSTURA CREATIVA

Dijous de 17 a 19 h (8 sess. inici 31 gen.) Preu: 79,57€

Professora: Marisol Saavedra

Realitzarem diferents projectes, donant el nostre toc personal, com ara un pràctic organitzador de viatge, un pràctic moneder i una *lunch bag*, aplicant tècniques bàsiques. *Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina (enfilat, costura recta i ziga zagag). El material anirà a càrrec dels participants.*

INICIA'T EN L'ART TÈXTEL

Dijous de 19 a 21 h (4 sess. inici 7 feb.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Pedro Murúa

Coneixerem diferents tècniques tèxtils com el tapis, el brodat, el treball amb feltre i l'estampat que, juntament amb materials que trobem fàcilment al nostre entorn, podem aplicar a les nostres creacions. Construïrem les nostres peces potenciant la visió contemporània de l'art tèxtil.

TÈCNiques ARTÍSTIQUES APLICADES A LA BIJUTERIA

Dilluns de 17 a 19 h (8 sess. inici 28 gen.) Preu: 79,57€ Amb suplement

Professora: Berta Ribalta

Aprenderem les tècniques artístiques i de muntatge més innovadores amb la finalitat de poder-les aplicar per crear peces de bijuteria contemporània i actual. Algunes de les tècniques que coneixerem són el *decoupage* en tela, els esmalts freds, el marmolat, el fototransfer...

JOIERIA A LA CERA PERDUDA

Dimecres de 20 a 21.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€ Amb suplement

Professora: Brigitte Guerra

Ens apropiarem a una de les tècniques més antigues de la joieria per descobrir les possibilitats infinites del món del modelatge amb ceres. Una tècnica bàsica que permet crear peces sense disposar de la maquinària que exigeix la joieria. *Les composicions en cera s'hauran de dur a fondre per obtenir les peces en metall. Foneria no inclosa en el preu del suplement.*

JOIERIA AMB RESINA

Dimarts de 16.30 a 18.30 h (4 sess. inici 29 gen.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Berta Ribalta

Mitjançant diferents tècniques com l'encapsulat, la coloració i l'ús de diversos moltilles...podem crear les nostres joies amb resina epoxy. També dedicarem una sessió al polir i al muntatge de les peces. Combinant diferents materials, formes i colors, obtindrem peces úniques i originals.

ART FLORAL: CREACIONS ORIGINALS AMB FLOR NATURAL

Dijous de 19 a 21 h (4 sess. inici 28 feb.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professores de Les marietes paisatgisme

En aquest taller aprendràs a fer les teves creacions florals, des de jardins verticals a complements florals. Dona el teu toc particular i elegant realitzant composicions, corones, diademes i boutonnières.

INTRODUCCIÓ A L'INTERIORISME. TRANSFORMACIÓ D'ESPAIS

Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. inici 23 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Mar Esplà

Coneixerem les pautes bàsiques d'interiorisme per transformar el nostre habitatge o l'oficina. Obtindrem criteris per a la realització d'un bon projecte d'ambientació interior, treballarem amb idees pràctiques i mètodes per aconseguir el màxim confort i alhora el màxim aprofitament de l'espai, funcionalitat i economia.

COSMÈTICA NATURAL

Dimarts de 10 a 12 h (8 sess. inici 29 gen.) Preu: 79,57€ Amb suplement

Professora: Elisabet Díaz

Realitzarem productes cosmètics naturals adaptats a l'època d'hivern. Prepararem cremes i mantegues facials i corporals, dentífrics, desodorants, xampús i sabons. Ho prepararem amb plantes medicinals i olis essencials indicats per a aquesta època de l'any per tal de protegir la pell del fred i a la vegada estimular les defenses corporals.

IDIOMES

CONVERSA EN ANGLÈS

Nivell bàsic - A2 - Elementary

Dilluns de 12 a 13.30 h (inici 21 gen.)

Professora: Henny Canova

Divendres de 18.30 a 20 h (inici 25 gen.)

Professora: Christian Johnson

Nivell mitjà - B1 - Intermediate

Dimarts de 10 a 11.30 h (inici 22 gen.)

Professora: Mark Santry

Dimecres de 18 a 19.30 h (inici 23 gen.)

Professora: Lilith Wood

Dilluns de 10 a 11.30 h (inici 21 gen.)

Professora: Christian Johnson

Nivell avançat - B2 - Upper intermediate - First

Dilluns de 20 a 21.30 h (inici 21 gen.)

