

Centre Cívic La Sagrera “La Barraca”

PROGRAMACIÓ DE TALLERS CULTURALS

Abril - Juny 2021

La Sagrera



Ajuntament de
Barcelona



TALLERS

TALLERS CULTURALS

TALLERS EN LÍNIA TALLERS HÍBRIDS

INFORMACIÓ I SERVEIS

ENTITATS DEL CENTRE

LLEGENDA



NOVETAT



PROMOCIÓ
CULTURAL



ONLINE

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS ABRIL-JUNY 2021

A causa de la situació excepcional que estem vivint amb la Covid19, hem adaptat les activitats del centre a la nova situació. Aquesta adaptació, **comporta la reducció del nombre d'activitats i la reducció del nombre de places en cadascuna d'elles**, per tal de garantir les mesures establertes per les autoritats sanitàries.

Per aquests motius, **la inscripció als tallers d'aquest trimestre abril-juny 2021 es faran de la següent forma:**

RENOVACIONS

PREFERÈNCIA INSCRITS FEBRER-MARÇ 2021

Del 15 al 19 de març. No es faran renovacions fora de les dates establertes.

- Inscripcions ONLINE preferiblement.
- A partir de les 10 h del dilluns 15 de març.
- Opció d'inscripció presencial amb CITA PRÈVIA: EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes. Caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.

INSCRIPCIONS

Del 22 de març al 16 d'abril. No es faran inscripcions fora de les dates establertes.

- Inscripcions ONLINE preferiblement.
- Inici inscripcions: dilluns 22 de març a les 10 h.
- Opció d'inscripció presencial amb CITA PRÈVIA: EXCLUSIVAMENT per a persones amb descomptes.

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera

Inici de les activitats: A partir de dilluns 12 d'abril

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ON-LINE

- Les inscripcions podran efectuar-se a través de la pàgina: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera.
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat/ada com a usuari/ària de l'equipament.
- **La subvenció d'atur i la subvenció per a persones amb discapacitat no estan disponibles en línia.**

TARIFES REDUÏDES

- Per acollir-se a les tarifes reduïdes caldrà fer **la inscripció de manera presencial i presentar al moment la documentació** requerida en cada cas. Caldrà que empleneu i signeu un document indicant que ens proporcioneu aquesta documentació.
- El descompte només és aplicable a un taller al trimestre.
- **Descompte per aturats/ades:** certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i el darrer DARDO o certificat de vida laboral, ambdós documents han d'estar actualitzats.
- **Descompte per família nombrosa i monoparental:** fotocopia del carnet acreditatiu.
- **Descompte per famílies perceptores del PIRMI:** documentació acreditativa.
- **Descompte per discapacitat:** documentació acreditativa i certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona.

Podeu consultar la informació detallada a la pàgina web: ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera.

TIPOLOGIA D'ACTIVITATS ABRIL-JUNY 2021

FORMAT HÍBRID: PRESENCIAL I/O EN LÍNIA

- Activitat que s'ofereix en format presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà online a través de la plataforma Zoom.
- Així, 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 que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. 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.
- **Si us inscriviu a aquests cursos significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari**

FORMAT: EN LÍNIA

- Activitat que s'ofereix únicament en format online.
- Aquest format té un descompte del 15% en el preu públic.

