
Centre Cívic Navas

DIVERSITATS CULTURES DEL MÓN

Gener - març



Ajuntament de
Barcelona



BENVINGUTS I BENVINGUDES

Continuem amb un nou projecte del Centre Cívic Navas. Un projecte fet amb el cor, amb molta il·lusió. Volem fer un treball conjunt amb diferents entitats de la ciutat de Barcelona per donar a conèixer les cultures del món com un valor, una invitació a canviar la nostra mirada, a transformar les dificultats en oportunitats, a donar valor a tot allò que ens uneix i aprendre un dels altres. La diversitat és riquesa! Aquest trimestre, volem posar la lupa sobre l'entorn de l'Himàlaia. La seva cultura els sons i la seva mística. La sèrie d'actes, girarà entorn la música i meditació, dedicat a la interacció del so, l'experiència, la meditació i la consciència. Acompanya'ns a descobrir-ho!

LLEGENDA

TI TAQUILLA INVERSA

G GRATUÏT

N NOVETAT

NORMATIVA ESPECÍFICA PROGRAMACIÓ CULTURAL:

- **L'aforament en totes les activitats és limitat. Respecteu l'ordre d'arribada.**
- Els espectacles a la taquilla inversa l'espectador és qui decideix , un cop vista l'obra, pagar el que consideri oportú i just. És un exercici de responsabilitat i maduresa on l'espectador és qui estableix el preu de l'entrada.
- Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web **cnavas.cat**.

Portada: cnavas

GENER

CONCERT	ANIMAQUARZ	DIJOUS, 18 DE GENER A les 19.30 hores
CONFERÈNCIA	ELS 7 FONAMENTS DEL MINDFULNESS	DIMARTS, 23 DE GENER A les 19 hores

FEBRER

ESPECTACLE FAMILIAR	NYAM, NYAM!	DIVENDRES, 2 DE FEBRER A les 17.30 hores
CONCERTS	TAHADI	DIVENDRES, 16 DE FEBRER A les 20 hores

MARÇ

ACTIVITAT FAMILIAR	ELS SONS DE L'UNIVERS	DIVENDRES, 2 DE MARÇ A les 17.30 hores
EXPOSIÇÃO	LADAKH, EL PETIT TIBET	DEL 8 al 27 MARÇ
CONFERÈNCIES	EL BUDISME TIBETÀ	DIMECRES, 14 DE MARÇ A les 19 hores
CONCERT	SHIRAI	DIVENDRES, 16 DE MARÇ A les 20 hores
CONFERÈNCIA	NEUROCIÈNCIA I MEDITACIÓ	DIMARTS, 20 DE MARÇ A les 19 hores



Fotografia: Pixabay

EXPOSICIONS

LADAKH, EL PETIT TIBET.
CULTURA I ESPIRITUALITAT

DEL 6 al 27 MARÇ
Vestíbul del centre
Un projecte Fotogràfic de: Barxelo

Ladakh regne independent fins el segle XIX, és conegut com el petit Tibet, doncs formava part d'aquest país fins a 1959. Ladakh és on perviu el més original del Budisme Tibetà, en un marc incomparable de muntanyes de 5.000 metres i a la vall del riu Indus. I els amb l'ull de dos fotògrafs residents a Barcelona podrem veure les pintures morals i l'art budista d'aquest paratge singular.



Fotografia: instagram @barxelo

CONCERTS

ANIMAQUARZ

TI

DIJOUS, 18 DE GENER

A les 19 hores

Entrada lliure/ taquilla inversa

Concert de meditació amb bols de quars i minerals acompanyats d'altres instruments i veus. Els bols de quars i minerals creen sons de gran bellesa que ens envolten i indueixen a un estats de profunda relaxació i estimulen la meditació. Acompanyats de veus, cants harmònics i altres instruments vibracionals creen espais sonors exquisits, de comunió i de connexió amb l'essència.

Intèrprets: Xavier Bellón i Sandra Orús, músicoterapeutes i professors de ioga.



