

Centre Cívic Navas

PROGRAMACIÓ TALLERS

GENER - MARÇ 2025

Navas



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Andreu

TALLERS	pàg. 06
HUMANITATS	pàg. 06
CREIXEMENT PERSONAL, SALUT	pàg. 07
EXPRESSIÓ	pàg. 11
CREATIVITAT	pàg. 20
RECURSOS	pàg. 26
IDIOMES	pàg. 27
INFORMÀTICA	pàg. 32
TALLERS EN FAMÍLIA	pàg. 33
CUINA I GASTRONOMIA	pàg. 35
SEMINARIS	pàg. 35
ITINERARIS	pàg. 38

LLEGENDA

Foto portada: Pixabay

N NOVETAT **S** SEMINARI

INFORMACIÓ INSCRIPCIONS

La inscripció als tallers, seminaris i itineraris del període Gener-Març 2025 es faran de la següent forma:

DEL 18 AL 30 DE NOVEMBRE

**RENOVACIONS PERSONES
INSCRITES SETEMBRE-DESEMBRE 2024**

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 18 de novembre tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones** amb descomptes: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.
- Les persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la **documentació corresponent al descompte abans del 3 de gener**. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

**DEL 9 DE DESEMBRE AL 3 DE GENER
OBERTES A TOTHOM**

- Inscripcions **ONLINE**.
- A partir de les 9.30 h del dilluns, 9 de desembre tant per les inscripcions web com per les presencials.
- Les inscripcions presencials al centre seran **EXCLUSIVAMENT per a persones** amb descomptes: de dilluns a divendres de 9.30 a 14 h i de 16 a 20 h, caldrà aportar tota la documentació en el moment de la inscripció.
- Les persones amb descomptes que facin la inscripció online hauran d'aportar una còpia de la **documentació corresponent al descompte abans del 3 de gener**. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

Les inscripcions als seminaris i itineraris restaran obertes mentre hi hagi places.

Inici d'activitats: dimecres, 8 de gener de 2025

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web **ccnavas.cat**.

NORMATIVA ESPECÍFICA DELS SEMINARIS I ITINERARIS

- Cal registrar-se com a usuari/ària del Centre.
- Cal fer la inscripció online per cadascun dels seminaris i itineraris.
- **A partir de 7 dies abans de la data d'inici del seminari/itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció**, en tots els casos.
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el seminari/ itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- En els seminaris infantils i familiars el preu és per infant.
- El preu per infant en els seminaris infantils i familiars inclou un únic adult, si un altre adult vol participar (l'altre progenitor, familiar, etc.) haurà de pagar el preu i el material de l'activitat sempre i quan hi hagi places disponibles.
- **La no assistència al seminari no eximeix de pagar el material si aquest l'inclou.**
- En els itineraris és imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En els itineraris el dia de la sortida es pot veure modificat, en funció de la previsió meteorològica.

NORMATIVA ESPECÍFICA INSCRIPCIONS ONLINE

- Les inscripcions han d'efectuar-se a través de la pàgina: **ccnavas.cat**
- Per a totes les activitats les places són limitades.
- Les inscripcions són nominals. Cal estar registrat com a persona usuària de l'equipament.
- Cada persona podrà fer un màxim de quatre inscripcions per sessió.
- En la inscripció d'una activitat amb descompte caldrà aportar una còpia de la documentació acreditativa a la recepció del centre en el període indicat a la normativa. La no presentació de la documentació en aquest període suposarà la pèrdua de la plaça en l'activitat inscrita.

NORMATIVA GENERAL DE LES 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 Preus públics aprovats per la Comissió de Govern de l'Ajuntament de Barcelona per al 2024

- La inscripció pot fer-se **ONLINE a través de la pàgina web ccnavas.cat** o **PRESENCIALMENT** a la recepció del centre.

- El pagament del taller online només es pot fer amb targeta.

- El pagament del taller presencialment es farà per imposició bancària o targeta.

- Les persones amb descomptes poden fer la inscripció online o presencialment, si es fa online cal aportar una còpia de la documentació a la recepció del centre, si es fa presencialment, cal aportar al centre tota la documentació en el moment de fer la inscripció.

- Les persones en situació d'atur i les persones amb discapacitat superior al 33 % que s'acullin al descompte per a un taller, han de fer la inscripció

presencialment o online en el període establert per aquests descomptes (**del 18 al 30 de novembre i del 9 de desembre al 3 de gener**) i han de **portar una còpia de tota la documentació** i entregar-la a la recepció del centre en el moment de fer la inscripció.

A) **Persones en situació d'atur:** còpia del certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia del darrer DARDO o el certificat de vida laboral (tot ha de ser actualitzat).

B) **Persones amb discapacitat:** còpia del certificat empadronament de l'Ajuntament de Barcelona i còpia de la targeta de discapacitat.

Sense cap documentació no s'aplicarà aquest descompte i si manca alguna documentació, l'han de portar al centre abans del **divendres 3 de gener**. A partir d'aquesta data, no s'accepten més inscripcions amb aquests descomptes. El descompte només és aplicable a un taller al trimestre, sempre que hi hagi places disponibles (no inclou seminaris, itineraris,

NORMATIVA GENERAL DE LES INSCRIPCIONS

tallers infantils, tallers familiars ni els intensius de juliol) i **no te caràcter retroactiu**.

- El centre es reserva el dret de variar la programació, l'horari, el 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. Aquest mínim està a disposició de l'usuari/ària.

- **A partir del dimecres 8 de gener no es retornaran els diners de la inscripció als tallers, en tots els casos.** L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la el taller per no arribar al mínim de places establertes. L'usuari/ària pot canviar d'activitat a una del mateix import, sempre que hi hagi plaça disponible, durant la primera setmana d'activitat.

- Tots els tallers començaran 5 minuts després i acabaran 5 minuts abans de l'hora marcada en el programa. Es recuperaran les classes perdudes per causes alienes a l'usuari/ària.

- Tots els tallers, excepte els marcats com a Nous, porten impartit un trimestre.

- A cada activitat s'especifica el nombre de sessions.

- El material fungible que sigui necessari per al taller anirà a càrrec de l'usuari/ària. En la informació de cada taller s'especificarà quin és aquest plus econòmic.

- Als tallers d'activitat física caldrà dur la pròpia màrrega i el material que indiqui el professorat.

- Hi ha algunes activitats que tenen contraindicacions mèdiques, cal consultar les especificacions a la web.

- En els tallers i seminaris infantils i familiars el preu és per infant.

- El preu per infant en els tallers i seminaris infantils i familiars inclou un únic adult, si un altre adult vol participar (l'altre progenitor, familiar, etc.) haurà de pagar el preu i el material de l'activitat, sempre i quan hi hagi places.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

HUMANITATS

COM MIRAR UNA OBRA D'ART DEL S.XVIII FINS EL S.XXI

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous d'11.30 a 13 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Gabriel Galileo

Partint de Goya fins les primeres Avantguardes artístiques europees, veurem com es va trencar amb allò establert en matèria d'art. Incorporarem a les dones artistes, les eternes oblidades en la història de l'art.



foto: pexels

HISTÒRIA DE BARCELONA

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Emili Balsera, Historiador de Trama SCCL

Continuem recorrent la història de la ciutat comtal per obtenir una comprensió integral de l'evolució històrica de Barcelona, destacant els esdeveniments i processos que han modelat el seu desenvolupament, des dels primers assentaments fins a l'actualitat.

FILOSOFIA EN PLURAL II

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Xosé Díaz, Catedràtic de Filosofia

Continuarem la construcció de la Història de la filosofia endinsant-nos en la Modernitat. Renaixement, Barroc i Il·lustració que ens oferiran un ventall d'idees i de teories en la construcció de les quals hi participaran filòsofs i filòsofes. Obert a tothom.

LLEGIM EL CINEMA II

DEL 28 DE GENER AL 18 DE FEBRER

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 37.50 € (4 sessions)

A càrrec de Trama SCCL

Aprèn a analitzar pel·lícules per descobrir què s'amaga darrere el cinema. A partir de seqüències clàssiques i contemporànies, ens apropiarem al llenguatge cinematogràfic per conèixer les possibilitats estètiques, narratives i dramàtiques de la llum, el moviment de càmera, la banda sonora o el muntatge. **Segona part del curs. No és imprescindible haver cursat l'anterior per poder assistir.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat



foto: pixabay

HISTÒRIES NO EXPLICADES: DONES I EL SEU PAPER CRUCIAL

S

17 I 24 DE FEBRER

Dilluns de 10 a 12 h

Preu: 25 € (2 sessions)

A càrrec de: Lorena Cortés d'Skilbo

Explorarem i celebrarem les narratives que sovint han quedat relegades al silenci, centrant-nos en les experiències i contribucions fonamentals de les dones al llarg de la història.

