
Centre Cívic Guinardó

CATÀLEG DE TALLERS

HIVERN 2021

Guinardó

Ajuntament de
Barcelona



ARTESANIA, TEXTIL I ART

Iniciació al bricolatge domèstic.....	7
---------------------------------------	---

ARTS VISUALS I PLÀSTIQUES

Aquarel·la per a principiants	9
Aquarel·la per a principiants, un pas més	10
Iniciació al dibuix i la pintura.....	11

AUDIOVISUAL I FOTOGRAFIA

Il·luminació fotogràfica (amb llums de casa).....	13
Fotografia nocturna.....	14
Senderisme fotogràfic: Collserola desconeguda.....	15
Senderisme fotogràfic: la història a la vora de la mediterrània.....	16

DANSA

Bollywood, intermedi	18
----------------------------	----

HUMANITATS I CIÈNCIES SOCIALS

Diversitat de culte a Horta-Guinardó: Budisme Zen.....	20
--	----

INFORMÀTICA I COMUNITAT DIGITAL

Treu profit al teu Smartphone.....	22
------------------------------------	----

IDIOMES

Francès iniciació	24
Francès intermedi	25

MEDI AMBIENT I ECOLOGIA URBANA

Desmantant les factures de gas i electricitat.....	27
Mesures per a la millora energètica de la llar.....	28
Tot el què s'amaga en un comptador digital.....	29

MÚSICA

Guitarra iniciació	31
Guitarra intermedi	32
Guitarra avançat	33

SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

Taller de Neuroteatre.....	35
Iniciació a la Marxa Nòrdica.....	36
Mindfulness, gestió emocional i reducció de l'estrès.....	37
Ioga iniciació.....	38
Ioga Grup I.....	39
Ioga Grup II.....	40
Ioga Grup III.....	41



Inscripcions dels tallers

Inscripcions a partir del dilluns 4 de gener a les 9.30 h.

Presencialment: a la recepció del Centre Cívic Guinardó.

On-line: al web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/guinardo.

Normativa

- L'abonament del preu del taller es farà en targeta o ingrés bancari. En cap cas s'acceptarà efectiu.
- Alguns tallers tenen un suplement econòmic en concepte de material que s'haurà d'abonar el primer dia de classe.
- Si no s'indica el contrari, els tallers són presencials. En cas que alguna de les sessions no es pugui realitzar presencialment es realitzaran en línia.
- Si el taller no arriba al nombre d'alumnes estimat, el centre es reserva el dret d'anul·lar el taller. La devolució de l'import es farà durant la setmana següent a l'inici programat del taller.
- El centre es reserva el dret d'admissió cap a aquelles persones que no respectin la feina del professorat i personal del centre, així com el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.
- Les inscripcions per a persones en situació d'atur o discapacitat es faran presencialment del 4 al 15 de gener.
- Una setmana abans de l'inici del taller ja no s'acceptarà cap baixa.
- El primer dia d'inscripcions, cada persona podrà fer, com a màxim, dues inscripcions per taller.
- Tots els tallers estan dirigits a persones majors d'edat, excepte en aquells casos que s'indiqui el contrari.
- A causa de la situació sanitària, les places als tallers es veuran afectades per tal de mantenir les mesures adoptades per les autoritats sanitàries.

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permeti el desenvolupament de l'activitat a la qual ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà perquè pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.

Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la qual es continuarà oferint l'activitat.

INICIACIÓ AL BRICOLATGE DOMÈSTIC



Professor: Alexandre Jodar
Dijous, de 18.30 a 20.30 h · Del 21 de gener al 25 de febrer.
12 hores · Preu 43,85 €

Descripció:

Aquest taller està pensat per persones que es vulguin iniciar en algunes tècniques del bricolatge com són: l'electricitat, la fontaneria, paleta i pintura. Amb aquestes tècniques podran fer un bon manteniment de la casa. Per participar en aquest taller no cal cap coneixement previ, ja que és un taller totalment pràctic: s'aprèn treballant!