NORMATIVA GENERAL 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 2020.
 - La inscripció pot fer-se de forma presencial demanant cita prèvia o via on-line a través de la pàgina web ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera.
 - El pagament del taller presencialment 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 48 hores**.
 - El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el/la professor/a o la ubicació d'una activitat, dins l'equipament, si ho considera necessari. El centre es reserva el dret de suspendre les activitats que no tinguin un nombre mínim de participants o per altres raons tècniques. En aquests casos, s'efectuarà la devolució de l'import de la inscripció del **6 al 9 d'abril**.
 - 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 6 al 9 d'abril**). Un cop iniciats els tallers, **dilluns 12 d'abril**, no es retornarà en cap cas l'import de la inscripció. La possibilitat de canvi de taller només es considerarà **durant la primera setmana de cursos**, sempre que hi hagi plaça disponible.
 - Una vegada finalitzat el període de devolucions, no es retornaran els diners de la inscripció, excepte a les persones que presentin un informe mèdic o de canvi d'horari de feina que demostrï que no poden realitzar el taller. El justificant s'haurà d'entregar com a **data màxima el divendres 16 d'abril. Fora d'aquest termini no es retornarà l'import de la inscripció.**
 - Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa.
 - **Activitats híbrides: aquest trimestre es prioritzarà la formació presencial però, si per motius sanitaris el centre no pot obrir, s'oferirà la mateixa activitat on-line, sempre que sigui possible. Així, 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 que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa Internet. El nombre d'hores i sessions 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.**
 - Es recuperaran les sessions perdudes per causes alienes a l'usuari/ària, dins del trimestre en curs.
 - Cal indicar al/la professor/a qualsevol aspecte de salut destacable que s'hagi de tenir en compte a l'hora de realitzar el taller.
 - El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especifica quin és aquest plus econòmic.
 - **Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrfega i el material que indiqui el professorat.**
 - El centre declina tota responsabilitat per pèrdua de material i d'objectes de valor econòmic o personal. En cas que hi tingueu material, l'haureu de retirar de les sales o armaris en finalitzar la darrera sessió del trimestre.
- La inscripció a un taller significa l'acceptació d'aquesta normativa.**

MESURES COVID CENTRE CÍVIC LA SAGRERA “LA BARRACA”

A continuació es detalla el protocol del Centre Cívic La Sagrera “La Barraca” pel que fa a la prevenció amb motiu de la covid-19 i també les mesures individuals que hauran de seguir les persones que assisteixin a les activitats del centre.

El CC La Sagrera, seguirà els següents protocols sempre d'acord amb la normativa vigent:

- Desinfecció diària de tots els espais.
- A l'entrada del centre i a cada aula hi haurà dispensador de gel hidroalcohòlic.
- L'aforament i la disposició del seients compliran les distàncies de seguretat requerides.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada i sota control del personal del centre per garantir la distància de seguretat.
- Als espais no es facilitarà cap material en paper. La informació estarà únicament disponible en línia.
- A tots els espais on sigui necessari s'habilitaran diferents horaris per tal de no produir aglomeracions de persones.

Mesures individuals:

- Recorda que a tots el espais del CC La Sagrera cal mantenir una distància de seguretat entre persones de 1.5-2 metres.
- L'ús de la mascareta és obligatori.
- L'accés i el desallotjament dels espais es farà de manera esglaonada. Caldrà seguir sempre les senyalitzacions i indicacions del personal del CC La Sagrera
- Si penses que pots tenir símptomes del covid-19 o has estat en contacte amb algú diagnosticat del virus, queda't a casa i informa'ns. Segur que tenim l'oportunitat de retrobar-nos ben aviat.

TALLERS EN LÍNIA

- Activitat que s'ofereix únicament en línia a través de la plataforma Zoom. Cal que disposeu a casa d'internet i d'un suport tecnològic (ordinador, tablet o mòbil).
- En el nostre web veureu un tutorial per saber com funciona aquesta plataforma.
- Les persones inscrites als tallers en línia rebran per correu electrònic l'enllaç que donarà accés a la plataforma en l'horari del curs inscrit



fotografia: pexeles.com

SALUT I BENESTAR

COS I MENT: IOGA I MEDITACIÓ

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.15 h

Preu: 49.38 € (9 sessions)

Professional: Savitri, Sonia
Linda Brizzolari

O

Aquest taller és una iniciació a les tècniques de loga i Meditació obert a tothom que desitgi instaurar una rutina de vida més harmònica. L'objectiu d'aquest taller és generar una connexió conscient entre cos i ment. En la primera part de la classe, explorarem postures de loga (asanas) per alliberar-nos de tensions físiques i de l'estrès acumulat, i posteriorment, a partir d'una postura còmode, ens enfocarem en calmar la respiració i concentrarem la ment per trobar el nostre equilibri interior i sortir de la sessió regenerats.