LA DONA EN L'ART: ARTISTA, MECENES I MUSA

S

DEL 28 DE FEBRER AL 14 MARÇ

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 28.15 € (3 sessions)

A càrrec de: Gabriel Galileo

Descobreix el paper multifacètic de la dona en la història de l'art, revelant la seva influència i contribucions al llarg dels segles. Explorarem l'impacte com a creadora, el rol vital de les dones com a mecenes i promotores i finalment, examinarem la representació de la dona com a musa i inspiració, així com la seva personificació d'idees abstractes com la llibertat, la bellesa i la veritat.

DONES DE PEL·LÍCULA II

S

11 I 18 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 25 € (2 sessions)

A càrrec Trama SCCL

A partir del visionat i anàlisi de seqüències, coneixerem la visió que ha donat de les dones el cinema, reflexionarem sobre la representació de la feminitat i els estereotips de gènere en el mitjà audiovisual. **Segona part del curs. No és imprescindible haver cursat l'anterior per poder assistir.**

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Creixement personal

MINDFULNESS: CULTIVAR LA SERENITAT I EL BENESTAR

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Rebeca Bermúdez, Psicòloga Positiva i Coach

Educa la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar. El Mindfulness és una pràctica meditativa enfocada a l'atenció, és una actitud davant el nostre dia a dia d'estar present amb una actitud d'apertura, curiositat i acceptació.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

UNS MOMENTS PER TU

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 19.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Mireia del Cerro,
Formadora en Mindfulness i
Benestar Personal

Pren-te un temps per ajudar-te a millorar la teva salut a través del Mindfulness una tècnica de relaxació i meditació que prové del budisme i que pot ajudar a reduir els símptomes de l'estrès, l'ansietat i la depressió.

VISION BOARD: CREA EL TEU MAPA DE SOMNIS

S

15 DE GENER

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Begoña Moro,
Psicoterapeuta Corporal i
Educadora Emocional

Et preguntes una i altre vegada quan arribarà allò que tant desitges? Sents que l'esforç que has de fer per aconseguir-ho es massa gran? Descobreix-ho a través del mapa de somnis en la que podràs profunditzar en els teus desitjos i plasmar-los en el paper d'una manera creativa i divertida.



foto: Vision Board

NEUROCIÈNCIA I PNL. LA CIÈNCIA QUE DEMOSTRA LA TÈCNICA

DEL 21 DE GENER AL 25 DE MARÇ

Dimarts de 18.30 a 20 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela,
Neurocoach i Química

Taller teòric i pràctic per continuar introduint-nos en la PNL (Programació Neurolingüística) que ens ajuda a ser més conscient de com percebem les situacions, dels nostres comportaments i ens permet canviar aquells que no ens resulten satisfactoris. Es treballaran tres àmbits: la comunicació, el comportament i la consciència sensorial.

RESPIRACIÓ CONSCIENT

S

7 DE FEBRER

Divendres d'11.45 a 13.45 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro,
Psicoterapeuta Corporal i Educa-
dora Emocional

Respirar és vital per a viure però, som conscients de com respirem o com la respiració pot ajudar-nos a relaxar-nos? Vine a descobrir-ho! Farem tres tipus de respiracions que t'ajudaran a relaxar el teu cos i ment, així com guanyar energia. **Cal dur** roba còmoda.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

APRÈN A DIR NO

S

26 DE FEBRER

Dimecres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro,
Psicoterapeuta Corporal i
Educatora Emocional

Aprèn a posar límits. Parlarem sobre límits interns i externs i ho portarem a la pràctica a través de la meditació i de l'escriptura per a que puguis descobrir-ho per tu mateix/a.



foto: pixabay

TALLER D'ALTA SENSIBILITAT

S

28 DE MARÇ

Divendres d'11 a 13 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

A càrrec de: Begoña Moro,
Psicoterapeuta Corporal i
Educatora Emocional

Has sentit alguna vegada que les teves emocions et desbornden? Li dones voltes a les mateixes coses una i altre vegada? T'afecta l'energia del lloc o les persones que t'envolten? Si has respost de manera afirmativa,

vine a aquesta trobada on s'explicarà les bases d'aquest tret i parlarem sobre que és ser una persona PAS, farem una dinàmica corporal per arrelar-nos al moment present i realitzarem una meditació sensitiva per ajudar a relaxar el nostre sistema nerviós.

CREIXEMENT PERSONAL I SALUT

Salut

L'ART DE MEDITAR

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 17 a 18 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

La meditació redueix el nivell de cortisol i aporta beneficis com l'eliminació de l'estrès, augment de la flexibilitat del cos físic, la relaxació muscular, l'augment de l'energia... **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

MARXA NÒRDICA

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 9 a 10.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Fernando Bartolomé de Nordic Walking Terapèutic (NWT)

Activitat física moderada i saludable, apropiada per tota les edats. Activa't, socialitza i gaudeix de la teva ciutat mentre aprens a tenir cura de tu mateix/a. **La primera sessió serà en el Centre Cívic. Cal dur** els pals per l'activitat.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

MEDITACIÓ I PRANAIAAMA

DEL 10 DE GENER AL 4 D'ABRIL

Divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Practica diverses tècniques de respiració (PRANA=aire / energia vital AIAMA=control) amb la intenció d'induir-nos en estat de calma per cultivar la comoditat física i mental amb nosaltres mateixes mentre oxigenem el nostre sistema. **Cal dur** mànega, tovallola o pareo.



foto: pixabay

TAI-TXI I TÈCNiques XINESES

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Albert González

El tai-txi, és una disciplina ancestral que ofereix relaxació, redueix l'estrès i la ansietat, a la vegada que millora la flexibilitat del cos i l'equilibri de la ment. **Cal dur** mànega, tovallola o pareo.

ATURA'T, RESPIRA, DESCANSA

N

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 19.30 a 20.30 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de: Mireia del Cerro,
Formadora en Mindfulness i
Benestar Personal

A vegades la vida ens demana aturar-nos. El descans no és només una pausa física, sinó una necessitat profunda perquè la ment i l'ànima recuperin el seu equilibri. Aprèn pràctiques meditatives que t'ajudaran a trobar l'equilibri emocional i cercar la calma i el descans que necessites.

TXI-KUNG CFQ / MEDITACIÓ

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts d'11.45 a 13.15 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Grup B: dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de Xavier De Grandes

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

A través del Txi Kung, descobreix d'una manera segura i senzilla com pots assolir una millor qualitat de vida. La pràctica inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental meditatiu i calmat. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

RISOTEATRE

N

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 10 a 11 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix aquest taller on la teràpia del riure i les tècniques teatrals s'entrellacen per fomentar el benestar emocional millorant l'estat d'ànim i ajudant a la pròpia autoestima, promovent una actitud positiva, la creativitat i la connexió grupal.

RISOTERAPIA

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 19 a 20.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix com el riure, a través de jocs i dinàmiques senzilles, t'ajudarà a alliberar tensions, millorar l'estrès i a generar un estat de benestar positiu i agradable.



foto: pexels

EXERCINT LA MENT

**DEL 21 DE GENER
AL 25 DE MARÇ**

Grup A: dimarts de 17 a 18.30 h

**DEL 25 DE GENER
AL 27 DE MARÇ**

Grup B: dijous de 12 a 13.30 h

Preu: 79.50 € (10 sessions)

A càrrec d'Isabel Cayuela, Neurocoach i Química

Curs pensat per a la gent preocupada pels oblitats i les pèrdues de memòria. Es treballaran tècniques i recursos que faran perdre la por i facilitaran una millor qualitat de vida.

