

de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

## HIPOPILES

**Dilluns i dimecres d'11.15 a 12.45 h**  
(8 sess. Inici 27 de juny) Preu: 63,89 €  
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. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

## DANSA

### BALLS EN LÍNIA

**Dimarts i dijous d'11.45 a 13.15 h**  
(8 sess. Inici 28 de juny) Preu: 63,89 €  
Professora: Xavier Colomer

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! *Cal portar roba i calçat còmodes.*

### LATIN FLOW: SALSA, BATXATA I... MOLT RITME!

**Dilluns i dimecres de 19.15 a 20.45 h**  
(8 sess. Inici 27 de juny) Preu: 63,89 €  
Professora: Claudia Fuentes

Desenvolupant seqüències coreogràfiques, ballarem a partir de ritmes originaris i tradicionals de les danses afro-latines més conegudes. Viatjarem a Cuba amb l'afrocubà, la rumba i la timba; coneixerem el Brasil a través de l'afrobrasil, el maracatú o la samba; farem un tastet de danses del Perú com el festeig i el landó; visitarem Puerto Rico amb la plena i la bomba; i acabarem a Colòmbia aprenent alguns passos de cumbia, pulla, vallenato, mapalé, currulao i bullerengue. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

## DANCEHALL

**Dimarts i dijous de 19 a 20.30 h**  
(8 sess. Inici 28 de juny) Preu: 63,89 €  
Professora: Berta Reig

Endinsa't en 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. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

## GASTRONOMIA

### CUINA VEGETARIANA D'ESTIU

**Dilluns i dimecres de 19.30 a 21.30 h**  
(4 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 42,59 €  
Amb suplement

Professora: Montse Medina

A cada estació de l'any necessitem una alimentació adequada al temps. L'estiu ens convida a sortir i gaudir del temps del temps lliure i les altes temperatures no ens animen a passar moltes hores a la cuina. Aprendre a fer preparacions amb els aliments de temporada i amb tècniques que no ens facin suar. Vegetarianitza el teu estiu!

### CARPACCIOS, CEVICHES I TÀRTARS

**Dimarts i dijous de 17 a 19 h**  
(4 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 42,59 €  
Amb suplement

Professora: Rosa Maria Garcia

Gaudiu de carns, verdures i peixos d'una manera fàcil i divertida! Coneixerem les diferències entre uns i altres i també aprendrem les diferents combinacions que podem fer a la vegada que practiquem les tècniques necessàries per elaborar cada recepta.

### DELÍCIES DEL JAPÓ

**Dilluns i dimecres de 17 a 19 h**  
(4 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 42,59 €  
Amb suplement

Professora: Miho Miyata

La cuina japonesa és atractiva pel seu gust exòtic i, alhora, per ser lleugera i saludable. Aprendre a cuinar plats típics de la seva gastronomia, com l'*okonomiyaki* i les *gyozes* i, pels més golafres, també dedicarem unes sessions a cuinar els coneguts dolços *dorayaki* i *mochi*.

### DESCOBREIX EL TEU VI IDEAL

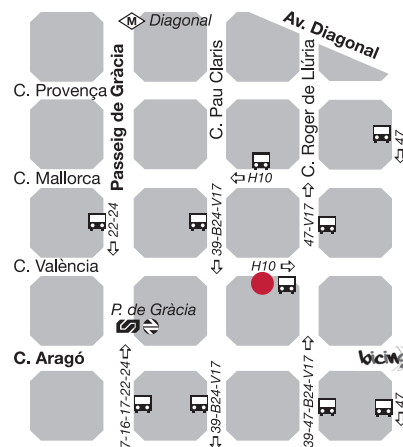
**Dimarts i dijous de 19.30 a 21 h**  
(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 47,92 €  
Amb suplement

Professora: Cel·la Mondéjar

Quina és la teva zona preferida: el Pla de Bages, la Terra Alta o l'Empordà? Quin tipus d'escumós és el que t'enamora: el cava, el corpinnat o el clàssic Penedès? Tens decidit quina varietat de raïm negre t'identifica: la trepat, l'ull de llebre o la garnatxa? L'estil de vi que t'arregla un mal dia és un blanc criat en bota, un negre jove o un blanc de noirs? Tastarem plegats diferents tipus de vi per descobrir les nostres preferències i poder gaudir, encara més, del plaer d'una bona copa.