fotografia: Brizzolari

PILATES

N O**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 39.53 € (9 sessions)

Professional: Carlota Fernández

Entrenament físic que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, i 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. Millora la força central i les connexions necessàries per dur a terme tot tipus de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

PRANAYAMA: TÈCNiques DE RESPIRACIÓ

N O**14 i 21 D'ABRIL**

Dimecres de 19 a 20 h

Preu: 8.78 € (2 sessions)

Professional: Savitri, Sonia Linda Brizzolari

La respiració és la nostra principal font d'energia, per tant, influeix directament en la nostra qualitat de vida. En aquest curs aprendràs les tècniques més recomanades per controlar la teva energia, com per exemple, disminuir l'ansietat o calmar la ment. Parlarem sobre els beneficis de cada tècnica i experimentarem els efectes d'aquestes pràctiques tant gratificants per viure en harmonia.

FELDENKRAIS

O**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dijous de 18 a 19 h

Preu: 39.53 € (9 sessions)

Professional: Mar Àlvarez

El feldenkrais és un mètode d'autoconsciència a través del moviment que ens ensenya a conèixer-nos a nosaltres mateixes, a organitzar el moviment de forma més eficaç i incentiva la nostra creativitat i les nostres capacitats. A través de moviments suaus i respectant el ritme de cada persona, sense objectius ni models a seguir, anem explorant la coordinació, les possibilitats del cos i l'aprenentatge lúdic i plaent. Treballem a nivell estructural i del sistema nerviós, obrint noves connexions neuronals i nous camins per a guanyar salut i llibertat.

IOGA

O**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dijous de 19.15 a 20.45 h

Preu: 59.33 € (9 sessions)

Professional: Mar Àlvarez

Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint d'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

VIURE EN POSITIU: PLAN DETOX PER A LA HIGIENE EMOCIONAL

N O

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dimarts de 12 a 13.30 h

Preu: 59.33 € (9 sessions)

Professional: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Sents que les emocions s'han intensificat i que et costa retrobar la calma? Els teus pensaments no t'ajuden a retrobar el benestar? Coneix alguns dels factors, habilitats, pràctiques i rutines per mitigar l'estrès i l'ansietat i per ajudar-te a mantenir el benestar i la salut emocional. Els temes que tractarem seran: com ens afecta el confinament, quins factors influeixen en el nostre benestar, gestió dels pensaments nocius, eines com el mindfulness i tècniques per riure.

EXPRESSIÓ I DANSES

BALLET BARRE

N O

**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 18.15 a 19.15 h

Preu: 39.53 € (9 sessions)

Professional: Carlota Fernández

Si penses en quant t'hauria agradat aprendre ballet però no va poder ser... Mai és tard i sempre és un bon moment per començar. En aquest taller aprendrem els passos de ballet que es fan a la barra i acabarem amb exercicis específics (core, glutis i braços) de fit ballet i estiraments.

Afina la silueta i millora la concentració a qualsevol edat. Se segueix la disciplina de moda de les actrius de Hollywood i aconseguir una bona postura, guanya elegància i un bon control i flexibilitat pel teu cos.

CREACIÓ LITERÀRIA

ESCRITURA CREATIVA: CREA EL TEU RELAT

O

**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dijous de 18 a 19.30 h

Preu: 59.33 € (9 sessions)

Professional: Carmen Domingo

Dirigit a totes aquelles persones interessades en la creació literària. Treballarem els mecanismes que permeten desenvolupar la imaginació així com les tècniques narratives més elaborades. El curs abasta tots els temes que un/a narrador/a ha de posar en pràctica per posar-se a escriure.



fotografia: Unsplash

TALLERS FAMILIARS

IOGA EN FAMÍLIA. INFANTS DE 4 A 9 ANYS

N O

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 17 a 18 h

Preu: 39.53€ (9 sessions)

Professional: Marina Palop

Aquest taller ofereix un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable. A través de la tècnica del ioga i els estiraments, treballarem la força, la flexibilitat i tècniques de respiració per millorar el dia a dia alhora que enfortim vincles emocionals i es desenvolupa una connexió molt especial entre la família.