Programa:

Presentació de l'activitat

Aprendre a treballar amb endolls, portalàmpades, cables i comprovacions elèctriques. Bombetes, ganxos, tisoires...

Instal·lació d'un endoll a la paret, treball amb canaleta, mecanismes, caixa de connexions.

Instal·lació elèctrica de dos circuits: C1 endolls i C2 enllumenat.

Petites instal·lacions en domòtica. Detector de presència, interruptor crepuscular i seguretat.

Coneixement de material i eines; la instal·lació de casa, aixetes, com canviar-les i com arreglar-les (vàlvules).

Descàrregues de vàter.

Treball de paleta.

Treballs de maleta silicona i trepant (broques i tacs).

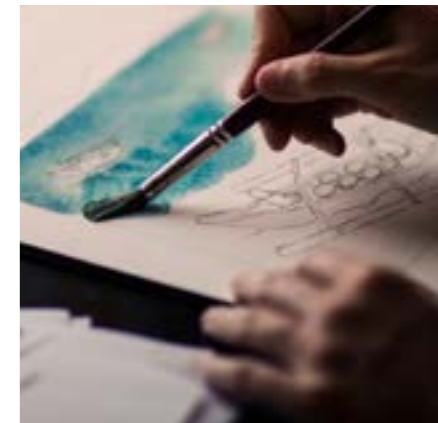
Treballs de pintura i repàs.

Requisits:

Cada persona haurà de portar les següents eines: alicates universals, tornavís busca pols, tornavís estrella mitjà.



AQUAREL·LA PER A PRINCIPIANTS



Professora: Maragda Cuscuela
Dimecres de 9.30h a 11.30h. Del 20 de gener al 17 de març.
18 hores · Preu 65,78 €

Descripció:

L'aquarel·la és una de les tècniques pictòriques més antigues que es coneixen i de les més consolidades en l'actualitat, tant pel que fa a la il·lustració, esbossos, croquis, com per l'experimentació pictòrica.

Aquest taller té per objectiu donar a conèixer aquest procediment pictòric, fer perdre la por al full en blanc i ajudar a fer que sigui un mitjà expressiu.

Programa:

- Coneixement dels materials
- El color i l'aquarel·la.
- Tècniques i recursos. Taca, pinzellada, línia, dibuix, collage.
- Diferents textures i la seva aplicació.
- Exercicis pràctics amb elements naturals, còpies o imaginatius.
- Preparació de l'exposició de final de curs.

Requisits:

L'aquarel·la és una tècnica, per tant, en funció de si saps dibuixar més o menys podràs adaptar els temes i treballar segons les teves necessitats.

Es tracta de tenir motivació i ganes d'experimentar.

Treballarem amb paper de format DIN-A4

Abans de la primera classe es facilitarà als alumnes una llista amb el material necessari per a realitzar el taller.



AQUAREL·LA PER A PRINCIPIANTS, UN PAS MÉS

Professora: Maragda Cuscuela
Dimecres de 12 a 14h · Del 20 de gener al 17 de març.
18 hores · Preu 65,78 €



Descripció:

Es tracta d'aprofundir en aquells aspectes que cadascú ja coneix i buscar i aprendre noves solucions.

Programa

- Aplicar tècniques del dibuix, del gest i el traç.
- Aquarel·la aplicada a la il·lustració i la narració.
- Aquarel·la pictòrica,
- Els apunts al natural: línia i taca
- Preparació d'un projecte per a l'exposició de final de curs

Requisits

- Haver practicat amb la tècnica de l'aiguada i tenir nocions de dibuix.
- Treballarem amb paper de format DIN-A3.
- Cal portar els materials el primer dia.

INICIACIÓ AL DIBUIX I LA PINTURA

Professor: Gabriela Galileo
Dilluns de 19 a 21 hores · Del 18 de gener al 15 de març.
18 hores · Preu: 65,78 €



Descripció:

Saber veure, observar i interpretar el que veiem és la base del dibuix. Un treball intel·lectual que es reflecteix en la pràctica de manera fàcil si aprens els fonaments. Aquest taller està destinat a l'aprenentatge d'aquests fonaments a manera d'introducció al dibuix i el color.