## MAPA



## ADREÇA

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

f casaelizalde  
t casaelizalde  
@ casaelizalde

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

🚶 Provença  
Pg. de Gràcia  
7, 22, 24, 39,  
47, B-24, H10 i V17

🚗 C. Bruc amb C. Aragó

♿ Equipament parcialment accessible

## HORARI DEL CENTRE

De dilluns a divendres  
de 9 a 21 h  
Dissabtes de 9 a 14 h

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 exercir 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 Calaix de Cultura S.L. i el seu Delegat de Protecció de Dades és UNIVER JURIS S.L. (www.uneon.es), Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona. calaixdecultura@calaixdecultura.cat.

Gestió tècnica: Calaix de Cultura SL.

**Districte de  
l'Eixample**

**Centre Cultural  
La Casa Elizalde**

# TALLERS CULTURALS

Estiu 2022

La Casa Elizalde

Ajuntament de  
Barcelona



Qui diu que per gaudir de l'estiu s'ha de sortir de Barcelona? Refresca't amb els tallers de La Casa Elizalde! Continua llegint i descobreix totes les opcions que tenim preparades per a tu.

Ben segur que et costarà escollir-ne només una!

#ElizaldeEtsTu #ElizaldeTallers

## INSCRIPCIONS

Inscripcions a partir del 7 de juny

**Online: a partir de les 9 h al web del centre**  
**Presencial: de dilluns a divendres de 10 a 20 h**

Es recomana fer la inscripció online i el pagament amb targeta.

Amb el Carnet Jove gaudiràs d'un 15% de descompte. Inscripcions només presencials.

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquen en cada moment.

Llegenda

**N** Taller nou

## HUMANITATS

### CONVERSES FILOSÒFIQUES **N**

**Dimarts i dijous de 10.30 a 12.30 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Nacho Bañeras*

De la mà de diferents filòsofs i filòsofes reflexionarem sobre temàtiques actuals i qüestions relacionades amb nosaltres mateixos. Buscarem conèixer i debatre sobre la naturalesa del nostre present, sobre qui som, com pensem o com volem viure.

### BARCELONA A PEU DE CARRER: DE BARCINO A BARCHINONA MEDIEVAL

**Dimarts i dijous de 18 a 20 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Meritxell Carreres*

Descobreix l'evolució històrica dels diferents espais patrimonials de la ciutat, de les diferents èpoques històriques i dels diferents estaments socials i econòmics. Recorrerem la ciutat des de la Barcino romana, passant pels inicis de la Barchinona medieval i finalitzarem el taller amb llegendes i ensurts de l'època medieval.

### CONEIX BARCELONA: HISTÒRIES I ANÈCDOTES DE LA NOSTRA CIUTAT **N**

**Dilluns i dimecres de 10 a 12 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Marc Jobani*

On es troba el barri de l'Òstia? Per què diuen que és inventat el barri Gòtic?

Qui van ser els marranos de la ciutat? Com era Barcelona abans de l'any de la picor? Us proposem refrescar la nostra memòria urbana amb sis passejades, durant les quals recordarem aquestes i altres apassionants històries d'una Barcelona que les ha vist de tots colors, textures i sabors.

### ART I MITE. UN RECORREGUT PER LA HISTÒRIA DE L'ART **N**

**Dilluns i dimecres de 18 a 20 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Marcos Yáñez*

A principis de la història de la nostra cultura el mite es va establir com una explicació narrativa de fenòmens universals i comportaments humans. La creació del món, el cicle de la naturalesa o els misteris de l'amor van ser escollits per l'art des del Renaixement fins a l'actualitat. Abordarem els principals mites d'Occident i el seu tractament en la història de la iconografia.

### L'ESTIU ALS MUSEUS: DESCOBREIX LES MILLORS EXPOSICIONS DE LA CIUTAT

**Dimarts i dijous de 17 a 19 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Dolores Acebal*

Visita les principals exposicions de l'estiu amb una de les nostres professores d'art, que no només et situarà en el context de les obres sinó que també et transmetrà la seva passió per l'art. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## RELATS DE VIATGE: MIRADES A TRAVÉS DE LA LITERATURA **N**

**Dilluns i dimecres de 10.30 a 12.30 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**

*Professora: Iris Llop*

Quaderns de viatge, viatges en el temps, viatges interiors o migracions a diferents països. Explora els diferents tipus de viatge que podem experimentar al llarg de la nostra vida a través d'històries literàries. Reflexionarem al voltant de les mirades que han intentat captar diferents escriptors i escriptores sobre el concepte de viatge com a cerca de l'altre, com a recorregut vital, com a estimul o com a destí.

