

---

**Centre Cívic  
La Sagrera “La Barraca”**

---

# **PROGRAMACIÓ DE TALLERS**

---

Octubre a desembre 2017

---

Ajuntament de  
Barcelona



## TALLERS

### TALLERS CULTURALS

SALUT	pàg. 04
CREIXEMENT PERSONAL I SALUT	pàg. 04
SALUT I BENESTAR	pàg. 05
EXPRESSIÓ	pàg. 07

### RECURSOS

pàg. 08

ALIMENTACIÓ	pàg. 08
IDIOMES	pàg. 09
EXPRESSIÓ MUSICAL	pàg. 10
TECNOLOGIA	pàg. 11

### CREATIVITAT

pàg. 12

FET A MÀ	pàg. 12
ARTS ESCÈNIQUES	pàg. 14
ESCRIPтура	pàg. 14

### TALLERS EN FAMÍLIA

pàg. 15

### SEMINARIS

pàg. 16

### TALLERS VOLUNTARIS

pàg. 17

### TALLERS ENTITATS

pàg. 18

### INFORMACIÓ I SERVEIS

pàg. 18

### ENTITATS DEL CENTRE

pàg. 19

## LLEGENDA

**N** NOVETAT

## INSCRIPCIONS

### Inscripcions: A partir del 6 de setembre

Inscripcions presencials al centre: de dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h

Inscripcions web: a partir de les 10 h

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)

També us podeu inscriure a l'Oficina Tiquet Rambles de dilluns a diumenge de 10 a 20.30 h (Palau de la Virreina, La Rambla 99).

### Inici de les activitats: A partir del 2 d'octubre

## NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

- L'accés al servei de cursos i tallers requereix inscripció prèvia en les dates establertes.
- Els tallers del centre estan destinats a l'adult. En cas d'inscripcions de menors s'haurà de demanar el full d'autorització al menor, a la recepció del centre cívic.
- Els preus que apareixen en aquest fulletó estan aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona.
- La inscripció ha de fer-se de forma presencial al centre cívic o via on-line a través de la pàgina web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).
- El pagament del taller es farà amb targeta o per imposició bancària. 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, en un màxim de 2 dies.
- L'Ajuntament de Barcelona subvenciona amb un 50% a les persones en situació d'atur, empadronades al municipi. Aquest ajut econòmic s'aplicarà només a un taller per centre i persona quan aportí la documentació requerida al moment de fer la inscripció. S'han de presentar els documents originals de la vida laboral (de l'últim mes), l'empadronament de Barcelona i el DNI. Caldrà que signeu un document conforme ens proporcioneu aquesta documentació.
- El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants i de variar la programació, l'horari, el/la professor/a o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes o per altres raons tècniques.
- En cas que l'usuari/ària s'hagi de donar de baixa d'un taller ho haurà de notificar durant el període de devolucions (del 25 al 29 de setembre). Un cop iniciats els tallers, el 2 d'octubre, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció.
- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
- Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari.
- Cal indicar al professor/a qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de realitzar el taller.
- El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'hauréu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.

## NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ON-LINE

- Inscripcions a partir del dimecres 6 de setembre a les 10 h
- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera).
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a usuari/ària de l'equipament.

## SALUT

### CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

#### L'ELECCIÓ DE VIURE BÉ

Dimarts de 10 a 12 h  
(5 sessions: 7, 14, 21, 28 de novembre i 12 de desembre)  
A càrrec de Carmen Boo  
Preu: 35.09 €

Taller de desenvolupament i creixement personal basat en les tècniques PNL (Programació neuro-lingüística) on aprendrem que per millorar la nostra qualitat de vida és possible transformar o tornar a planificar les estratègies per orientar-les cap a l'excel·lència. Es treballaran continguts com: transformació vital, sistema de creences, competències conscients e inconscients, llenguatge, expressió, comunicació, projectes vitals i estil de vida.

### INTRODUCCIÓ A LA MEDITACIÓ I AL MINDFULNESS

Dimarts de 19.30 a 21 h  
(5 sessions: 3, 10, 17, 24 i 31 d'octubre)  
A càrrec de Carmen Boo  
Preu: 26.32 €

Espai per poder aprendre a meditar i apropar-nos a l'harmonia entre el nostre cos, ment i ànima. Practicarem diferents meditacions, ens centrarem en la respiració i la postura i treballarem conceptes com la pau interior, l'espiritualitat, el silenci i la quietud mental.

## REMEIS I COSMÈTICA NATURAL

Dimecres de 18 a 19.30 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Amaia Païno  
Preu: 47.37 €  
Suplement material: 9 €

Aprendrem els recursos simples per elaborar productes cosmètics naturals per a la higiene, bellesa i benestar. També coneixerem els diferents processos d'elaboració i les fórmules més utilitzades. El taller combina els coneixements teòrics amb algunes sessions pràctiques on cada participant podrà interactuar i obtenir una mostra del producte elaborat a classe.

