

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

Octubre - desembre 2017

Ajuntament de
Barcelona



INSCRIPCIONS

TALLERS

HUMANITATS

pàg. 04

ART	pàg. 04
ASTRONOMIA	pàg. 05
GEOGRAFIA	pàg. 05
HISTÒRIA I FILOSOFIA	pàg. 05

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

pàg. 06

CREIXEMENT PERSONAL	pàg. 06
SALUT	pàg. 09

EXPRESSIÓ

pàg. 11

EXPRESSIÓ	pàg. 11
BALLS I DANSES	pàg. 17
TEATRE	pàg. 21
EXPRESSIÓ PLÀSTICA	pàg. 21
FET A MÀ	pàg. 22
FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS	pàg. 23
MÚSICA	pàg. 24
ESCRITURA	pàg. 25

RECURSOS

pàg. 26

DESENVOLUPAMENT	
COMPETENCIAL	pàg. 26
IDIOMES	pàg. 26

INFORMÀTICA

pàg. 31

CUINA I GASTRONOMIA

pàg. 34

TALLERS INFANTILS

pàg. 34

TALLERS EN FAMÍLIA

pàg. 35

SEMINARIS

pàg. 37

ITINERARIS

pàg. 48

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

INSCRIPCIONS

DEL 5 DE SETEMBRE A L'1 D'OCTUBRE

Les inscripcions restaran obertes mentres hi hagi places.

Inscripcions web: a partir de a les 9.30 h.

Inscripcions presencials al centre: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 21 h.

Inscripcions presencials a l'Oficina Tiquet Rambles

(Palau de la Virreina. La Rambla, 99): de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h. **Inici d'activitats:** dilluns, 2 d'octubre de 2017

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat.

NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

Per formalitzar les inscripcions heu de seguir la normativa següent:

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
- Els preus corresponen als aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2017.
- La inscripció pot fer-se de forma presencial o a través de la pàgina web cnavas.cat.
- El dimarts, 5 de setembre es repartiran número d'ordre per a les inscripcions presencials a partir de les 8.30 h.
- El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.
- El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta. **No s'acceptaran diners en efectiu.** En cas d'imposició bancària no es considerarà en cap cas ocupada la plaça fins que no es presenti el rebut bancari. El termini per presentar el rebut bancari, des del moment en què es fa la preinscripció a secretaria, és de 48 hores.
- Es considerarà la plaça ocupada quan s'hagi efectuat el pagament. Les inscripcions presencials es faran per ordre d'arribada.
- Les persones en situació d'atur que s'acullin al descompte per aturats per a un taller, han de fer la inscripció presencialment, en el període establert per aquest descompte (**del 5 al 29 de setembre**) i han de portar tota la documentació en el moment de fer la inscripció presencialment al centre (certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o el certificat de vida laboral, tot ha de ser actualitzat). **Sense cap documentació no es s'aplicarà aquest descompte** i si manca alguna documentació, l'han de portar abans del **divendres 29 de setembre**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquest descompte.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professor/a o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants. Aquest

mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dilluns, 2 d'octubre, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat, sempre que hi hagi plaça disponible, durant les dues primeres setmanes d'activitat.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.
- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.
- Aquest trimestre, del 12 al 14 d'octubre i el 6 al 9 de desembre no hi haurà activitat. Aquestes festivitats ja estan comptades a les sessions de les activitats.
- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.
- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.
- En els tallers i seminaris de cuina cal dur davantell i un tupper.
- En els tallers infantils i familiars, el preu és per infant.
- En els tallers on cal inscriure-s'hi amb parella és necessari fer dues inscripcions, una per a cada membre de la parella.
- El centre declina tota responsabilitat sobre el material personal i les produccions dels usuaris/àries. Per aquest motiu us demanem que no deixeu al centre cap material de valor, ni econòmic ni personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o dels magatzems en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS ITINERARIS

- **Cal inscripció prèvia** per cadascun dels itineraris.
- És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: cnavas.cat
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- **Les inscripcions són nominals.** Cal estar registrat com a usuari de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions per sessió.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

HUMANITATS

Art

VISITEM LA BARCELONA CULTURAL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

Preu: 49.20 € (8 sessions)

Places: 15

A càrrec d'Emili Balsera de Tra-ma Serveis Culturals Assoc.

Descobrirem el patrimoni artístic de Barcelona mitjançant visites comentades a museus, centres culturals, exposicions temporals i espais d'interès artístic. El preu de l'entrada als espais artístics i expositius no està inclosa. Pot haver modificacions d'horari en funció de les exposicions a visitar.

CINEMA NEGRE

DEL 10 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts de 17 a 18.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Guillermo Triguero

Farem un repàs per la història del gènere donant a conèixer els cineastes i títols més emblemàtics així com, les evolucions que ha patit als darrers temps.



foto: wikipedia

DESCOBREIX EL CINEMA JAPONÈS

DEL 10 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Guillermo Triguero

Vine a fer un fascinant viatge a través de les grans pel·lícules produïdes al Japó. Descobreix els grans autors i les obres clau des dels inicis fins a l'actualitat.



foto: wikipedia

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Astronomia

DESCOBRINT L'ASTRONOMIA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Guillem Domènech, llicenciat en ciències físiques, màster en nanotecnologia.

Vols iniciar-te en l'astronomia? Aquí tens l'oportunitat de descobrir-la. Farem classes molt obertes i sempre adaptades a les teves inquietuds.

Geografia

ÚS DE MAPES DIGITALS I APLICACIONS MÒBILS PER SENDERISME

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 18.30 a 19.30 h

Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)

Places: 18

A càrrec d'Andreu Blanch d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

T'agrada caminar? Descobreix com els mapes digitals i les aplicacions mòbils poden ajudar-te en la teva ruta. Inclou una sortida de camp.

LA VOLTA AL MÓN EN 9 DIES AMB GOOGLE EARTH

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Andreu Blanch d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

Us proposem endinsar-nos-hi en aquest viatge virtual pel nostre planeta a través de Google Earth.

Història i Filosofia

CATALUNYA PAM A PAM

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 41 € (8 sessions teòriques + 1 sortida)

Places: 18

A càrrec d'Andreu Blanch d'Assoc. Cultural Territori, Educació i Lleure

Us proposem recórrer virtualment diferents punts del nostre país i descobrir el paisatge, la geografia, la història i les identitats compartides.

FILOSOFIA. UN VIATGE PER LA CULTURA I EL PENSAMENT CONTEMPORANI

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

A càrrec de: Carmen Danés, doctora en Filosofia i Ciències de l'Educació

Analitzarem la filosofia dels pensadors més representatius de la nostra època: Nietzsche, Freud, Popper, Sartre, etc. fent un camí de reflexió i escolta.

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I ESTÈTICA

Creixement personal

INICIACIÓ A LA GRAFOLOGIA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló

Inicia't amb la grafologia i descobreix els trets sobre el comportament i les aptituds que habiten en tot ésser humà.

INICIACIÓ A LA CRIMINALÍSTICA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 20 a 21 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Sara Cervelló

Coneix aquesta ciència auxiliar del dret penal que dona la possibilitat d'indagar i descobrir la veritat d'un fet criminal i delictiu.



foto: Pixabay

LA PERCEPCIÓ I LA INTUÏCIÓ AL SERVEI DE L'AUTOESTIMA

DEL 2 AL 30 D'OCTUBRE

Dilluns de 19 a 21 h
Preu: 41 € (5 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Carme Boó

Les nostres creences, així com la percepció i la intuïció, ens connecten amb la vida fent una selecció d'estímuls de la realitat segons l'experiència viscuda. Descobreix com poden ser aliats de la nostra llibertat interior.

VIU SENSE ESTRÈS AMB MINDFULNESS. II NIVELL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.15 a 20.45 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Cristina Salvía

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Aprofundirem en el programa de reducció de l'estrès i l'ansietat, basat en el Mindfulness que ens ajuda a viure en el moment present i ens permet sincronitzar ment, cos i esperit. **Curs per gent que hagi practicat algun cop el Mindfulness.**

L'AUTOESTIMA SANADORA. EL CONSOL, LA TENDRESA I EL LLIURAMENT

DEL 3 AL 31 D'OCTUBRE

Dimarts de 10 a 12 h
Preu: 41 € (5 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Carme Boó

Taller de trobada i de creixement personal on treballarem els fils que teixeixen la convivència. El taller treballarà l'ètica de la cura i la resiliència.

INICIACIÓ AL TAROT

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Teresa Carro

Inicia't en el món del tarot. Farem la pròpia baralla per a poder-ho practicar. No cal tenir coneixements previs.

PRÀCTICA DEL TAROT

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Teresa Carro

Coneixerem i posarem en pràctica diversos tipus de tirades. **Cal tenir coneixements previs del significat de les cartes.**

PNL. UNA EINA PER MILLORAR LA COMUNICACIÓ I LA RELACIÓ AMB ELS ALTRES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.45 a 21.15 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec d'Isabel Cayuela

La PNL pot ajudar-nos a ser més conscients de com pensem, dels nostres comportaments, a canviar aquells que no ens resulten satisfactoris, a comunicar-nos i relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos i amb els que ens envolten.

