

---

Centre Cívic Drassanes

---

# AGENDA TARDOR 2024

---

Octubre a desembre

---

Drassanes



Ajuntament de  
Barcelona

Districte de  
Ciutat Vella



---

**TALLERS**

---

Teatre i Recursos Teatral	pag. 05
Dansa i Moviment	pag. 07
Música i Cant	pag. 08
Arts Creatives	pag. 09
Costura i Confecció	pag. 09
Benestar Personal	pag. 10
Monogràfics	pag. 11
Taller per a gent gran	pag. 12
Taller per a famílies	pag. 12

---

**ARTS ESCÈNIQUES**

---

Sala de Cultura Milaway Raval	pag. 13
Centre Cívic Drassanes	pag. 15

---

**#ELRAVALÉSVERD**

---

#elRavalésVerd	pag. 16
----------------	---------

---

**ESPAI DONA**

---

Cuidem-nos	pag. 18
Cinema i dona	pag. 18
Reivindiquem el 25N	pag. 19

---

**#RAVALEJANT**

---

#Ravalejant	pag. 21
-------------	---------

---

**EXPOSICIONS**

---

Exposicions	pag. 22
-------------	---------

---

**PROJECTES**

---

Projectes	pag. 24
-----------	---------

---

**SERVEIS**

---

Serveis	pag. 24
---------	---------

---

**LLEGENDA:**

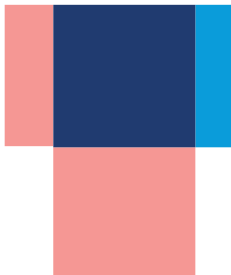
---

**G** GRATUÏT

**N** NOU

**D** DONA

---



# TALLERS

## INSCRIPCIONS

### CENTRE CÍVIC DRASSANES

De dilluns a divendres de 9 a 14h i de 16 a 21h.

Dissabtes de 10 a 14h i de 16 a 21h.

### INSCRIPCIONS

Del 9 al 23 de setembre.

Inscripcions per internet:

[ajuntament.barcelona.cat/ccivics/drassanes](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/drassanes)

(a partir de les 9h del matí)

### TASTETS

Setmana del 2 al 6 de setembre

Portes obertes gratuïtes, sense inscripció prèvia.

Si tens ganes de provar nous tallers o tens dubtes de quina activitat fer el curs vinent, aquesta setmana tens l'oportunitat de conèixer els professors i professors, la dinàmica que es proposa i fer un petit tast de la seva pràctica.

Més informació a la pàgina web [ajuntament.barcelona.cat/ccivics/drassanes](http://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/drassanes)

### INICI DELS TALLERS

Setmana del 30 de setembre.

Podeu consultar les dates i el preu a l'apartat específic de cada taller.

### PROCÉS D'INSCRIPCIÓ

El pagament del curs es pot fer en línia o presencial, mitjançant targeta de crèdit o ingrés bancari. En el cas d'ingrés bancari no es considerarà formalitzada la inscripció fins al lliurament del resguard original d'ingrés al centre; el temps de lliurament del resguard és de 48 hores.

### TARIFES REDUÏDES

Les persones en situació d'atur i les persones amb una discapacitat reconeguda de més d'un 33% poden gaudir d'una reducció en la tarifa dels preus dels tallers culturals del Centre Cívic.

Les inscripcions per aquests ajuts poden ser en línia o presencials, fins al 23 de setembre.

En tots dos casos, és imprescindible aportar la documentació acreditativa al centre abans de l'inici del taller, i en tots els casos és necessari el Certificat d'empadronament de l'Ajuntament de Barcelona (amb data d'emissió d'antiguitat màxima d'un any).