### CREA LA TEVA VIDA SALUDABLE

Dijous de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec d'Ariadna Salvador  
Preu: 47.37 €

T'agrada crear? En aquest taller et donarem eines de *coaching* saludable, de *mindfulness* i de creativitat que t'ajudaran a provocar canvis positius en la teva vida o a viure els canvis d'una forma saludable. T'emportaràs tips d'alimentació, d'hàbits quotidians que et permetran estar més connectat al present, a la teva essència i t'aproparan dia a dia al teu propòsit amb focus, energia i vitalitat. Atreveix-te a viure la teva nova vida saludable!

## INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL

Divendres de 10.30 a 12 h  
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)  
A càrrec de Rebeca Bermúdez  
Preu: 47.37 €

La intel·ligència emocional és la capacitat de prendre consciència de les emocions pròpies i dels altres, i regular-les de manera adequada. En aquest taller partirem de la consciència emocional (quines són les meves emocions i les dels altres), de la informació que ens donen les emocions per poder raonar i prendre decisions, per poder fer servir les emocions de manera adequada i regular-les sense minimitzar-les ni exagerar-les.

### SALUT I BENESTAR

#### IOGA PER A TOTHOM

Grup 1: dimarts de 10 a 11 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Mar Àlvarez  
Preu: 35.09 €

Grup 2: dimarts de 19 a 20 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Rafanell  
Preu: 35.09 €

Grup 3: dimecres de 10 a 11.30 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de d'Anna Rafanell  
Preu: 47.37 €

Ioga significa "unió", unió entre ment, cos i emocions. En aquest taller es tractaran aquests conceptes a través del treball corporal, la respiració,

la concentració i la millora de la postura corporal. Estirar el cos i respirar correctament per alliberar tensions, arribant així a un estat físic i mental saludable.

#### IOGA RESTAURATIU

Dimecres de 11.30 a 13 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Rafanell  
Preu: 47.37 €

El ioga, la respiració i el moviment conscient són pràctiques simples que ajuden a recuperar la mobilitat, la força i l'elasticitat d'una manera suau i respectuosa amb el cos. A través d'una pràctica adaptada a possibles lesions, processos de recuperació o particularitats de cadascun, aprendrem estratègies per a moure'ns, respirar i sentir-nos més en equilibri amb nosaltres mateixos i amb el nostre entorn. **Taller indicat a aquelles persones que pateixen lesions.**

#### HATHA VINYASA IOGA

Dimecres de 18 a 19 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Paula Garcia  
Preu: 31.58 €

En el hatha vinyasa ioga es combinen postures *asanes* dinàmiques, *asanes* mantingudes, respiració conscient, *pranayamas* bàsics, meditació i relaxació. Taller recomanat a persones que volen practicar un ioga actiu físicament. Sessions intenses però respectuoses amb les necessitats i capacitats de cada alumne.

## DINÀMIC IOGA

Grup 1: Dilluns de 20 a 21.15 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)

Grup 2: Dimarts de 20 a 21.15 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Rafanell  
Preu: 43.86 €

La clau d'aquesta pràctica és que a través d'un flux de postures i moviments rítmics i repetitius en sincronia amb la respiració, es desperta i energitza el cos, preparant-lo per a una quietud estable i ens facilitarà una profunda interiorització de la consciència.



fotografia: depositephotos.com

## ACROIOGA

Dissabte de 17 a 19 h  
4 sessions (21 i 28 d'octubre, 4 i 11 de novembre)  
A càrrec de Sonia Linda Brizolari  
Preu: 28.07 €

L'acroioiga fusiona el ioga, l'acrobàcia i les arts terapèutiques i permet treballar l'equilibri en parelles,

la tècnica, la consciència corporal, la força i la flexibilitat. **Cal inscriure's en parella.**

## CORRECCIÓ POSTURAL I ESTIRAMENTS

Dimarts de 16.30 a 17.30 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Carlota Fernández  
Preu: 35.09 €

L'esquena és l'eix vertebrador del cos. L'objectiu d'aquest taller és aprendre que la correcció postural, mitjançant els estiraments, pot ajudar-nos a millorar la salut. És important prendre consciència dels mals hàbits posturals adquirits durant el dia a dia per tal de posar-hi solució i evitar possibles lesions. A més, també es treballarà la tonificació muscular i la flexibilitat.

## PILATES

Grup 1: dimarts de 17.30 a 19 h  
(9 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Carlota Fernández

Grup 2: dijous de 17.30 a 19 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Neritza Pinillos  
Preu: 47.37 €

Mètode molt efectiu per enfortir, estirar la musculatura i per millorar la postura corporal, augmentant la mobilitat de les articulacions i la flexibilitat a partir de la concentració, la respiració i la precisió dels moviments.