ESPAI PER TU – TALLER DE DONES

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 16

A càrrec d'Anna Samsó i Dolors García, Terapeutes Gestalt

Vine i gaudeix del teu espai per a connectar amb el teu poder i força interior en un espai d'intimitat, confiança i confidencialitat, mitjançant una proposta lúdica, creativa i terapèutica.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

CONNEXIÓ INTERIOR: EDUCANT LA INTERIORITAT

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 20 a 21.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Carmen Laura Sánchez, psicòloga i psicoterapeuta

Vine a descobrir com connectar amb tu mateix per a cuidar-te i aprèn formes de creixement personal.

VIURE EN POSITIU

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Aprèn a dirigir els pensaments i les emocions en la direcció positiva per ser més conscients de les pròpies capacitats i virtuts i poder fer front més fàcilment a situacions negatives.

MINDFULNESS EN POSITIU

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 11.30 a 12.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 18

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Practica el Mindfulness en positiu i treu profit de la consciència dels teus propis pensaments, les emocions i del teu cos.

AUTOMAQUILLATGE AVANÇAT

DEL 5 D'OCTUBRE AL 23 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h
Preu: 43.05 € (7 sessions)
Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Aprèn les noves tècniques i tendències de maquillatge (el contouring, whisking, baking, strobing, etc.). **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).

AUTOMAQUILLATGE INICIACIÓ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 23 DE NOVEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 h
Preu: 43.05 € (7 sessions)
Places: 13

A càrrec d'Anna Mundet, maquilladora creativa i estilista

Ressalta la teva bellesa i aprèn diferents trucs per a cada tipus de rostre. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (demander indicacions).



foto: Pixabay

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

Salut

JIN SHIN JYUTSU

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 17.15 a 18.45 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Marc Roca i la Cristina Villar, educadors i practicants titulats de Jin Shin Jyutsu al centre de salut PSI-COJIN

El Jin Shin Jyutsu és l'art de treballar les nostres emocions i el nostre benestar amb els dits de les mans. Aquest antic art d'origen japonès estableix relacions clares entre les nostres emocions i les reaccions del nostre cos (en forma de molèsties, lesions, malalties i tot tipus d'afectacions).

L'ART DE MEDITAR

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 12 a 13 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Girbana Gómez

La meditació redueix el nivell de cortisol, aporta major consciència i ens ajuda a veure la

profunditat de l'ésser. Cal dur manta o tovallola.

ENTRENA LA MEMÒRIA AMB ELS MANDALES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h
61.50 € (10 sessions)
Places: 10

A càrrec d'Elisabeth Castejón

A través de la relaxació que proporciona la pintura, exercitarem la memòria amb instruccions definides per arribar a completar i acolorir el propi mandala. **Cal dur** una capsula de 36 llapis de colors.

MASSATGE RELAXANT COMPLET

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 16.30 a 18 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderon

Aprèn a fer un massatge senzill a través de moviments suaus i estiraments. Farem el massatge amb roba, les zones de contacte sense roba seran els peus, les mans, el coll i la cara. **Cal dur** alcohol, tovalloletes, oli/crema, tres tovalloles petites, roba còmoda, preferiblement de màniga curta.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

MASSATGE DE PEUS + PUNTS REFLEXOLOGIA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Cristina Calderon

Aprendrem a realitzar un massatge relaxant de peus complet i els punts més importants de la reflexologia podal. **Cal dur** crema hidratant o oli, alcohol i dues tovalloles petites.

REEDUCACIÓ VISUAL: VEURE-HI MILLOR DE MANERA NATURAL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 20 a 21.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Josep M^a Calpe

Apre'n amb el mètode Bates a ser conscient dels teus ulls i com tota una sèrie d'exercicis poden ajudar-te a millorar la vista. **Cal dur** roba còmoda i estoig per a guardar les ulleres i les lentilles.

EXERCINT LA MENT

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h
Places: 10
A càrrec de: Maribel Castro, psicòloga

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 12 a 13.30 h

Places: 18
A càrrec de: Pilar Cases, psicòloga

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Curs pensat per a la gent preocupada pels obllits i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

TALLER SHIATSU

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 19 a 20.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Esteban Miñarro

El Shiatsu és un art terapèutic d'origen japonès orientat a potenciar i restablir la salut utilitzant les pressions amb dits i mans, els estiraments i les mobilitzacions de les diferents parts del cos.

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 9.30 a 11 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Alicia López

Mitjançant aquestes tècniques mil·lenàries, treballarem per mantenir la flexibilitat i el benestar corporal. La seva pràctica no té límit d'edat. **Cal dur** manta o tovallola.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

EXPRESSIÓ

Expressió

IOGA-RELAXACIÓ

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 13
A càrrec de: Girbana Gómez

La pràctica regular de ioga i relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa, la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. **Cal dur** manta o tovallola.

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11.30 a 12.30 h

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 19 a 20 h
A càrrec de: Núria Mena

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. **Cal dur** tovallola i aigua.

MANTENIMENT SUAU + RELAXACIÓ

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 12.30 a 13.30 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 13

Programa per la gent gran que vol mantenir el seu cos a punt, amb exercicis que reforçaran els moviments quotidians combinat amb una petita relaxació del cos i la ment.

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 19 a 20 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec d'André Torres

Gimbra és una activitat dirigida que barreja exercicis de gimnàstica amb moviments de la Capoira per al manteniment, la tonificació i la relaxació del cos. Exercici i benestar, al so de l'esperit alegre del Brasil. **Cal dur** tovallola i aigua.

ESTIRAMENTS

DEL 3 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dimarts i dijous d'11 a 12 h
Preu: 82 € (20 sessions)
Places: 13
A càrrec d'Ignasi Bosacoma

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar i disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. **Cal dur** tovallola.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

TONO – STRECHING

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Covadonga Viñas

El tono-stretching és una activitat que combina el treball muscular i els estiraments. Farem un treball muscular localitzat que buscarà tonificar i enfortir cames, braços, glutis i abdominals i a més complementarem aquest exercici amb sèries d'estiraments que ens ajudaran a guanyar elasticitat i agilitat. Cal dur tovallola.

INICIACIÓ A LA GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 16 a 17 h

Places: 18

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Places: 13

Preu: 36.90 € (9 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física

Inicia't en la pràctica de la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA II NIVELL

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física

Aprofundeix en el mètode hipopressiu, realitzant exercicis teòrics i pràctics. Recomanat a persones que ja hagin realitzat el curs d'iniciació i vulguin augmentar el nivell. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

HATHA IOGA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 12 a 13.30 h

A càrrec de Girbana Gómez

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 13

DEL 4 D'OCTUBRE AL 6 DE DESEMBRE

Grup C: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup D: dijous de 12 a 13.30 h

A càrrec de Girbana Gómez

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 13

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup E: divendres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

El hatha ioga és un tipus de ioga conegut per la pràctica de postures corporals que aporten als músculs fermesa i elasticitat. Cal dur tovallola.

IOGA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

Grup B: dimarts de 16 a 17.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ignasi Bosacoma

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup C: divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Francesc Rigol

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. Cal dur tovallola.

IOGA PER EMBARASSADES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts d'11 a 12 h

Preu: 41€ (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 16.30 a 17.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

A càrrec de Girbana Gómez

Places: 13

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període tant satisfactori, reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. Cal dur tovallola. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

ASHTANGA VINYASA IOGA I MEDITACIÓ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

Grup B: dijous de 18.30 a 19.30 h

A càrrec de: Girbana Gómez

Grup C: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Johanna Lozada

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

L'Ashtanga és un ioga més dinàmic, on es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el vinyasa (respiració i moviment). Cal dur tovallola.

BODY BALANS. COS I MENT EN EQUILIBRI

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Grup A: dijous de 9.30 a 10.30 h
A càrrec de: Núria Mena

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Grup B: dissabte d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 18

Fórmula d'entrenament que combina el joga, el mètode Pilates i els estiraments per a reduir l'estrès, millorar la força, la flexibilitat, l'equilibri, la postura i la capacitat de concentració. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

MÈTODE PILATES

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 19.30 a 20.30 h

Grup B: dilluns de 20.30 a 21.30 h

A càrrec d'Emanuele Sasso

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
A càrrec de: Celeste Ayús

Places: 13

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup E: dimecres de 21 a 22 h
A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 13

Preu: 36.90 € (9 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup F: dijous de 18 a 19 h

Grup G: dijous de 19 a 20 h

Grup H: dijous de 20 a 21 h

A càrrec d'Evi Charalampidou

Grup I: dijous de 21 a 22 h

A càrrec de: Ricardo Moreira

Places: 18

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup J: divendres de 10 a 11 h

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Preu: 36.90 € (9 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup D: dimecres i divendres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 73.80 € (18 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Elias

Descobreix el mètode Pilates, un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Els pilates E, I i J són d'intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

PERFECCIONAMENT DEL MÈTODE PILATES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

A càrrec de: Neritza Pinillos

Grup B: dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de: Celeste Ayús

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

Millora la teva tècnica i la teva condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris. **Intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda, mitjons, tovallola i aigua.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

AERÒBIC-PILATES

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Ricardo Moreira

Descobreix aquesta disciplina on l'aeròbic i el Pilates es fusionen. **Intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

PILATES TONIFICANT

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres d'11 a 12.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Tonifica el cos amb el Pilates i millora el nivell de concentració, l'equilibri i la bona postura. **Intensitat mitjana-alta.** Cal dur roba còmoda i calçat adequat, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 10.30 a 12 h

Grup B: dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Andreu Rojas

Descobreix des de com prevenir una agressió, fins com reaccionar davant un cop, una agafada o una immobilització per part de l'agressor o agressors.

Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

CORRECCIÓ POSTURAL

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 9.30 a 10.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Ricardo Moreira

Treball corporal per millorar la postura i estirar el cos de manera correcta. Cal dur tovallola.

MANTENIMENT SUAU

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Elias

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar, i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda

GIMNÀSTICA SUAU

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Albert Elias

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

YOGA DANCE

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Johanna Lozada

Descobreix l'entrenament de les estrelles. El yoga i la dansa connectades per a ajudar-te a millorar el cos i la respiració. No es requereix experiència prèvia en ninguna de les dos disciplines.

MOU EL TEU COS PER SENTIR-TE VITAL I ALLIBERAR TENSIONS

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 12.30 a 13.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 13

A càrrec de Montse Benavides, Psicòloga y Ludoformadora

Aprèn a relaxar-te i activar-te per poder afrontar moments de tensió, estrès i desmotivació. Mitjançant la música, el ritme, el joc, la respiració i el descans deixaràs enrere les tensions de la vida diària.

BOLLYFITNESS

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: divendres de 12.30 a 13.30 h

Places: 18

Grup B: divendres de 18 a 19 h

Places: 14

Preu: 36.90 € (9 sessions)

A càrrec de: Polly Casson

Fes exercici d'una manera dinàmica amb aquesta combinació de música hindú i l'estil zumba. Cal dur roba còmoda, tovallola i aigua.

ZUMBA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 20 a 21 h

A càrrec de: Covadonga Viñas

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 12.15 a 13.15 h

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup C: dimarts de 20 a 21 h

Grup D: dimarts de 21 a 22 h

A càrrec de: Núria Mena

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup E: dijous de 12.15 a 13.15 h

Places: 18

A càrrec d'Enrique Dorado

Grup F: dijous de 18 a 19 h

Places: 13

Grup G: dijous de 20 a 21 h

Grup H: dijous de 21 a 22 h

Places: 13

Preu: 36.90 € (9 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup I: divendres de 20.30 a 21.30 h

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Grup J: dissabte de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. Cal portar tovallola i aigua.

Balls i danses

MEMORY COUNTRY

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Coneix els passos d'aquest ball de moda on, a més de treballar amb el cos, exercitaràs la memòria. No cal parella.

DANSA ORIENTAL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 18 a 19 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

Dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.

SWING SOL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: El Temple del Swing - Swing Barcelona

No tens parella però t'agrada ballar? Vine a carregar-te d'energia i d'optimisme mitjançant els moviments i passos del swing, no et cal parella! I doni per a totes les edats.

SALSA CUBANA AMB PARELLA II NIVELL

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Covadonga Viñas

Aprofundeix en les passes de la salsa cubana per anar introduint, diverses figures típiques. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Calen coneixements.**

SEVILLANES I OLÉ!

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Cristina Calderón

Segueix aprenent aquest ball típic del sud d'Espanya! A més d'adquirir nocions d'aquest ball, ho passarem bé i prendrem consciència del cos i la capacitat per relacionar-nos amb ell.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

BALLS TROPICALS SENSE PARELLA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 12 a 13 h
Preu: 41€ (10 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Deixa't endur per els diferents ritmes tropicals (salsa, batxata, merengue, Samba, reguetton, etc.). Aprendre els passos bàsics i el moviment corporal dels diferents estils.

BALL EN LÍNIA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 13 a 14 h
Preu: 41€ (10 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Elisabeth Castejón

Vine a divertir-te amb les coreografies en línia de ritmes diferents, pop, tecno, swing, llatins, tango, etc. Farem memòria, coordinació, exercici i risoteràpia en un mateix taller.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cumbia, txatxatxa, conga i mambo. No cal parella.

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA II NIVELL

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Aprofundeix i amplia els passos bàsics per poder ballar i gaudir dels diferents ritmes dels balls de saló. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Calen coneixements.**

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 20 a 21 h
Grup B: dimarts de 21 a 22 h

Preu: 41 € (10 sessions)
Places: 14

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem a ballar el vals, el tango, el foxtro i el txa-txa-txa. Aprendre els passos bàsics per poder ballar i gaudir d'aquests ritmes. **Cal inscriure-s'hi amb parella.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18.30 a 20 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Nayan Jaimes

Introdueix-te en aquesta dansa dinàmica, amb molt "sabor" donat per la percussió i moviments inspirats en la influència africana en la música caribenya. Aquest dansa és apta per totes les edats. Cal portar ampolla d'aigua.

INICIACIÓ A LA SARDANA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 12 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 20
A càrrec de: Jose Luis Herrera

Dirigit a totes les persones interessades en el coneixement i pràctica de la sardana, tant en nivell inicial (com es balla, conceptes bàsics) com més avançat (comptar, repartir, interpretar). Classes teòriques i pràctiques en l'aprofundiment del món de la sardana (la colba, les colles sardanistes, aplecs, ballades, concursos, etc.). Vine a conèixer i gaudir de l'ampli món d'aquesta la nostra dansa. Sense límit d'edat.

RITME - BALL

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres d'11 a 12 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 14
A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix els múltiples beneficis que aporta el ball, no només en la salut sinó també, com una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent i reduir l'estrès del dia a dia i millorar l'estat anímic.

LADY STYLE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 12.30 a 13.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Covadonga Viñas

Treballarem la part més femenina de cada dona a través dels ritmes llatins. Sense límit d'edat.

BALLA MUSICALS!

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Eva Tallada

Converteix-te en tota una estrella de Broadway. Aprèn coreografies dels musicals més famosos Cabaret, Chicago, Moulin Rouge, etc.

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Johanna Lozada

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Treballem, a un nivell més profund, aspectes de la tècnica bàsica oriental alhora que, introduïm elements com el bastó i/o els cròtals. **Calen coneixements.**

TRIBAL FUSION

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Noelia Quirós

Endinsa't en la versió de la dansa del ventre nascuda als anys 90 als EUA que fusiona estils com el jazz, el flamenc, el hip hop o les danses gitanes, entre d'altres.

BURLESQUE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Noelia Quirós

Desenvolupa la teva feminitat, explota el teu poder de seducció i augmenta la teva autoestima i confiança ballant. Ideal per a qualsevol dona, no importa l'edat ni el físic, només cal tenir ganes d'aprendre i passar-ho bé.

MODERN JAZZ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 19.30 a 21 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec de: Ricardo Moreira

El Modern Jazz utilitza el cos per descobrir i desenvolupar la imaginació i la creativitat així com, per alliberar els bloquejos mentals. Utilitza diferents tècniques com les del ballet clàssic, la dansa contemporània i l'expressió corporal.

BALL ACTIU

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 16.30 a 18 h
Places: 18

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 16.30 a 18 h
Places: 18

Preu: 55.35 € (9 sessions)
A càrrec d'Ildefons Vilanova

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem. No t'ho pensis més i balla!

LINDY HOP AMB PARELLA

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 20.30 a 21.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec de: El Temple del Swing - Swing Barcelona

El Lindy Hop és un ball d'origen afroamericà, rítmic i molt dinàmic que omple d'alegria a qui el balla. És idoni per a totes les edats. **Cal inscriure-s'hi amb parella. Consulteu contraindicacions a la web.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 16
A càrrec d'Encarna Cervantes

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.

TEATRE I ACCIÓ SOCIAL

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 16.30 a 18 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 16

A càrrec d'Arola Segarra i Marta Palència de Trama Serveis Culturals Assoc.

A través del joc i el teatre crearem un espai on comparar idees, explorar les vivències quotidianes, entendre el caràcter social del teatre i desenvolupar les pròpies capacitats creatives en grup per a l'empoderament individual i col·lectiu.

FEM TEATRE!

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 18 a 19.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 16
A càrrec d'Arola Segarra de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si ja t'has iniciat en l'art dramàtic i vols continuar experimentant amb el cos, la veu i la gestualitat per crear personatges i portar-los a escena, aquest és el teu taller! Partirem de la improvisació i del joc per elaborar sketches, monòlegs i escenes corals.

CREATIVITAT

Expressió plàstica

DIBUIX ARTÍSTIC

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 16
A càrrec de: Sergio Podadera

Descobreix com fer composicions i dibuixos mitjançant el carbonet, les cretes i el grafit. **Cal dur** el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

DECORACIÓ SOBRE PETITS MOBLES I DIFERENTS OBJECTES

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 10.30 a 12.30 h
Preu: 65.60 € (8 sessions)
Material: 10 €
Places: 16
A càrrec de: Beatriz García

Taller de restauració i reciclatge. Aprendràs a transformar els mobles i objectes molt fàcilment, practicant tècniques com el chalk paint,abby chic,

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

decape, etc. **Cal dur** un objecte que vulguis reciclar, pintar o decorar (caixa, marc, peu de llum, cadira, etc).

MANUALITATS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec d'Alicia Corripio

Passa-t'ho bé decorant tot tipus de complements, marcs de fusta, gravats en vidre, tota mena de petits detalls, etc.

PINTURA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

Practicarem tècniques diverses com l'oli, l'acrílic o l'aquarel·la, tot buscant una relació harmònica de la forma, el color i la llum per tal de descobrir la pròpia via d'expressió. **Cal dur** el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

PINTURA JAPONESA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Gemma Zaragüeta

La pintura japonesa és un dibuix a tinta. Per tant, són pintures monocromàtiques realitzades amb tinta xinesa que cerca l'harmonia amb la naturalesa. **Cal dur** bloc d'esboç DIN3, pinzell japonès i tinta Quink o tinta xinesa.