Professora: Lilith Wood

Dimarts d'11.30 a 13 h (inici 22 gen.)

Professora: Rachel Thew

10 sess. Preu: 74,60€

Posarem en pràctica els coneixements d'anglès a partir de situacions diferents i millorarem la pronunciació, la gramàtica i l'expressió.

TEA AND ENGLISH

Divendres de 16.30 a 18 h (10 sess. inici 25 gen.) Preu: 74,60€ Amb suplement

Professor: Mark Santry

L'hora del te és un costum tradicional britànic que s'ha mantingut amb variacions al llarg del temps. Et proposem que gaudeixis d'aquesta tradició mentre practiques la conversa en anglès i millores la teva expressió. *Cal tenir un nivell mitjà, B1, d'anglès.*

CONVERSA EN FRANCÈS

Nivell bàsic - A1

Dijous de 10 a 11.30 h (inici 24 gen.) €

Professora: Olivier Décriaud

Nivell mitjà - B1

Dilluns de 17 a 18.30 h (inici 21 gen.)

Dimarts de 10 a 11.30 h (inici 22 gen.)

Professora: Olivier Décriaud

10 sess. Preu: 74,60€

Practicarem la llengua francesa amb converses al voltant de la vida quotidiana o la societat actual i al mateix temps revisarem els nostres coneixements de gramàtica i expressió, tot millorant la nostra pronunciació.

PARLIAMO ITALIANO

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. inici 24 gen.) Preu: 74,60€

Professora: Laura Valentini

Viatjarem per la cultura italiana a través de la història, les tradicions i l'actualitat de les principals ciutats italianes. Practicarem tot parlant l'idioma i adquirirem nou vocabulari. *Cal tenir coneixements bàsics de l'idioma.*

GASTRONOMIA

FONAMENTS DE LA CUINA

Dimecres de 10 a 12 h (7 sess. inici 30 gen.) Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Diego Molina

Remetem-nos a l'essència de la cuina, aprendrem tècniques bàsiques que ens permetran optimitzar al màxim els plats que prepararem. Coneixerem les bases de la cuina, les diferents preparacions, tipus de tall, salses i sofregits.

CUINA RÀPIDA I FÀCIL

Dimarts de 14 a 16 h (7 sess. inici 29 gen.) Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Pepe Petrus

Tens poc temps per cuinar, però no vols renunciar a menjar bé? Aprendre receptes senzilles i ràpides perquè puguis preparar les teves carmanyoles per al dia a dia. Una cuina variada i fàcil on coneixerem noves preparacions i farem ús de la imaginació.

CUINA PER A CONVIDATS

Dijous de 12 a 14 h (7 sess. inici 31 gen.)
Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Elisabeth Cuevas

Farem receptes de fàcil elaboració, però amb un toc sofisticat perquè puguis sorprendre els teus convidats. Prepararem plats que podrem combinar entre ells per formar un menú i tindrem cura de la presentació, que serà digna dels millors restaurants. També aprendrem tècniques bàsiques de la cuina actual.

CUINA BASCA

Dimecres de 12 a 14 h (7 sess. inici 30 gen.) Amb suplement

Professor: Diego Molina

Ens endinsarem en el receptari més tradicional de la cuina basca, digne de les societats gastronòmiques amb més història: bacallà al pil pil, pollastre amb piperrada, kokotxas de bacallà a la biberna, conill "Euskal untxia", pebrots del piquillo farcits de lluç i salsa a la biscaïna... N'ens alguns dels plats que aprendrem a preparar.

CUINA CATALANA RENOVADA

Dilluns de 17 a 19 h (7 sess. inici 28 gen.)
Amb suplement

Professor: Diego Molina

Descobrirem les receptes de sempre de la cuina catalana, però portades als fogons del segle XXI amb un toc de modernitat i de cuina d'autor: coca de recapte amb filet de sardina fumada i farigola, torrades de santa Teresa amb salsa de taronja amarga, mar i muntanya de llamàntol i peus de porc...

CUINA GOURMET AMB PRODUCTES DE TEMPORADA

Dijous de 17 a 19 h (4 sess. inici 7 feb.)
Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Elisabeth Cuevas

Fusionarem receptes tradicionals amb nous conceptes culinàries. A partir de productes de temporada prepararem plats creatius i innovadors, que ens permetran descobrir noves textures, colors i sabors.