Fotografia: Xavier Bellón i Sandra Orús

TaHaDi

TI

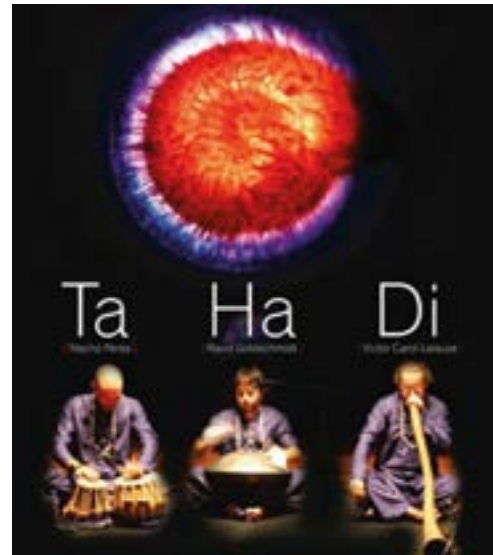
DIVENDRES, 16 DE FEBRER

A les 20 hores

Entrada lliure/ taquilla inversa

TaHaDi treballa amb la connexió entre instruments històrics com el didgeridoo i la taula juntament amb el jove instrument, el hang, creant una atmosfera de nou món. Acústica antiga i moderna, timbres d'orient i occident; fusta, pell i mineral vibren en un acord i t'apropen a l'harmonia dels processos de la naturalesa. TaHaDi acoloreix la màgia que generen els tres instruments amb ritmes i melodies que et transportaran i t'acompanyaran en el sentir del moment.

Intèrprets: Ravid Goldschmidt: Hang i percussió / Víctor Carol: didgeridoo, flautes indígenes/ Nacho Peres: indian tablá.



Fotografia: TaHaDi

SHIRAI

TI

DIVENDRES, 16 DE MARÇ

A les 20 hores

Entrada lliure/ taquilla inversa

Shirai és un grup de música profunda i de gran bellesa que expressa un nou concepte musical: fusió a l'increïble so que emeten els bols, instruments realitzats amb cristall de quars i minerals, amb veu i altres instruments vibracionals com són el didgeridoo i els gongs. El resultat és un viatge especial a l'interior on s'experimenta sensacions de gran benestar, relaxació i connexió amb la seva essència.

Intèrprets: Sandra Orús i Xavier Bellón: bols de quarz i minerals, tambor xamànic i veu femenina; Jordi Vallespí, veu tenor; Ravid Goldschmidt, Hang i percussió Nagiska, didgeridoo, flautes indígenes i cants harmònics



Fotografia: Shirai

CONFERÈNCIES

ELS 7 FONAMENTS DEL MINDFULNESS

G

DIMARTS, 23 DE GENER

A les 19 hores

Entrada lliure

Coneixerem els set pilars fonamentals d'aquesta pràctica, d'arrel budista, coneguda com a mindfulness que té com objectius obrir el cor al moment present, a través del cultiu de la presència i la compassió per estimular estats mentals positius.

A càrrec de: Ana María Gutiérrez; Professora de shiatsu i midfulness, experta en psicologia transpersonal. 20 anys de pràctica de la meditació Zen.



Fotografia: Pixabay

EL BUDISME TIBETÀ

G

DIMECRES, 14 DE MARÇ

A les 19 hores
Entrada lliure

Els ensenyaments de Buddha van adoptar, al País de les Neus, formes fascinants de pràctiques meditatives i concepcions filosòfiques. A través del comentari de fragments de textos escollits i d'una selecció d'imatges de l'art sagrat, ens endinsarem en una civilització mil·lenària, al sostre del món.

A càrrec de: Ferran Mestanza, llicenciat en llengües, lletres i literatura estrangeres, especialitat en cultura tibetana.



Fotografia: Tibetan Art

NEUROCIÈNCIA I MEDITACIÓ

G

DIMARTS, 20 DE MARÇ

A les 19 hores
Entrada lliure

Endinsa't en el la neurociència i descobreix com la meditació i la relaxació es veu reflectida al cervell. Viu l'experiència directa mitjançant un sistema de electroencefalografia EEG i de neurofeedback a un voluntari mentre induïm aquesta persona a un estat de meditació i relaxació per poder entendre millor el procés de meditació. També realitzarem una sessió de meditació i relaxació per a tots el assistents.

A càrrec de: Jaume Esteve, llicenciat en psicologia especialitat clínica, investigador especialitzat en neurorelaxació i neuromodulació mental.



Fotografia: Pixabay

ESPECTACLES FAMILIARS

NYAM, NYAM!

G

DIVENDRES, 2 DE FEBRER

A les 17.30 hores

Per a nadons de 0 a 5 anys

Activitat gratuïta i aforament limitat

Dos cuiners, una olla i moltes cançons. Barrejant ingredients inusuals, aquests músics de la cuina ens tocaran melodies ritmes d'arreu del món.

Nyam nyam es dirigeix als més petits i petites de la casa, amb cançons dolces i senzilles que proposen sempre un joc entre l'infant i l'adult, que l'acompanyarà en el seus primers contactes amb el món de la música a través de la seva veu en aquest concert teatralitzat, amb titelles de mà, teles i bombolles...



Fotografia: Cia. Daquidallà

ELS SONS DE L'UNIVERS

G

DIVENDRES, 2 DE MARÇ

A les 17.30 hores

Per a infants de 3 a 12 anys

Activitat gratuïta i aforament limitat

Endinsa't en aquest conte-taller que promou l'acostament de l'infant a la música, a partir de l'experiència sensorial activa. Descobriran un nou univers sonor a partir de diferents instruments ètnics: bols tibetans, didgeridoo, tamera, monocordi, saltiri, gong xinès, diapasons i cant d'harmònics. Els infants podran experimentar la vibració sonora a través de l'oïda i d'altres sentits. Aquesta exploració aporta una connexió profunda amb les seves emocions i possibilita l'acostament sensible cap al món de l'harmonia musical.