Programa:

Mitjançant la pràctica d'exercicis bàsics aprendrem a dibuixar, tenint en compte composició, proporcions i enquadrament. També aprendràs a dibuixar més allà de la línia incorporant el clar fosc, que permetrà donar la sensació de *tridimensionalidad al dibuix.

Si tries pintar, podràs fer-ho amb pintura a l'oli. Aprendràs els fonaments d'aquesta tècnica. Per a dur a terme aquesta tasca, és necessari que coneguis bé les nocions bàsiques del dibuix, d'aquesta manera avançaràs directament cap al color. Aprendràs, llavors, la teoria del color, cercle cromàtic i les seves diferents harmonies.

Els motius podran ser natures mortes, naturalesa morta, paisatge o retrat, per a aquestes dues últimes opcions hauràs de portar una foto de bona qualitat.

En la primera classe parlarem sobre els materials, i sobretot el que és necessari. Com utilitzar-los de manera correcta per a desenvolupar una bona tècnica sense descurar la nostra preservació i la del medi ambient. També elaborarem una llista del que farà falta comprar, en cas que fos necessari.

Requisits:

Si tens material a casa, porta-ho per a saber si et fa falta comprar o si ja tens suficient.



IL·LUMINACIÓ FOTOGRAFICA (AMB LLUMS DE CASA)

Professor: Luis Giménez
Dissabte 6 de febrer de 10.30 a 13.30h.
3 hores · Preu: 10,96 €



Descripció:

En aquest taller comprendràs la importància que te la llum dins del marc fotogràfic, entenen les seves qualitats bàsiques i quins mètodes pots fer servir a casa per modificar-la. Al taller farem servir llums quotidianes a casa i aprendrem com fer servir la nostra càmera per a obtenir un resultat com si estiguéssim amb un plató fotogràfic.



FOTOGRAFIA NOCTURNA



Professor: Luis Giménez
Dissabte 20 de març de 10.30 a 13.30h.
3 hores · Preu: 10,96 €

Descripció:

Un curs de 3 hores on abordarem la complexitat de la fotografia en situacions de poca llum, ja siguin interiors, nits a la ciutat o en el bosc... Durant la sessió parlarem dels materials i accessoris que poden ajudar-te a aconseguir millors resultats i com configurar la teva cambra per a treure-li el màxim partit.

SENDERISME FOTOGRÀFIC: COLLSEROLA DESCONEGUDA



Professor: Luis Giménez
Dissabte 20 de febrer de 10 a 14h.
4 hores · Preu: 14,62 €

Descripció:

Una ruta fotogràfica de 4h on podràs posar en pràctica els teus coneixements de càmera aplicats a la fotografia de naturalesa, resoldre els teus dubtes i descobrir els seus meravellosos racons humits, replets d'una vegetació exuberant, localitzacions que et faran oblidar que continuem al costat de la ciutat i t'oferiran la possibilitat d'aprendre fotografia des de la pràctica descobrint al seu torn llocs de pau on poder desconnectar.

SENDERISME FOTOGRÀFIC: LA HISTÒRIA A LA VORA DE LA MEDITERRÀNIA



Professor: Luis Giménez
Dissabte 6 de març de 10 a 14h.
4 hores · Preu: 14,62 €

Descripció:

Una ruta fotogràfica de 4h des de Sant Adrià del Petons fins a Badalona per a practicar amb la teva càmera la fotografia de paisatge i moviment, descobrint com en aquest petit recorregut del litoral trobarem els diferents mètodes d'explotació de la costa per al desenvolupament econòmic de la zona, permetent-nos realitzar un reportatge fotogràfic de gran riquesa i aprendre i observar al seu torn els canvis que hem generat sobre el litoral.