EXPRESSIÓ

Expressió loga

HATHA IOGA

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup A: dimecres de 18 a 19.30 h

A càrrec de Johanna Lozada

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Grup B: divendres de 19 a 20.30 h

A càrrec de Marina Palop

Preu: 103.35 € (13 sessions)

Aprèn postures per a tonificar el cos i respirar correctament per arribar a un estat de relaxació òptim. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

IOGA SUAU PER FINALITZAR EL DIA

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 19.30 a 20.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Pràctica dissenyada per sostenir la salut física i espiritual, combinant tècniques de respiració (pranaiama) i postures físiques (asanes) que ens ajudaran en la simbiosis entre allò extern i intern, per crear una unitat completa amb nosaltres mateixos. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

IOGA AMB CADIRA

**DEL 9 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Dijous d'11 a 12.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de Marga Piñol d'Skilbo

Practicar ioga amb cadira ofereix una opció accessible i còmode. Ens enfocarem en adaptar les postures clàssiques de ioga per que puguin ser realitzades mentre estem asseguts. A través d'una combinació de respiració conscient, estiraments suaus i exercicis d'enfortiment, treballarem per millorar la flexibilitat, la força i la calma mental. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

IOGA PER EMBARASSADES

**DEL 9 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Dijous de 17 a 18 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de Judith Zannella

La pràctica del ioga t'ajuda a preparar-te, física i psicològicament, en aquest període reforçant la flexibilitat dels teixits i les articulacions per a un part en positiu i menys dolorós. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**



foto: pixabay

ASHTANGA VINYASA IOGA

**DEL 9 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Grup A: dijous de 17.30 a 19 h
Grup B: dijous de 19 a 20.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

L'Ashtanga Vinyasa, és un ioga més dinàmic, on es treballen les postures bàsiques del ioga encadenades amb el vinyasa (respiració i moviment). **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

IOGA STRECH

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres d'11.30 a 12.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Estiraments i ioga una combinació perfecta per a millorar la força, la flexibilitat, la coordinació, la rigidesa i els malestars de l'esquena. **Cal dur** màrfeqa, tovallola i aigua.



foto: pexels

IOGA-RELAXACIÓ

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 10 a 11.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

La pràctica regular de ioga i relaxació ajuda a mantenir el cos durant més temps jove i sa, la ment desperta i activa, així com un esperit afable i serè. **Cal dur** màrfeqa, tovallola o pareo.

HATHA RADJA IOGA

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 19 a 20.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Aprèn a combinar pranaiames (tècniques de respiració) amb asanes (postures) i meditació, amb la intenció de revitalitzar l'organisme i ampliar la consciència sobre nosaltres mateixos i la manera en que ens percebem, oxigenant idees, cèl·lules i pensaments. **Cal dur** màrfeqa i tovallola o pareo.

IOGA SUAU PER COMENÇAR EL DIA

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

N

Grup A: dilluns de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup B: dimecres de 9.30 a 11 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

Comença el dia amb una pràctica conscient de ioga suau, el punt mig entre un flux i les postures, que integra diverses variables del ioga com la meditació, respiració (pranaiama), postures, entre d'altres, preparant el cos per afrontar els reptes del dia. **Cal dur** màrfeqa, tovallola o pareo.

IOGUILATES

N

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

La fusió de ioga i el Pilates es un mètode que unifica les postures o "asanes" del ioga, amb la intensitat dels exercicis del Pilates, treballant simultàniament, que porta en cada pràctica l'activació i enfortiment del core, treballant abdomen i esquena que et donaran força per tonificar el teu cos. Aquesta disciplina és una opció completa per a aquelles persones que busquen millorar la seva salut física i mental. **Cal dur** màrfeqa, tovallola o pareo.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

IOGA

DEL 14 DE GENER

A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 9.30 a 11 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Judith Zannella

Grup B: dimarts de 17 a 18 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

DEL 10 DE GENER

AL 4 D'ABRIL

Grup C: divendres de 17.30 a 19 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Marina Palop

Aprèn postures per tonificar, estirar el cos i respirar correctament. **Cal dur** màrrega, tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

Expressió Activitat física

TALLER D'OSTEOPILATES

DEL 9 DE GENER

AL 3 D'ABRIL

Dijous de 9.30 a 11 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

Taller que combina els principis de la osteopatia i el Pilates en una pràctica integrada que busca millorar la salut i el benestar del cos, la flexibilitat i corregir desequilibris musculars i posturals. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

MÈTODE PILATES

DEL 13 DE GENER

AL 31 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 18 a 19 h

Grup B: dilluns de 19 a 20 h

Grup C: dilluns de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Arlenys Bonsanto

DEL 14 DE GENER

A L'1 D'ABRIL

Grup L: dimarts de 18 a 19 h

Grup D: dimarts de 20 a 21 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

DEL 8 DE GENER

AL 2 D'ABRIL

Grup E: dimecres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

Grup F: dimecres de 19 a 20 h

Grup G: dimecres de 20 a 21 h

A càrrec de Javier Esteban d'Skilbo

Preu: 68.90 € (13 sessions)

DEL 9 DE GENER

AL 3 D'ABRIL

Grup H: dijous de 18 a 19 h

Grup I: dijous de 19 a 20 h

Grup J: dijous de 20 a 21 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de Soledad García

DEL 10 DE GENER

AL 4 D'ABRIL

Grup K: divendres de 9.30 a 10.30 h

A càrrec de: Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

Grup M: divendres de 18 a 19 h

Grup N: divendres de 19 a 20 h

A càrrec de Soledad García

Preu: 68.90 € (13 sessions)

N

N

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

El mètode Pilates és un sistema d'entrenament físic i mental que uneix el dinamisme i la força muscular, la ment, la respiració i la relaxació. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.



foto: IA

MÈTODE PILATES II NIVELL

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 19 a 20 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

Millora la tècnica, la condició física i mental, a través d'exercicis dinàmics, funcionals i respiratoris. **Cal haver practicat Pilates. Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

ZUMBA SUAU

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns d'11.45 a 12.45 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de Danny Joel d'Skilbo

Ballarem diferents ritmes que afavoreixen la mobilitat articular i la forma física de manera suau. Adreça't a totes aquelles persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.

ZUMBA

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Grup A: dilluns de 19 a 20 h
Grup B: dilluns de 20 a 21 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec d'Associació de Ball Alocubano

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Grup C: dimarts de 20 a 21 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup D: dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Silvia Anguera

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup E: dimecres de 18 a 19 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Claudia Fuentes

**DEL 9 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Grup F: dijous de 19 a 20 h
Grup G: dijous de 20 a 21 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de Toni Torres

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Grup H: divendres de 9.30 a 10.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Carlos Palacios d'Skilbo

Ball gimnàstic, eficaç i fàcil de seguir que s'inspira en la música llatina internacional per cremar calories, millorar la condició física, la coordinació i proporciona benestar al cos i a la ment, reduint l'estrès. **Cal dur** tovallola i ampolla d'aigua.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

MANTENIMENT SUAU

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup A: dimecres de 10.30 a 11.30 h

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Grup B: divendres de 11.30 a 12.30 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin, entrenador personal i Coach Esportiu

Activitat per millorar la mobilitat articular, potenciar la musculatura abdominal i lumbar i millorar la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **L'exercici es realitza dempeus i en cadires. Cal dur** màrfega, tovallola i aigua.



foto: pexels

GIMNÀSTICA SUAU

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 10.30 a 11.30 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Nil Ortin

Activitat per millorar la mobilitat articular i la forma física. Adreçat a persones que vulguin estar en forma de manera suau i entretinguda. **Per realitzar aquesta classe cal tenir** controlada la lateralitat i poder mirar els exemples del professor quan s'està estirat. **Cal dur** màrfega, tovallola i aigua.

DEFENSA PERSONAL

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 18 a 19.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Ana Subirana d'Skilbo

Aquest taller és més que simplement aprendre a lluitar; és una qüestió d'empoderament personal i de prendre el control de la nostra seguretat. Aprendrem a gestionar diferents situacions de perill, abordarem tècniques de combat cos a cos, tècniques de terra... **Cal dur** roba còmoda.

ESTIRAMENTS

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Grup A: dimarts d'11 a 12 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)
A càrrec de: Judith Zannella

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Grup B: divendres de 10.30 a 12 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Johanna Lozada

Tècnica dolça per estirar els músculs, relaxar, disminuir l'estrès i millorar la postura i l'equilibri. **Cal dur** màrfega, tovallola o pareo.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat



foto: pexels

GIMNÀSTICA DOLÇA (Per persones amb mobilitat reduïda)

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Grup A: Dimarts de 10.30 a 11.30 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Grup B: Dijous d'11.30 a 12.30 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Mourem el cos de manera sana, segura i controlada amb exercicis terapèutics per ser més actius, millorar l'equilibri, la resistència i la condició física en el dia a dia.