## CIÈNCIA I NATURA

### ASTRONOMIA: UNA FINESTRA A L'UNIVERS

**Dimarts i dijous de 18 a 20 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Montse Ribell*

Vols conèixer a fons el sistema solar? Quin tipus d'estrelles hi ha? Vols saber distingir les principals constel·lacions de l'estiu? Descobreix l'origen i l'evolució de l'Univers, alguns dels forats negres que s'han trobat i algunes de les galàxies més llunyanes.

### PASSEJADES AL CAPVESPRE PER COLLSEROLA **N**

**Dimarts de 18 a 21 h**  
**(3 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 47,92 €**  
*Professor: Ricard Tormo*

Per què no aprofitar la fresca del capvespre per fer un tast de senderisme a Collserola? T'animem a fer tres sortides per conèixer el Parc Natural de Collserola i admirar el seu entorn, els seus boscos, les postes de sol des dels cims i potser alguna lluna plena. *Les sortides són accessibles amb transport públic.*

## CREIXEMENT PERSONAL

### VIU EN POSITIU: EL CAMÍ DE LA NOSTRA FELICITAT **N**

**Dimarts i dijous de 10 a 12 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Rebeca Bermúdez*

Sents que les emocions s'han intensificat i que et costa retrobar la calma? Els teus pensaments no t'ajuden a sentir el benestar? Coneix alguns dels factors, habilitats, pràctiques i rutines per mitigar l'estrès, l'ansietat i ajudar-te a mantenir el benestar i la salut emocional.

### ETS EL TEU COS: MILLORA LA TEVA AUTOESTIMA **N**

**Dilluns i dimecres de 17 a 19 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Cristina Morales*

Exigència. Crítica. Judici. No accep-

tació. Rebuig... No tractem a ningú com ens tractem a nosaltres mateixos, i moltes vegades ho fem directament amb allò que ens acompanya tota la vida: el nostre cos. Explorarem la relació que mantenim amb ell i treballarem per apropar-nos a una vivència de pau i equilibri per tractar-nos amb amor i compassió i, des d'allà, enfortir la nostra autoestima i sortir al món amb energia per encarar els nostres propòsits personals.

## MINDFULNESS PER VIURE PLENAMENT

**Dilluns i dimecres de 10 a 12 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Laura Casas*

Vols gaudir d'una ment en calma i augmentar el teu benestar? El *Mindfulness* és una manera més amable i sàvia de connectar amb la vida, el nostre interior i el nostre entorn. Aprenderàs a incorporar la pràctica de l'atenció plena al teu dia a dia, milloraràs la consciència, alliberaràs tensions i desenvoluparàs flexibilitat mental, paciència i acceptació. El curs perfecte per començar a tenir cura de la teva salut.

## EXPRESSION I CREATIVITAT

### LET'S SING: DESCOBREIX LA TEVA VEU **N**

**Dilluns i dimecres de 19.15 a 21.15 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Xènia Lanau*

Gaudirem de cantar en grup aplicant eines bàsiques de tècnica vocal. Treballarem la nostra veu, la fisiologia de l'aparell vocal, la dicció, la tècnica de cant i aprendrem a cantar cançons posant èmfasi en l'afinació, el ritme i les dinàmiques musicals de cada tema.

### MIL I UNA CARES: INTERPRETACIÓ TEATRAL

**Dimarts i dijous de 19.15 a 21.15 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Júlia Reiffs*

Descobreix el món del teatre amb tècniques d'improvissació i interpretació teatral que et permetran jugar i conèixer un gran ventall de recursos interpretatius per a treballar sobre la creació de personatges i acostar-nos a la posada en escena.