BOLLYWOOD INTERMEDI



Professora: Violane Nalini
Dimecres, de 19.30 a 21 hores · Del 20 de gener al 17 de març.
13,5 hores · Preu 49, 33 €

Descripció:

En aquest taller els i les alumnes, ja una mica familiaritzats amb la cultura índia i amb la dansa Bollywood, partiran de la base del Bollywood: mans, braços i passos, i hi afegiran, de mica en mica, moviments més tècnics com expressions de la cara, voltes, salts i composicions grupals més complexes mitjançant l'aprenentatge d'una coreografia més elaborada.

Programa:

Les classes sempre començaran amb exercicis de respiració i tècnics, a manera d'escalfament, per tal d'assimilar i practicar els moviments tot desplaçant-se per l'espai i treballant en grup la relació amb els i les companyes. A la segona part de les sessions es practican diferents sèries de passos que permeti l'aprenentatge d'una o dues coreografies durant el trimestre.

Requisits:

És necessari tenir un nivell bàsic de dansa oriental o Bollywood, i portar roba còmoda.



DIVERSITAT DE CULTE A HORTA-GUINARDÓ: BUDISME ZEN



Professora: Centre Zen Nalanda
Dimecres 10 de març a les 18 hores.
2 hores · Gratuït

Descripció:

La diversitat religiosa i espiritual d'una ciutat es manifesta de maneres ben diverses. La millor manera de conèixer-les i aproximar-s'hi és acostar-se als espais de culte, entrar-hi, visitar-los, preguntar i tenir la oportunitat de parlar amb les persones que hi freqüenten i s'hi reuneixen.

El budisme neix fa uns dos mil sis-cents anys a l'Índia És una de les religions més conegudes del planeta i amb més nombres de seguidors però no tothom sap què és en el que realment creuen els seus adeptes. Tens ganes de saber qui és Buda i quines son les practiques fonamentals d'aquesta creença? Et convidem a visitar Kagyu Samye Dzung un dels tres centres budistes que hi ha al Districte d'Horta Guinardó. Al acabar la visita podrem presenciar una cerimònia budista. T'hi esperem!

Ens trobarem al Centre Cívic del Guinardó.



TREU PROFIT AL TEU SMARTPHONE



Professor: Oliver Mancebo

Dimarts, de 10 a 11.30 hores · De l 19 de gener al 16 de març.

13.5 hores · Preu 49, 33€

Descripció:

Els smartphones són una de les eines imprescindibles als nostres dies. Serveixen per entretenir-se, comunicar-se amb amigats i família, treballar, cercar recursos, trobar llocs, fer fotos i vídeos, emmagatzemar informació... Un smartphone és un petit ordinador amb moltes possibilitats. És per això que és fonamental saber optimitzar-lo per poder treure el màxim de profit. En aquest taller aprendrem l'ús de les funcions bàsiques d'un smartphone, fent una panoràmica sobre l'organització de l'escriptori, accés, seguretat, manteniment i configuració personalitzada. Tens un mòbil i intueixes que hi podries fer més coses però no saps com? En aquest curs podem descobrir com fer-ho!

Programa:

1. Què és un smartphone. Breu història sobre els telèfons mòbils. Tipus de mòbils, sistemes operatius i principals funcions.
2. Ús i navegació bàsica en smartphones. Engegar, apagar, control de volum, funcions d'anar endavant i enrere, desbloquejar.
3. Gestió d'escriptori. Creació, modificació i eliminació d'icones.
4. Comunicació: aplicacions de serveis de missatgeria, gestió de correu electrònic, navegació per la web i xarxes socials.
5. Gestió de l'emmagatzematge. Ús d'arxius, galeries i gestió intel·ligent de l'espai.
6. Aplicacions de gestió de la informació: Contactes, Calendari, Notes, Tasques, Calculadora, Gravadora d'àudio, càmera.
7. Gestió d'informació en els serveis Google: Cercador, Maps, Drive, Office, Fotos.
7. Entreteniment: Youtube, Radio, web, Spotify, Kindle, Play Películas, Play Música.
8. Cerca, descàrrega, instal·lació i desinstal·lació d'aplicacions: Google Play i App Store.