Dirigit i adaptat a persones amb mobilitat limitada per edat, diversitat funcional o per dolor provisional o crònic, i/o altres motius. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

SÒL PÈLVIC I ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 17 a 18 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Grup B: dijous de 10.30 a 11.30 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Practica la gimnàstica hipopressiva i descobreix els múltiples beneficis que aporta. Treballarem a partir d'exercicis teòrics i pràctics i del control de la respiració. **Cal dur** roba còmoda, màrrega, tovallola i aigua. **Cal consultar les contraindicacions a la web.**

STRETCHING

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 18 a 19 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec d'Iván Domínguez d'Skilbo

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Grup B: dijous de 17 a 18 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

Entrena la teva flexibilitat, millora la teva postura, evita dolors corporals i prevé contractures. Treballarem a través de la gimnàstica postural, els estiraments i la relaxació. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

GAC (Glutis, Abdominals i Cames)

DEL 14 DE GENER

A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 19 a 20 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

A càrrec de: Csilla Halazs d'Skilbo

DEL 8 DE GENER

AL 2 D'ABRIL

Grup B: dimecres de 11 a 12 h

h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Silvia Anguera

DEL 9 DE GENER

AL 3 D'ABRIL

Grup C: dijous de 18 a 19 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Alicia Moldes d'Skilbo

Els glutis, els abdominals i les cames són els eixos d'aquest taller, on realitzarem exercicis dedicats a enfortir-los i tonificar-los. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

ESTIRAMENTS TERAPÈUTICS

DEL 14 DE GENER

A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 9.30 a 10.30 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 9 DE GENER

AL 3 D'ABRIL

Grup B: dijous de 9.30 a 10.30 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec de: Josep Llata, graduat en Fisioteràpia, Màster de l'Esport i recuperació en l'activitat física.

Farem estiraments terapèutics senzills i pràctics amb l'objectiu de recuperar flexibilitat i mobilitat perduda, i així, prevenir i disminuir els dolors i la rigidesa, tan muscular com articular, que sorgeixen al llarg dels anys. **Cal dur** màrrega i tovallola o pareo.

EXPRESSIÓ

Balls i danses

DANSA AFROCARIBENYA

DEL 8 DE GENER

AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Nayan Jaimes

Dansa dinàmica i amb molt "sabor" per la percussió i moviments inspirats en la influència africana i en la música caribenya. Apta per totes les edats. **Cal dur** tovallola i aigua.

RITMES LLATINS SENSE PARELLA

DEL 13 DE GENER

AL 31 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 16.30 a 18 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

DEL 8 DE GENER

AL 2 D'ABRIL

Grup B: dimecres de 12 a 13.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Vine a passar-ho bé ballant! Aprèn els diferents estils llatins: merengue, salsa, batxata, cúmbia, txatxatxa, conga i mambo. **No cal parella.**

DANSA ORIENTAL

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 17.30 a 19 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Johanna Lozada

Vine a conèixer aquesta dansa ancestral que ens permet connectar amb l'essència femenina, equilibrant cos i ment.



foto: Johanna Lozada

BALLS DE SALÓ AMB PARELLA

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Grup A: dilluns de 18 a 19.30 h

Grup B: dilluns de 19.45 a 21.15 h

Preu: 95.40 € preu per persona (12 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Descobreix el meravellós món dels balls de saló. En els diferents trimestres aprendrem els passos bàsics per poder ballar i gaudir del vals, el tango, el foxtrot, el txa-txa-txa, la samba i el rock'n'roll. **La inscripció es individual i cal assistir amb parella.**

BALL ACTIU

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 16.30 a 18 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Ildefons Vilanova

Vine a gaudir del ball d'una forma divertida. Cada cançó té una coreografia molt senzilla que s'aprèn alhora que ballem

RITME - BALL

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Grup A: dimarts d'11.15 a 12.15 h

Preu: 63.60 € (12 sessions)

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup B: dimecres d'11.15 a 12.15 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Descobreix els múltiples beneficis que aporta el ball, no només en la salut sinó també, com una forma de divertir-se, relacionar-se, conèixer gent i reduir l'estrès del dia a dia i millorar l'estat anímic.



foto: pixabay

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

EXPRESSIÓ

Teatre

COMENÇA L'ESPECTACLE

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 12.15 a 13.45 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Encarna Cervantes

Taller d'adults on aprendrem a llegir de forma expressiva i comprensiva, a tenir confiança, a millorar l'expressió oral i corporal a través del teatre.



foto: pixabay

CREATIVITAT

Esriptura

ESCRITURA TERAPÈUTICA

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts de 10 a 11.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de Julieta Moras d'Skilbo

N

L'escriptura es una poderosa eina a través de la que podem identificar, ordenar i expressar els pensaments o emocions. Tractarem temes com el Jo, la Infància, el Diari, la Gratitude, l'Esriptura Automàtica, els Somnis, el Dolor, el Futur i la Carta no enviada. **Cal dur** quadern i bolígraf.

CREATIVITAT

Expressió plàstica

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA II

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 10 a 12 h

Preu: 137.80 € (13 sessions)

A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

Curs pensat per a qui vulgui continuar iniciant-se en el món de l'aquarel·la. En el transcurs del taller coneixeran fonaments bàsics del dibuix, de la composició, de les línies, les formes, la proporció... i coneixement bàsic/mig d'aquarel·la, barreja de colors, control de l'aigua, opcions de correcció... **Calen coneixements bàsics de dibuix o d'aquarel·la. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

PINTURA A L'OLI

DEL 9 DE GENER AL 3 D'ABRIL

Dijous de 18.45 a 20.45 h

Preu: 137.80 € (13 sessions)

A càrrec de: Gabriela Galileo

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

En aquest curs continuarem introduint-nos en el món de la pintura, repassant les nocions de dibuix, composició i color. Pintarem i en finalitzar la sessió, compartirem experiències i comentarem les impressions dels diferents treballs. **Cal tenir coneixements bàsics de dibuix o pintura. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLER DE DIBUIX I AQUAREL·LA INICIACIÓ

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 10 a 12 h
Preu: 137.80 € (13 sessions)
A càrrec de Lorena Cortés d'Skilbo

Continua iniciant-te en el món de l'aquarel·la. Coneixerem els fonaments bàsics del dibuix, composició, línies, formes, proporcions... i l'aplicació bàsic/mig de l'aquarel·la, barreja de colors, control de l'aigua, opcions de correcció i molt més! **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

TALLER DE RETRAT REALISTA

**DEL 10 DE GENER
AL 4 D'ABRIL**

Divendres de 18.45 a 20.15 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

Apropa't al retrat mitjançant l'estudi i el treball de les proporcions del rostre humà, l'encaix, la composició i harmonia, el clarobscur... **Cal tenir nocions bàsiques de dibuix. El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLER DE DIBUIX ARTÍSTIC

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Grup A: dilluns de 18.30 a 20.30 h

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Grup B: dimarts de 18.30 a 20.30 h

Preu: 127.20 € (12 sessions)
A càrrec de: Gabriela Galileo

Per saber dibuixar, abans de tot es necessari saber veure. Partirem d'aquesta premissa i sense necessitat de tenir coneixements previs, podrem començar a veure el món a la manera dels artistes. Alliberar el nostre potencial allunyant-nos de les idees preconcebudes, escollint que volem dibuixar i com volem fer-ho. Unirem tècnica i emoció i impulsarem la part creativa. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

INTRODUCCIÓ A LES MANDALES

S

3 I 10 DE FEBRER

Dilluns de 10 a 12 h

Preu: 25 € (2 sessions)

A càrrec de: Lorena Cortés d'Skilbo

El dibuix de mandales simbolitza l'equilibri i l'harmonia de l'univers. Aquestes figures geomètriques parteixen d'un centre i s'expandeixen en patrons repetitius, oferint una forma de meditació i relaxació activa. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

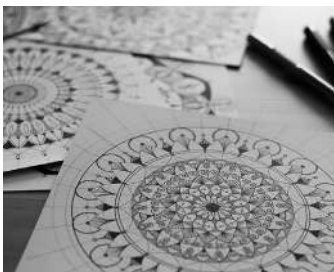


foto: pixabay

ART I VI: LETTERING EN AMPOLLA

S

7 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7.5 €

A càrrec d'Ángel Garrido d'Skilbo

En aquest taller aprendràs a personalitzar una ampolla de vi utilitzant la tècnica del lettering, tot gaudint d'una copa de vi blanc ben fresc. **Cal dur** una ampolla de vi buida, neta i sense etiqueta, el vidre ha de ser fosc per poder pintar a sobre.

ART I VI: RELAX AMB AQUAREL·LES

S

21 DE FEBRER

Divendres de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 1.5 €

A càrrec de: Lorena Cortés d'Skilbo

Veniu a pintar acompanyats d'una copa de vi blanc fresc. Explorarem la relació entre l'art i el vi mentre creem una peça d'aquarel·la inspirada en motius clàssics com barrils, bodegons o botelles de vi. A través de tècniques bàsiques i pinzellades fluides, ens submergirem en el procés artístic, deixant que el vi ens aportï un ambient relaxat i distès. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

CREATIVITAT

Fet a mà

INICIACIÓ A LA MÀQUINA DE COSIR

S

25 DE GENER

Grup A: dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

28 DE GENER

Grup B: dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Aprèn des de zero el funcionament de la màquina de cosir, tensions, enfilear, diferents puntades... mitjançant exercicis pràctics. Al finalitzar, t'enduràs una bossa de roba confeccionada per tu!. **Cal dur la màquina de cosir**, tisores de roba, agulles d'enfilear, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

MÀQUINA DE COSIR. CONFECCIONA ELS TEUS SOSTENS

S

15 DE FEBRER

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar uns sostens tipus bralette de cotó. Treballarem amb patrons de la talla 85 a la 120 que t'emportaràs. Treballarem amb teixit elàstic i realitzarem acabats professionals de llenceria amb una màquina de cosir domèstica. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilear, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir**, agulla de jersei per la màquina, tisores de roba, agulles d'enfilear, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor i paper de patró.