El 30%, 50% o 75% de descompte correspon als següents barems:

1. Full del SOC (DARDO) descompte del 50%
2. Targeta de discapacitat i no targeta rosa
  - 2.1. Amb un grau igual o superior al 75%: descompte del 75%
  - 2.2. Entre 65% i 74% de discapacitat: descompte del 50%
  - 2.3. Entre el 33% i el 64% de discapacitat: descompte del 30%
  - 2.4. Amb carnet de família nombrosa o 2 fills a càrrec descompte del 75%
  - 2.5. Amb necessitat de tercera persona descompte del 75%
3. Targeta de discapacitat i targeta rosa descompte del 75%
4. Document acreditatiu de ser atès en un centre públic de Salut Mental
  - 4.1. Amb pensions no contributives (renda garantida, RMI, RAI) descompte del 75%
  - 4.2. Amb rendes superiors: descompte del 50%
  - 4.3. Amb carnet de Família Nombrosa o 2 fills a càrrec descompte del 75%

---

## INSCRIPCIONS

---

### DEVOLUCIONS

La devolució del curs tan sols es farà quan un curs s'anul·li per part de l'organització (el temps per recollir aquesta devolució, en el cas de pagament presencial, serà fins al 13 de desembre). Una vegada finalitzat el període d'inscripcions no es retornarà, en cap cas, l'import de la inscripció.

La possibilitat de canvi de taller només es contemplarà durant la primera setmana del curs i no s'abonarà cap diferència.

El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el professorat, o la ubicació d'una activitat si ho considera necessari. En cas d'haver d'anul·lar alguna sessió, aquesta serà recuperada en el mateix trimestre.

---

## TEATRE I RECURSOS TEATRALS

---

---

### EL TEATRE COM A ASSAIG DE LA VIDA

---

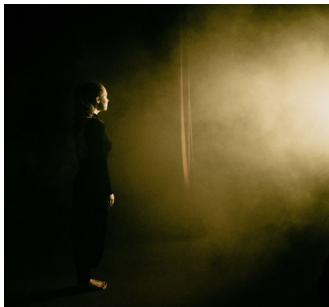
**Dimarts** de 19 a 21h.

**Professor/a:** Benjamín Coelho

**Preu:** 62'85€

De l'1/10 al 12/11

En aquest taller obtindrem eines útils per poder connectar amb el nostre cos i que això ens permeti estar més presents, deixant a un costat els pensaments i el judici. Ens desplaçarem dels nostres espais comuns i habitarem aquest lloc de vacil·lació, on sabem i no sabem cap a on ens estem dirigint, però, no obstant això, alguna cosa de la nostra pròpia intuïció ens indicarà que anem pel bon camí.



---

## TEATRE I RECURSOS TEATRALS

---

---

### TEATRE CLOWN

**N**

**Dimecres** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** Fran Pedreros, de Carxofa Clown

**Preu:** 60'61€

Del 2/10 al 27/11

Taller pràctic que busca explorar la tècnica del clown, utilitzant exercicis teatrals específics per a desenvolupar el potencial còmic, l'autenticitat i la presència escènica. Tot això a través de dinàmiques i jocs que propicien la confiança grupal i personal.

---

### EL BUFÓ DEL REI L'ART DE L'ABSURD I L'HUMOR DADAISTA

---

**Dijous** de 19 a 21h.

**Professor/a:** Claudia Cantone

**Preu:** 53,87€ (6 sessions)

Del 10/10 al 14/11

Taller sobre l'estudi, exploració i creació escènica del bufó del rei i la seva comèdia. Esmentat sovint de diverses maneres, el bufó, alter ego del rei, representa el poder invers, el caos primordial, el desordre social, la rebel·lió.

L'objectiu del curs és la creació escènica del nostre propi bufó personal, com a viatge d'exploració i integració dels nostres oposats, a través d'exercicis vivencials, improvisacions i una sessió d'arterràpia.

*Per accedir a aquest nivell, cal haver treballat prèviament Bufó.*

---

### IMPROVISACIÓ TEATRAL

---

**Dijous** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** Sandra Sas

**Preu:** 60'61€

Del 3/10 al 28/11

En aquest taller aprendrem les regles bàsiques de la improvisació teatral i comprovarem que l'humor és una gran eina per a combatre pors, vergonyes i dies grisos.

A través de jocs i dinàmiques aconseguirem crear escenes divertides i espontànies, sense guió, sense límits.