Requisits:

Cal portar el smartphone propi, preferentment amb connexió a Internet.



INICIACIÓ AL FRANCÈS

Professor: Amiable Language Services
Dijous, de 16.30 a 18 hores · Del 21 de gener al 18 de març.
13.5 hores · Preu 49,33€



Descripció

Curs d'iniciació a la llengua francesa. Impartiré coneixements bàsics de gramàtica, vocabulari i verbs per poder arribar a construir frases i parlar la llengua.

Programa

- GRAMÀTICA - Aprendrem els diferents tipus d'articles (determinat, indeterminat i contractes) així com Pronoms (personal, possessius, demostratius i relatius).
- VERBS - Aprendrem els verbs essencials AVOIR/ÊTRE així com els verbs de primera, segona i tercera conjugació (irregulars).
- VOCABULARI – Introduïrem vocabulari divers perquè us podeu desenvolupar en qualsevol àmbit quotidià com per exemple: viatges, transport, restaurants, oci, entre d'altres.
- Construïrem frases i realitzarem preguntes freqüents.
- S'intentarà introduir petites conversacions típiques de situacions comuns o d'interès.
- Posarem en pràctica tot el descrit amb exercicis variis.
- Intentarem fer una classe amena per tots, aprenent la llengua francesa.



FRANCÈS INTERMEDI

Professor: Amiable Language Services
Dijous, de 18.30 a 20 hores · Del 21 de gener al 18 de març.
13.5 hores · Preu 49,33€



Descripció

En aquest taller de francès millorarem els aspectes gramaticals d'aquesta llengua.

Programa

- Presentació.
- Ampliació de la gramàtica.
- Aprendre nous temps de verbs.
- Ampliació de vocabulari.
- Fer redaccions en Francès.
- Millorar la conversa.



DESMUNTANT LES FACTURES DE GAS I ELECTRICITAT



Professor: Programa Carregat d'energia
Dimarts 19 de gener, de 18 a 19.30 h.
1 sessió d'1'5 hores · Gratuït

Descripció:

T'agradaria entendre les teves factures de gas i electricitat? Saps quines opcions tens a l'hora d'escollir companyies d'energia o si tens més potència contractada de la que necessites?

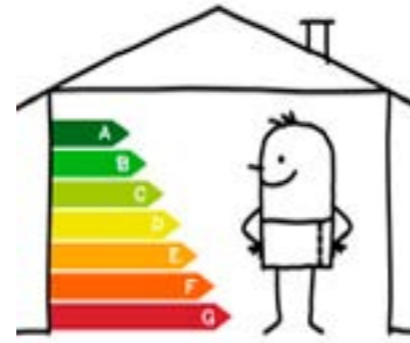
Aquest taller treballa cadascun dels conceptes que apareixen en la factura amb l'objectiu d'entendre què s'està pagant, quines opcions tenim i com podem reduir l'import de les nostres factures simplement optimitzant el contracte de subministrament. Coneixerem què és l'energia i què és la potència. Sabrem què és el mercat regulat i què és el mercat lliure. Ens endinsarem en el món de la distribució i de la comercialització d'energia. Desxifrarem els diferents continguts de les factures: el consum, els impostos, el manteniment i el lloguer.

Porta les teves factures de llum i gas i resoldrem els dubtes més freqüents.



MESURES PER A LA MILLORA ENERGÈTICA DE LA LLAR

Professor: Programa Carregat d'energia
Dimarts 23 de febrer, de 18 a 19.30 h.
1 sessió d'1'5 hores · Gratuït



Descripció:

Tens la casa ben aïllada tèrmicament? Com pots actuar per aprofitar millor l'energia i guanyar confort?