DIBUIX I PINTURA

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Joan Gispert

Treballarem paral·lelament les disciplines del dibuix i la pintura. Les classes són individualitzades i es poden treballar les tècniques pictòriques que es vulguin. **Cal dur** el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

Fet a mà

INICIACIÓ AL PATRONATGE

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprendràs a fer patrons de samarretes, bruses, faldilles, pantalons, etc. per a fer-te la teva roba. **Cal dur** tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regle, cartabó (el més gran possible).

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

PATCHWORK. UN HOBBY PER A TOTHOM

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Alicia Corripio

Descobreix el patchwork i aprèn tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.

EL MÓN DEL PATCHWORK

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Material: 6 €

Places: 16

A càrrec de: Trossets Patchwork

Endinsa't en un espai on aprendràs aquesta tècnica i on confeccionaràs les teves peces de patchwork, creant i gaudint d'una estona de relax. **Cal dur** un petit costurer amb agulles de cosir i de cap, tisores, fil de cotó, etc.



foto: pixabay

Fotografia i Audiovisuals

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

A càrrec de: Victòria Labadie

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

A càrrec de: Paula Latimori

Places: 16

Taller teòric i pràctic per aprendre a treure el màxim profit a la teva càmera rèflex. Treballarem els conceptes bàsics en els que es fonamenta la fotografia. **Cal dur** la càmera rèflex.

FOTOGRAFIA AMB CÀMERA RÈFLEX AVANÇAT

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 19.30 a 21 h

A càrrec de: Maria Callizo

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Victòria Labadie

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 16

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Aprofundirem en els coneixements tècnics, compositius i narratius de la fotografia. Si ja tens els coneixements bàsics i vols anar més enllà, aquest és el teu espai! **Cal dur** la càmera rèflex. **Calen coneixements mínims de fotografia amb càmera rèflex.**

SAFARIS FOTOGRÀFICS

DEL 7 D'OCTUBRE AL 16 DE DESEMBRE

Dissabte d'11.30 a 13 h
Preu: 55.40 € (9 sessions)
Places: 16
A càrrec de: **Carola García**

T'agrada la fotografia? Farem sortides de camp per posar en pràctica les nostres habilitats amb la càmera, on aprendrem i ens ho passarem molt bé. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. Primera classe serà al Centre Cívic. **Cal dur** la càmera, rèflex o compacte, sempre que tinguin el control manual

Música

GUIARRA

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A (iniciació): dimecres de 18.30 a 19.30 h
Grup B (nivell mig): dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Sebastián Gómez**

Vine i aprèn a tocar o perfeccionar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits.

Nivell iniciació: comença des de zero.

Nivell mig: s'han de conèixer la majoria dels acords bàsics (Do, Re i Rem, Mi i Mim, Fa...) i saber rasquejar ritmes bàsics.

Cal dur la guitarra clàssica.

CANTA: ALLIBERA LA VEU NIVELL I

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 17 a 18.30 h
Preu: 49.20 € (8 sessions)
Places: 18

A càrrec de: **Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach**

Treballes amb la veu? T'agradaria aprendre a cuidar-la i a alliberar-la? En aquest taller et donarem eines de respiració de col·locació i moviment que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable, a connectar amb ella i amb el teu cos.

CANTA: ALLIBERA LA VEU NIVELL II

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 49.20 € 8 sessions
Places: 18
A càrrec de: **Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Aprofundeix en les eines de respiració, de col·locació i moviment que t'ajudaran a projectar la veu d'una forma saludable. **Per aquest taller es requereixen coneixements mínims de cant i/o nocions bàsiques de tècnica vocal.**

Esriptura

STORYTELLERS. ESPECIAL HUMOR Y LITERATURA

DEL 3 AL 31 D'OCTUBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Sergio Zeni**

Aprèn a fer els teus relats amb humor. Ens basarem en tres tipus d'activitats: veurem el panorama actual de la novel·la i el conte humorístic, farem una lectura, anàlisi i compressió de texts literaris i farem el nostre relat o pràctica d'escriptura. **Aquest curs es fa en castellà.**

ESCRIU. MINDFULNESS I PARAULA

DEL 7 DE NOVEMBRE AL 5 DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 19 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach**

T'agrada escriure? Connecta amb la paraula a través del Mindfulness. Apropa't a ella des del microscopi i descobreix nous angles, nous conceptes, noves

percepcions que t'ajudaran a restablir el seu poder. Troba una nova manera d'escriure des de la presència a través de petits trucs de meditació.

STORYTELLERS. TALLER DE CREACIÓ LITERÀRIA Vol. I

DEL 3 AL 31 D'OCTUBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Sergio Zeni**

Vine a compartir un espai creatiu en el què podràs expressar-te a través de l'escriptura. Aprendrem analitzant els relats de grans escriptors. Realitzarem pràctiques per a millorar els nostres textos. **El curs és fa en castellà.**

STORYTELLERS. TALLER DE CREACIÓ LITERÀRIA Vol. II

DEL 7 DE NOVEMBRE AL 5 DESEMBRE

Dimarts de 19 a 20.30 h
Preu: 30.75 € (5 sessions)
Places: 14
A càrrec de: **Ariadna Salvador, cantant, escriptora, health coach**

Comparteix un espai creatiu en el què podràs expressar-te a través de l'escriptura. Coneixerem les claus bàsiques de la narrativa. Realitzarem pràctiques per a millorar els nostres textos.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

RECURSOS

Desenvolupament competencial

AUTO APRENTATGE EN XARXA UNA PORTA A L'APRENTATGE GRATUÏT

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 18 a 19.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jean-François Colas

Vine a descobrir les noves oportunitats d'aprenentatge d'alta qualitat obertes a tothom de manera gratuïta a Internet.

SALUT, CURA I BENESTAR DE LA TEVA MASCOTA

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Sílvia Riu, llicenciada en veterinària

Aprèn a tenir cura de la teva mascota: tractament de ferides, reconèixer urgències, comportament, etc. Indica't per a qui té com a mascota gos o gat.

Idiomes

FRANCÈS INICIACIÓ

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 17 a 18 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Destinat a persones que volen començar a aprendre l'idioma. Podran adquirir nocions bàsiques per a comunicar-se en situacions senzilles de la vida quotidiana.

FRANCÈS INTERMEDI

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 18 a 19 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Dirigit a persones amb un mínim de coneixements a nivell oral i parlat que vulguin adquirir coneixements més profunds per conversar en francès. **Nivell intermedi.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

FRANCÈS CONVERSA

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 19 a 20 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Pascal Verkest

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluïda. **Calen coneixements mínims de francès conversa a nivell de comprensió oral i parlat.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 17.30 a 19 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres d'11 a 12.30 h

A càrrec de: Michelle Przemysk

Grup C: dimecres de 19.45 a 21.15 h

A càrrec de: Sara Costa

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup D: dijous de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que no hagin fet mai anglès i es vulguin iniciar en l'aprenentatge de la llengua des de zero. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell Beginner**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.5

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 9.30 a 11 h

A càrrec de: Michelle Przemysk

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Grup C: dimecres de 16.30 a 18 h

A càrrec de: Sara Costa

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup D: dijous d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Jordi Buxó

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que ja tenen una base mínima de coneixements (el present simple, els possessius i els demostratius, do / don't, can / can't, els números, els dies de la setmana, etc.) però, no prou per passar a nivells superiors i segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. Es fa un reforç extra en la gramàtica per tal de poder desenvolupar-se millor en els cursos següents. **Nivell Pre-elementary.**

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Michelle Przemysk
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 18.30 a 20 h
A càrrec de: Jordi Buxó
Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

Curs dirigit a alumnes que hagin superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el present, saps resoldre situacions quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc) i tens nocions del past simple i alguna forma de futur, aquest es el teu curs. **Nivell Elementary.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 0.75 CONTINUACIÓ

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 9.30 a 11 h
A càrrec de: Michelle Przemysk

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup C: dijous de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó
Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

Curs dirigit a alumnes que han fet el taller 0.75 i a persones amb un bon coneixement del past simple i el futur (going to) així com coneixements de present perfect. **Nivell Post-elementary alt.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 19 a 20.30 h
A càrrec de: Jordi Buxó
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres de 10 a 11.30 h
A càrrec de: Jackie Ruth
Grup C: dimecres de 18 a 19.30 h
A càrrec de: Sara Costa

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup D: divendres d'11 a 12.30 h
A càrrec de: Ryan Williams

Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 18

Curs pensat per a tots aquells que tenen una base ferma però, encara no tenen prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, amb moltes explicacions,

TALLERS

Podem consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

aclariments i consells per poder arribar al nivell intermig amb més fluïdesa. **Nivell pre-intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 17 a 18.30 h
A càrrec de: Sara Costa
Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup B: dimecres d'11.30 a 13 h
A càrrec de: Jackie Ruth
Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

Està pensat per a tots aquells que ja tenen interioritzats els temps verbals i molt de vocabulari. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Sara Costa

Està pensat per a tots aquells que ja tenen interioritzats tots els aspectes de la llengua i molt de vocabulari i volen avançar en el coneixement de l'anglès. Aprofundirem en gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura, emfatitzant molt en la

conversa i fluïdesa de la llengua. També es treballen aspectes més avançats que cal tenir en compte a l'hora de parlar en anglès i es donen consells importants sobre la diferència entre formalitat i informalitat. **Nivell Advanced.**

ANGLÈS COFFEE AND ENGLISH

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Ryan Williams

Descobreix una manera diferent de practicar el teu anglès. Comença el dia amb un deliciós cafè i una agradable conversa en anglès. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió oral i parlat.**

ANGLÈS CONVERSA INTERMEDIATE

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 17 a 18.30 h
Preu: 55.35 € (9 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Michelle Przemysk

Vine a practicar l'anglès mitjançant una conversa dirigida. Amb ajuda parlaràs sobre temes d'actualitat per millorar l'expressió i la fluïdesa oral. **Cal tenir coneixements d'anglès a**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

nivell de comprensió oral i parlat a nivell intermedietate.