A càrrec d'Enric Pérez, narradora de contes i cantant i Xevi Compte, pianista i compositor.



Fotografia: Xevi Compte

MISCELÀNIA CULTURAL. TALLERS I SEMINARIS

Informació inscripcions tallers culturals i seminaris
DEL 4 DE DESEMBRE AL 5 DE GENER

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 di-
vendres 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, 8 de gener de 2018
Podeu consultar la descripció ampliada de les activi-
tats a la web ccnavas.cat.

NORMATIVA DE LES INSCRIPCIONS

Consultar la normativa de les inscripcions a la web.

TALLERS CULTURALS

Humanitats

LA VOLTA AL MÓN A TRAVÉS DELS MUSEUS

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 10 a 11.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18

A càrrec d' Anna Freixas de Trama Serveis Culturals

A partir d'imatges, audiovisuals i recursos virtuals,
visitarem les col·leccions i exposicions dels museus
més importants del món.

N

HISTÒRIA DE L'ART I ARQUEOLOGIA DEL MÓN ANTIC

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 61.50 € (10 sessions)
Places: 18
A càrrec de: Jordi Pisa

Acompanya'ns en un viatge per les joies del Món
Antic, per comprendre millor les cultures que les van
crear i valorar les restes que ens han arribat.

N



Fotografia: wikipedia

LITERATURA LLATINOAMERICANA

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 16

A càrrec de: William Viscaino

Introdueix-te, identifica i reconeix els diferents autors de la literatura llatinoamericana.



Fotografia: Pixabay

Salut i creixement personal

JIN SHIN JYUTSU

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

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

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

TALLER SHIATSU - 2T

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

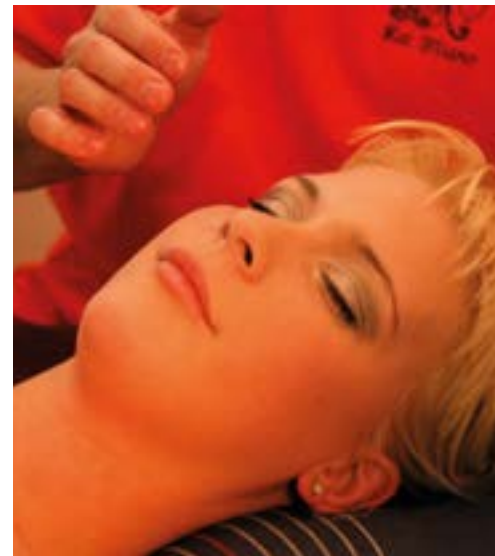
Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 61.50 € (10 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. Aquest curs és continuació, s'ha de tenir uns coneixements mínims per poder seguir la classe.



Fotografia: Pixabay

TAI-TXI I TÈCNIQUES XINESES

N

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h

Places: 18

DE L'11 DE GENER AL 15 DE MARÇ

Grup B: dijous de 9.30 a 11 h

Places: 13

Preu: 61.50 € (10 sessions)

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.



Fotografia: Pixabay

Expressió, balls i danses

GIMBRA. GINMÀSTICA BRASILEIRA

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 19 a 20 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

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. Cal dur tovallola i aigua.

BOLLYFITNESS

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup A: divendres de 12.30 a 13.30 h

Places: 18

Grup B: divendres de 18 a 19 h

Places: 14

Preu: 41 € (10 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.

DANSA ORIENTAL

DEL 15 DE GENER AL 19 DE MARÇ

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.



Fotografia: Johanna Lozada

SALSA CUBANA EN PARELLA 2T

DEL 8 DE GENER AL 12 DE MARÇ

Dilluns de 21 a 22 h

Preu: 82 € preu per parella (10 sessions)

Places: 7

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.



Fotografia: depositphotos

SEVILLANES I OLÉ!

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Dimarts de 10.30 a 12 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec de: Cristina Calderón

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

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 41 € (10 sessions)

DEL 12 DE GENER AL 16 DE MARÇ

Grup B: divendres d'11.30 a 13 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 14

A càrrec d'Ildefons Vilanova

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

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

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 i en la música caribenya. Aquesta dansa és apta per totes les edats. Cal portar ampolla d'aigua.

BATXATA EN PARELLA

N

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 123 € preu per parella (10 sessions)

Places: 7

A càrrec de: Nayan Jaimes

Aprèn a ballar un dels ritmes més populars de la República Dominicana. Domina el ritme i les seves principals passes i estils. Es ballarà de forma individual i en parelles. Cal inscriure-s'hi amb parella.