### ESCRITURA CREATIVA: MÉS ENLLÀ DE LES PARAULES **N**

**Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**

*Professora: Patrícia Font*

Tens un personatge que et balla pel cap, però no saps com fer-lo néixer? O potser t'agradaria escriure una història de suspens. O a tu no et va això de les grans trames i prefereixes escriure de coses quotidianes, de de-

talls mínims. Sigui quin sigui el teu estil, el que és clar és que vols escriure una cosa única i original; una història teva; la història que portes dins. Només et fan falta unes quantes eines bàsiques sobre narrativa per poder fer-ho.

## FOTOGRAFIA URBANA: BARCELONA CIUTAT INVISIBLE **N**

**Dimarts i dijous de 18 a 20 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Francisco Gómez*

Quines sensacions visuals et desperta la ciutat? Com organitzes els elements constitutius de la imatge a través de la càmera fotogràfica? Tenint com a fil conceptual el moviment, la llum i la projecció geomètrica de la imatge fotogràfica, ens endinsarem en el món de la fotografia de carrer. *Aquest taller combina classes teòriques amb sortides pràctiques.*

## REVELA AMB LA LLUM DEL SOL: CIANOTÍPIA O BLUEPRINT **N**

**Dimarts i dijous de 17 a 19 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
**Amb suplement**

*Professora: Kati Riquelme*

La cianotípia o *blueprint* és un procés d'impressió amb llum ultravioleta que es pot aplicar sobre tela, fusta o paper. Treballarem amb fotogrames en blau de Prússia sobre diferents suports i utilitzarem la tècnica com a eina d'experimentació i creació. El curs està dirigit a totes les persones que estiguin interessades a aprofundir en coneixements sobre tècniques de fotografia argènica que volen experimentar amb la impressió ultraviolada.

## BARCELONA IL·LUSTRADA: DIBUIXEM LA CIUTAT

**Dimarts i dijous de 18.30 a 20.30 h**  
**(6 sess. Inici 5 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Maria Pappalardi*

Aprendrem les bases de la perspectiva per poder dibuixar paisatges urbans i analitzarem les tonalitats de la perspectiva aèria observant espais naturals com parcs, platges i petits carrers. Alhora, aprendrem a dibuixar el cos humà com a part de la composició de l'espai que volem representar i trobarem la inspiració a les places amb els seus bars, als detalls d'un pòrtic i a tots els elements que componen la ciutat. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## L'ART DE L'AQUAREL·LA: UN MÓN PLE DE POSSIBILITATS **N**

**Dilluns i dimecres de 18.30 a 20.30 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Úrsula Uriach*

L'aquarel·la té una qualitat d'expres-

sió molt rica i lliure, et permet fer uns efectes que cap altra pintura els fa. Nosaltres ens beneficiarem de totes aquestes possibilitats per conèixer aquesta tècnica pictòrica i observarem les realitats que se'ns presenten per transformar-les cap a la nostra visió personal descobrint el nostre llenguatge. Un curs tant per iniciar-se amb l'aquarel·la com per continuar completant la seva pràctica. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

## BIJUTERIA CREATIVA AMB ARGILA POLIMÈRICA **N**

**Dilluns i dimecres de 10.30 a 12.30 h**  
**(6 sess. Inici 4 de juliol) Preu: 63,89 €**  
**Amb suplement**

*Professora: Patrícia Garcia*

T'agradaria dissenyar les teves pròpies arracades o peces de bijuteria? Aprendrem totes les possibilitats creatives que té aquest material i dissenyarem els nostres complements amb diferents tècniques de modelatge per crear la nostra col·lecció original de bijuteria.

## ACTIVITAT FÍSICA

### TAI-TXÍ

**Dimarts i dijous de 9.30 a 11 h**  
**(8 sess. Inici 28 de juny) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Ricard Jané*

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 consciència corporal. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

### IOGA

**Dimarts i dijous de 17 a 18.30 h**  
**(8 sess. Inici 28 de juny) Preu: 63,89 €**  
*Professor: Clàudia Ros*

El ioga es basa en un conjunt de tècniques per a mantenir la salut i el benestar en l'àmbit físic i psicològic a través de postures o *asanes*. Aquest estiu animarà a practicar ioga i coneix algunes de les varietats que hi ha. *Cal portar roba i calçat còmodes.*

### IOGUILATES

**Dimarts i dijous de 10 a 11.30 h**  
**(8 sess. Inici 28 de juny) Preu: 63,89 €**  
*Professora: Lucrecia Guio*

Amb la combinació de ioga i Pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afirmarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir