

TALLERS online

#elCivicBcntaDesdeCasa



Tallers gratuïts. Places limitades! | Inscripcions: Del 28 d'abril al 3 de maig.

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

Inici dels tallers: setmana del 4 al 9 de maig

Us mantindrem informades sobre la plataforma utilitzada per seguir les propostes!

DILLUNS

Del 4 al 25 de maig

de 19 a 19.45h **LA PASSIÓ DE DIBUIXAR I PINTAR A L'AQUAREL·LA**

Tallerista: Paula Leiva

A partir d'una proposta d'imatge setmanal que s'enviarà prèviament, es treballarà amb el dibuix i aquarel·la per a poder realitzar bodegons, paisatges i figura humana.

DIMARTS

Del 5 al 26 de maig

d'11 a 11.45h **KUNDALINI YOGA. Gestió de l'estrès i l'ansietat**

Tallerista: Leticia Gil

Amb l'eina del Kundalini yoga i Meditació es vol treballar l'autogestió davant la incertesa que vivim tots en l'actualitat. La gestió d'estrès, ansietat, depressió i l'equilibri mental per mantenir serenitat i una ment neutra en un context com l'actual.

de 18 a 19.30h **PARLAR I CRÉIXER (fins el 2 de juny)**

Facilita: Salvana de Vilallonga

Un espai on compartir experiències i recursos interns amb altres dones. Unes trobades on descobrir entre totes, la capacitat d'estimar-nos i conduir-nos cap al benestar personal.

de 20 a 20.45h **VOGUING CLASS**

Tallerista: Anna Yang

Gaudeix del poderós món del vogue aprenent coreografies increïbles i treu el teu Girl Power també a casa!

de 18 a 18.45h **DANSA PANTALLES**

Tallerista: Emilio Bravo

Quan la situació és difícil, balla. Quan l'estat d'ànim decau, balla. Ballem, cuidem-nos, mirem-nos i estimem-nos.

Confluïm cossos i ments diversos, qualitats de moviment i formes de comunicació variades i la diversitat és vista com una oportunitat, no com un límit.

DIMECRES

Del 6 al 27 de maig

d'11 a 11.45h **DANZALMA**

Tallerista: Leticia Gil

Una proposta per a dansar-te i expressar els anhels de la teva ànima. S'utilitzaran diverses eines de meditació, respiració, moviment conscient i ball.

de 17.15 a 18h **DANSACRO edició confinada**

Tallerista: Roberta Ruggiero

Classes de dansa contemporània amb incursions de micro acrobàcies de sòl.

A cada sessió es contempla una fase de preparació física, entrenament de micro acrobàcies (verticals, ponts i rols) i en l'aprenentatge de breus coreografies.

DIJOUS

Del 7 al 28 de maig

d'11 a 11.45h

DANZALMA

Tallerista: Leticia Gil

Una proposta per a dansar-te i expressar els anhels de la teva ànima. S'utilitzaran diverses eines de meditació, respiració, moviment conscient i ball.

de 17.15 a 18h

DANSACRO edició confinada

Tallerista: Roberta Ruggiero

Classes de dansa contemporània amb incursions de micro acrobàcies de sòl.

A cada sessió es contempla una fase de preparació física, entrenament de micro acrobàcies (verticals, ponts i rols) i en l'aprenentatge de breus coreografies.

d'11 a 11.45h **CON...TEMPOKASA**

Tallerista: Helena Canas

Una oportunitat per a treballar la dansa contemporània des de casa. A les sessions es treballaran des dels estiraments i la força, per no perdre tonicitat ni l'elasticitat. Exercicis de peu, canvi de pes, allargaments del cos i exercicis suaus per treballar el contacte amb el terra. També verticals, baixar i pujar del terra, girs i salts.

DIVENDRES

Del 8 al 29 de maig

de 18.30 a 19.15h **TWERK**

Tallerista: Karmen Cuellar

Aprofita per a posar en forma el teu cos i posar al dia la teva energia femenina. Un estil de ball sensual amb elements de dansa urbana que ens ajuda especialment a enfortir el sòl pèlvic i els glutis.

DISSABTE

Del 9 al 30 de maig