L'eficiència energètica és la capacitat de minimitzar els recursos energètics a l'hora d'aconseguir un determinat grau de confort. El cost d'escalfar una casa tèrmicament ineficient és molt major que per escalfar-ne una de ben aïllada. La temperatura recomanable per l'interior de la llar és de 20 °C a l'hivern i 25°C a l'estiu.

En aquest taller veiem els elements a tenir en compte per determinar el grau d'eficiència energètica d'un edifici per descobrir-ne així les possibilitats de millora.

TOT EL QUÈ S'AMAGA EN UN COMPTADOR DIGITAL

Professor: Programa Carregat d'energia
Dimarts 9 de febrer, de 18 a 19.30 h.
1 sessió d'1'5 hores · Gratuït



Descripció:

Què suposa la instal·lació dels comptadors telegestionats? Qui es queda amb les meves dades de consum? Tenen efectes sobre la salut? Em puc oposar al canvi? Actualment, s'està duent a terme el pla de renovació de comptadors amb la instal·lació dels nous comptadors digitals telegestionats.

En aquest taller compararem els nous comptadors amb els antics analògics i aprendrem a trobar tota la informació d'interès que podem obtenir amb els nous comptadors. Parlarem sobre l'obligatorietat d'instal·lació, preu i costos i sobre l'impacte a la salut de les persones que poden representar.

GUITARRA INICIACIÓ



Professor: Damian Dichi
Dijous, de 16.30 a 18 hores · Del 21 de gener al 18 de març.
13.5 hores · Preu 49,33 €

Descripció:

Taller d'introducció a la guitarra espanyola on es treballaran conceptes com la tècnica, l'harmonia i l'execució de peces musicals, per iniciar o desenvolupar el coneixement d'aquest instrument.

Programa:

- 2 sessions dedicades a la formació d'acords
- 1 sessió dedicada a iniciar les tècniques de la mà esquerra i escales
- 3 sessions dedicades a iniciar les tècniques de la mà dreta: raspeig, puntejats, trèmolos de 3 dits, picats, arpegiats, utilització del polse...
- 1 sessió dedicada a l'harmonia, formació d'acords, progressions harmòniques i llenguatge musical.
- 2 sessions dedicades a la interpretació de peces o obres musicals a escollir per alumne o professor.

Requisits:

Cada alumne haurà de portar una guitarra espanyola i llibreta.



GUITARRA INTERMEDI



Professor: Damian Dichi
Dijous, de 18 a 19.30 hores · Del 21 de gener al 18 de març,
13.5 hores · Preu 49,33 €

Descripció:

Taller de nivell mitjà de guitarra espanyola. S'aprofundiran conceptes d'harmonia i interpretació.

Programa:

- Intervals
- Cercle de cinquenes
- Cadències
- Construcció d'acords (tríades, quatriades)
- Alteracions de les notes de l'acord i tensions
- Reconeixement de les triadas en tot el mànec de l'instrument
- Tècnica de terceres i sisenes per a melodies
- Mà dreta: arpeggios nivell intermedi

Aplicarem la teoria en repertori de cançoner popular.

Requisits:

Cada alumne haurà de portar una guitarra espanyola i llibreta.



GUITARRA AVANÇAT



Professor: Damian Dichi
Dijous, de 19.30 a 21 hores · Del 21 de gener al 18 de març,
13.5 hores · Preu 49,33 €

Descripció:

Taller de nivell avançat de guitarra espanyola. S'aprofundiran conceptes d'harmonia, llenguatge musical i un nivell tècnic mitjà.

Requisits:

Cada alumne haurà de portar una guitarra espanyola i llibreta.



TALLER DE NEUROTEATRE



Professora: Karolyna Nuñez Grez
Dilluns de 17 a 19 hores · Del 18 de gener al 15 de març,
18 hores · Preu: 65,78 €

Descripció:

Vols fer prevenció, aprendre i mantenir el teu cervell sa?

T'interessa la creació artística i divertir-te?