IOGA EN FAMÍLIA. INFANTS D'1 A 3 ANYS

N O

**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 39.53€ (9 sessions)

Professional: Marina Palop

Aquest taller ofereix un espai per aprendre a relaxar-se i practicar un ioga lúdic i interactiu entre la persona adulta i l'infant, facilitant així el desenvolupament d'aquest i acompanyant-lo en els seus processos evolutius a partir d'un ambient càlid i agradable. A través de la tècnica del ioga i els estiraments, treballarem la força, la

flexibilitat i tècniques de respiració per millorar el dia a dia alhora que enfortim vincles emocionals i es desenvolupa una connexió molt especial entre la família.

ITU, COM PORTES LA PATERNITAT?

N O

**16 i 30 D'ABRIL,
14 i 28 DE MAIG i 11 DE JUNY**

Divendres de 10 a 12 h

Preu: 43.95 € (5 sessions)

Professional: Noelia Balletero,
Terapeuta Gestalt perinatal i infermera.

Grup dirigit a pares en recent paternitat (post part). L'objectiu del grup és que trobin un espai on poder compartir com se senten en el seu nou rol, quines dificultats hi troben i que exposin els dubtes que necessitin sobre la paternitat, la maternitat i la criança.



fotografia: Pixabay

CUINA

CUINA VEGANA SENSE COMPLICACIONS

N O

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 59.33 € (9 sessions)
Professional: Zero Waste Bcn
Observacions: Es facilitaran amb antelació els llistats d'utensilis i ingredients per a que es puguin seguir les receptes en directe des de casa.

En aquest cicle veurem les bases de la cuina vegana i prepararem receptes senzilles i gustoses lliures d'ingredients animals. Prepararem el nostre propi seitan que ens servirà de base de moltes elaboracions, veurem maneres diferents de cuinar llegums, farem salses variades, farem substitutius del formatge i també cuinarem alguns dolços.

FEM HUMMUS VARIATS

N O

21 D'ABRIL

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 6.58 € (1 sessió)
Professional: Zero Waste Bcn
Observacions: Es facilitaran amb antelació els llistats d'utensilis i ingredients per a que es puguin seguir les receptes en directe des de casa.

L'hummus és un dels snacks vegans per excel·lència. Però també és una preparació molt versàtil! En aquesta sessió veurem un munt de maneres diferents de preparar-lo i de quina manera els podem acompanyar i servir.

CROQUETES UNIVERSALS

N O

26 DE MAIG

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 6.58 € (1 sessió)
Professional: Zero Waste Bcn
Observacions: Es facilitaran amb antelació els llistats d'utensilis i ingredients per a que es puguin seguir les receptes en directe des de casa.

Fem croquetes sense beixamel, sense làctics, sense gluten, i d'aprofitament.. que a més estan molt bones! Amb el que tinguem a la nevera veurem com elaborar una textura i gust adequats per fer croquetes ràpides i molt versàtils.

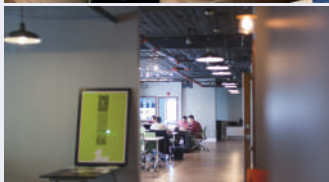


fotografia: pixabay

TALLERS HÍBRIDS

- Activitat que s'ofereix en format presencial però, si per motius sanitaris el centre ha de tancar i no pot obrir, aquesta mateixa activitat es farà en línia, a través de la plataforma Zoom.
- 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 que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugueu realitzar-la de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet. El nombre d'hores i sessions 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.