VINE A APRENDRE CATALÀ!

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

Aprèn nou vocabulari, expressions i normes ortogràfiques bàsiques de la llengua catalana amb l'objectiu d'assolir un nivell bàsic. Practicarem la llengua escrita i l'oral. **No cal saber-la escriure, però sí que és important entendre-la o com a mínim que resulti familiar per poder seguir les classes.**

PERFECCIONA EL TEU CATALÀ

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si tens nocions bàsiques de català, però vols ampliar el teu nivell, **equivalent a un nivell B1/B2**, no ho dubtis, aquest és el teu taller. Progressaràs en ortografia, gramàtica, sintaxi i sobretot, t'ho passaràs d'allò més bé!

CATALÀ AVANÇAT

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Mireia Cebrián de Trama Serveis Culturals Assoc.

Si t'agrada la llengua catalana i tens força nocions de la seva estructura, però tot i així, la vols millorar, no dubtis en apuntar-te a aquest taller. El nivell del català d'aquest curs és **similar a un nivell C1**.

ITALIÀ INICIACIÓ

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 17 a 18 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

Fes les primeres passes en la llengua italiana, una llengua suau i melòdica. **Nivell iniciació.**

ITALIÀ NIVELL MIG 1

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 19 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

Si ja tens unes mínimes nocions de gramàtica, aquest és el teu nivell per seguir avançant en la llengua italiana. **S'han de tenir coneixement mínims d'italià.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ITALIÀ NIVELL MIG 2

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 20 h

Preu: 36.90 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

Nivell ideal per a alumnes que ja han realitzat algun curs d'italià. S'avançarà en gramàtica, fonètica, comprensió. **S'han de tenir coneixement a nivell mig d'italià.**

ITALIÀ GRAMÀTICA + CONVERSA

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 18

A càrrec de: M^aJose López

Llença't a parlar italià d'una forma senzilla i amena. Ideal per qui tingui alguns coneixements d'italià i vulgui avançar i repassar gramàtica, vocabulari i practicar-ho parlant. **Calen coneixements a nivell de comprensió oral i parlat.**

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA 0

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h

A càrrec de: Jesús Burjales

Grup B: dilluns de 17.45 a 19.15 h

A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

Hi ha persones que, per alguna circumstància no han pogut aprendre a utilitzar l'ordinador. Un viatge de molts quilòmetres comença amb el primer pas; aquest taller n'és l'oportunitat. **Nivell iniciació. Cal dur un llibre de memòria.**

INFORMÀTICA 1

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de: Jesús Burjales

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 10 a 11.30 h
A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

T'agradaria consolidar i aprofundir els teus coneixements d'informàtica d'usuari? En aquest taller treballarem configuracions i comandaments que us permetran treure-li un rendiment adequat al vostre sistema operatiu Windows. **Calen coneixements d'informàtica. Cal dur un llibre de memòria.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

INICIA'T AL WINDOWS 10

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 10 a 11.30 h

Grup B: dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el Windows 10 on descobrirem i aprendrem a utilitzar-lo. **Cal portar un portàtil o tauleta amb W10.**

APROFUNDEIX AL WINDOWS 10

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Jesús Burjales

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup B: dijous de 19.45 a 21.15 h

A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

L'objectiu d'aquest curs és assentar les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. Domina el Windows 10. **Cal portar un portàtil o tauleta amb W10.**

CREA EL TEU BLOG

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 19.45 a 21.15 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Aprèn a crear un blog des de zero amb eines gratuïtes. **Cal dur un llapis de memòria.**

SEGURETAT EN ELS NOSTRES ORDINADORS, MÒBILS I TABLETS

DEL 3 D'OCTUBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Virus, malware i ransomware, etc. Descobreix què son i que podem fer per a que no ataquin els nostres dispositius. **Cal portar un portàtil o tauleta.**

INICIACIÓ AL LIGHTROOM

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Victòria Labadie

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 12

Vols aprendre a revelar les teves fotografies? Saps què és el RAW però no saps com es treballa? Podràs revelar i organitzar totes les teves imatges amb el mateix programa. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

OFIMÀTICA: WORD, EXCEL I POWERPOINT

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup A: dimarts de 19.30 a 21 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup B: divendres de 10 a 11.30 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Aprèn i guanya domini amb les eines bàsiques de l'ordinador per redactar textos, gestionar números i preparar presentacions a la nostra conveniència. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**

FOTOGRAFIA, VÍDEOS I MÚSICA A L'ORDINADOR

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres d'11.30 a 13 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jesús Burjales

Iniciat en alguns dels programes més coneguts per treure partit de les teves fotografies, fer els teus vídeos, etc. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal portar un portàtil.**

INTERNET: QUÈ ÉS EL NÚVOL?

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Grup A: dijous de 12 a 13.30 h

Grup B: dijous de 19.45 a 21.15 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Jordi Joan de "Mir-miki"

Internet obre un nou món de possibilitats, així com una immensa varietat de dubtes. En aquest taller surfejarem la xarxa en busca de respostes, solucions i aprenentatge. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**

INICIACIÓ AL PHOTOSHOP

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Grup A: divendres d'11.30 a 13 h

A càrrec de: Victòria Labadie

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

A càrrec de: Carola García

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Places: 12

Aprèn tot el que necessites per treballar les teves fotografies amb el programa de retoc més conegut i utilitzat. **Calen coneixements bàsics d'informàtica. Cal dur un llapis de memòria.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Cuina i gastronomia

CUINA DE TEMPORADA

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 10.30 a 12 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Vine a gaudir de la cuina i aprèn a treure profit, presentar i preparar els diferents productes de temporada. Cal dur davantal i tupper.

CUINA VEGETARIANA PER A NO VEGETARIANS!

DEL 9 D'OCTUBRE AL 27 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 65.60 € (8 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: María Alcolado de "mesquemenjar"

Aprendrem com portar una dieta sana a través de receptes vegetarianes. Una cuina saborosa i molt sana, apta per a tothom. Cal dur davantal i tupper.

CUINA DE MERCAT

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Grup A: dimecres de 17.30 a 19 h

Grup B: dimecres de 19.15 a 20.45 h

Preu: 55.35 € (9 sessions)

Material: 25 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Farem receptes amb productes de mercat i de proximitat. Aprendrem trucs per optimitzar els ingredients al màxim i guanyar temps i vistositat dels plats. Cal dur davantal i tupper.

Tallers infantils

COMMERCIAL DANCE DE 5 A 8 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26.60 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Coneix aquest estil de dansa que barreja moviments del hip hop, de les danses llatines, del modern jazz, etc. i faran que gaudeixis ballant!

FUNKY DE 9 A 15 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 19.30 h

Preu: 26.60 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Vine a conèixer aquest estil de dansa on barreja també moviments del hip hop. Té un ritme molt mogut i divertit!

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

HIP HOP DE 6 A 10 ANYS

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 17.30 a 18.30 h

Preu: 26.60 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Delgado

Vine a fer hip hop i passa una bona estona al ritme de la música més canyera.

GUITARRA INICIACIÓ DE 7 A 13 ANYS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 17.30 a 18.30 h

Preu: 23.95 € (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Sebastián Gómez

Descobreix la sonoritat d'aquest instrument i treu el músic que portes dins. **Nivell iniciació.** Cal dur la guitarra clàssica.

DIBUIX I PINTURA DE 6 A 10 ANYS

DEL 6 D'OCTUBRE AL 15 DE DESEMBRE

Divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 35.95 € (9 sessions)

Places: 12

Els infants exploraran i investigaran de forma creativa la seva visió del món i expressaran les seves idees i vivències a través del llenguatge plàstic. **Cal dur** el bloc de dibuix, llapis, goma i maquineta.

PETIT XEF DE 9 A 12 ANYS XUXES AMB FRUITES

7 D'OCTUBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 6.55 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Farem diferents sucres de fruita i amb aquests sucres farem uns deliciosos ossets de gominola. Cal dur davantal i tupper.

PETIT XEF DE 9 A 12 ANYS GALETES DE NADAL

16 DE DESEMBRE

Dissabte de 11 a 13 h

Preu: 6.55 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Realitzarem unes saboroses galetes i les decorarem amb motius nadalencs amb fondant. Cadascú s'endurà 3 galetes. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS EN FAMÍLIA

IOGA AMB NADONS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 9.30 a 10.30 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Girbana Gómez

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Practicar ioga amb el teu nadó, et donarà un espai de qualitat i connexió entre vosaltres. La respiració i la meditació t'obrirà un camí de pau, calma i confiança tant necessària en aquesta etapa de la criança. Cal dur manta o tovallola. El preu és per infant.

ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Dilluns de 16 a 17 h

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Niki Valente

L'objectiu principal d'aquest curs és que l'infant estimi i visqui la música fent que aquesta contribueixi a la seva educació global. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 2 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 17 a 18 h

A càrrec de: Niki Valente

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

A càrrec de: Núria Luterbacher

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

Taller familiar on, a través de jocs, cançons i activitats adaptades anirem introduint la música en la vida dels infants d'1 a 2 anys. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

MÚSICA PER ALS MÉS PETITS DE 2 A 3 ANYS

DEL 2 D'OCTUBRE AL 4 DE DESEMBRE

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

A càrrec de: Niki Valente

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Grup B: dimarts de 18 a 19 h

A càrrec de: Núria Luterbacher

Preu: 41 € preu per infant (10 sessions)

Places: 12

Taller familiar on, a través de jocs, cançons i activitats adaptades anirem introduint la música en la vida dels infants de 2 a 3 anys. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. El preu és per infant.

GIMNÀSTICA POST-PART

DEL 3 D'OCTUBRE AL 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 10 a 11 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 13

A càrrec de: Josep Llata

A través del mètode hipopresiu, es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pèlvic per a la recuperació post-part. Cal dur roba còmoda i una tovallola. L'activitat es pot fer acompanyada del teu

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

nadó. **Cal consultar contraindicacions a la web.**

PILATES AMB NADONS

DEL 4 D'OCTUBRE AL 13 DE DESEMBRE

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 36.90 € preu per infant (9 sessions)

Places: 12

A càrrec de: Evi Charalampidou

Practicar el mètode Pilates amb el teu nadó, t'ajudarà a fer activitat física específica per a la recuperació post-part a la vegada que estimularàs el bebè perquè estableixi contacte amb el món i que s'acostumi als moviments (equilibri, els sentits, etc.). El preu és per infant.

BALLEM LA MATERNITAT

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 36.90 € preu per infant (9 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Núria Mena

Recupera la forma física d'una manera lúdica i divertida amb el teu nadó mitjançant moviments de dansa i estiraments específics. El preu és per infant.

A MOURE L'ESQUELET! DE 5 A 9 ANYS

DEL 5 D'OCTUBRE AL 14 DE DESEMBRE

Dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 36.90 € preu per infant (9 sessions)

Places: 12

Mou-te en família amb coreografies senzilles per a posar-vos en forma. Ritmes llatins amb moviments aeròbics per a que us ho passeu d'allò més bé! L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult que participa en l'activitat. El preu és per infant.

SEMINARIS

Seminaris en família

CUINA EN FAMÍLIA DE 4 A 7 ANYS (ECO)

19 I 26 D'OCTUBRE

Grup A: dijous de 17.30 a 18.30 h

16 I 23 DE NOVEMBRE

Grup B: dijous de 17.30 a 18.30 h

14 I 21 DE DESEMBRE

Grup C: dijous de 17.30 a 18.30 h

Preu: 8.75 € preu per infant (2 sessions)

Material: 5 €

Places: 12

A càrrec de: Mercè Homar de "mesquemenjar"

Deixarem que els petits reconguin i experimentin textures, colors, olors i sabors mitjançant plats fàcils i divertits per cuinar junts. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant. Cal dur davantal i tupper. S'utilitzen aliments ecològics.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

DECORACIÓ DE CUP CAKES DE HALLOWEEN DE 4 A 8 ANYS

21 D'OCTUBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Vine a decorar cup cakes, farem decoracions mooolt divertides i terrorífiques... Aquest Halloween sorprendrem a tothom!!! L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

GALETES DE NADAL DE 4 A 8 ANYS

2 DE DESEMBRE

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.75 € preu per infant (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 12

A càrrec d'Elisabeth Pintor de "Reposteria l'H"

Fes i decora les teves galetes amb fondant i amb motius de Nadal. Cadascú s'endurà 3 galetes. Cal dur davantal i tupper. L'infant ha d'anar acompanyat per un adult. Preu per infant.

Recursos i Creixement personal

LLENGUATGE I LITERATURA PERSA

DEL 4 AL 25 D'OCTUBRE
Dimecres de 19.30 a 21.30 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Yalda Dalae

Introdueix-te i descobreix els codis, les estructures i l'origen d'aquest idioma tant antic a través dels llibres de poesia d'aquesta ancestral cultura, d'una manera fàcil i entretinguda.

TURISME: DESCOBRINT LA TERRA ANTIGA PERSA

**DEL 19 D'OCTUBRE AL 9 DE
NOVEMBRE**

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Yalda Dalae

Endinsa't en aquest viatge a través de la història, la cultura i les tradicions de la Gran Pèrsia, i aprèn quins són els punts d'interès imprescindibles (barsars, la Ruta de la Seda,, etc) i els més bells paratges, pobles pintorescs on, encara ara, mantenen tradicions ancestrals.

GESTIÓ DEL TEMPS A TRAVÉS D'UN JOC DE TAULA

DEL 4 AL 18 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 30.75 € (3 sessions)

Material: 3 €

Places: 14

A càrrec d'Isaac Hidalgo

Aprèn els conceptes bàsics de la gestió del temps i aplica'ls al teu cas concret a través de la creació d'un joc de taula. Seràs capaç de trobar solucions jugant al teu propi joc.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

NANOCIÈNCIA: UN MÓN MOLT GRAN

6 I 13 DE NOVEMBRE

Dilluns de 18.30 a 20 h

Preu: 12.30 € (2 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Guillem Domènech, llicenciat en ciències físiques, màster en nanotecnologia.

La "nano" estudia tot allò que és mil milions de vegades menor que un metre i les seves múltiples aplicacions ja no són cosa del futur, s'estan desenvolupant ara mateix. Explicarem conceptes clau d'aquesta branca multidisciplinària, tècniques utilitzades en aquest camp i les diverses aplicacions que ens ofereix, cada cop més àmplies i plantejant solucions més sorprenents.

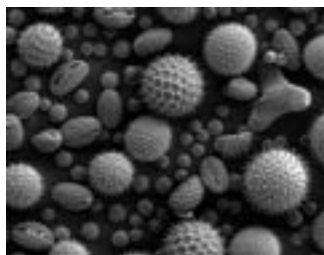


foto: wikimedia

NINGÚ NEIX APRÈS: PUNT DE TROBADA DE MARES I PARES

DEL 6 AL 20 DE NOVEMBRE

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 24.60 € (3 sessions)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitària

Vine al punt de trobada de pares i mares. Comparteix i

aprèn estratègies en el maneig de la hiperactivitat i el desafiament de normes, la gelosia o l'enuresi.

INTRODUCCIÓ A LA INTEL· LIGÈNCIA EMOCIONAL

10 I 17 DE NOVEMBRE

Divendres de 20 a 21.30 h

Preu: 12.30 € (2 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Pilar Cases

Què és i com ens ajuda a la vida quotidiana la intel·ligència emocional? Aprèn i reflexiona i posa en pràctica estratègies per a millorar la nostra intel·ligència emocional.

ANIMEM EL BARRI DE NAVAS

**DEL 20 DE NOVEMBRE
AL 18 DE DESEMBRE**

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: **gratuït** (5 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Marta Palència de Trama Serveis Culturals Assoc.

Què milloraries del teu barri? Hi ha aspectes que creus importants de preservar? Et proposem un espai on posar en comú records, experiències, inquietuds i necessitats del barri que acabarem plasmant en una acció artística col·lectiva per a sensibilitzar-ne a la ciutadania i transformar la realitat del nostre barri!

La inscripció per aquest seminari gratuït ha de fer-se presencial en el Centre, al telèfon 93 349 35 22 o al mail ccnavas@bcn.cat.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

AFRONTAMENT POSITIU DE LA JUBILACIÓ

21 DE NOVENBRE

Dimarts d'11.30 a 13.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Desmuntarem mites sobre la jubilació i aprendrem estratègies per a gestionar adequadament aquest moment de canvi vital.

CONFLICTES EN LA CRIANÇA: LES VEUS QUE HI HA DINS DEL CUIDADOR/A

25 DE NOVENBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Places: 10

A càrrec de Cristina Salvia, psicòloga, Màster en Psicoteràpia Humanista i en Psicoteràpia Integral, especialitzada en Psicoteràpia del Trauma i Mindfulness. Professora de loga lyengar.

T'ha passat mai que et sembla que tinguessis diverses veus que parlen dins del teu cap? Que has pensat o sentit alguna cosa i quasi immediatament, apareix una altra veu interna que diu: "això no ho hauries d'estar pensant!" Aprèn a resoldre el conflicte intern que podem tenir quan apareix una emoció que ens costa d'acceptar.

SER PARES. TÈCNiques D'ESTUDI PELS INFANTS

27 DE NOVENBRE

Dilluns de 19 a 21 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprendrem com podem ajudar a estudiar més eficientment, com motivar-los a l'estudi, a planificar el seu treball per a que siguin autònoms i eficients. **Dirigit a pares i mares amb infants amb edats compreses entre els 6 i els 12 anys.**

PARLAR EN PÚBLIC: FÉS FRONT A LES TEVES PORS

28 DE NOVENBRE

Dimarts d'11.30 a 13.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn estratègies per gestionar la por a parlar en públic. Reduirem les conductes d'evitació o defensives i coneixerem eines i trucs per guanyar seguretat en una exposició davant d'un públic.

