



TALLERS online

#elCivicBcnntaDesdeCasa

Tallers gratuïts. Places limitades! **II Inscripcions: Del 21 al 28 de maig.**

Apunta-t'hi online a: <https://inscripcions.civicbarceloneta.com>

Les inscripcions online s'obriran a les 10h del dia 21 de maig.

Inici dels tallers: setmana del 2 al 5 de juny. El tallers dels dilluns començaran el 8 de juny.

Totes les propostes es realitzaran via Zoom. T'enviarem un correu electrònic un parell de dies abans de l'inici de cada taller, amb les indicacions per a poder connectar-te.

de 17 a 18h

JO EM CANTO A CASA

Tallerista: *Glòria Sirvent*

Escalfament físic i exercicis d'escales que ens ajudin a poder començar a desenvolupar la veu de pit, de cap i la veu mixta.

de 18.30 a
19.30h

TALLER ANTIS3. GESTIÓ DE LA RESPIRACIÓ I RELAXACIÓ VAGAL

Tallerista: *Salvana Vilallonga*

Tècniques de respiració per a estimular el nervi vague amb la finalitat d'ajudar-nos a mantenir un equilibri emocional, un estat de calma i una millor salut.

DILLUNS

Del 8 al 29 de juny



DIMARTS

Del 2 al 23 de juny

de 20 a 21h

"MANIOBRA". PERFORMANCE, HAPPENING I IMPROHOME

Tallerista: *Trinidad García Espinosa*

"Maniobra" amb el cos i objectes per fer una creació, proliferar activament i espontàniament l'interactivitat (performance/ happening, impro home contemporània).



de 10 a 11h

DESPERTA LA TEVA DANSA

Tallerista: *Gabriela Barberio*

Despertar la dansa, consciència i voluntat, crear el sentir, il·luminar i expandir a través del moviment; i convertir els elements espacials i corporals per a alliberar l'energia i la intenció.

de 18.30 a
19.30h

INICIACIÓ A LA SALSA CUBANA EN PARELLES DES DE CASA

Tallerista: *Diego Sax*

Aprendrem els passos bàsics de la salsa de casino (mambo o bàsic, lateral, salsa o diagonals, aspirina, endoll i digues-li que no), comprendrem els rols en la parella i nocions i/o apreciació del ritme.

de 20 a 21h

MOVIMENTS CONTEMPORANIS DE MENJADOR

Tallerista: *Magdalena Garzón*

Proposta d'exercicis pràctics per a fer a casa partint de dues idees: el moviment continu i la percepció.

DIMECRES

Del 3 de juny a l'1 de juliol

d'11 a 12h

BALL I FITNESS

Tallerista: *Leticia Gil*

Sessió de fitness innovadora per divertir-te ballant i cremant calories.

de 12.30 a
13.30h

DANSA CONTACT IMPROVITZACIÓ A CASA

Tallerista: *Ramon Roig*

Iniciarem un diàleg amb el propi cos, amb l'objectiu d'aconseguir un moviment personal i orgànic, desenvolupant la nostra intel·ligència física i crear jocs d'improvisació utilitzant l'espai i l'imaginari.

de 18.30 a
19.30h

COS I EMOCIÓ

Tallerista: *Almendra Salazar*

Amb el moviment i la consciència corporal podem acompanyar el sistema nerviós en moments emocionalment intensos.

de 20 a 21h

BALLA A CASA DANSA AFRICANA. AVIAT BALLAREM JUNTS!

Tallerista: *Marzel Zamble*

Taller de Dansa Africana amb una selecció de música que et farà aixecar-te del sofà.

DIJOUS

Del 4 al 25 de juny

de 10.30 a
11.30h

IOGA PER A DESCONFINAR EL COS

Tallerista: *Germán Svetaz*

A partir de la respiració i de les postures bàsiques del Hatha loga, trobarem formes de desbarbar, desbloquejar, i harmonitzar el cos per a la nostra tornada a la vida social i laboral.

de 18.30 a
19.30h

FLAMENCO-STRECH ONLINE

Tallerista: *Beatriz del Pozo*

Exercicis per treballar la musculació de cames, col·locació i estiraments per a compensar l'estrès muscular, dirigit cap a l'expressió idiosincràtica del flamenco: grandesa corporal, força expressiva i empoderament.

DIVENDRES

Del 5 al 26 de juny