Si us inscriviu a aquests cursos significa que accepteu fer-los en línia quan sigui necessari.



fotografia: pexeles.com

HUMANITATS, HISTÒRIA I CULTURA

MÉS ENLLÀ DE LA FRONTERA

N PC

**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dijous de 18 a 19.30 h
Taller de promoció cultural.
Gratuït (9 sessions)
Professional: Jordi Caixàs i Borrell

La llibertat, el trencament de la moral convencional, el sentit de l'existència humana, la lluita contra l'oblit, la marginació social i el descobriment de la vida i la mort seran uns dels molts temes que omplen les pàgines de tres obres insignes de la literatura universal del segle XX: Mort a Venècia (1912) de Thomas Mann, Les palmeres salvatges (1939) de William Faulkner i La garsa (1968) de Giorgio Bassani.

L'IMPRESSIONISME I LA PINTURA MODERNA

N

**DEL 16 D'ABRIL
A L'11 DE JUNY**

Divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 69.80 € (9 sessions)
Professional: Marcos Yañez

Segons Kenneth Clark la pintura impressionista és la pintura de la felicitat. Però els fonaments teòrics i tècnics que estan a la base d'aquesta pintura són molt profunds: La societat parisenca de meitat del S.XIX, els textos de Baudelaire, la influència del Romanticisme i

la fotografia portaran els pintors a exaltar la llum fugaç i el moment present. En aquest curs recorrerem la pintura dels grans mestres impressionistes (Monet, Renoir, Morisot, Casat, etc.) fins les seves derivacions en altres moviments (Postimpressionisme, Puntillisme, Divisionisme, etc.).



fotografia: pixabay

CREIXEMENT PERSONAL, SALUT I BENESTAR

IOGA SUAU

N

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 69.80 € (9 sessions)

Professional: Mar Àlvarez

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Practicarem postures simples i moviments còmodes que van fluint d'un a l'altre amb l'objectiu de tonificar i estirar el cos i prendre consciència dels seus senyals per respondre a les situacions del dia a dia d'una manera saludable. A més, treballarem la respiració, meditació, concentració i purificació espiritual. Aquest tipus de ioga és molt indicat per a persones principiants i per començar o acabar el dia.

MEDITACIÓ PER AL DIA A DIA

N

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 69.80 € (9 sessions)

Professional: Marina Palop

Observacions: cal dur un coixí i/o manta.

La meditació és present en totes les tradicions espirituals i de creixement personal i és un dels mètodes més eficaços per a connectar amb un/a mateix/a, rebaixar el nivell d'estrès i millorar la nostra salut en general. Aprendre què vol dir meditar i

els beneficis de la seva pràctica. Comprendrem la importància de la relació cos-ment per a la pràctica en la vida diària, i inclourem moviment, respiració, visualització, creativitat i consciència corporal.

ESQUENA SANA

N**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dimarts de 16.45 a 17.45 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

Professional: Carlota Fernández

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

El fil conductor del taller serà la tècnica Pilates: aplicarem aquests exercicis per aconseguir un major control postural centrat en l'estabilització de la columna vertebral, enfortint els músculs de l'esquena i tonificant l'abdomen, amb especial atenció en la zona cervical i lumbar. La respiració conscient i els exercicis d'estiraments ens ajudaran a guanyar mobilitat articular i a alliberar tensions. És important prendre consciència dels mals hàbits posturals adquirits en el nostre dia a dia per tal de posar-hi solució i evitar possibles lesions.

PILATES

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY****GRUP 1:** Dimarts de 18 a 19 h**GRUP 2:** Dimarts de 19.15 a 20.15 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

Professional: Carlota Fernández

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

Entrenament físic que ens ajuda a enfortir i estirar la musculatura, i 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. Millora la força central i les connexions necessàries per dur a terme tot tipus de moviment tant en la vida quotidiana com en la pràctica de qualsevol esport o disciplina.

**GIMNÀSTICA
POST-PART**

N**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 10.30 a 11.30 h

Preu: 46.50 € (9 sessions)

Professional: Josep Llata, Fisioterapeuta.

Observacions: Cal dur màrrega, tovallola, mitjons i roba còmoda.