Oferim un taller amb l'objectiu d'estimular les nostres capacitats mentals, prevenir i potenciar l'envelliment saludable. No cal experiència prèvia fent teatre. Tota persona major de 60 anys és convidada a fer aquest taller de teatre comunitari.

Parlarem del que ens preocupa a la societat mentre estimulem les nostres capacitats i aprenem sobre com funciona el cervell i com mantenir-lo sa!

INICIACIÓ A LA MARXA NÒRDICA



Professor: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic
Dissabte 23 de gener de 10 a 12.30
2,5 hores · Preu: 9,14 €

Aprèn i gaudeix d'aquesta activitat física completa, suau i accessible a totes les edats i condicions físiques, que aporta salut a les persones i ajuda a socialitzar.

Tota l'activitat es realitza a l'aire lliure, excepte la primera sessió, que serà presencial al Centre Cívic Guinardó.

MINDFULNESS, GESTIÓ EMOCIONAL I REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS



Professora: Laura Casas
Dijous de 9,30 a 11 hores. · Del 21 de gener al 18 de març.
13,5 hores · Preu: 49,33 €

La pràctica regular de Mindfulness contribueix a millorar la salut i reduir l'estrès, a més de millorar la capacitat atencional i regular les emocions.

Diversos estudis científics, avalen que la pràctica de Mindfulness augmenta la intel·ligència emocional, la resiliència i millora el benestar general, convidant-nos a viure una vida amb més plenitud.

En aquestes sessions coneixerem de manera experiencial que és Mindfulness i com aplicar-lo a la vida diària per viure amb consciència en el moment present. Es realitzaran pràctiques de meditació, exercicis respiratoris, exercicis de ioga suau i diàlegs promotors de participació col·lectiva per incorporar diferents eines al nostre dia a dia.

Objectius:

- Identificar els teus estressors i superar-los.
- Com parar el cap.
- Aprendre a deixar anar.
- Conèixer les habilitats bàsiques per viure amb atenció plena: meditació, consciència del cos.
- Integrar Mindfulness a la vida quotidiana.
- Com gestionar adequadament les emocions.
- Aprendre a comunicar-se conscientment.

IOGA INICIACIÓ



Professora: Laura Tornero
Divendres de 17.30 a 19.30 hores · Del 22 de gener al 19 de març.
18 hores · Preu 65,78 €

Descripció:

El ioga neix de l'escolta d'una necessitat. Al ioga tots som practicants.

I aquest és el punt de partida que no cal oblidar.

Programa:

Salut i benestar

Fem ioga per sentir-nos millor, per alleugerir el pes de les responsabilitats, per amortir els efectes indesitjables d'un treball rutinari o una vida sedentària. Permet una gestió més responsable de la pròpia salut. Amb la pràctica del ioga gestem una dinàmica que es torna autònoma i s'aplica a la vida quotidiana.

Creixement interior

Necessitem un reconeixement de l'ésser que som, demanem silenci encara que també una comunicació més veraç. Les classes de ioga, amb les seves postures i els seus silencis, ens parlen de nosaltres mateixos, del nostre mapa de tensió corporal, de la nostra emocionalitat descompensada o de la nostra agitació mental. Es torna un mirall on reconèixer-nos i des d'aquí s'inicia la recomposició.

Connexió amb la totalitat

Necessitem obrir finestres a la riquesa de la vida, a la majestuositat de la natura, a la grandesa de l'ànima, perquè tot està ple d'ésser, la nostra vida té una raó i el ioga és un camí de recerca.

Requisits:

Cal portar roba còmoda, mocador de coll i un llençol o manteta i la màrfega per fer l'activitat.



IOGA grup I



Professora: Laura Tornero
Dimarts i dijous, d'11.30 a 12.30 h · Del 19 de gener al 18 de març.
18 hores · Preu 65,78 €

Descripció:

El ioga neix de l'escolta d'una necessitat. Al ioga tots som practicants.

I aquest és el punt de partida que no cal oblidar.