MÀQUINA DE COSIR. FES UNS PANTALONS

S

18 DE FEBRER

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a crear els teus propis pantalons amb cintura de goma, un disseny senzill i còmode ideal pe a totes les ocasions (talles de la 36 a la 56). **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilear, fer "canilla" i puntada recte i zig zag. **El material concret necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

COSTURA DE SUPERVIVÈNICA

S

21 DE FEBRER

Divendres de 18 a 21 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

A càrrec de Flor Ledesma d'Skilbo

Aprendrem a fer aquells retocs per aprofitar la roba que ja tenim. Des d'escurçar un pantalló o una faldilla, cosir botons, canviar una cremallera... etc. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**



foto: pexels

**CUSTOMITZA
LA TEVA ROBA**

21 i 28 DE MARÇ

Divendres de 18 a 21 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec de Flor Ledesma d'Skilbo

Reinventar les teves peces i explora la teva creativitat. T'endinsaràs en el món de la customització, aprenent tècniques senzilles de costura i creativitat per donar un nou look a les teves peces. **El material s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

**MÀQUINA DE COSIR.
FES UNA TOTE BAG AMB
CREMALLERA**

22 DE MARÇ

Dissabte de 10.15 a 13.45 h

Preu: 21.90 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de: Marisol Saavedra

Confecciona una bossa tipus tote bag amb cremallera i folre. Aprendre a cosir cremalleres en dos formes diferents, a col·locar el folre i a fer una puntada invisible per un acabat perfecte i polít. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir,** tisores de roba, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre i descosidor.

**MÀQUINA DE COSIR. CREA
LA TEVA SAMARRETA**

1 D'ABRIL

Dimarts de 17 a 21 h

Preu: 25 € (1 sessió)

A càrrec de: Marisol Saavedra

Aprèn a confeccionar una samarreta de màniga curta a partir d'un patró predeterminat (talles 34 a 52). Veurem com treballar amb teixits elàstics i a realitzar acabats professionals. **Calen el següents coneixements de màquina de cosir:** enfilar, fer "canilla" i puntada recte. **Cal dur la màquina de cosir,** tisores de roba, agulla de punt de jersei per la màquina, agulles d'enfilar, agulles de cap, fil, centímetre, descosidor i paper de patró. **El material necessari s'especificarà abans d'iniciar el curs.**

**INTRODUCCIÓ AL GANXET:
FUNDA DE LLIBRE**

2 I 9 D'ABRIL

Dimecres de 18 a 20 h

Preu: 25 € (2 sessions)

Material: 7 €

A càrrec de: Lorena Cortés d'Skilbo

Aprendrem a crear un funda de llibre personalitzada utilitzant la tècnica del ganxet. Practicar ganxet de forma regular ofereix múltiples beneficis per la salut, tant mental com física. Explorarem diferents tipus de puntades, combinacions de colors i formes de decorar-la per donar-li un toc únic.

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

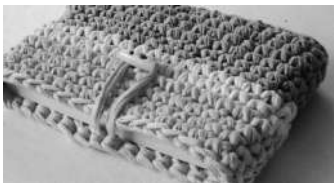


foto: Lorena Cortés

SANT JORDI: DRAC DE GANXET

S

**DEL 31 DE MARÇ
AL 14 D'ABRIL**

Dilluns de 10 a 12 h

Preu: 37.50 € (3 sessions)

Material: 7 €

A càrrec de: Lorena Cortés
d'Skilbo

El ganxet, es una tècnica artesanal de teixit, que ens permet crear figures plenes de detalls i encant. Aprendrem els fonaments d'aquesta tècnica amb l'objectiu de crear un amigurumi d'un drac.

CREATIVITAT

Fotografia

PASSEJADES FOTOGRAFÍQUES

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres d'11.45 a 13.15 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller orientat a persones amb **coneixements bàsics** de fotografia. La proposta és fer passejades fotogràfiques per Barcelona buscant històries que puguem fotografiar. **Cal dur càmera fotogràfica digital reflex o compacta amb opcions manuals.**

FOTOGRAFIA AMB EL MÒBIL

N

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 10 a 11.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Rodrigo Stocco,
fotògraf

Taller de nivell zero dirigit a totes les persones que tinguin un mòbil amb càmera fotogràfica digital, dividit en tres temes: en la primera part del curs descobrirem com treure el màxim partit de la càmera del nostre mòbil siguin compactes o reflex, en la segona part, tractarem de la mirada fotogràfica a través de les regles de composició fotogràfica i l'edició d'imatges, i per últim el vídeo, captura i edició. **Cal dur el mòbil carregat.**



foto: pexels

CREATIVITAT

Música

GUITARRA

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Grup A (continuació 2): dimecres de 18 a 19.30 h

Grup B (continuació 1): dimecres de 19.30 a 21 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Segueix aprenent a tocar aquest instrument i així podràs interpretar les cançons dels teus grups preferits. **Cal dur la guitarra clàssica.**

Nivell iniciació-continuació 2: Aprendre acords bàsics amb celleta i ritmes sincopats.

Nivell iniciació-continuació 1: Seguirem aprenent acords bàsics i petites melodies.

INICIACIÓ A L'UKELELE 2T

**DEL 9 DE GENER
AL 3 D'ABRIL**

Dijous d'11 a 12.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Fran Asensio

Continua aprenent els fonaments bàsics per tocar aquest petit instrument i començar a gaudir de la seva sonoritat única. **Per poder seguir les classes** cal saber els acords de l'escala del DO i progressions i melodies de mínim 4 acords. **Cal dur l'ukelele.**

INICIACIÓ AL CANT, REPERTORI ROCK I POP

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Romina Krieger, soprano i professora de cant

En aquest taller treballarem les bases de la tècnica vocal, la respiració i trobarem l'estil que més s'aproximi a les teves exigències. **Apte per a principiants sense coneixements musicals.**

CANT BÀSIC PER A PRINCIPIANTS

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns d'11 a 12.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Romina Krieger, soprano i professora de cant

Millorar, entonar, conèixer la tècnica vocal. Curs dirigit a persones principiants que vulguin aprendre les bases del cant. **No es requereix cap tipus d'experiència vocal o musical.**

RECURSOS

NOVA VIDA PELS TEXANS

S

20 DE MARÇ

Dijous de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Descobreix com aprofitar aquest tipus de tela, versàtil i resistent. Us proposarem diferents maneres de transformar els texans i cadascú farà les seves pròpies peces, que després s'emportaran a casa. **Cal dur:** texans vells, tisores, fil i agulla. També es poden portar botons i altres elements decoratius per complementar les creacions, opcional portar agulla descosidora o tallafils

COSMÈTICA NATURAL I REMEIS D'HIVERN

S

25 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20.30 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Farem cosmètica i remeis naturals especials per a l'hivern, per tenir especial cura del nostre cos, interna i externament a les èpoques de més fred. Aprendrem a fer un cacau per als llavis i un xarop per a les defenses i les tos. **Cal dur** un pot de vidre amb tapa, d'uns 300 ml (com de llegums petit o melmelada). Al taller facilitarà l'envàs per al cacau de llavis i la resta de materials. **Recomenem avisar d'al·lèrgies.** Les receptes seran 100% veganes.

TRASPLANTEM PAS A PAS

S

4 DE FEBRER

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 8 €

A càrrec de Cintia Naveiro d'Skilbo

Aprendrem a trasplantar plantes, una pràctica essencial per la seva salut, ja que els permet accedir a nutrients frescos, espai suficient per créixer i un millor drenatge, el que afavoreix el seu desenvolupament. **Cal dur** guants i davantal. **El preu del material inclou:** un test de ceràmica amb el seu plat, pedres més terra i una planta mitjana.

INTRODUCCIÓ A JARDÍ DE SUCULENTES

S

4 DE MARÇ

Dimarts de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 15 €

A càrrec de Cintia Naveiro d'Skilbo

Els jardins de suculentes són espais fascinants i de baix manteniment que celebren la bellesa i diversitat d'aquestes plantes adaptades a climes àrids. **Cal dur** guants i davantal. **El preu del material inclou:** varies suculentes, pedres decoratives, pedres volcàniques, substrats de cactus i text de ceràmica d'aproximadament 28 cm



foto: pixabay

IDIOMES

Tots els tallers, excepte els marcats com a **NOUS** porten impartits 1 trimestre.