A través del mètode hipopressiu es treballarà la musculatura abdominal, lumbar, el diafragma i sòl pelvià per a la recuperació postpart. **L'activitat es pot fer acompanyada del teu nadó. Cal consultar contraindicacions a la web.**

MINDFULNESS

N**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 16 a 17.30 h

Preu: 69.80 € (9 sessions)

Professional: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

El Mindfulness és una pràctica que ens ajuda a educar la nostra atenció per posar-la al servei del nostre benestar. Farem pràctiques de Mindfulness

per regular i gestionar l'atenció; cultiva la calma, l'acceptació, la gratitud... Els beneficis que pots trobar són: reduir l'estrès i l'ansietat, trobar la calma en situacions difícils, lidiar amb emocions negatives, foment de la sensació d'harmonia i calma i de les emocions positives.

Si sents esgotament de tanta queixa, d'estar preocupat, de funcionar amb tantes tasques... aquesta eina et servirà per re-trobar la calma i augmentar el benestar

MARXA NÒRDICA

**DEL 21 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 62 € (8 sessions)
Professional: Nordic Walking Terapèutic (NWT)
Observacions: El primer dia del curs es quedarà al Centre Cívic La Sagrera. Cal portar material propi, roba i calçat còmodes.

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. Totes les sessions tindran un enfocament d'iniciació, reciclatge i evolució. Tota l'activitat es realitza a l'aire lliure.

EMBARÀS CONSCIENT

**DEL 15 D'ABRIL
AL 3 DE JUNY**

Dijous de 10.30 a 12.30 h
Preu: 82.67 € (8 sessions)
Professional: Noelia Balletero, Terapeuta Gestalt perinatal i infermera.

Grup dirigit a mares en període gestacional en el que l'objectiu és fer tribu entre les mares participants, compartir les emocions que sorgeixen, parlar sobre el part i el post part. Per altra banda podran connectar amb elles mateixes i el seu/seva bebè mitjançant el Mindfulness.

EXPRESSIÓ I DANSES

BIODANSA

N

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 17.15 a 18.15 h
Preu: 46.5 € (9 sessions)
Professional: Paulo Da Cruz
Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

La biodansa és una activitat que permet centrar-te en "l'aquí i l'ara" i és una guia per la consciència dels teus propis moviments. Aquesta activitat centra la seva atenció en els moviments bàsics del teu cos a partir de la combinació del teu so interior, la música, les emocions i els pensaments. Es una combinació d'equilibri entre el benestar físic, mental i emocional.



fotografia: Pixabay

FITNESS DANCE

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 18.30 a 19.30 h
Preu: 46.5 € (9 sessions)
Professional: Paulo Da Cruz
Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

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

ZUMBA

**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Grup 1: Dimecres de 19 a 20 h
Grup 2: Dimecres de 20.15 a 21.15 h
Preu: 46.5 € (9 sessions)
A càrrec de l'Associació A Lo Cubano.
Observacions: Cal dur tovallola i aigua.

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!

EXPRESSIÓ MUSICAL

**UKELELE:
NIVELL AVANÇAT**

N

**DEL 17 D'ABRIL
AL 12 DE JUNY**

Dissabte de 10.15 a 11.15 h
Preu: 41.30 € (8 sessions)
Professional: Marta Vigo
Observacions: Cal conèixer els acords bàsics més emprats amb aquest instrument i saber llegir una partitura musical a blanques, negres, corxeres i figures amb puntet. Cal portar Ukelele soprano, tenor o concert.

Adreçat a tothom que ja s'hagi iniciat en el món de l'ukelele i que vulguin perfeccionar la tècnica d'aquest instrument i explorar-ne les possibilitats sonores tot cantant i tocant temes de diferents estils i indrets.

**UKELELE:
NIVELL MITJÀ**

N

**DEL 17 D'ABRIL
AL 12 DE JUNY**

Dissabte de 11.30 a 12.30 h
Preu: 41.30 € (8 sessions)
Professional: Marta Vigo
Observacions: Cal saber llegir una partitura a blanques, negres i corxeres. Cal portar Ukelele soprano, tenor o concert.

Adreçat a tota persona que ja ha tingut un primer contacte amb l'ukelele. Podràs aprofundir els teus coneixements, aprendre noves notes, ritmes i acords alhora que t'ho passaràs molt bé tocant i cantant en grup.

INICIACIÓ A L'UKELELE

N

**DEL 17 D'ABRIL
AL 12 DE JUNY**

Dissabte de 12.45 a 13.45 h
Preu: 41.30 € (8 sessions)
Professional: Marta Vigo
Observacions: Cal portar un ukelele soprano, concert o tenor.

De preu assequible i molt còmode de transportar, l'ukelele és un instrument molt agraït per iniciar-se en el món de la música. Amb aquesta petita guitarreta de quatre cordes originària de les illes Hawaii aprendrem les primeres notes i els primers acords per tocar i cantar temes d'arreu del món.



fotografia: Pixabay

**FOTOGRAFIA I NOVES
TECNOLOGIES**

**STREET PHOTOGRAPHY:
SORTIDES
FOTOGRAFÍQUES**

N

**DEL 13 D'ABRIL
A L'1 DE JUNY**

Dimarts de 19 a 21 h
Preu: 82.67€ (8 sessions)
Professional: Rodrigo Stocco
Observacions: Cal portar Càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals i calçat còmode.

Taller adreçat a persones amb coneixements bàsics de fotografia on es proposa una sèrie de passejades fotogràfiques per Barcelona, cercant bones històries per a fotografiar i posar en pràctica el: fer i pensar fotogràfic. La primera sessió es farà al centre cívic per determinar les sortides. En cada una de les sortides, hi haurà reptes tècnics i creatius per assegurar la diversió de les sessions.

**CREATIVITAT -
FET A MÀ**

PATCHWORK

**DEL 12 D'ABRIL
AL 7 DE JUNY**

Dilluns de 19 a 20.30 h
Preu: 69.8 € (9 sessions)
Professional: Alicia Corripio
Observacions: Cal portar roba, agulles, fils, tisores, regla i paper.

El patchwork és la tècnica d'unir retalls formant dibuixos que finalment s'embutaten. En aquest taller aprendràs tot el que es pot fer jugant amb robes de colors, estampats i textures.

BULLET JOURNAL

N**DEL 15 D'ABRIL
AL 10 DE JUNY**

Dijous de 20 a 21.15 h

Preu: 58.10 € (9 sessions)

Professional: Alicia Corripio

El Bullet Journal és un mètode d'organització personal, un sistema d'organitzar la programació, els recordatoris, les llistes de tasques, la pluja d'idees i altres tasques organitzatives en un sol quadern. En ell, podràs anar controlant les tasques pendents, la teva perspectiva mensual/anual, les teves notes, idees o qualsevol cosa que vulguis anotar. A més, quan acabis l'any tindràs un quadern molt especial on podràs recordar tot el que has anotat i dibuixat.

IDIOMES

ELEMENTARY ENGLISH

N**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dimarts de 18.15 a 19.15 h

Preu: 46.5 € (9 sessions)

Professional: Marina Torres

Observacions: Cal saber Verb to be, Simple Present, Simple Past

Adreçat a aquelles persones que vulguin aprendre i practicar el llenguatge bàsic i ampliar la seva comprensió oral, el seu vocabulari i els seus coneixements de gramàtica a través d'exercicis, cançons, vídeos, i jocs de rol basats en unitats de temàtiques diverses i pràctiques. Imprescindible tenir un nivell bàsic d'anglès..

ANGLÉS CONVERSA

**DEL 13 D'ABRIL
AL 8 DE JUNY**

Dimarts de 19.30 a 20.30 h

Preu: 46.5 € (9 sessions)

Professional: Marina Torres

Observacions: Cal tenir un nivell suficient de la llengua per mantenir una conversa en anglès.