Una tarda a la setmana per oblidar-nos de preocupacions i riure de tot.

## TEATRE FÍSIC

N

**Divendres** de 18'30 a 20h.**Professor/a:** Daniel Naranjo, de Maravilla Theater**Preu:** 60'61€

Del 4/10 al 13/12

En aquest taller de teatre físic, els participants tindran l'oportunitat d'explorar i desenvolupar la seva expressivitat a través del cos.

A través d'exercicis i tècniques de moviment, els participants aprendran a utilitzar el seu cos com a eina de comunicació a l'escenari.

Durant el taller, es treballaran aspectes com la presència escènica, la gestualitat, l'expressió facial i la relació amb l'espai escènic.

## FEM TEATRE

G

**Dimecres** de 19'30 a 21'30h.**Professor/a:** Eva Saumell**Preu:** Gratuït

Del 2/10 al 18/06

Vols formar part de "La Ravalera"? Aquest és el nom del grup de teatre del *Centre Cívic Drassanes*, on treballem teatre de text, combinant tècniques teatrals diverses i treballant tots els aspectes de la interpretació, de manera anual i amb el compromís de portar a terme una obra final oberta al públic del Raval.

**Presentació dimecres 2 d'octubre a les 19.30h**

## RECURSOS ESCÈNICS

EXPRESSIÓ CORPORAL  
PERFORMANCE I  
MOVIMENT CONSCIENT**Dilluns** de 19'30 a 21h.**Professor/a:** Adelaida Henao**Preu:** 60'61€

Del 30/09 al 25/11

Descobreix la màgia de l'expressió escènica. Amb una combinació de dansa, teatre i circ, explorarem la presència

escènica i la creació artística, amb el treball del cos i el físic com a element protagonista.

Aprendràs a connectar amb el teu ésser interior, permetent-te presentar-te davant del públic amb autenticitat i llibertat.

INICIACIÓ AL  
MAQUILLATGE  
TEATRAL

N

**Dimecres** de 18'30 a 20'30h.**Professor/a:** Susana Falguera**Preu:** 62'85€

Del 2/10 al 13/11

Taller pràctic de maquillatge teatral on aprendràs tècniques mixtes per a la creació de personatges.

Descobreix els materials, els seus usos, i com aplicar-los tenint en compte la morfologia i visagisme, el treball de volum i expressió, i portant a terme maquillatge d'envelliment, burlesques, i transformació.

**Material a càrrec de l'alumnat:** Kit de maquillatge bàsic: base de maquillatge, màscara de pestanyes, eye liner i perfiladors d'ulls, labials, perfiladors llavis, ombres d'ulls.

LLEGIR TEATRE - LA  
CUINA A ESCENA

G

N

**Dimecres** de 17'30 a 19h.

(sessions quinzenals)

**Professor/a:** Eva Saumell**Preu:** Gratuït

Del 16/10 a l'11/12

Al llarg del trimestre, ens submergirem en una tria d'obres que, sense voler-ho, han contribuït a l'estudi de la relació entre el teatre i la cuina des de tots els seus vessants.

Un espai per intercanviar opinions i lectures; una manera d'apropar-se al teatre des del text per descobrir-lo a poc a poc i poder gaudir-lo més enllà de l'escenari.

**Caldrà recollir l'exemplar al Centre per poder llegir-lo abans de cadascuna de les sessions.**

## DANSES URBANES

N

**Dilluns** de 19'30 a 21h.

**Professor/a:** Valentina Zubareva

**Preu:** 60'61€

Del 30/09 al 25/11

Explorarem els fonaments dels balls urbans com el Hip-hop i el House, amb l'objectiu d'utilitzar lliurement els passos bàsics en la improvisació. A les classes aprendrem a moure'ns per l'espai i desenvolupar la nostra mobilitat, amplitud, coordinació i sentit del ritme a partir de coreografies.