## GIMNÀSTICA SUAU I DE MANTENIMENT

Dijous de 10.30 a 11.30 h  
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Neritza Pinillos  
Preu: 35.09 €

**Taller indicat i adreçat a persones majors de 65 anys.** Sessions guiades de moviments suaus i respiració per alleujar el dolor, millorar la mobilitat articular, enfortir la musculatura i optimitzar el desenvolupament de les activitats físiques que requereix el dia a dia. Es farà un treball de consciència corporal, alineació i educació postural. **Cal portar roba i calçat còmodes.**

## GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Dijous de 16.30 a 17.30 h  
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Josep Llata  
Preu: 35.09 €

Amb aquest mètode de gimnàstica treballarem la musculatura de la faixa abdominal, lumbar, diafragma i sòl pèlvic de manera no convencional. Es realitzaran exercicis teòrico-pràctics per aprendre aspectes generals i específics de l'anatomia i hàbits saludables que comporten una millora de la capacitat física, la reorganització corporal i la millora emocional. **Taller no indicat a persones amb hipertensió arterial o embarassades.**

## EXPRESSIÓ

### ZUMBA DANCE BÀSIC

Grup 1: Dilluns de 19 a 20 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)  
Professor/a a determinar  
Preu: 35.09 €

Grup 2: Dimecres de 19 a 20 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
Professor/a a determinar  
Preu: 31.58 €

Estàs preparat/ada per posar-te en forma i passar-ho bé? La Zumba és un taller on a través del ball i el fitness treballaràs la tonificació dels músculs, així com aspectes cardiovasculars, sense deixar de ballar i aprenent que fer exercici pot ser molt divertit! **Cal dur aigua.**

### ESTIRAMENTS

Dimarts de 19 a 20 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Garcia  
Preu: 35.09 €

Amb la tècnica *Lynn Simonson* aconseguirem una aproximació orgànica al moviment que prepara al cos per al benestar i per a ballar de manera conscient. Un taller ideal per orientar-te cap al coneixement anatòmic del propi cos i aprendre a percebre com et sents i et veus. **Cal portar roba còmoda.**



## AERÒBIC DANCE

Grup 1: Dimecres de 13 a 14 h  
(10 sessions. Inici 4 d'octubre)

Grup 2: Dijous de 19 a 20 h  
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Paulo Da Cruz  
Preu: 35.09 €

Taller que combina el ball amb la gimnàstica aeròbica, desenvolupant aspectes tant importants com la coordinació, el sentit del ritme i la tonificació del músculs, a partir d'exercicis coreografiats al ritme de la música, d'intensitat moderada però continua. **Cal dur aigua.**

## DANSA DEL VENTRE

Dilluns de 20 a 21.15 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Garcia  
Preu: 43.86 €

Classes de nivell mig de dansa del ventre on es treballarà la tècnica avançada, ritme i coreografia. **Es requereix haver cursat altres tallers de dansa del ventre.**

## INICIACIÓ A LA DANSA DEL VENTRE

Dimarts de 20 a 21.15 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Garcia  
Preu: 43.86 €

Taller d'iniciació a la dansa del ventre. Vine a conèixer aquesta meravellosa dansa mil·lenària que es caracteritza per moviments ondulants combinats amb enèrgics cops de cintura i apropa a la dona a sentir el seu propi cos, feminitat i força.

## DANSES AFRO

Dimecres de 20 a 21.15 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Dandara Flores  
Preu: 39.48 €

Amb Danses Afro i a partir d'exercicis de consciència, veurem que les danses ancestrals ens obren un camí per sentir-nos units amb la naturalesa, amb nosaltres mateixos i amb la humanitat. Danses amb molta energia i ritme que combinen l'expressió corporal, el teatre i el treball de grup. Ajuda al teu cos a retrobar l'equilibri entre tu i la naturalesa. Entra en la meditació sanadora!

## RECURSOS

## ALIMENTACIÓ

## COM T'ALIMENTES?

Dijous de 18 a 19.30 h  
3 sessions: 5, 19 i 26 d'octubre  
A càrrec d'Eulàlia Fargas i Laura Herrero  
Preu: 15.79 €  
Suplement material: 6 €

Taller teòric on aprendràs a escoltar el teu cos. T'ajudarem a organitzar la teva cuina, esbrinar que volen dir alguns conceptes d'alimentació i les noves modes alimentàries. Al final del taller farem un petit tast.

## CUINES DEL MÓN

Dijous de 18 a 19.30 h  
5 sessions: 2, 9, 16, 23 i 30 novembre  
A càrrec d'Eulàlia Fargas i Laura Herrero  
Preu: 26.32 €  
Suplement material: 10 €

Taller teòric on aprendràs que cada continent té sabors i aromes peculiars en el seu menjar. Coneixerem les diferències i coincidències entre aquests. Al final del taller farem un petit tast.