Taller de conversa on xerrarem en anglès des del primer dia. Parlarem de literatura, cinema, sèries, música, gastronomia, educació, temes d'actualitat i tot allò que pugueu trobar interessant.



fotografia: Pixabay

FRANCÈS PER AL DIA A DIA



**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 18 a 19.15 h

Preu: 58.10 € (9 sessions)

Professional: Equip Judith Verbracken

Observacions: Cal conèixer indicatif present, futur proche, determinants i connectors

Aquest curs està dirigit a persones que ja tenen nocions bàsiques de la llengua per manejar situacions de la vida quotidiana (indicatif present, futur proche, determinants i connectors) però que necessiten aprofundir en gramàtica, vocabulari, lectura i pronunciació per començar a guanyar fluïdesa i comunicar-se sense vergonya.

FRANÇAIS CONVERSATION

**DEL 14 D'ABRIL
AL 9 DE JUNY**

Dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 69.80 € (9 sessions)

Professional: Equip Judith Verbracken

Observacions: Dirigit a persones que ja saben parlar francès.

Aquest taller pretén fomentar la fluïdesa de l'expressió oral en francès a partir de debats grupals, textos, poemes, cançons... amb l'objectiu de poder compartir i gaudir de la cultura francesa i de l'idioma.

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'ESP AIS

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 DEL CENTRE CÍVIC

COMISSIÓ DE FESTES DE LA SAGRERA

Organitzem i coordinem el calendari festiu del barri de La Sagrera.

www.festesdelasagrera.com

festa@festesdelasagrera.cat

ASSOCIACIÓ DE FOTOGRAFIA PHOTOSAGRERA

L'objectiu de l'Associació és crear un punt de trobada per a aficionats/ades 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.cat

info@photosagrera.cat

GRUP POÈTIC LITERARI NADIR

Divendres de 19.00 a 21.30 h.

angelescontri@gmail.com

ASSOCIACIÓ DE DONES MIRADA DE DONA

Dilluns i dimecres a les 17 h.

Un espai de trobada per a les dones a La Sagrera.

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

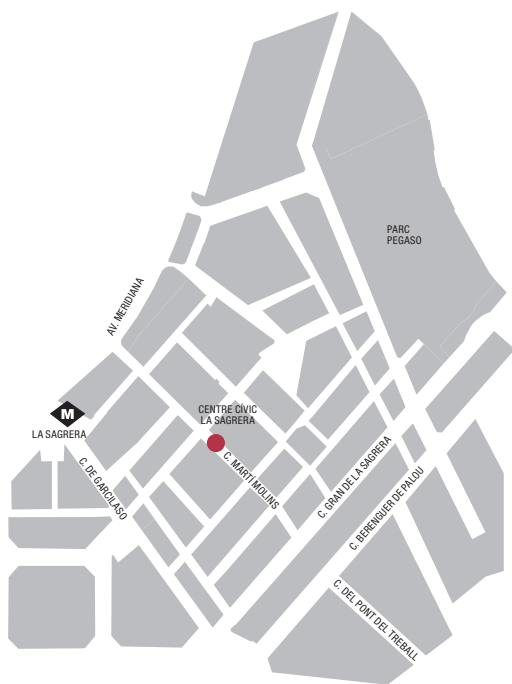
ASSOCIACIONS TEATRALS DEL CENTRE

- ARCOIRIS
- EL CALAIX
- CIA GATS



fotografia: Centre Cívic La Sagrera "La Barraca"

MAPA



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

ADREÇA

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

PER A MÉS INFORMACIÓ

<http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/lasagrera>
cclasagrera@bcn.cat
twitter.com/CCLaSagrera
<https://www.facebook.com/cclasagrera/>
[instagram.com/cclasagrera_labarraca/](https://www.instagram.com/cclasagrera_labarraca/)

INFORMACIÓ ADDICIONAL



Adaptat per a persones amb mobilitat reduïda i



dotat d'anell magnètic

**Districte de
Sant Andreu**