FRANCÈS INICIACIÓ A1 2T

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 16.30 a 17.30 h

Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Aprèn amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana així com, les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. Curs dirigit a principiants o persones amb un nivell molt baix. **Nivell A1 Élémentaire** (principiant-conversa). **Porta cursat 1 trimestre.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

FRANCÈS INICIACIÓ A1.2

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Continua descobrint amb exercicis senzills, el vocabulari de la vida quotidiana, així com les nocions bàsiques de conjugació i gramàtica. **Curs dirigit a persones que hagin realitzat el Nivell A1. Coneixements bàsics:** presentar-se, parlar de la família, de rutines, d'activitats d'oci, de vestimenta, de menjar, desplaçar-se per la ciutat, vacances... **Nivell A1-2 Élémentaire-2 (nivell bàsic).**

FRANCÈS INICIACIÓ- CONTINUACIÓ A2-B1

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 17.30 a 19 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Continua aprenent vocabulari, comprensió i a comunicar-te amb molta més fluïdesa. Dirigit a persones amb **uns mínims coneixements:** han de poder comprendre frases senzilles i expressions freqüents, i poder mantenir una conversa bàsica. Conversarem sobre temes actuals posant en pràctica les estructures, vocabulari i expressions apreses. **Nivell A2-B1 Élémentaire/Élémentaire Avancé - conversa**

FRANCÈS INTERMEDI A2-B

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Dirigit a persones amb **un mínim de coneixements de comprensió i conversa.** A partir de textos, cançons, vídeos ens endinsarem en la lectura francòfona, usant la conversa com eina central enfortint a la vegada la gramàtica per així poder expressar-se amb més fluïdesa. **Nivell A2-B1 Élémentaire Avancé/Intermédiaire**

FRANCÈS CONVERSA B1-B2

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 19 a 20 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language
Services

Dirigit a persones que ja saben parlar francès i que vulguin practicar la conversa, amb la finalitat de millorar-ne l'expressió oral i parlar de manera fluïda. Es realitzaran converses sobre temes reals, aprenent vocabulari i expressions per poder aplicar de manera continuada en diferents activitats individuals o en grup. **Calen coneixements a nivell parlat i de comprensió. Nivell B1-B2 Intermédiaire – conversa.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0 2T**

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 9.30 a 11 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs pensat per a qui vulguin continuar iniciant-se en l'aprenentatge de la llengua. **Nivell Beginner. Porta cursat 1 trimestre.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.5**

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 19 a 20.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs pensat per a qui ja tenen una base mínima (verb to be, adjectius, this/that/these/those...), però no prou per passar a nivells superiors. **Nivell Post-Beginner.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.5 CONTINUACIÓ**

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 0.5**, que tenen una base mínima (verb to be, adjectius, this/that/these/those...), però no prou per passar a nivells superiors i segueixen tenint molts dubtes sobre aspectes bàsics. **Nivell Post-Beginner.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75**

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts de 12.30 a 14 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs dirigit a l'alumnat que ha superat el nivell beginner i vulguin aprofundir en els seus coneixements, així com practicar el que ja coneixen. Si domines el verb to be, el present simple, saps resoldre situacions quotidianes senzilles (donar informació personal, demanar coses, parlar d'hàbits, gustos, etc), aquest es el teu curs. **Nivell Elementary.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75-2**

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 17.30 a 19 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language
Services

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 0.75** i a persones amb coneixement del present simple i present continuos. **Nivell Elementary.**

**ANGLÈS EVERYDAY
ENGLISH 0.75-3**

**DEL 14 DE GENER
A L'1 D'ABRIL**

Dimarts d'11 a 12.30 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec de: Michelle Przemysk

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 0.75-2** i a persones amb un bon coneixement del present simple, present continuos i past simple. **Nivell Elementary 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres d'11 a 12.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs pensat per a qui te una base ferma però encara no prou vocabulari per passar al curs següent. Treballem gramàtica, vocabulari, pronunciació, conversa, redacció i lectura. **Nivell Pre-Intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 1.5

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 9.30 a 11 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs **dirigit a l'alumnat del taller 1 Pre-Intermediate** i a persones amb un bon coneixement dels presents, past simple, el futur (going to/will) i el present perfect. **Nivell Pre-Intermediate 2.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 2

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts de 9.30 a 11 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Michelle Przemysk

Curs **dirigit a l'alumnat que ha superat el Nivell A2** i tenen bons coneixements dels temps passats, presents i futurs. **Nivell Intermediate.**

ANGLÈS EVERYDAY ENGLISH 3.0

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 17.30 a 19 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Curs **dirigit a l'alumnat que ha fet el nivell 2.2.** La classe es centrarà en la gramàtica i el vocabulari, i es practicarà amb la parla i la conversa en anglès. El curs serà impartit exclusivament en anglès per professorat natiu. **Nivell Low Upper Intermediate.**

SPEAK IN ENGLISH

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Grup A: dimarts de 10 a 11 h
Preu: 63.60 € (12 sessions)

DEL 10 DE GENER AL 4 D'ABRIL

Grup B: divendres de 10 a 11 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Posa en pràctica l'anglès i comença el dia amb una agradable conversa en aquest idioma. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i conversa. Nivell Pre-Intermediate.**

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ENGLISH CONVERSATION

N

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns de 19.15 a 20.45 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Posa en pràctica l'anglès après. Parlarem sobre diferents temes com hobbies, esports, música, cine, naturalesa, viatges, gastronomia... Aprendre vocabulari i expressions noves. **Cal tenir coneixements d'anglès a nivell de comprensió i conversa. Nivell Pre-Intermediate.**



foto: pexels

ITALIANO PER TUTTI 2T

DEL 10 DE GENER AL 4 D'ABRIL

Dimecres de 12.30 a 14 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Continuarem aprenent frases i vocabulari per poder mantenir converses senzilles, expressar-nos correctament en situacions quotidianes i escriure textos breus. Tot amb un enfoc pràctic. **Nivell iniciació-continuació. Porta cursat 1 trimestre.**

ITALIANO PER TUTTI 2

DEL 14 DE GENER A L'1 D'ABRIL

Dimarts d'11.45 a 13.15 h

Preu: 95.40 € (12 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Ja tens nocions bàsiques d'italià i vols seguir estudiant? Aquest curs es per tu! Aprendre a conèixer i utilitzar els vers en passat, noves funcions gramaticals i ens iniciarem al futur. **Iniciació-continuació.**

ITALIANO LIVELLO INTERMEDIO

DEL 10 DE GENER AL 4 D'ABRIL

Divendres de 17 a 18.30 h

Preu: 103.35 € (13 sessions)

A càrrec d'Amiable Language Services

Destinat a aquelles persones que ja han integrat els continguts inicials de la llengua, els verbs passats i les formules per indicar accions de futur. **Nivell intermig.**



foto: pexels

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

ITALIANO LIVELLO AVANZATO

DEL 10 DE GENER AL 4 D'ABRIL

Divendres de 18.30 a 20 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec d'Amiable Language Services

Dirigit a qui ja té un bon nivell d'italià i desitja aprofundir en continguts culturals, costums i temes d'actualitat. Les funcions gramaticals que estudiarem es refereixen a aspectes més avançats de la llengua italiana com l'ús del subjuntiu i del pas-sat remot. **Nivell avançat.**

INFORMÀTICA

Informàtica

INFORMÀTICA A LA CARTA

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 17 a 18.30 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Pregunta tots aquells dubtes que tens i ningú et respon sobre el món de la informàtica i internet. **Cal dur un portàtil. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**



foto: pexels

WINDOWS 10 I WINDOWS 11 AVANÇAT

DEL 8 DE GENER AL 2 D'ABRIL

Dimecres de 18.30 a 20 h
Preu: 103.35 € (13 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Domina el Win10 i el Win11. L'objectiu és seguir assentant les bases i poder aprofundir en coneixements més específics i avançats. **Cal dur un portàtil o tauleta amb Win10 o Win11. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

CURS DE TABLETS I MÒBILS

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Grup A: dilluns de 10 a 11.30 h
Grup B: dilluns de 18.30 a 20 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs dirigit a persones amb tauletes i mòbils amb sistema Android. T'ensenyarem el que has de saber per treure-li el màxim partit. **Cal dur el mòbil o tauleta.**