## ALIMENTACIÓ EN LES DIFERENTS ETAPES DE LA VIDA

Dijous de 18 a 19.30 h  
2 sessions: 14 i 21 desembre  
A càrrec d'Eulàlia Fargas i Laura Herrero  
Preu: 10.53 €  
Suplement material: 4 €

Taller teòric on aprendrem les característiques nutricionals de cada etapa de la vida per adaptar l'alimentació en cada moment. Al final del taller farem un petit tast.



fotografia: depositphotos.com

## IDIOMES

## COFFEE AND TRAVELLING: TALLER DE CONVERSA

Dilluns de 10 a 11.30 h  
(9 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec de Marina Torres  
Preu: 47.37 €

T'agrada viatjar? Comencem el dia amb un cafè i una conversa en anglès parlant de viatges. Practica la llengua i aprèn nou vocabulari amb situacions típiques: reservar una habitació d'hotel, preguntar direccions, comprar... **Cal tenir nivell intermediet.**

## ANGLÈS ELEMENTAL

Dilluns de 11.30 a 13 h  
(9 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec de Marina Torres  
Preu: 47.37 €

Taller adreçat a persones que tinguin coneixements bàsics d'anglès. Treballarem a partir d'exercicis gramaticals i de vocabulari. **Cal saber el verb to be, present simple, l'alfabet i els números en anglès.**

## ANGLÈS PARTINT DE ZERO

Dijous de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Melanie Keeling  
Preu: 47.37 €

Adreçat a persones que vulguin iniciar-se en l'aprenentatge i la pràctica d'aquesta llengua. A través de la teoria i exercicis pràctics aprendrem la gramàtica i el vocabulari bàsic per adquirir les primeres nocions de la llengua.

**CONVERSA EN ANGLÈS**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Melanie Keeling  
Preu: 47.37 €

Dirigit a persones que volen millorar la parla i expressió en anglès. A través de diferents dinàmiques desenvoluparem el llenguatge i expressions per guanyar més fluïdesa i confiança.

**FRANCÈS PARTINT DE ZERO**

Dilluns de 18.30 a 20 h  
(9 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec de Sebastien Bellarbre  
Preu: 47.37 €

Adreçat a totes aquelles persones que vulguin iniciar-se a la llengua francesa. Es faran exercicis de gramàtica, lectura i parla per tal d'adquirir els coneixements bàsics de francès.

**CONVERSA EN FRANCÈS**

Dimecres de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Sebastien Bellarbre  
Preu: 47.37 €

Taller indicat a persones que vulguin practicar i potenciar el seu nivell de parla i comprensió en francès. **Cal tenir coneixements a nivell oral i comprensió.**

**PERFECCIONA EL CATALÀ**

Dijous de 17.30 a 19 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec Mireia Cebrian  
Preu: 47.37 €

Taller ideal per aprofundir els coneixements bàsics de la llengua catalana: gramàtica, lèxic... Aprendre a escriure correctament, parlar-lo amb fluïdesa i a entendre tot allò que se't resumeix d'una manera distesa i divertida.

**IMPARIAMO ITALIANO**

Dijous de 18 a 19.30 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Carone  
Preu: 47.37 €

Taller d'italià, recomanat a gent amb coneixements previs de la llengua italiana. Sessions participatives on a través d'audicions, vídeos, música i gramàtica italiana, estudiarem i aprendrem en un ambient agradable. Farem lectures i converses sobre viatges a Itàlia, la societat italiana actual, el cinema, la literatura i el teatre.

**EXPRESSIÓ MUSICAL****GUITARRA PER A PRINCIPIANTS**

Dilluns de 20 a 21.15 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec de Paulo Da Cruz  
Preu: 43.86 €

Qui no ha volgut aprendre a tocar la guitarra alguna vegada? Ja no tens excusa! En aquest taller podràs aprendre els primers acords i les primeres melodies. **Cal dur la guitarra.**

**UKELELE AVANÇAT**

Dissabte de 10.15 a 11.45 h  
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)  
A càrrec de Marta Vigo  
Preu: 47.37 €

Taller adreçat a tothom que ja s'hagi iniciat en el món de l'ukelele i vulgui aprendre noves notes, ritmes i acords tot cantant i tocant temes populars i d'autor. **Cal portar un ukelele soprano, tenor o concert i saber llegir una partitura amb l'ukelele a blanques, negres i corxeres.**



fotografia: freepik.com

**ORQUESTRA D'UKELELES**

Dissabte de 11.45 a 13.15 h  
(9 sessions. Inici 7 d'octubre)  
A càrrec de Marta Vigo  
Preu: 47.37 €

Amb ukeleles de totes mides farem una original orquestra de quatre cordes que farà sonar temes instrumentals i cantats de diferents estils i indrets. **Cal conèixer els acords bàsics més emprats amb aquest instrument i saber llegir una partitura musical a blanques, negres, corxeres i figures amb puntet.**

**TECNOLOGIA****BENVINGUTS A LA FOTOGRAFIA**

Dimarts de 18 a 19.30 h  
(9 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Rodrigo Stocco  
Preu: 47.37 €

Taller d'iniciació dividit en dos temes; en la primera part del taller descobrirem com funcionen les càmeres fotogràfiques, ja siguin compactes o rèflex, i en la segona, tractarem la mirada fotogràfica a través de les regles de composició fotogràfica. **S'ha de portar càmera compacta o rèflex.**

**FOTOGRAFIA CREATIVA**

Dimarts de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Rodrigo Stocco  
Preu: 47.37 €