## TANGO ARGENTÍ

N

**Dilluns** de 20 a 21'30h.

**Professor/a:** Catarina Coelho i

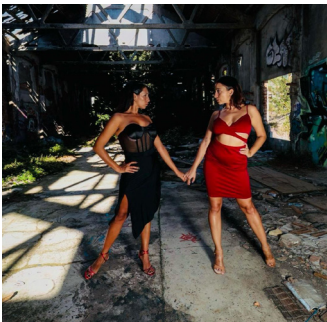
Florencia Hermida

**Preu:** 60'61€

Del 30/09 al 25/11

En aquest taller aprendrem els principis bàsics del tango saló, aprofundint en la connexió entre tots dos rols: *leader & follower*.

**No és necessari venir en parella ni tenir experiència prèvia.**



## DANSA CONTEMPORÀNIA

**Dilluns** d'11 a 12'30h.

Del 30/09 al 25/11

**Dimecres** de 20 a 21'30h.

Del 2/10 al 27/11

**Professor/a:** Trinidad García

Espinosa, de Colectivo Deria +

Rectificadora

**Preu:** 60'61€

Introducció a la tècnica de la dansa contemporània, apropant-se als principis bàsics del moviment: comprensió i ús del pes, de l'impuls, les direccions, el flux, etc.

## DANCEHALL

Iniciació:

**Dimarts** de 18'30 a 20h.

Female:

**Dimarts** de 20 a 21'30h.

**Professor/a:** Esmeralda Sánchez

**Preu:** 60'61€

De l'1/10 al 26/11

El *Dancehall* és un estil musical i de ball provinent de l'illa de Jamaica, originat a finals dels anys 70, que ha anat evolucionant socialment creant una gran quantitat de moviments lligats a les seves arrels africanes, folklore i als ritmes de l'illa. Musicalment, es caracteritza per ritmes més ràpids que en el reggae, és sobretot energia i actitud. Si tens ganes de conèixer una cultura i moure't sense parar aquest és el teu estil.

- TALLER PER A DONES -

Al curs **Female** aprendrem exclusivament "*Dance Moves*", creats per ballarines jamaicanes. Treballarem tècniques i "grooves" exclusivament per a noies dins del ball *Dancehall*; juntament amb la sensualitat i el coneixement del nostre cos com a dones.

## CLAQUÉ

Intermedi:

**Dimecres** de 20'30 a 21'30h.

**Professor/a:** Sara Macchiavelli

**Preu:** 44'40€

Del Del 2/10 al 4/12

Amb el claqué explorarem el món de la dansa i de la música d'una forma divertida i dinàmica, ja que ens permet, no només expressar-nos mitjançant el moviment corporal sinó també, poder "tocar un instrument", que en aquest cas seran les sabates.

## AFRODANCE - Iniciació

**Divendres** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** May Barleycorn

**Preu:** 60'61€

Del 4/10 al 13/12

Sessions enfocades a les danses afro urbanes (afrobeats, azonto, coupe decale, ndombolo), amb la intenció d'aprofundir tant en el potencial de cada persona com en les tècniques de dansa africanes de les diferents urbs.

### GUITARRA FLAMENCA

**Avançat:** Dilluns de 18 a 19h.  
Del 30/09 al 25/11

**Iniciació:** Dimecres de 18 a 19h.  
Del 2/10 al 27/11

**Professor/a:** Bernat Jiménez de Cisneros

**Preu:** 40'40€

**Avançat:**

A través del Tango, l'Alegría o la Soleá, aprendrem altres tipus de compàs i tècniques més complexes, com ara el «graneado», el «golpeado» amb l'índex o l'arpegi, i combinarem variacions fent èmfasi en la interpretació ben compassada. Per accedir a aquest nivell, cal dominar les tècniques bàsiques de la guitarra flamenca (que es treballen al taller inicial), així com certa agilitat en el canvi d'acords.

**Iniciació:**

Es treballaran les tècniques bàsiques del toque a compàs («revoleo», «golpeado»...) a través de la Sevillana, el Fandango de Huelva i la Rumba, dels quals també n'analitzarem l'estructura i l'acompanyament al cante. Aquest curs està pensat per alumnes sense formació musical ni coneixements previs de guitarra.