PERDRE LA POR A L'ORDINADOR

DEL 13 DE GENER AL 31 DE MARÇ

Dilluns d'11.30 a 13 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Et donarem eines per perdre la por a tot allò relacionat amb els ordinadors, els mòbils i el món digital: com demanar visita al CAP, fer compres per internet, treure entrades, com funcionen el núvol, entre d'altres. **Cal dur el portàtil.**

INICIACIÓ AL WINDOWS 10 I WINDOWS 11

**DEL 13 DE GENER
AL 31 DE MARÇ**

Dilluns de 17 a 18.30 h
Preu: 95.40 € (12 sessions)
A càrrec de: Jesús Burjales

Curs bàsic per saber utilitzar el Win10 i el Win11 on aprendrem a fer-lo funcionar i totes les novetats que aporta aquest sistema operatiu. **Cal dur un portàtil o tauleta amb W10. Calen coneixements bàsics d'informàtica.**

TALLERS EN FAMÍLIA

CONSCIÈNCIA CORPORAL PER A MARES

**DEL 8 DE GENER
AL 2 D'ABRIL**

Dimecres de 17 a 18 h
Preu: 68.90 € (13 sessions)
A càrrec de: Leo Thai d'Skilbo

La consciència corporal es fonamental per millorar la nostra salut física i emocional, i el pilates és una excel·lent eina per desenvolupar-la junt amb el nostre nadó. **Cal dur màrfeaga. Pots venir o no amb el nadó.**

IOGA FAMILIAR DE 4 A 6 ANYS

**DEL 14 DE GENER
AL 1 D'ABRIL**

Dimarts de 18 a 19 h
Preu: 63.60 € preu per infant + 1 adult (12 sessions)
A càrrec de: Marina Palop

Descobreix els beneficis del ioga en família a través del joc, la diversió, el ball... finalitzant amb una relaxació. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult. Cal dur màrfeaga.**

EXPLORANT L'UNIVERS MUSICAL: NOTES I RITMES PER INFANTS D'1 A 2 ANYS

**DEL 18 DE GENER
AL 5 D'ABRIL**

Dissabte de 10.15 a 11.15 h
Preu: 63.60 € preu per infant + 1 adult (12 sessions)
A càrrec de: Hugo Véjar, musicoterapeuta

Ens centrarem en l'exploració i el gaudir de la música per fomentar el desenvolupament emocional, social i cognitiu dels infants d'1 a 2 anys, així com enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

EXPLORANT L'UNIVERS MUSICAL: NOTES I RITMES PER INFANTS DE 3 A 4 ANYS

**DEL 18 DE GENER
AL 5 D'ABRIL**

Dissabte d'11.15 a 12.15 h
Preu: 63.60 € preu per infant + 1 adult (12 sessions)
A càrrec de: Hugo Véjar, musicoterapeuta

TALLERS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Ens centrarem en l'exploració i el gaudir de la música per fomentar el desenvolupament emocional, social i cognitiu dels infants de 3 a 4 anys, així com enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

CUPCAKES I DONUTS SENSE SUCRES REFINATS DE 6 A 10 ANYS

S

25 DE GENER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 6 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Apre'n a preparar cupcakes i donuts sense sucres refinats i deixa volar al teva imaginació i creativitat en família. **Cal dur** davantal i tapers.

ESTAMPATS VEGETALS A PARTIR DE 5 ANYS

S

15 DE FEBRER

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 3 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Passa una estona divertida explorant amb pintures naturals de verdures i espècies, amb fulles i altres materials naturals. De manera sostenible i respectuosa amb el medi ambient crearem les nostres obres d'art. **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

INTRODUCCIÓ A BOMBES DE LLAVORS A PARTIR DE 6 ANYS

S

1 DE MARÇ

Dissabte de 10.15 a 11.45 h

Preu: 9.40 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Cintia Naveiro d'Skilbo

Aprendrem a crear petites boses d'argila que contenen llavors, terra i nutrients, les quals podran plantar en el seu entorn. A més, s'ensenyarà com aquestes bombes de llavors ajuden a embellir el paisatge i a promoure la biodiversitat. **Cal dur** davantal. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

XOCOLATEJANT DE 6 A 10 ANYS

S

22 DE FEBRER

Dissabte d'11 a 13 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Submergeix-te en el meravellós món del xocolata! Aprendrem a preparar bombons, xocolatines i barretes de xocolata amb fruits secs. **Cal dur** davantal i tapers.



foto: pexels

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

MINI HAMBURGUESES A PARTIR DE 5 ANYS

S

15 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 12.30 h
 Preu: 12.50 € preu per infant + 1 adult (1 sessió)
 Material: 4 €
 A càrrec de: Zero Waste Bcn

Prepararem una base senzilla i saludable per a fer petites hamburgueses aprofitant verdures i llegums, triarem els nostres condiments i complementos preferits i muntarem les nostres mini hamburgueses completes amb el seu pa, les seves salses i altres! **Cal dur** davantal i taper. L'infant ha d'anar acompanyat d'un adult. **El preu és per infant i inclou un únic adult.**

CUINA I GASTRONOMIA

CUINA D'HIVERN

DEL 9 DE GENER AL 13 DE MARÇ

Grup A: dijous d'11 a 13 h
Grup B: dijous de 18.30 a 20.30 h
 Preu: 106 € (10 sessions)
 Material: 40 €
 A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a cuinar receptes delicioses amb ingredients frescos i de proximitat per als dies freds. Dissenyat per als amants de la gastronomia, des dels cuiners novells fins als més experimentats, que desitgen ampliar els seus coneixements i habilitats culinàries. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Cuina i gastronomia

KOMBUTXES ECOLÒGIQUES

S

14 DE GENER

Dimarts de 18 a 20.30 h
 Preu: 15.65 € (1 sessió)
 Material: 8 €
 A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a fer aquest refresc saludable, la kombutxa és una beguda fermentada rica en probiòtics i amb la possibilitat de donar-li un munt de sabors diferents. **Cal dur** un pot de vidre amb coll ample i tapa, davantal i tapers.

APRENEM A FER TOFU

S

17 DE GENER

Divendres de 18 a 21 h
 Preu: 18.75 € (1 sessió)
 Material: 5 €
 A càrrec de: Zero Waste Bcn

A partir de la llegum de soja, farem una beguda vegetal que serà el punt de partida per fer tofu casolà. **Cal dur** davantal i tapers.

MENÚ DE SANT VALENTÍ

S

7 DE FEBRER

Divendres de 18 a 20.30 h
 Preu: 15.65 € (1 sessió)
 Material: 9 €
 A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Sorprèn amb un menú romàntic, deliciós i carregat d'afrodisíacs que encendrà cors i papil·les gustatives. **Cal dur** davantal i tapers.

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

COCA DE RECAPTE I COCA DE VIDRE

S

15 DE FEBRER

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprendrem a fer una massa cruixent i saborosa, i seguirem els passos per a fer la millor escalivada. També farem una versió de la coca de vidre, amb sucre i algun fruit sec, i parlarem d'altres opcions per a farcits de coques catalanes. **Cal dur** davantal i tapers.

TES I INFUSIONS

S

17 DE FEBRER

Dilluns de 10.30 a 12.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 5 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Activitat per conèixer diferents herbes de la terra, els usos i les propietats i fer-ne un petit tast. Cada persona s'emportarà tres mostres d'infusió per gaudir-les també a casa i una infografia sobre com fer infusions i les propietats d'algunes plantes. **Cal dur** un pot de vidre amb tapa, de mida mitjana o una carmanyola. **Cal avisar** si hi ha alguna particularitat de les persones assistents, (pressió alta, al·lèrgies...etc.)



foto: pexels

DIPEGEM?

S

17 DE FEBRER

Dilluns de 18.30 a 20.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Submergeix-te en l'art dels dips: cremosos, intensos i perfectes per compartir. Aprendrem receptes de cremes, salses i patés des del toc exòtic de la Muhammara fins la intensitat de l'Almagrote canari...cada mossegada et portarà de viatge. **Cal dur** davantal i tapers.

CHIACCHIERE

S

1 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 15.65 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Vine a fer un viatge per la història del Carnaval de Venècia mitjançant l'art, l'òpera i la gastronomia. A més, cuinarem les "Chiacchiere", el dolç típic d'aquestes dates, que degustarem amb un vi dolç ideal per a maridar-lo i gaudir-ne al màxim. **Cal dur** davantal i tapers.

TALLER INCLUSIU CRESTES DE LA XINA I DEL JAPÓ

S

15 DE MARÇ

Dissabte de 17.30 a 19.30 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

SEMINARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Veurem les diferències entre els tradicionals jaozi i les gyozas, i les prepararem des de zero, fent la nostra pròpia massa. Parlarem de diferents tipus de farcits i formes de tancar-les i algunes maneres de cuinar-ho. Després les prepararem i les tastarem!. **Cal dur** davantal i una carmanyola ampla.