Programa:

Salut i benestar

Fem ioga per sentir-nos millor, per alleugerir el pes de les responsabilitats, per amortir els efectes indesitjables d'un treball rutinari o una vida sedentària. Permet una gestió més responsable de la pròpia salut. Amb la pràctica del ioga gestem una dinàmica que es torna autònoma i s'aplica a la vida quotidiana.

Creixement interior

Necessitem un reconeixement de l'ésser que som, demanem silenci encara que també una comunicació més veraç. Les classes de ioga, amb les seves postures i els seus silencis, ens parlen de nosaltres mateixos, del nostre mapa de tensió corporal, de la nostra emocionalitat descompensada o de la nostra agitació mental. Es torna un mirall on reconèixer-nos i des d'aquí s'inicia la recomposició.

Connexió amb la totalitat

Necessitem obrir finestres a la riquesa de la vida, a la majestuositat de la natura, a la grandesa de l'ànima, perquè tot està ple d'ésser, la nostra vida té una raó i el ioga és un camí de recerca.

Requisits:

Cal portar roba còmoda, mocador de coll i un llençol o manteta i la màrfega per fer l'activitat.



IOGA grup II



Professora: Laura Tornero
Dilluns i dimecres de 17.30 a 18.30 h · Del 18 de gener al 17 de març.
18 hores · Preu 65,78 €

Descripció:

El ioga neix de l'escolta d'una necessitat. Al ioga tots som practicants.

I aquest és el punt de partida que no cal oblidar.

Programa:

Salut i benestar

Fem ioga per sentir-nos millor, per alleugerir el pes de les responsabilitats, per amortir els efectes indesitjables d'un treball rutinari o una vida sedentària. Permet una gestió més responsable de la pròpia salut. Amb la pràctica del ioga gstem una dinàmica que es torna autònoma i s'aplica a la vida quotidiana.

Creixement interior

Necessitem un reconeixement de l'ésser que som, demanem silenci encara que també una comunicació més veraç. Les classes de ioga, amb les seves postures i els seus silencis, ens parlen de nosaltres mateixos, del nostre mapa de tensió corporal, de la nostra emocionalitat descompensada o de la nostra agitació mental. Es torna un mirall on reconèixer-nos i des d'aquí s'inicia la recomposició.

Connexió amb la totalitat

Necessitem obrir finestres a la riquesa de la vida, a la majestuositat de la natura, a la grandesa de l'ànima, perquè tot està ple d'ésser, la nostra vida té una raó i el ioga és un camí de recerca.

Requisits:

Cal portar roba còmoda, mocador de coll i un llençol o manteta i la màrfega per fer l'activitat.



IOGA grup III



Professora: Laura Tornero
Dimarts i dijous, de 10 a 11 hores · Del 19 de gener al 18 de març.
18 hores · Preu 65,78 €

Descripció:

En aquest taller farem Ioga adaptat i pensat per a gent gran.

Programa:

Salut i benestar

Fem ioga per sentir-nos millor, per alleugerir el pes de -les responsabilitats, per amortir els efectes indesitjables d'un treball rutinari o una vida sedentària. Permet una gestió més responsable de la pròpia salut. Amb la pràctica del ioga gstem una dinàmica que es torna autònoma i s'aplica a la vida quotidiana.

Creixement interior

Necessitem un reconeixement de l'ésser que som, demanem silenci encara que també una comunicació més veraç. Les classes de ioga, amb les seves postures i els seus silencis, ens parlen de nosaltres mateixos, del nostre mapa de tensió corporal, de la nostra emocionalitat descompensada o de la nostra agitació mental. Es torna un mirall on reconèixer-nos i des d'aquí s'inicia la recomposició.

Connexió amb la totalitat

Necessitem obrir finestres a la riquesa de la vida, a la majestuositat de la natura, a la grandesa de l'ànima, perquè tot està ple d'ésser, la nostra vida té una raó i el ioga és un camí de recerca.

Requisits:

Cal portar roba còmoda, mocador de coll i un llençol o manteta i la màrfega per fer l'activitat.