### PALMES FLAMENQUES

**Avançat:** Dilluns de 19 a 20h.  
Del 30/09 al 25/11

**Iniciació:** Dimecres de 19 a 20h.  
Del 2/10 al 27/11

**Professor/a:** Bernat Jiménez de Cisneros

**Preu:** 40'40€

**Avançat:**

Un cop dominades les «bases» de palmes, aprendrem els «contres» o segones veus més habituals de cadascun dels quatre toques de palmes, així com a combinar-les de manera eficaç amb les «bases», tot formant polirítmies. Per inscriure's a aquest curs cal haver fet, com a mínim, un taller d'iniciació a les palmes flamenques.

**Iniciació:**

Aprendre el llenguatge de les palmes és la millor porta d'entrada al flamenc. A través d'exercicis progressius, entrenarem la coordinació de les palmes i el peu (ritme i compàs) i practicarem les «bases» o patrons fonamentals dels principals toques de palmes: Sevillanes/Fandango de Huelva, Tango/Rumba, Soleá/Alegría i Bulería.

### COMBO FLAMENC

Dilluns de 20 a 21'30h.

**Professor/a:** Bernat Jiménez de Cisneros

**Preu:** 60'61€

Del 30/09 al 25/11

Aquest taller s'adreça a alumnes de cante, guitarra, cajón, ball i/o palmes que hagin superat la primera etapa de formació. Aprendre a interpretar en grup, controlant el tempo, el compàs i els aspectes formals de cada pal, recreant conjuntament un repertori de temes flamencs (incloses rumbes) a partir de les versions originals i d'acord amb les pautes compositives tradicionals.

### TÈCNICA VOCAL I CANT

Dimarts de 18 a 19'30h.

**Professor/a:** Ana Yanini

**Preu:** 60'61€

De l'1/10 al 26/11

Dirigit a cantants, a actrius i actors i a tothom que desitgi explorar la seva veu cantada, amb o sense formació prèvia. Només necessitarem ganes d'aprendre per descobrir les possibilitats de la nostra veu. Treballarem la tècnica vocal, des de la relaxació i la flexibilitat, per aprofitar al màxim els nostres matisos vocals.

### CANT PER TEATRE MUSICAL

**Iniciació:** Dimarts de 19'30 a 21h.

De l'1/10 al 26/11

**Avançat:** Dilluns de 19'30 a 21h.

Del 30/09 al 25/11

**Professor/a:** Ana Yanini

**Preu:** 60'61€

Treballarem cançons de teatre musical tant de manera individual, coral com en petites formacions. Farem un a introducció a la tècnica vocal, fraseig, estil i repertori d'aquest gran gènere.

Si t'agrada cantar i ets un amant del teatre musical, aquest és el teu taller!

**Iniciació:** Dirigit a persones amb o sense experiència prèvia o formació de cant.

**Avançat:** Per inscriure's en aquest curs cal haver fet, com a mínim, el taller d'iniciació.



### AQUAREL·LA

**Dimarts** de 19 a 21h.

**Professor/a:** Federico Marigonda

**Preu:** 62'85€

De l'1/10 al 12/11

Aprendrem les tècniques bàsiques de l'aquarel·la, atenent el color, el valor i la composició, a través de l'observació d'imatges, siguin flors, natures mortes, o paisatges, experimentant les possibilitats que aquest material ens ofereix.

*Es faran sortides a l'exterior.*

**Material a càrrec de l'alumnat:** caixa d'aquarel·la i paper per aquarel·la (300 g). *S'explicaran els detalls el primer dia de classe.*

### DIBUIX

**Dijous** de 19 a 20'30h.

**Professor/a:** Federico Marigonda

**Preu:** 60'61€

Del 3/10 al 28/11

Aprendrem les tècniques bàsiques del dibuix per a poder representar qualsevol imatge que desitgem i obtenir una composició en l'espai bidimensional. Treballarem amb fotografies, objectes quotidians o sortida a l'exterior, observant les proporcions, llums i ombres; amb llapis i carbonet.