Taller inclusiu i accessible (mixt): Les dinàmiques estan pensades per a que hi puguin participar tot tipus de persones, també aquelles amb discapacitat visual, auditiva, o de mobilitat. Si es sol·licita prèviament, també hi ha possibilitat de demanar un intèrpret de llengua de signes.

PASTISSOS D'ARA I SEMPRE

S

17 I 24 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 20.30 h
Preu: 31.30 € (2 sessions)
Material: 12 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a preparar pastissos com la esponjosa Red Velvet, la deliciosa Tarta Sacher, el irresistible Carrot Cake, fins el reconfortant Crumble de poma. **Cal dur** davantal i tapers.

CUINA DE L'ÍNDIA: STREET FOOD DE BOMBAI

S

21 DE MARÇ

Divendres de 18 a 21 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 6 €

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Aprèn a preparar el famosíssim Bhel Puri, una barreja de verdures crues, fideus cruixent i condiment, el refrescant Boondi Raita a base de iogurt i boletes de farina de cigró i l'Upma de pa, una deliciosa recepta d'aprofitament a base de pa sec. **Cal dur** davantal i tapers.

PIZZA NAPOLITANA I PINSA ROMANA

S

22 DE MARÇ

Dissabte de 10.30 a 13.30 h
Preu: 18.75 € (1 sessió)
Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprèn a preparar la pizza Napolitana amb la seva característica massa de fermentació lenta i la Pinsa Romana que ara està tant de moda on la principal diferència es que la massa es prepara utilitzant un mix de farines. **Cal dur** davantal i tapers.

CEREALS, ARROSSOS I LLEGUMS

S

DEL 27 DE MARÇ AL 10 ABRIL

Dijous de 18.30 a 20.30 h
Preu: 37.50 € (3 sessions)
Material: 12€

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Explorarem el poder dels cereals, els llegums i l'arròs per crear plats fàcils que impressionen i nodreixen. Des de unes lletives amb albergínia, tomàquet i iogurt fins un arròs integral amb ceba caramel·litzada i all negre. **Cal dur** davantal i tapers.

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

AMANIDES TÈBIES

S

31 DE MARÇ

Dilluns de 18 a 20 h

Preu: 12.50 € (1 sessió)

Material: 4€

A càrrec de: Zero Waste Bcn

Veurem com incorporar diferents ingredients de temporada, com la pastanaga, el moniato, la remolatxa o la xirivia, en amanides tèbies i nutritives, que segons com les complementem, podran ser inclús un plat únic. I no ens oblidarem d'alguna salseta o picada per acabar d'amorosir els plats. **Cal dur** davantal i tapers.

LA DOLCE VITA de Federico Fellini RAVIOLI DI RICOTTA E SPINACI

S

5 D'ABRIL

Dissabte de 10.30 a 13 h

Preu: 18.75 € (1 sessió)

Material: 4 €

A càrrec de: Sara Sandrino

Aprendrem a preparar una recepta clàssica i popular italiana, els raviolis de ricotta e spinaci i veurem com es converteix en protagonista d'un llargmetratge com "La Dolce Vita". **Cal dur** davantal i tapers.

MONA TRADICIONAL DE PASQUA

S

11 D'ABRIL

Divendres de 18 a 20.45 h

Preu: 17.20 € (1 sessió)

Material: 7 €

A càrrec d'Alicia Orellana de "La Mamma Alicia"

Aprendrem a preparar la tradicional Mona de Pasqua, un dolç exquisit de la nostra cultura. Descobrirem els secrets d'una massa de brioix perfectament esponjosa. **Cal dur** davantal i tapers.

ITINERARIS

Itineraris

MOLT IMPORTANT

- Cal inscripció prèvia per cadascun dels itineraris.
- Preu per itinerari: 11.75 €
- **A partir de 7 dies abans de la data d'inici de l'itinerari, no es retornaran els diners de la inscripció, en tots els casos.**
- L'import de la inscripció només serà retornat si l'organització anul·la l'itinerari per no arribar al mínim de places establertes.
- És imprescindible facilitar un número de telèfon mòbil per a poder posar-se en contacte.
- En funció de la previsió meteorològica, el dia de la sortida es pot veure modificat.

L'EIXAMPLE: LA GESTA MODERNISTA

1 DE FEBRER

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: A l'Apple Store de Passeig de Gràcia

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

Descobrirem l'arquitectura del Passeig de Gràcia de la mà d'Antoni Gaudí i altres mestres del modernisme català com Lluís Domènech i Montaner o

ITINERARIS

Podeu consultar la descripció ampliada de les activitats a la web ccnavas.cat

Josep Puig i Cadafalch. A finals del segle XIX, a Barcelona floreix el moviment modernista gràcies a l'enorme apogeu industrial i les fortunes de les famílies més adinerades de la ciutat com els Batlló, els Milà o els Güell. En aquesta ruta passarem pel Palau Malagrida, l'illa de la discòrdia: Casa Lleó i Morera, Casa Amatller i Casa Batlló, Casa Milà, Sagrada Família.

RUTA MISTERIS, LLEGENDES I HISTÒRIA OCULTA DE BARCELONA

15 DE FEBRER

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Passeig de Gràcia 1, al costa de l'Apple Store

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

Els carrers de Barcelona amaguen una història terrorífica plena d'assassins, heretges, criminals i fantasmes. Aquesta ruta ens permetrà recórrer els racons més obscurs de la ciutat i conèixer alguns dels episodis més dramàtics que han esdevinguts als seus vials.

POBLENOU: LA CIUTAT DEL FUTUR

1 DE MARÇ

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Avinguda Meridiana amb el C/ Ali Bei

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

A càrrec de Juan Pablo Antonelli, arquitecte i historiador

El territori industrial de Poblenou es presenta avui com una ciutat moderna i sostenible on l'art i la tradició conviuen amb empreses emergents i noves tecnologies en mig de parcs verds que fan que la nostra ciutat respiri més intensament. En aquesta ruta passarem per l'Auditori, el Teatre Nacional de Catalunya, el Mercat dels Encants, Disseny Hub, la Torre Glòries, Districte 22@ i Gran Clariana.

RUTA LA BARCELONA MEDIÉVAL (BARRI GÒTIC)

15 DE MARÇ

Dissabte a les 10.30 h

Punt de trobada: Escalinates de la Catedral de Barcelona

Durada: aprox. 2 hores

Preu: 11.75 €

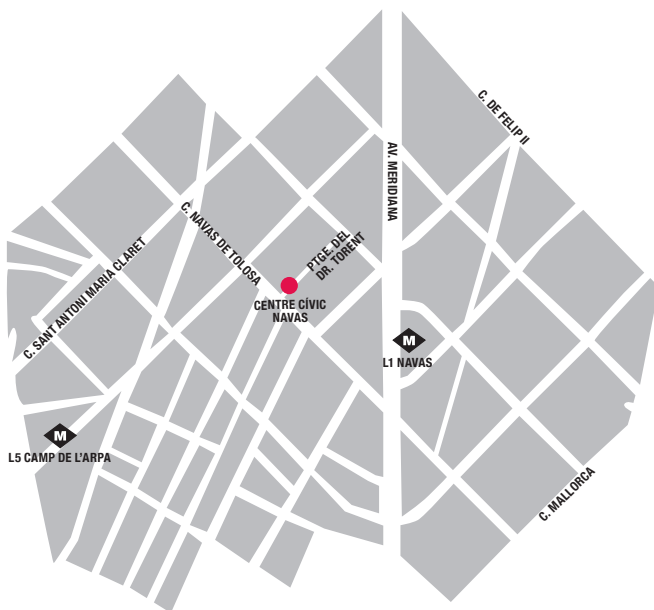
A càrrec de Jordi Pisa, Historiador

La Barcelona medieval dels segles XIII i XIV va assolir un gran dinamisme social, econòmic i polític. Barcelona es va convertir en la capital d'un gran imperi comercial mediterrani i es va dotar de tota una sèrie de grans edificis públics. En aquesta ruta visitarem el patrimoni més destacat de la Barcelona medieval al barri Gòtic.



foto: pixabay

MAPA



ADREÇA

Ptge. Dr. Torrent, 1
08027 Barcelona

HORARI

De dilluns a divendres
9.30 h a 14.30 h / 16 h a 21.30 h

Dissabte
10 a 14 h / 16 a 20 h

COM ARRIBAR

Bus: H8, V25, 62, 117, 192 i N3

Metro: Camp de l'Arpa (L5),
Navas (L1)

MÉS INFORMACIÓ

93 349 35 22

ccnavas.cat

ccnavas@bcn.cat

  @ccnavas

 @navascc