Aprèn els recursos tècnics de la càmera de forma creativa. **Cal tenir coneixements de fotografia i dur qualsevol càmera que tingui opció manual.**



fotografia: pixabay.com

## AUTO APRENTATGE EN XARXA

Dijous de 19 a 20.30 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Jean-François  
Preu: 47.37 €

Mai ha estat tan fàcil formar-se i cultivar la teva curiositat com amb els cursos de tipus "MOOC", gratuïts, d'alta qualitat, de temes molt diversos i accessibles a tothom. Aquest taller és una introducció a aquesta nova manera d'aprendre en xarxa. Només necessites tenir coneixements bàsic d'Internet (saber utilitzar correu electrònic, facebook...). **Cal portar ordinador portàtil.**



fotografia: freeplik.com

## CREATIVITAT

## FET A MÀ

## DIBUIX I PINTURA

Dimarts de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Gemma Zaragüeta  
Preu: 47.37 €

En aquest taller ens endinsarem en el món del dibuix i la pintura, tant en la part tècnica com en la recerca d'un llenguatge propi. Treballarem tècniques com el carbó, el llapis, la tinta xinesa, l'aquarel·la, la pintura a l'oli, l'acrílica... aprendrem a fer bodegons, treballar el volum, a fer l'encaix, proporcions i la teoria del color. També realitzarem les nostres pintures on podrem aplicar i experimentar amb tots aquests conceptes. **El primer dia cal portar: carbonet, goma i bloc dibuix A3.**

## ENQUADERNACIÓ ARTÍSTICA

Dimarts de 17.30 a 19 h  
9 sessions. Inici 3 d'octubre  
A càrrec de Jes, d'Arquitectura del Libro  
Preu: 47.37 €  
Suplement material: 12 €

Atreviu-vos a fer el vostre propi àlbum de fotos, diari, receptari... el que vulgueu! Coneix l'enquadernació artística. Farem peces personalitzades per contenir els teus moments o per fer regals ideals. Practicarem diferents cosits i tècniques (japoneses, *scrapbook*...) i veureu aplicar-ho a multitud de projectes.

## TREU PARTIT A LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

Dimecres de 19.45 a 21.15 h  
(9 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec d'Alicia Corripio  
Preu: 47.37 €

Treu el màxim partit a la teva màquina de cosir! Es proporcionaran coneixements teòrics i pràctics de costura senzilla que ajudaran a desenvolupar la pròpia autonomia i enriquiment personal aprofitant els recursos més propers. **Cal portar: màquina de cosir, fils, roba, agulles de cap, tisores, cinta mètrica, llapis i des-cosidor.**

## CONFECCIONA AMB LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

Dijous de 12 a 13.30 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Marisol, de CuatroManos Espacio Creativo  
Preu: 47.37€

Crea les teves pròpies peces! En aquest taller podràs escollir entre diferents models de motxilles i/o moneders i confeccionar-los tu! Aprendràs diferents tècniques de confecció, posar cremalleres, forro, acabats a mà... **Cal portar màquina de cosir. Es requereix tenir coneixements bàsics de costura a màquina (puntada recta i enfilar).**



fotografia: Marisol de CuatroManos Espacio Creativo

## DECORACIÓ I RECICLATGE DE PETITS OBJECTES

Dimecres de 10.30 a 12.30 h  
(6 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de Beatriz García, de "Handcraft Bettys"  
Preu: 42.11 €  
Material: 10 €

En aquest taller aprendràs diferents tècniques de pintura sobre objectes, com també acabats envellits, craquelats i veladures, *decoupage*, *transfer* i *stencil* i *chalk paint*.

Amb aquestes noves tècniques podràs realitzar infinitat de combinacions i aplicar-les a diferents objectes i així, seguir treballant la teva creativitat.

**Pots portar petits objectes: caixes, safates, flascons, ampolles, marcs i petits mobles.**

## PATRONATGE

Divendres de 18.30 a 20 h  
(9 sessions. Inici 6 d'octubre)  
A càrrec de Francisca Ramirez  
Preu: 47.37 €

En aquest taller aprendràs a realitzar les teves pròpies peces bàsiques i adquiriràs els coneixements necessaris per transformar els teus patrons bases. Taller obert a persones que ja tenen algun coneixement en el maneig de la màquina de cosir. **Cal portar: tisores, llapis, goma, cinta adhesiva, cinta mètrica, regla i cartabó (el més grans possible).**

## ARTS ESCÈNIQUES

## IMPROVISACIÓ TEATRAL

Dijous de 19.30 a 21 h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec d'Anna Carone  
Preu: 47.37 €

Jugar, crear, imaginar i alhora, potenciar capacitats d'expressió i reacció dirigides tant a l'art teatral com a la vida quotidiana. L'ambient lúdic afavorirà el desenvolupament de tècniques de confiança, escolta i interpretació individuals i col·lectives. Aquest taller està adreçat a qui vulgui aprofundir en les arts escèniques, especialment en la tècnica d'improvisació, de creació de personatges, expressió corporal i a qui desitgi millorar les seves capacitats d'expressió desenvolupant destreses que potenciïn el seu creixement individual.