*Es farà sortides a l'exterior.*

**Material a càrrec de l'alumnat:** llapis, carbonet i paper per dibuix. *S'explicaran els detalls el primer dia de classe.*

### CERÀMICA CREATIVA

**Dijous** de 18 a 20h.

**Professor/a:** Kristine Visnape

**Preu:** 62'85€ (7 sessions)

Del 3/10 al 14/11

En aquest taller aprendrem a crear peces úniques a partir de tècniques de construcció manual com el pessic, el xurro i la planxa.

Aprendrem a avaluar quina tècnica és més compatible amb la peça que volem crear i també combinar les tècniques entre si.

Continuarem amb la decoració de les peces que hem creat tant amb engalbes com amb la tècnica d'esgrafiats que permet crear textures, relleus i combinar colors. Per l'últim, aplicarem l'esmail transparent a les peces que hem creat i les courem

per a donar-los un acabat brillant i fer-les aptes per a consum alimentari.

*Caldrà abonar al professor, a l'inici de la primera sessió, 15€ en concepte de material.*

### ENQUADERNACIÓ ARTESANAL

**Divendres** de 18 a 20h.

**Professor/a:** Ina Olavarria, Mardeolas

**Preu:** 62'85€ (7 sessions)

Del 4/10 al 22/11

Realitza amb les teves pròpies mans un objecte d'ús personal a través de quatre sistemes d'enquadernació. No es requereix experiència prèvia.

- **ENQUADERNACIÓ COPTA**

Es basa en la unió de diferents quadernets a través de costura en cadeneta.

- **COSTURA JAPONESA**

Les fulles s'uneixen a les tapes mitjançant costura, amb la tècnica de quatre o cinc forats i diferents variants decoratives.

- **ENQUADERNACIÓ BELGA**

Es parteix d'uns quadernets sobre els quals es prenen mesures, i amb elles es confeccionen les tapes i el lloc.

- **TURKISH MAP**

Enquadernació, a base de plecs, especial per a àlbum de fotos.

*Caldrà abonar al professor, a l'inici de la primera sessió, 15€ en concepte de material.*

### COSTURA I CONFECCIÓ

### CONEIX LA TEVA MÀQUINA DE COSIR

**Tallerista:** Marisol Saavedra

**Preu:** Consultar apartats

- **NIVELL I - INICIACIÓ**

**Dissabte 26 d'octubre de 16'30 a 20'30h.**

**Preu:** Gratuït

En aquest taller intensiu aprendràs des de zero a utilitzar la teva màquina de cosir, mitjançant exercicis pràctics. Aprendràs

---

## COSTURA I CONFECCIÓ

---

a enfilear la màquina, diferents tipus de puntada, fer canilla, tensions, etc.

En finalitzar el taller t'emportaràs una bossa de roba confeccionada per tu.

***Caldrà abonar al professor, a l'inici de la sessió, 5€ en concepte de roba.***

### • NIVELL II - INICIACIÓ

**Dissabte 16 de novembre de 16'30 a 20'30h.**

**Preu:** Gratuït

En aquest taller intensiu aprendràs a posar cremalleres confeccionant un necesser amb cremallera i folre, aprendràs a fer traus i cosir botons amb la màquina.

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilear, fer canilla, puntada recta).

***Caldrà abonar al professor, a l'inici de la sessió, 5€ en concepte de roba.***

### • FES LA TEVA PRIMERA PEÇA... UNA RONYONERA

**Dissabte 14 de desembre de 16'30 a 20'30h.**

**Preu:** Gratuït

En aquest taller int ensiu aprendràs a confeccionar una ronyonera.

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilear, fer canilla, costura recta).

***Caldrà abonar al professor, a l'inici de la sessió, 15€ en concepte de roba.***

---

## CONFECCIÓ DE... TARDOR

---

**Tallerista:** Marisol Saavedra

**Preu:** Consultar apartats

### • Confecció d'uns PANTALONS

**Divendres 25 i Dilluns 28 d'octubre de 17'30 a 21'30h (2 sessions)**

**Preu:** 35,91€ per sessió

En aquest taller intensiu aprendràs a confeccionar uns pantalons amb butxaques i goma a la cintura a partir d'un patró predeterminat (talles 34 a 54).