CÀPSULA: LA FORÇA DE LA INTENCIÓ, L'ESPIRITUALITAT DE L'ESPERANÇA, LA PSICOLOGIA DE LA REALITAT

28 DE NOVENBRE

Dimarts de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Carme Boó

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Conferència-taller basada en els coneixements avantguardistes que aporten sàvia nova en la forma d'entendre l'ésser humà i la seva psicologia.

APAGA LA RÀDIO DELS TEUS PENSAMENTS NEGATIUS

5 DE DESEMBRE

Dimarts d'11.30 a 13.30 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 16

A càrrec d'Arancha del Castillo, Psicòloga General Sanitaria

Aprèn estratègies per interrompre el cicle verinós que suposen els pensaments negatius i descobreix com distanciar-te del que no et deixa avançar.

Salut i Imatge

MAQUILLATGE IRANÍ. LA SEDUCCIÓ DE LA MIRADA

DEL 9 AL 23 D'OCTUBRE

Dilluns de 19.30 a 21.30 h

Preu: 24.60 € (3 sessions)

Places: 10

A càrrec de: Yalda Dalae

Les dones d'Iran consideren els ulls com la part més bonica de la seva cara. S'apliquen el maquillatge de manera que l'atenció de l'espectador es dirigeix els seus ulls i són expertes en donar l'arc de les celles la forma perfecta. sense danyar la pell pròxima dels ulls. T'ensenyarem com aplicar correctament les tècniques per fer que els teus ulls es vegin preciosos. **Cal portar** pinces, raspall de celles, llapis de

celles, tisesores petites, llapis negre d'ull (interior), mirall de peu, pinzell de pèl pel eyeliner, màscara de pestanyes, tovalloletes desmaquillants... demanar més indicacions.

PENTINATS I RECOLLITS PER LES FESTES NADALENQUES

DEL 30 DE NOVENBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dijous de 18.30 a 20 h

Preu: 18.45 € (3 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Aprèn a fer recollits senzills i molt elegants per Nadal, Sant Esteve, Cap d'any... estar radiant costa ben poc! **Cal dur** pinta, pinta de pua, raspall, raspall de "cerdas", clips, agulles de ganxo, gomes molt petites, gomes normals, mirall de peu (demanar indicacions) i planxa/tenaces si es tenen.

AUTOMAQUILLATGE PER LES FESTES NADALENQUES

DEL 30 DE NOVENBRE AL 21 DE DESEMBRE

Dijous de 20 a 21.30 h

Preu: 18.45 € (3 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Anna Mundet

Descobreix tres maquillatges de festes específics per a sorprendre a tothom aquestes festes. **Cal dur** tot el maquillatge que es tingui a casa, tovalloletes desmaquillants i mirall de peu (cal demanar indicacions).

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Creativitat

DECORA EL TEU TAMBORET

7 I 14 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 24.60 € (2 sessions)

Material: 15 €

Places: 16

A càrrec de: Beatriz García

Descobreix com pots decorar el teu tamboret. Apreneu a utilitzar diferents materials i eines i adquirir coneixements de restauració i reciclat de mobles i objectes.



foto: Beatriz García

TRANSFER-DECOUPAGE-CHALK PAINT

4 I 11 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 24.60 € (2 sessions)

Material: 15 €

Places: 16

A càrrec de: Beatriz García

Aprenderàs sobre una safata gran de fusta, la tècnica del transfer, el decoupage i l'ús de pintures chalk paint, tintes i patines. **Cal portar** un davantal.



foto: Beatriz García

CENTRE DE TAULA NADALENC

16 DE DESEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 10 €

Places: 16

A càrrec de: Beatriz García

Fes el teu propi i original centre de taula nadalenc. Treballarem amb feltre, goma eva, decoupage, paper pinotxo, scrap, purupurina, washi tape, cintes, pintures acríliques i molts altres materials que et permetran conèixer diferents tècniques. Cada participant pot portar si així ho desitja algun objecte decoratiu personal (un àngel, bola, etc.) per customitzar-lo.

Cuina i gastronomia

TOT CROQUETES

3 I 10 D'OCTUBRE

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Apre'n a fer la base de les croquetes i moltes de les seves variants. Farem les de pollastre, les de bolets, formatge blau amb pera i nous, etc. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat



foto: Aina Mir

CUINA DE CASSOLA

DEL 3 AL 24 D'OCTUBRE

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 32.80 € (4 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Recuperem la cuina tradicional de cassola. Una cuina senzilla, gustosa i per compartir el moment del xup xup. Cuinarem plats com el pollastre amb prunes, el conill amb ceba i d'altres, com les mandonguilles amb albergínies o el pica-pica de sèpia mallorquí. Cal dur davantal i tupper.

L'ART DE LA PIZZA!

5 D'OCTUBRE

Dijous de 18.30 a 21.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Rolon

Apre'n a fer la massa, i els diferents formats que li podem donar a la pizza. Quina cocció és l'adequada per cadascuna i com les podem farcir. Cal dur davantal i tupper.



foto: pixabay

VIATGE GASTRONÒMIC PER LA XINA I JAPÓ

6 I 13 D'OCTUBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 18

A càrrec de: Diego Molina

Descobreix les receptes més significatives de la cuina japonesa i xinesa com el pollastre cantonès amb ametlles, les gyozes, els wantong, els arrossos xinesos i molt més! Cal dur davantal i tupper.

GAUDEIX DE LA CUINA IRANÍ

14 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 14

A càrrec de: Yalda Dalae

Farem un recorregut per la gastronomia d'Iran de la mà d'una chef persa. Apreneu plats típics, trucs i com utilitzar les espècies tant característiques d'aquesta cuina. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

RECEPTES DOLCES I SALADES AMB CARBASSA

17 I 24 D'OCTUBRE

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 6 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Treu profit de la carabassa amb diferents receptes com cremes, per acompanyar les carns, una lasanya, un risotto i, fins i tot, algun pastís dolç. Cal dur davantal i tupper.

COCTELERIA INTERNACIONAL CLÀSSICA

DEL 19 D'OCTUBRE AL 23 DE NOVENBRE

Dijous de 19.30 a 21.30 h
Preu: 49.20 € (6 sessions)
Material: 25 €
Places: 16
A càrrec de: Cocktailxperience

Benvingut al món de la cocteleria. Aprendre a realitzar combinacions clàssiques d'una forma professional, passant pel coneixement de cada utensili, de les begudes, tipus i formes dels combinats més reconeguts i com donar-li l'últim detall. **Cal portar** alguna cosa per picar.

ARROSSOS I FIDEUAS NOSTRES!

20 I 27 D'OCTUBRE

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 10 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Vine a fer un recorregut, a través de les receptes dels arrossos valencians, catalans i diferents fideuàs mediterrànies. Cal dur davantal i tupper.

ALIMENTS DE TARDOR: MONIATO, CARBASSA I CASTANYA (ECO)

28 D'OCTUBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 12.30 € (1 sessió)
Material: 6 €
Places: 18
A càrrec de: María Alcolado i Mercè Homar de "mesquemengar"

Apre'n i treu profit d'aquets aliments de temporada: sans, bons i econòmics. Prepararem una crema de moniato i llenties, un estofat de carbassa i castanyes i un plat dolç. Utilitzarem aliments ecològics. Cal dur davantal i tupper.

CUINA AMB CASTANYES I BOLETS

31 D'OCTUBRE I 7 DE NOVENBRE

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

foto: pixabay

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Amb la tardor ens arriba l'època de bolets i castanyes. Podem combinar amb un lluç, fer un arròs amb bolets, alguna crema o fins i tot uns canelons. Cal dur davantal i tupper.

RECEPTES FÀCILS DE TARDOR (Cuina per principiants)

DEL 31 D'OCTUBRE AL 21 DE NOVENBRE

Dimarts de 19.15 a 21.15 h
Preu: 32.80 € (4 sessions)
Material: 12 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Aprendrem a fer receptes fàcils i útils, bases per poder aplicar a molts plats. Farem cremes, rostits gustosos al forn, arrossos, estofats, i fins i tot, postres. Cal dur davantal i tupper.

CASTANYES GOURMET

3 DE NOVENBRE

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Material: 7 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Les castanyes són unes de les grans joies gastronòmiques que ens ofereix la tardor. La seva gran versalitat ens permet menjar-les tant en àpats salats, cremes, salses, guarnicions o en farcits. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CALDERETES

10 DE NOVENBRE

Divendres de 19.30 a 21.30 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Material: 12 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

Endinsa't en la cuina tradicional. Apre'n a fer la marinera de llagosta molt típica de Menorca i una altra de xai típica aragonesa. Cal dur davantal i tupper.

CUINA DEL MEDITERRANI

14 I 21 DE NOVENBRE

Dimarts de 17 a 19 h
Preu: 16.40 € (2 sessions)
Material: 6 €
Places: 18
A càrrec d'Aina Mir

Descobreix les receptes amb tot el que ens regala la dieta mediterrània, com les verdures, els llegums, els cereals, el pa i l'oli d'oliva, prepararem plats de diferents zones, com ara, d'Itàlia, de Tunísia, d'Algèria, de Grècia, de Turquia, i també de les Balears i Catalunya. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL CUINA AMB BOLETS

17 DE NOVENBRE

Divendres de 19 a 21 h
Preu: 8.20 € (1 sessió)
Material: 8 €
Places: 18
A càrrec de: Diego Molina

A través de diferents propostes gastronòmiques ensenyarem diverses receptes amb bolets. Cal dur davantal i tupper.



TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

APRÈN A ELABORAR EL TEU PROPI FOIE

22 I 29 DE NOVEMBRE

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Aprèn els conceptes més importants que et calen saber per elaborar el teu propi foie casolà. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL ROSTITS

24 DE NOVEMBRE

Divendres de 19 a 21.30 h

Preu: 10.25 € (1 sessió)

Material: 12 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Aprèn a fer espectaculars pollastres farcits, rostits al forn i rostits de cassola amb fruits secs i altres ingredients gourmet que no ens poden faltar aquest Nadal. Cal dur davantal i tupper.

PROTEÏNES VEGETALS: TOFU, SEITÀ I TEMPEH (ECO)

25 DE NOVEMBRE

Dissabte de 10.30 a 13.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: [María Alcolado](#) i [Mercè Homar](#) de "mesquemmenjar"

Si volem reduir el consum de proteïnes d'origen animal, hem de saber quines proteïnes vegetals no poden faltar a la nostra cuina. Descobreix quines

són i com s'han d'elaborar. Prepararem receptes saludables i amb aliments de temporada com són la quiche de tofu i espinacs o un paté de tofu i miso, els bunyols de tempeh i bolets i un estofat de seità amb prunes. Utilitzarem aliments ecològics. Cal dur davantal i tupper.

DOLÇOS NADALENCS

28 DE NOVEMBRE I 5 DE DESEMBRE

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'[Aina Mir](#)

Aprendrem a fer aquells dolços que sempre comprem pels nostres convidats o per portar al dinar al que ens han convidat. El tortell de reis, uns mantegades, el tronc de Nadal o algun torró de xocolata ràpid. Cal dur davantal i tupper.

MENÚS PER NADAL

DEL 28 DE NOVEMBRE AL 12 DE DESEMBRE

Dimarts de 19.15 a 21.15 h

Preu: 24.60 € (3 sessions)

Material: 9 €

Places: 18

A càrrec d'[Aina Mir](#)

Elaborarem menús fàcils, senzills i amb molt bon resultat, sense que es senti la nostra butxaca i que ens serveixi per molts convidats. Cal dur davantal i tupper.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

EMPANADES ARGENTINES

30 DE NOVEMBRE

Dijous de 18.30 a 21.30 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 4 €

Places: 18

A càrrec d'[Alicia Rolon](#)

Les empanades argentines és un dels plats més típics d'aquest bonic país. Aprendrem a fer la massa, els farcits i com cuinar-les perquè quedin cruixents i saboroses. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL TORRONS CASOLANS!

1 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 8.20 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Apropa't i aprèn a fer autèntics torrons amb una excel·lent matèria prima. Cal dur davantal i tupper.

KUCHEN & PLÄTZCHEN Patisserie Nadalenca Alemanya

11 I 18 DE DESEMBRE

Dilluns de 18.30 a 21 h

Preu: 20.50 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: [Marlene Krause](#)

Aprèn com fer els millors pastissos nadalencs de la cuina germànica, i mentre preparem un Christstollen o Lebkuchen anirem aprenent algunes paraules i ingredients

en alemany, ampliant el nostre vocabulari, relacionant les paraules amb sabors, eines, ingredients. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL TOT NADAL!

13 I 20 DE DESEMBRE

Dimecres de 10.30 a 12.30 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 10 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Aprèn a fer diferents àpats originals, entrants calents i freds, etc. perquè aquests Nadals sorprenguis als teus convidats. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL TORTELL DE REIS I TRONC DE NADAL

15 DE DESEMBRE

Divendres de 19 a 21 h

Preu: 8.20 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

Seminari on abastarem les grans postres típiques de Nadal. Aprendràs trucs i variants per fer el tortell de reis i un tronc de Nadal. Cal dur davantal i tupper.

ESPECIAL APERITIUS ORIGINALS PELS NADALS!

22 DE DESEMBRE

Divendres de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (2 sessions)

Material: 8 €

Places: 18

A càrrec de: [Diego Molina](#)

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

T'ensenyarem a fer aperitius de Nadal ben fàcils i amb una espectacular presentació. Cal dur davantal i tupper.

ITINERARIS

Itineraris

NOTA IMPORTANT: Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris. És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.

Preu per itinerari: 11,75 €

En funció de la previsió meteorològica el dia de la sortida es pot veure modificat.

RUTA LA BARCELONA MAÇÒNICA

6 D'OCTUBRE

Divendres a les 10.30 h
Punt de trobada: Passeig de Sant Joan 26, davant entrada Biblioteca Arús
Durada: aprox. 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Què és la maçoneria? Quins han estat els maçons barcelonins més il·lustres? I on podem trobar les seves pistes? Descobreix tot això i molt més amb la ruta de la Barcelona maçònica.

ESPIRITISME A BARCELONA

4 DE NOVEMBRE

Hora: 10.30 h
Punt de trobada: Plaça Reial, al costat de la font de les Tres Gràcies
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

Coneixerem el moviment espiritista que es va desenvolupar a Barcelona a finals del segle XIX i principis del XX. Anem a buscar esperits per la ciutat!

RUTA LA BARCELONA MODERNISTA

12 DE NOVEMBRE

Diumenge a les 10.30 h
Punt de trobada: Av. Francesc Cambó, 16, davant la terrassa del Restaurant Cuines Santa Caterina
Durada: aprox. 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Una ruta de carrer pels principals espais de Barcelona on el modernisme va esdevenir un símbol d'identitat de Catalunya des de finals del segle XIX fins a principis del XX.

INDÚSTRIA I CIÈNCIA A SANT ANDREU

18 DE NOVEMBRE

Hora: 10.30 h
Punt de trobada: Plaça Orfila, al costat de la sortida del metro
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web cnavas.cat

Coneix l'origen de Sant Andreu i algunes de les seves històries més curioses, farmàcies centenàries, tramvies de foc i fàbriques plenes d'obriers. De la Fabra i Coats a la Maquinista, farem un cop d'ull a Sant Andreu per descobrir com i perquè va esdevenir un dels principals centres industrials de Catalunya.

PASSATGERS AL TREN! HISTÒRIA DEL FERROCARRIL A BARCELONA

25 DE NOVEMBRE

Hora: 10.30 h
Punt de trobada: Plaça de Pla de Palau, davant de l'edifici de la Llotja.
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

Coneixerem els orígens del tren, les estacions que s'han construït i destruït i moltes històries relacionades amb els ferrocarrils de Barcelona. Preparats pel viatge?



foto: pixabay

DESCOBREIX UNA GRÀCIA DIFERENT

2 DE DESEMBRE

Hora: 10.30 h
Punt de trobada: La Plaça de la Vila de Gràcia, antiga Rius i Taulet.
Durada: 2.5 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec Miquel Carandell

La Vila de Gràcia s'ha anat transformant de ser una població eminentment agrícola a ser un centre industrial i, ja més recentment, una zona comercial. En aquesta ruta descobrirem algunes de les històries que han marcat aquests desenvolupament.

RUTA BARCELONA SECRETA I TERRORÍFICA

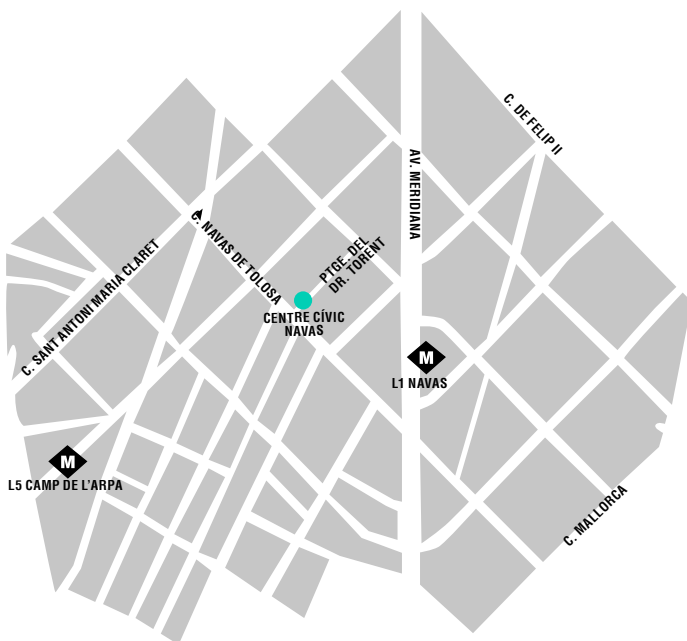
10 DE DESEMBRE

Diumenge a les 10.30 h
Punt de trobada: Av. Francesc Cambó 16, davant terrassa restaurant Cuines Santa Caterina
Durada: 2 hores
Preu: 11.75 €
A càrrec de: Jordi Pisa

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena de fantasmes, heretges i assassins implacables. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer els episodis més dramàtics que han esdevinguts als seus vials.



MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torent, 1
08027 Barcelona
Tel. 93 349 35 22
Bus: H8, 62, 117, 192 i N3
Metro: Camp de l'Arpa (L5), Navas (L1)

HORARIS

Dilluns a divendres
9.30 h – 14 h / 16 h – 22.30 h
Dissabtes
10 h – 14 h

PER A MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat
ccnavas@bcn.cat
twitter.com/navascc
facebook.com/ccnavas
instagram.com/ccnavas

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i dotat d'anell magnètic

**Districte de
Sant Andreu**