## COMUNICACIÓ NO VERBAL I CREACIÓ ARTÍSTICA

Dissabte de 11.30 a 14 h  
4 sessions. Inici 7 d'octubre  
A càrrec d'Anna Carone  
Preu: 35.09 €

Taller pràctic, corporal, creatiu i interactiu dirigit a persones interessades en les arts escèniques i/o que vulguin millorar i entrenar les seves capacitats de comunicació, exposició en públic i captar i fer ús del llenguatge no verbal, a partir de tècniques teatrals com la improvisació i el teatre gestual.

## ESCRITURA

## ESCRITURA CREATIVA

Dijous de 10 a 11.30h  
(9 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de Carmen Domingo  
Preu: 47.37 €

Dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària. En aquest taller es treballaran els mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades.



fotografia: pixabay.com

## TALLERS EN FAMÍLIA

## ESTIMULACIÓ MUSICAL PER A NADONS DE 2 A 12 MESOS

Grup 1: Dilluns de 10.30 a 11.30 h

Grup 2: Dilluns de 11.30 a 12.30 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec d'Àngels Casas  
Preu: 35.09 €

L'objectiu principal d'aquest curs és enfortir el vincle nadó-adult a través de l'estimulació musical. Acompanyarem l'evolució del nadó amb cançons adaptades, audicions musicals, jocs i instruments musicals, donant èmfasi al concepte de música perquè aquesta contribueixi a l'educació global de l'infant. **El nadó ha d'anar acompanyat d'un adult.**

## MÚSICA PER ALS MÉS PETITS D'1 A 3 ANYS

Grup 1: Dilluns de 12.30 a 13.30 h

Grup 2: Dilluns de 16.30 a 17.30 h

Grup 3: Dilluns de 17.30 a 18.30 h  
(10 sessions. Inici 2 d'octubre)  
A càrrec d'Àngels Casas  
Preu: 35.09 €

Taller familiar on a través de jocs, cançons i activitats adaptades a petits i grans, anirem introduint la música a la vida dels infants. **En aquest taller l'infant ha d'anar acompanyat d'un adult.**

## IYOGA PER A NADONS

Dimarts de 11 a 12 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Mar Álvarez  
Preu: 35.09 €

**Taller dirigit a pares o mares i al seu nadó de 2 a 8 mesos,** on s'ofereix l'oportunitat de recuperar la força i flexibilitat del propi cos, a través de postures de ioga, estiraments i tècniques de respiració, alhora que connectes amb la teva criatura en un entorn podràs compartir noves experiències amb altres famílies.

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA POST-PART

Dimarts de 12 a 13 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Josep Llata  
Preu: 35.09 €

Mètode de gimnàstica ideal per a treballar les abdominals no convencionals que es combinen amb un treball d'educació postural, respiratori i la musculació del sòl pèlvic. En aquest taller es realitzaran exercicis teòric-pràctics d'aquest mètode per aprendre aspectes generals i específics de l'anatomia i dels hàbits saludables post-part i de manteniment suau. **Taller recomanat a dones post-part. Es pot anar acompanyat del nadó.**

## IYOGA PER A EMBARASSADES

Dimarts de 12 a 13 h  
(10 sessions. Inici 3 d'octubre)  
A càrrec de Mar Álvarez  
Preu: 35.09 €



## TALLERS CULTURALS

L'embaràs implica canvis físics i emocionals. Practicar la tècnica del ioga, aprendre a respirar, moure's i relaxar-se permet viure el procés d'embaràs i criança amb confiança, alegria i consciència descobrint al bebè com a part activa d'aquest esdeveniment des del primer moment.

### KANGEROO BOLLYWOOD

**Dimecres de 17 a 18 h**  
(10 sessions. Inici 4 d'octubre)  
A càrrec de **Maria Lacave**  
Preu: 35.09 €

Taller per a mares amb nadó i embarassades. Fes dansa amb el teu petit/a tot compartint, gaudint i tenint un moment únic per a tots dos! **Edat fins a un any i mig. Cal portar roba còmoda, tant per a tu com per al petit/a, i fulards o motxilles ergonòmiques.**

### ZUMBA DANCE AMB NADONS

**Dijous de 12 a 13 h**  
(10 sessions. Inici 5 d'octubre)  
A càrrec de **Covadonga Viñas**  
Preu: 35.09 €

Vine a ballar amb el teu nadó al mateix temps que recuperes la forma física de manera lúdica! Taller ideal per estar amb el teu nadó i altres mares mentre recuperes la tonicitat del teu cos. **És recomanable portar un porta-bebés.**

### MASSATGE PER A NADONS

**Dissabte de 10.30 a 12 h**  
(5 sessions: 4, 11, 18, 25 novembre i 2 desembre)  
A càrrec de **Marta Rojano**  
Preu: 26.32 €