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilear, fer canilla, puntada recta).

***Material a càrrec de l'alumnat: consultar a la pàgina web del centre.***

### • Confecció d'una JAQUETA CARDIGAN

**Dilluns 18 de novembre de 17'30 a 21'30h (1 sessió)**

**Preu:** 17,96€

En aquest taller intensiu aprendràs a confeccionar una jaqueta tipus cardigan amb màniga muntada (talles 34 a 54).

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilear, fer canilla, puntada recta).

***Material a càrrec de l'alumnat: consultar a la pàgina web del centre.***

### • Confecció d'un MONEDER

**Dilluns 16 de desembre de 17'30 a 21'30h (1 sessió)**

**Preu:** 17,96€

En aquest taller intensiu aprendràs a confeccionar un moneder amb compartiments per a targetes, monedes i amb butxaques amb cremallera. Aprendràs a posar cremallera i folre.

**Són necessaris coneixements bàsics de costura a màquina** (enfilear, fer canilla, puntada recta).

***Caldrà abonar al professor, a l'inici de la sessió, 15€ en concepte de roba.***

---

## BENESTAR PERSONAL

---

---

### PILATES

---

**Dilluns de 18'30 a 20h.**

**Professor/a:** Ciro Berenguer

**Preu:** 60'61€

**Del 30/09 al 25/11**

Gimnàstica postural que ens ajudarà a sentir-nos millor amb nosaltres mateixes/os. El Pilates és un exercici cos-ment de gran precisió, basat en la tècnica creada per *J. Pilates*, que ajuda a aconseguir una millor forma física sense descuidar l'aspecte interior de qui som.

---

### IOGA TERAPÈUTIC

---

**Dilluns de 20 a 21'30h.**

**Professor/a:** Ciro Berenguer

**Preu:** 60'61€

**Del 30/09 al 25/11**

Tot i fer una mica d'exercici us noteu rovellats/des i no sabeu ben bé per què? El ioga és una forma d'exercici mil·lenària que us ajudarà moltíssim a destensar el cos, eliminar hàbits posturals incorrectes i a sentir-vos molt millor física i mentalment.

Més que buscar postures forçades i complicades, desenvoluparem l'habilitat de fer postures que s'adaptin al nostre cos i no a la inversa.

---

## ACROIOGA

---

**Dilluns** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** Víctor González i

Anna Palou

**Preu:** 60'61€

Del 30/09 al 25/11

---

L'acroioiga és una pràctica que combina acrobàcia, ioga i massatge tailandès, enfocant-se en el treball en equips, la confiança i la connexió interpersonal mentre es realitzen postures acrobàtiques i seqüències de moviment.

És una disciplina desafiadora i profundament satisfactòria en l'àmbit emocional relacional a causa del canvi constant de rols i equips de treball.

---

---

## HATHA VINYASA IOGA

---

**Dimarts** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** Puri Mateos

**Preu:** 60'61€

De l'1/10 al 26/11

---

Exercicis enfocats en la respiració, clau per equilibrar el nostre cos físic, mental i energètic. Practicarem un ioga per aturar la ment, exercitar el cos de forma conscient, respirar, relaxar-se i sobretot per connectar amb nosaltres mateixos.

Practicarem *Asanes* (postures de ioga), *Pranayama* (exercicis de respiració) i relaxació conscient. Tot això adaptat a les necessitats del grup.

*Namasté.*

---

---

## ESTIRAMENTS I FLEXIBILITAT

---

**Dimecres** de 18'30 a 20h.

**Professor/a:** Trinidad García, de Colectivo Deria Rectificadora

**Preu:** 60'61€

Del 2/10 al 27/11

---

Ampliarem les possibilitats de moviment i flexibilitat contribuint a la nostra salut física i equilibri emocional.

Alliberarem l'estructura òssia i cadenes musculars per harmonitzar l'energia i corregir la postura i la biomecànica funcional. Millorarem el nostre rendiment físic, la capacitat de relaxació i la relació força-elasticitat.

---

Tallers monogràfics per a cuidar-nos, conèixer-nos, escoltar-nos, saber-nos... millor!

---

---

## ESQUENA SANA I DOLOR LUMBAR

---

**N**

**Dimarts** de 10 a 11'30h.

**Professor/a:** Ciro Berenguer

**Preu:** 60'61€

De l'1/10 al 26/11

---

Et fa mal l'esquena? Passes molt temps assegut? Vols millorar la teva postura i prevenir lesions?

En aquestes nou classes abordarem de manera integral diferents estratègies per reduir el risc de lesions de l'esquena amb exercicis de reeducació postural, relaxació i enfortiment muscular que ens ajudaran a entendre les causes del mal d'esquena i com evitar-ho.

---

---

## MAQUILLATGE PER A MARES AMB NADONS

---

**G N**

**Dimecres** de 17 a 18'30h.

**Professor/a:** Susana Falguera

**Preu:** Gratuït

**Sessions:** 6, 13 i 20 de novembre

---

Taller pràctic de maquillatge on aprendràs a utilitzar els productes adequats i aplicar-los de manera correcta per combatre els senyals de cansament, revisarem la importància d'una bona neteja i hidratació facial, i donarem tips per realitzar un maquillatge exprés de forma ràpida i senzilla.

---

**Material a càrrec de l'alumnat:** porta el teu necesser amb els productes que facis servir de maquillatge i pinzells (base de maquillatge, corrector, coloret, pòlvores, màscara de pestanyes, perfilador d'ulls, labial, perfilador llavis, ombres d'ulls).

---

---

## DRAG KING - QUEER

---

**N**

**Divendres** de 18 a 20h.

**Professor/a:** Clara Pizarro

**Preu:** 62'85€ (7 sessions)

Del 4/10 al 22/11

---

Descobreix el drag que portes a dins a través de la performativitat del gènere. Coneixerem els primers documents que existeixen sobre el drag king i les

---

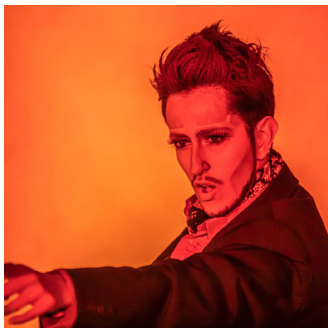
## MONOGRÀFICS

masculinitats femenines, butch, etc. Investigarem l'art del Drag King creant un espai de seguretat per poder expressar-nos lliurement posant els tabús i les pors sobre la taula.

Explorarem el nostre gènere i generarem noves possibilitats sobre qui podem o volem performar.

Treballarem des de nosaltres mateixis, les nostres vivències i crearem noves narratives per celebrar-nos i cuidar-nos.

T'hi dragtreveixes?



## TALLERS PER A GENT GRAN

### IOGA SUAU PER A GENT GRAN

G D

**Divendres** de 10 a 11h.

**Professor/a:** Puri Mateos

**Preu:** Gratuït

Del 4/10 al 13/12

**Per a dones amb padró del Raval +65.**

Oferim unes classes de ioga que s'adapten a les necessitats del grup. Utilitzant la cadira com a suport perquè la pràctica sigui accessible a tothom.

El ioga ens ajuda a millorar el nostre estat físic i mental. També millora la manera de relacionar-nos amb els altres, la capacitat d'atenció i el nostre estat d'ànim.

*Namasté.*

## TALLERS PER A FAMÍLIES

### CREATIVITAT AMB FAMÍLIA

G

**Divendres** de 17'30 a 19h.

**Sessions:** 18 d'octubre, 15 de novembre, 13 de desembre

**Professor/a:** Maybuch Victorel

**Preu:** Gratuït

Un divendres al mes, us proposem un espai de trobada intergeneracional per fomentar l'exploració artística i el joc entre generacions que tenen molt per a compartir.



**Activitat recomanada amb infants de 0 a 6 anys.**

*Es recomana portar roba còmoda, que es pugui tacar.*

**Tots els assistents a l'activitat han d'adquirir entrada, adults i infants.**