TAPES I PLATILLOS

Dijous de 17 a 19 h (4 sess. inici 7 març)
Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Elisabeth Cuevas

Aprendrem a preparar les tapes de tota la vida i platets innovadors. Gaudirem de la cuina moderna i creativa fent servir presentacions originals en gotets, culleires, petits platerets...

TALLER DE CONSERVES

Dimarts de 17 a 19 h (4 sess. inici 5 feb.)
Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Muntsa Holgado

Si vols gaudir durant tot l'any dels productes de temporada que més t'agraden, vine a aprendre els principis bàsics per elaborar les conserves a casa. Farem conserves de fruita, verdures i herbes aromàtiques. Per tenir-les a mà sempre que et vingui de gust!

BATCH COOKING: CUINA PER TOTA LA SETMANA

Dimarts de 17.30 a 19.30 h (4 sess. inici 5 març) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Simona Marinelli

Si t'agrada menjar bé, però no pots dedicar molt de temps a la cuina, necessites aprendre tècniques per elaborar plats equilibrats i deliciosos en poc temps. Fent servir productes de proximitat i temporada podrem preparar autèntiques delícies pel paladar, sense dedicar-hi més de 15 minuts diaris!

CUINA GREGA

Divendres de 18.30 a 21.30 h (2 sess. inici 1 març) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professora: Gianna Mitsinikou de la Comunitat grega de Barcelona

Un viatge gastronòmic que ens permetrà conèixer de primera mà les receptes més populars de la cuina grega, com la *musaka*, el *tsatziki* o la *melitzanosalata* i al mateix temps submergir-nos en la història, cultura i idiosincràsia del poble grec.

TACOS MEXICANS

Divendres de 18.30 a 21.30 h (2 sess. inici 15 març) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professora: Maggie Torres

Aprendrem a elaborar els plats més populars de la cuina mexicana. Quins són els seus orígens, evolució i varietats? Des de les receptes més tradicionals fins a les més contemporànies. Cuinarem *tacos* de forma pràctica i senzilla.

RAMEN

Divendres de 18.30 a 21.30 h (2 sess. inici 1 feb.) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professora: Anna Sastre

Aprendrem a elaborar diferents especialitats com ara el ramen tradicional, on el brou és molt important, els *yakisoba* o fideus *udon* amb pollastre i verdures. Un taller per a autèntics amants de la cuina japonesa.

CUINA XINESA

Dilluns de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 4 feb.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professors de Clicàsia

Una part essencial de tota cultura és la cuina. Mentre aprenem una mica més sobre la cultura de la Xina, prepararem receptes de la seva cuina tradicional, caracteritzada per l'ús abundant del peix i pel cultiu d'arròs.

CUINA COREANA

Dilluns de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 4 març) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Sunjung Yoon

Reconeguda internacionalment com una de les gastronomies més saludables del planeta, descobrirem la varietat i riquesa dels seus ingredients i la diversitat de sabors que trobem en els plats més representatius com el *bulgogi* (vedella marinada amb salsa de soja) o el *bibimbap* (arròs barrejat amb verdures saltejades carn i ou fregit), entre d'altres.

CUINA TAILANDESA

Dijous de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 7 feb.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Agnès Dapère

La cuina tailandesa es caracteritza per una harmonia complexa però equilibrada entre els sabors àcid, dolç, salat, amarg i picant. Descobrirem 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

Dijous de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 7 març) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Agnès Dapère

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

SUSHI

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 29 gen.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Miho Myata

La cuina japonesa és atractiva pel seu gust exòtic i, alhora, per ser lleugera i saludable. Aprendrem les varietats i diferents maneres d'elaborar sushi de forma senzilla i pràctica.

BAOS I GYOZAS

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (4 sess. inici 26 feb.) Preu: 39,78€ Amb suplement

Professora: Miho Myata

Posarem al teu abast els secrets per cuinar les crestes japoneses que més triomfen! Des de com preparar la pasta, la gran varietat de farcits, fins a com donar forma i la seva cocció. T'atreveixes a provar-les?

CUINA TERAPÈUTICA: LA SALUT AL PLAT

Dilluns de 12 a 14 h (7 sess. inici 28 gen.)
Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Victòria Garcia

Aprendrem a utilitzar l'alimentació com a eina terapèutica. Elaborarem plats sans i originals amb ingredients més típics i d'altres que ens sorprendran pels seus sabors, textures, colors i propietats nutricionals. Descobrirem que una cuina natural pot ser atractiva i deliciosa.

CUINA VEGANA

Dijous de 14 a 16 h (7 sess. inici 31 gen.)
Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Montse Medina

Els plats vegans ens ajuden a menjar d'una manera més saludable i fa que la nostra taula s'ompli de varietat, color, sabors i noves textures. Aprendrem a cuinar plats aptes per a vegans però al mateix temps deliciosos per a tothom.

EL MÓN SENSORIAL DEL CAFÈ: ELABORACIÓ I TAST

Dimecres de 16.30 a 18.30 h (3 sess. inici 6 feb.) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professora: Carmen Callizo de Slowmov Cafè

Descobreix tot un món d'aromes i sabors a través del cafè d'especialitat. Aprèn a diferenciar-lo i apreciar-lo. Veurem quines varietats hi ha, com es produeix i quines són les característiques més destacables. I per descomptat aprendrem a gaudir d'un bon cafè, sense artificis.

PASSIÓ PEL FORMATGE

Dimecres de 16.30 a 18.30 h (3 sess. inici 6 març) Preu: 29,84€ Amb suplement

Professor: Òscar Vallès

Ens endinsarem en el gran, suculent, infinit i inabordable món dels formatges. Tastarem i elaborarem receptes amb formatges i les maridarem amb la beguda més adient.

TALLER DE PA

Divendres de 18.30 a 21.30 h (3 sess. inici 1 març) Preu: 44,76€ Amb suplement

Professora: Carme Comas

Descobreix el plaer de fer pa natural a casa. Prepararem diferents tipus de masses per elaborar pa de llavors, focaccies, panets d'olives, de ceba i de nous i posarem el toc dolç amb els suïssos i els *cinnamon rolls*.

REBOSTERIA D'AVUI I DE SEMPRE

Dijous de 9.30 a 11.30 h (7 sess. inici 31 gen.) Preu: 69,62€ Amb suplement

Professora: Carme Comas

Aprendrem els trucs i receptes de la rebosteria de tota la vida. Treballarem amb els ingredients més tradicionals però també inclourems alguns de més innovadors obtenint dolços igualment deliciosos però amb un toc sorprenent i diferent.

TAST DE VINS: DO CATALANES

Dimecres de 18.30 a 20 h (8 sess. i una sortida. Inici 30 gen.) Preu: 74,60€ Amb suplement

Professora: Rocío Sánchez

Parlarem de l'elaboració dels vins més importants segons la seva regió, clima, zona productiva. Tastarem vins del Penedès, Costers del Segre, Alella, Montsant... i també alguns caves. És recomanable tenir nocions de tast..

COÈTELS CREATIUS PER A NITS D'HIVERN

Dimecres de 20 a 21.30 h (5 sess. inici 30 gen.) Preu: 37,30€ Amb suplement

Professors de Flair Crew BCN

Coneixerem quins són els coètels que marquen tendència, ideals per a l'hivern. Aprendrem les tècniques i els trucs perquè puguis preparar-los tu mateix i compartir-los amb els teus amics: mojito, gin tónico, whisky sour, sandiatini, sex on the beach, entre d'altres!

ITINERARIS

Els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Preu: 14,92 €. Places limitades.

ITINERARIS DE CIUTAT

DESCOBREIX LA CATEDRAL DE BARCELONA, MÉS ENLLÀ DEL GÒTIC

Dissabte 26 de gener, de 10 a 13 h

Professora: Carolina Chifoni

Farem un recorregut per la història de la catedral de Barcelona, recuperant els orígens, el procés constructiu, els vincles amb la corona catalana i la ciutat comtal. *L'entrada anirà a càrrec dels participants.*

LES CURIOSITATS DE SANT GERVASI

Dissabte 26 de gener

Professor: Oleguer Bieta

Visitarem un dels antics pobles del pla de Barcelona on la burgesia del segle XIX va deixar la seva empremta: Sant Gervasi. Ens centrarem en els entorns de la Plaça Molina per descobrir cases que varen ser l'esperit del barri, zones verdes i elements curiosos i singulars.

EL PALAU GÜELL

Dissabte 2 de febrer

Professora: Alba Casaramona

El Palau Güell va ser un dels primers encàrrecs importants que va rebre Gaudí. Descobrirem les cotxeres, les diverses estances i el fascinant terrat. *L'entrada anirà a càrrec dels participants.*

LA BARCELONA DELS PASSATGES: L'ANTIC BARRI DEL POBLET

Dissabte 2 de febrer

Professor: Oleguer Bieta

Els passatges ens poden explicar moltes coses: l'origen d'un barri, la tipologia de la gent per la qual varen ser creats i, sobretot, anècdotes i curiositats. Ens centrarem en el barri de la Sagrada Família.

BARCELONA AMB ULLS D'ARQUITECTE

Dissabte 9 de febrer

Professora: Alba Casaramona

Coneixerem en profunditat el desenvolupament urbanístic de Barcelona, des dels seus inicis com a urbs romana, fins als Jocs Olímpics o la recuperació actual de barris marginats com el Raval.

DESCOBRINT LA DIAGONAL, DEL PASSEIG DE GRÀCIA A FRANCESC MACIÀ

Dissabte 16 de febrer

Professora: Carolina Chifoni

Passejarem pel tram més antic i monumental de l'avinguda Diagonal. Podrem admirar i conèixer la història d'edificis com el Palau Robert, l'església de Pompeia, Can Serra o la Casa Mas de Miquel.

REDESCOBRINT LES DRASSANES

Dissabte 2 de març

Professora: Alba Casaramona

A partir de les noves investigacions i dels vestigis redescobrirem les Drassanes de Barcelona i el seu entorn marítim. Van estar sempre ubicades al mateix espai? Com és que hi trobem restes d'una necròpolis romana? *L'entrada anirà a càrrec dels participants.*

VISITA AL CEMENTIRI DE LES CORTS

Dissabte 9 de març

Professora: Carolina Chifoni

Descobrirem un dels cementiris més interessants de Barcelona. Ens trobarem amb la història, arquitectura i escultura funerària lligades al territori de les Cortes des de la segona meitat del segle XIX fins als nostres dies.

LA SEDETA, DE FÀBRICA A EQUIPAMENT. MÉS DE 100 ANYS D'HISTÒRIA

Dissabte 30 de març

Professora: Carolina Chifoni

Visitarem l'antiga fàbrica tèxtil Pujol i Casacuberta. Coneixerem la història d'aquest edifici i el seu funcionament. A més, recuperarem la reivindicació veïnal que va aconseguir que l'espai es transformés en equipament cultural i educatiu.

ITINERARIS TEMÀTICS

RODOREDA VS CAPMANY, DUES VISIONS DE L'EIXAMPLE

Dissabte 16 de febrer

Professora: Maria Nunes

Van néixer amb 10 anys de diferència i en dos barris diferents de Barcelona: Mercè Rodoreda l'any 1908 a Sant Gervasi i Maria Aurèlia Capmany el 1918 a Ciutat Vella. En la cruïlla entre realitat i literatura transitarem per dues visions diferents de l'Eixample.

GRANADOS I ELS CAFÈS DELS ANYS 20

Dissabte 23 de febrer

Professora: Maria José Anglés de MUSICOLÒGICS

Un recorregut per la Barcelona musical de principis del segle XX. Una ciutat de petits i grans auditoris, plena de cafès musicals i on els joves artistes atreïen a clients amb la seva fama creixent. Resseguint la vida d'Enric Granados i dels seus col·laboradors visitarem els espais clau del moment.

LLEGENDES I CRÒNICA NEGRA DE LA BARCELONA MEDIEVAL

Dissabte 23 de febrer

Professora: Meritxell Carreres d'AdaptamBCN

Barcelona té un gran recull de llegendes i anècdotes que configuren el caràcter de la ciutat: esperits, incendis, execucions, penitències, amor, miracles, martiris, verges negres i àngels. Vine i te les explicarem totes.

SAGNIER VESTEIX BARCELONA

Dissabte 2 de març

Professora: Maria Vallverdú de MateriaBCN

Traurem de l'oblit un dels importants, però no mediàtics, arquitectes del segle XX. Farem un tast de l'obra d'Enric Sagnier: el Palau de Justícia, l'Aduana de Barcelona, edificis de l'Eixample... i molt més.

FER TURISME A LA BARCELONA DEL XIX. NOUS TRAMS AMB BOFARULL I LA SEVA GUIA-CICERONE

Dissabte 9 de març

Professora: Vicky Medina de Tròpic de Capricorni

Passejant per Ciutat Vella resseguirem trams de la Guia-Cicerone d'Antoni de Bofarull escrita l'any 1847. Un matí per viatjar per la ciutat del XIX fent especial esment als costums dels barcelonins i les informacions de caràcter cultural i arqueològic.

EL ROSARI MONUMENTAL DE MONTSERRAT

Dissabte 16 de març

Professor: Oleguer Bieta

Visitarem el conjunt d'obres de caràcter religiós situades al camí que porta des del monestir de Montserrat a la Santa Cova. Descobrirem l'art escultòric fet per artistes com Josep Llimona i Josep M. Subirachs o d'arquitectes com Gaudí o Puig i Cadafalch. *Dificultat mitjana-baixa. Escales i baixada pronunciada.*

HISTÒRIA DEL FERROCARRIL A BARCELONA

Dissabte 16 de març

Professor: Miquel Carandell d'Històries de Ciència

El 1848 s'inaugurava el primer tren de la península que unia Barcelona i Martó. A partir d'aquest dia, milers de trens han sortit i arribat de Barcelona traslladant passatgers i mercaderies. Vine a conèixer els orígens del tren i les interessants històries relacionades amb el ferrocarril.

MIRANT AL MAR I A LA CIUTAT: EL CASTELL DE MONTJUÏC

Dissabte 23 de març

Professora: Maria Vallverdú de MateriaBCN

Visitarem aquest castell nascut amb la Guerra dels Segadors per conèixer la

seva evolució i els usos actuals. Gaudirem de les vistes sobre Barcelona i el front marítim. *L'entrada anirà a càrrec dels participants.*

LA TÀRRACO ROMANA

Dissabte 30 de març

Professorat de Tàrraco Guide Blue

Tàrraco va ser una de les capitals provincials més destacades de l'Imperi romà. El seu llegat ens permet fer-nos una idea de la vida quotidiana romana. Farem una visita exterior a l'amfiteatre, les muralles i el passeig arqueològic i entrarem al recinte del circ-pretori. *L'entrada anirà a càrrec dels participants.*

LA BADALONA MODERNISTA

Dissabte 6 d'abril

Professor: Jordi Pisa

Passejant per Badalona serem testimonis del procés d'industrialització que va viure la ciutat i els edificis modernistes que va construir la burgesia de la mà de l'arquitecte Joan Amigó i Barriga.

ITINERARIS DE NATURA

Per poder gaudir d'aquestes sortides és recomanable tenir un mínim de condició física i anar equipat amb el material i el calçat adient.

DE MOLINS DE REI A SANT JUST

Dissabte 9 de febrer de 10 a 13 h

Professor: Miquel Carandell d'Històries de ciència

Recorrerem els boscos de Collserola per transitar pel castell de Ciuró i l'ermita de Santa Creu d'Olorda. *Dificultat mitjana-baixa.*

DE CERDANYOLA A NOU BARRIS

Dissabte 23 de març de 10 a 13 h

Professor: Joan Solé de Roada

Travessarem Cerdanyola fins a les portes del Parc de Collserola. Resseguint la Riera de sant Cugat arribarem a un antic aqüeducte per agafar el camí de Can Catà, antiga masia senyorial. Des d'allà, ens dirigim cap a l'ermita de Sant Iscle de les Feixes i seguint la vall del mateix nom passem per la font de can Lloses pujant fins el coll de la Ventosa, iniciant el descens que ens porta fins a Nou Barris. *Dificultat mitjana.*

DESCOBRINT EL SOT DEL BAC

Dissabte 6 d'abril de 10 a 13 h

Professor: Miquel Carandell d'Històries de ciència

Coneixerem el Sot del Bac, una petita vall que havia estat un lloc emblemàtic dels escaladors i excursionistes catalans amb roques com les Dues Germanes o el Tap de Xampany. Es tracta d'una agradable passejada entre la vall del Congost i els Cingles de Bertí que acabarà amb el premi d'un bonic salt d'aigua i unes magnífiques vistes al massís del Montseny. *Dificultat baixa.*

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

HORARI DEL CENTRE

De dilluns a divendres
de 9 a 21h
Dissabtes
de 9 a 14h i de 16 a 20h

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, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Lúdic 3 S.C.C.L i el seu delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. (www.uneon.es). Lúdic 3 S.C.C.L c. Diputació 185, pral. 1a. 08011 de Barcelona. ludic3@ludic3.cat.

Gestió tècnica: Lúdic 3 SCCL

**Districte de
l'Eixample**

facebook.com/casaelizalde