El massatge infantil és una eina de comunicació amb el nadó que ens permet crear un espai i temps per al retrobament, viure la comunicació amb la pell i ens ensenya a escoltar, acceptar, comprendre i respectar al nadó, a més, aquesta tècnica proporciona beneficis a nivell físic i psicològic. **Taller indicat per a famílies amb nadons a partir dels 15 dies fins als 18 mesos.**

### SEMINARIS

#### PARLAR EN PÚBLIC: FES FRONT A LES TEVES PORS

**Dimecres de 19 a 21 h**  
(1 sessió: 18 d'octubre)  
A càrrec de **Aranzazu del Castillo**  
Preu: 7.02 €

Aprendrem a detectar l'origen i manteniment de les dificultats alhora de parlar en públic i els recursos necessaris per poder manipular les pors i guanyar seguretat amb nosaltres mateixos per fer front a aquestes situacions.

#### APAGA ELS PENSAMENTS NEGATIUS

**Dimecres de 19 a 21 h**  
(1 sessió: 25 d'octubre)  
A càrrec de **Aranzazu del Castillo**  
Preu: 7.02 €

## TALLERS VOLUNTARIS

Entendrem com afecten els pensaments negatius en l'estat d'ànim i el comportament i practicarem exercicis que ens ajudin a distanciar-nos d'aquests alhora que identifiquem aquells valors i àrees que són importants a la vida.

### TALLERS VOLUNTARIS

Oferta de tallers de caràcter anual –d'octubre a juny– dirigits per persones que, de manera voluntària, comparteixen els seus coneixements. El dia de la inscripció es recollirà un donatiu de 10€ destinat a un projecte social escollit per la Comissió de Talleristes Voluntaris. El material necessari per a la realització de cada taller s'indicarà pel propi professor/a a l'inici dels tallers i anirà a càrrec de l'usuari/ària. Si desitges formar part de la plantilla de talleristes voluntaris, escriu un correu a [cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat) amb la teva proposta!

#### NORMATIVA D'INSCRIPCIONS

**Inscripcions: A partir del 18 de setembre**  
**De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 20.30 h**  
**Inici de les activitats: A partir del 16 d'octubre**

- La inscripció ha de fer-se de forma presencial.
- El donatiu es farà en efectiu en el moment de la inscripció.
- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari.
- Cada persona només podrà realitzar una inscripció per una altra persona.

- En el període d'inscripcions del mes de setembre, cada persona només es podrà inscriure a un taller i grup.
- A partir del mes de desembre, es podran realitzar les inscripcions a més d'un taller voluntari en funció de les places disponibles.

### BIJUTERIA

**Dimarts de 16 a 17.30 h**  
A càrrec de **Rosa Sastre**

### DIBUIX

**Dimecres de 18 a 19.30 h**  
A càrrec de **Paco Almansa i Paco Renau**

### MANUALITATS

**Dilluns de 16 a 17.30 h**  
A càrrec de **Remei Gómez**

### PATCHWORK

**Divendres de 16 a 17.30 h**  
A càrrec de **Margarida Segura, Marisa Rodríguez, Maria Cinta Martínez**

### PINTURA SOBRE ROBA

**Grup 1: Dilluns de 17 a 18.30 h.**  
A càrrec de **Carme Tarré**

**Grup 2: Dijous de 10 a 11.30 h.**  
A càrrec de **Carme Tarré**

**Grup 3: Dijous de 16 a 17.30 h.**  
A càrrec de **Presentación Ledesma**

**Grup 4: Divendres de 17 a 18.30 h.**  
A càrrec de **Carme Tarré**

**PINTURA A L'OLI**

Grup 1: Dilluns de 18.30 a 20 h.  
A càrrec de Robert Gago

Grup 2: Dimecres de 16 a 17.30 h.  
A càrrec de Robert Gago

Grup 3: Dijous de 16 a 17.30 h.  
A càrrec de Josep Ventura

Cal tenir coneixement de dibuix per participar en aquest taller.

**AQUAREL·LA**

Dimarts de 16 a 17.30 h  
A càrrec de José Luís Zorrilla

Cal tenir coneixements bàsics de: teoria del color i barreja de colors.

**MANUALITATS AMB PAPER PER AL COR**

Dimarts de 17.30 a 19 h  
A càrrec de Sandra Martí, de Cor de Paper.

Taller que s'emmarca en el projecte Cor de Paper, format per un grup de famílies amb infants que pateixen cardiopaties congènites i/o transplantaments cardíacs.

Es treballaran diferents tècniques per experimentar el reciclatge transformant el paper en nous objectes.

**TALLERS DE LES ENTITATS****PRINCIPIIS DE FOTOGRAFIA**

Dijous de 17.30 a 19.30 h  
9 sessions. Inici 5 d'octubre  
Preu: Gratuït  
Inscripcions a la recepció del Centre Cívic La Sagrera.  
A càrrec de l'Associació Photosagrera

Veniu a aprendre i a posar en pràctica els principis de la fotografia amb una càmera compacta, rèflex o amb la del telèfon mòbil. Milloreu la qualitat de les vostres fotografies!