Fotografia: pixabay

DANSA ORIENTAL AVANÇADA

DEL 17 DE GENER AL 21 DE MARÇ

Dimecres de 18 a 19.30 h

Preu: 61.50 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Johanna Lozada

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.



Fotografia: pixabay

TRIBAL FUSION

DEL 10 DE GENER AL 14 DE MARÇ

Dimecres de 19.30 a 20.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: Eva Tallada

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. Calen coneixements bàsics de dansa del ventre/oriental o tribal.

Creativitat

PINTURA JAPONESA II

DEL 6 D'ABRIL AL 15 DE JUNY

Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 41 € (10 sessions)

Places: 18

A càrrec de: **Gemma Zaragüeta**

Continua descobrint i experimentant amb la pintura japonesa. Una pintura naturalista, que busca l'harmonia Calen coneixements. Cal dur bloc de dibuix DIN3, pinzell japonès i tinta Quink o tinta xinesa.



Fotografia: wikipedia

SEMINARIS CULTURALS

Balls i danses

MASTERCLASS. DANSES DE COLÒMBIA

27 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: **Nayan Jaimes i Carlos Álvarez**

Ens acostarem als ritmes tradicionals i moderns més importants de Colòmbia. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país divers amb arrels africanes i europees. La música serà en directe.

MASTERCLASS. DANSES DE LA REPÚBLICA DOMINICANA

17 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: **Nayan Jaimes i Carlos Álvarez**

Deixa't seduir per les danses de la República Dominicana. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país caribeny: batxata, merengue, merengue rípiu, etc.

MASTERCLASS. DANSES DEL PERÚ

10 DE MARÇ

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 8.20 € (1 sessió)

Places: 18

A càrrec de: Lucía Alcalá

Ens acostarem els ritmes tradicionals i moderns més importants de Perú. Interactuarem amb la cultura musical i amb la dansa d'aquest país Andí. Dansa afro costeres i carnavals.

Creativitat

CAL.LIGRAFIA XINESA

DEL 5 AL 26 DE FEBRER

Dilluns de 19.30 a 21 h

Preu: 24.60 € (4 sessions)

Places: 16

A càrrec de: Chan Hsi-Hui

T'ensenyarem a utilitzar el pinzell i la tinta, per escriure bonics caràcters i alhora descobriràs que és una manera de relaxar-te, on aprendràs a controlar la teva respiració. Cal dur pinzell de mida mitjana, tinta xina o tinta normal de ploma i paper blanc.

Cuina i gastronomia

STREET FOOD

11 DE GENER

Dijous de 18 a 21 h

Preu: 12.30 € (1 sessió)

Material: 5 €

Places: 18

A càrrec d'Alicia Rolon

El menjar de carrer és fresc, senzill i fàcil de menjar. Farem baos xinesos, arepas, hot dogs a l'estil N.Y., entre d'altres. Cal dur davantal i tupper.

CUINA MARROQUÍ

18 I 25 DE GENER

Dijous de 19 a 21h

Preu: 16.40 € (2 sessió)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec de: Mohammed Hicham Britel

Aprèn a cuinar plats típics del Marroc. Farem receptes pas a pas com la tajine de xai i la de pollastre, una amanida i un postre. Cal dur davantal i tupper.



Fotografia: pixabay

CUINA DE QUARESMA

6 I 13 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 19 h

Preu: 16.40 € (2 sessions)

Material: 6 €

Places: 18

A càrrec d'Aina Mir

Descobreix la cuina típica de Quaresma dels països catalans: les panades, els crespells i rubiols, el bacallà i els bunyols, entre d'altres. Cal dur davantal i tupper.

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 de 9.30 h a 14 h i de 16 h a 22.30 h

Dissabtes de 10 a 14 h

MÉS INFORMACIÓ

ccnavas.cat

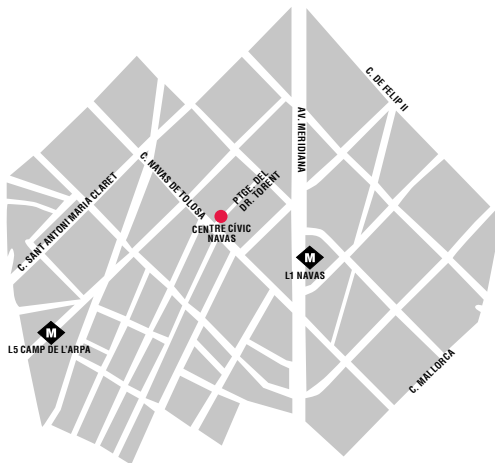
ccnavas@bcn.cat

twitter.com/navascc

facebook.com/ccnavas

instagram.com/ccnavas

MAPA



**Districte de
Sant Andreu**