**TALLER DE SARDANES**

Divendres de 19 a 21 h  
Preu: Gratuït  
Inscripcions a la recepció del Centre Cívic La Sagrera.  
A càrrec de l'Associació de Veïns i Veïnes de La Sagrera i Grup Sardanista Maig.

Vols aprendre a ballar sardanes? Pots venir sol o amb tota la família.

**INFORMACIÓ I SERVEIS****BARCELONA WIFI, CONNEXIÓ GRATUÏTA A INTERNET.**

Accessibilitat dins de l'horari d'obertura al públic del centre cívic.

**CESSIÓ D'ÚS D'ESPAIS**

El Centre Cívic La Sagrera ofereix diferents sales per acollir reunions i activitats de la xarxa associativa del barri. La cessió està condicionada a les necessitats de la programació pròpia del centre. Cal fer una sol·licitud prèvia a l'Administració del Centre. Preus públics.

**PUNT D'INFORMACIÓ I DIFUSIÓ CULTURAL**

Espai on trobareu el recull de l'oferta cultural de La Sagrera i de la resta de la ciutat.

**ENTITATS****ASSOCIACIÓ DE VEÏNS I VEÏNES DE LA SAGRERA**

Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20 h (secretaria)  
www.avvlasagrera.com;  
avv.lasagrera@gmail.com  
lasagrera.blogspot.com i  
blogdelasagrera@gmail.com  
Tel. 93 408 13 34

**COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA**

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.  
www.festesdelasagrera.com;  
cfesteslasagrera@gmail.com

**DRAC, DIABLES I GEGANTS DE LA SAGRERA**

Si vols ser diable o portar la nostra bèstia de foc... si prefereixes els gegants i els cap grossos o bé t'agradaria tocar la gralla o el tabal... si el que vols és un ritme més "canyeru". Foc, música i

gegants. A partir de 5 anys.  
dracidiabldelasagrera.com -  
dracidiabldelasagrera@gmail.com

**ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA**

L'objectiu del grup és crear un punt de trobada per a aficionats i professionals de la fotografia, veïns i veïnes de La Sagrera, sensibles a la importància cultural de la fotografia i que vulguin compartir activitats del grup.  
www.photosagrera.es;  
photosagrera@gmail.com  
Facebook:  
www.facebook.com/photosagrera

**GRUP POÈTIC LITERARI NADIR**

Divendres de 19.00 a 21.30 h.  
pepita200@yahoo.es

**ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA**

Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera. Dilluns i dimecres a les 17 h.

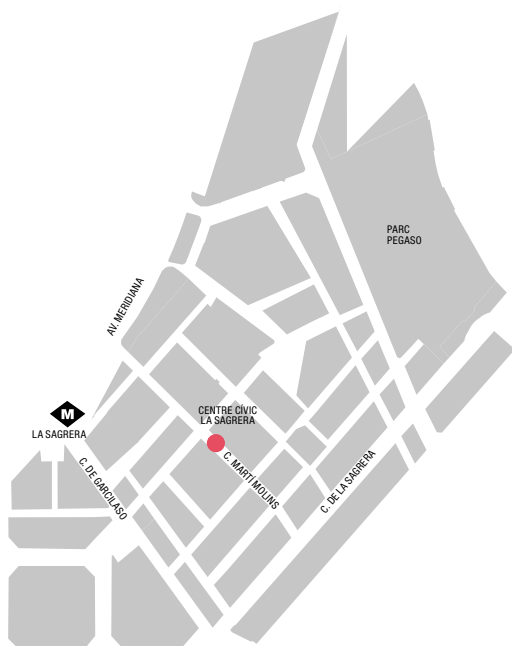
**SAAC ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS**

Atenció al públic: Oficina del Mercat de Felip II de dilluns a divendres de 9:30h a 11 h.  
Tel. 687 338 729  
www.sagrera.es;  
saacbcn@hotmail.com

**ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE**

- ASSOC. ARCO IRIS  
Assaig els dijous i divendres, 20 - 22 h.
- EL CALAIX  
Assaig els dimarts i dijous, 21.30 - 23 h.
- CIA GATS  
Assaig els dilluns, 21.30 - 23.30 h.  
gats@lasagrera.info

## MAPA



Metro: Sagrera (L1) (L5) (L9) (L10)

### ADREÇA

C. Martí Molins, 29  
08027 BARCELONA  
Tel.: 93 351 17 02

### HORARIS

Dilluns a divendres 10 a  
14.30 h i de 16 a 21.30 h  
Dissabtes de 10 a 14 h i de  
16 a 20 h

### PER A MÉS INFORMACIÓ

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera)  
[cclasagrera@bcn.cat](mailto:cclasagrera@bcn.cat)  
[twitter.com/CCLaSagrera](https://twitter.com/CCLaSagrera)  
[facebook.com/cclasagrera](https://facebook.com/cclasagrera)

### INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones  
amb mobilitat reduïda i



dotat d'anell magnètic

**Districte de  
Sant Andreu**  
[bcn.cat/cclasagrera](http://bcn.cat/cclasagrera)