

Centre Cívic Can Felipa

AGENDA PRIMAVERA

D'abril a juny 2023

Can Felipa

Districte de
Sant Martí
@Bcn_SantMartí

Ajuntament de
Barcelona



En aquesta agenda trobareu dues seccions:

Programació d'activitats trimestrals

pàg. 03

Cursos i tallers del nou trimestre

pàg. 10

ACTIVITATS

Programació d'activitats d'abril a juny 2023

En aquesta secció trobareu la programació de les activitats d'Arts Visuals, Arts Escèniques, Escena Familiar i altres activitats d'abril, maig i juny de 2023 al Centre Cívic Can Felipa.

LLEGENDA



ACTIVITAT GRATUÏTA

UNA CASA SENSE FOC ÉS COM UN COS SENSE SANG
Comissariat de Sergi Álvarez Riosalido

Inauguració 4 de maig
del 04.05.2023 al 21.07.2023

Al País Basc es diu popularment Sugabeko etxea, gorputza odolgabea – casa sense foc, cos sense sang – per incidir en la importància de les relacions dins la llar i el fet que aquesta estigui plena de vida. La casa, entesa en el seu sentit d'Etxea, evoca un espai generador i reproductor, on el foc reuneix tots els éssers vius i no-vius, com fantasmes i esperits, i els manté en relació entre ells. Com un circuit sanguini, que porta l'oxigen als diferents òrgans del cos, el foc és una força latent que fa viure i permet una connexió tentacular.

No obstant això, tant el foc com la sang porten en ells mateixos la possibilitat d'un excés, d'un desbordament que pot conduir cap a la destrucció de l'espai que els acull. El foc pot ser causa d'incendis, com la sang pot ser portadora d'un excés d'anticòsos amb els quals deteriora el mateix organisme. Aquest cos que es revolta contra ell mateix, que es pot viure com a excessiu en la seva incomprensió, es troba en un moviment intern i extern constant – un sistema immunitari, orgànic, etc., que opera en un interior i que, al mateix temps, des de la frontera de la pell toca un medi que l'envolta.

Una casa sense foc és com un cos sense sang és un projecte expositiu que es pregunta per aquesta condició paradoxal, de pulsions i forces que, alhora que permeten la vida, són capaces també de la seva destrucció. Aquesta exposició convida a una sèrie d'artistes a situar-se en aquest llinar d'allò viu però sempre davant de la possibilitat de la destrucció. A La mort i la primavera queda perfectament expressat quan Rodoreda escriu «La mort va fugir pel cor i quan ja no vaig tenir la mort a dintre em vaig morir...». Així doncs, aquest projecte pretén aprofundir en aquesta pulsio de mort que va més enllà del temps biològic i que representa una temporalitat trastocada.

ENTRETEIXIDES
Tallers especialitzats d'Arts Visuals

Programa educatiu d'arts visuals en col·laboració entre el Centre Cívic Can Felipa, La Escocesa i Hangar amb tallers impartits per artistes residents d'aquests dos centres de producció i recerca artística del Poblenou.

El programa Entreteixides pretén incentivar la creació de continguts al Centre Cívic possibilitant la creació de tallers específics impartits per part de artistes i productores culturals. Els tallers poden estar dirigits a diferents col·lectius: infants, joves, adults o gent gran.

Per saber els propers tallers estigueu atents al nostre web i seguïu-nos a [@canfelipa_artsvisuals](https://www.instagram.com/canfelipa_artsvisuals) al Instagram!

LA MUDA
Marina Guiu

21.04.2023 a les 19.30 h
Gratuït amb reserva prèvia



Març de 2021. Islàndia. El volcà Fagradalsfjall entra en erupció. Portava avisant diversos dies, va fer tremolar l'illa tantes vegades que el terra es va tornar inestable i al final va explotar. Uns dies després M també va explotar.

Va pensar que denunciar a l'home que abusava d'ella quan era una nena havia de deixar de ser una cosa només seva. I va entrar en erupció. I va començar a pintar tota aquella lava i a vomitar sense mirar a qui tacava. Què passa quan pensem que no som una víctima vàlida?

LA MUDA és un crit sobre el fàstic, la por, el vòmit i el dret a estar enfadada, un conte sobre l'abús sexual infantil, sobre la no legitimació d'una mateixa com a víctima, com a supervivent. Com a persona amb el dret de ser feliç i tenir una vida plena. Format per una cara A (part escènica) i una cara B (part pictòrica, expositiva i editorial).

L'arrel del projecte és el mateix per ambdues formes, tot i que poden viure individualment.

Aquest projecte no té un enfocament merament artístic. Entenem les arts i la cultura com a eina política i social, per promoure el canvi i una mirada crítica davant d'aquest tipus de violències amb uns objectius clars: conscienciar i trencar el tabú que rodeja a aquesta problemàtica universal i crear un espai segur per a persones adultes i joves, protegint així la infància.

LA MUDA comença gestant-se com a àlbum il·lustrat (encara sense publicar), un recopilatori de records, escenes, frases, imatges, paraules, acompanyades de gravats, pintures i il·lustracions. Aquest procés comença el 2019 tancant-me al taller de gravat La Madriquera, a Barcelona. El 2022 el treball pictòric s'enllaça amb una nova branca escènica a la Nau Ivanow: el text a sobre de l'escenari.

Mitjançant la paraula i arran de fer públic el meu cas a xarxes socials, apareix una altra ajuda fonamental en allò que suposa alçar la veu: els testimonis. Mostrar aquesta crua realitat davant de Twitter i Instagram, sense cap mena de filtre i no esperant res més enllà de ser llegida i escoltada, va generar que un gran nombre de persones volguessin compartir

les seves experiències amb mi, persones que havien passat o estaven passant per la mateixa situació d'abús o de denúncia. Evidentment, no estava sola. El projecte va començar a tenir un sentit molt més ampli: la voluntat que fos més que un llibre, unes imatges o unes publicacions a xarxes, si no que fos un espai per escoltar però també per parlar, que generés la confiança i la seguretat d'una mà estesa: "aquí estic, t'escolto".

LA INAUGURACIÓ
Cia Las Kakofónikas

28.04.2023 a les 18 h
Gratuït



Vols inaugurar alguna cosa? Una font, una plaça, un fanal? Marie Claire Eventos t'ho inaugura! Prepara't per tallar la cinta vermella allà on els demanin, Marie Claire, Aurora i La cantant intentaràn muntar la millor inauguració que mai hauràs vist. Encara que potser no se'n en surten de la millor manera... Un show hilarant, ple d'humor, irreverent i divertit. Un espectacle de carrer en estat pur, intervenció en l'espai de carrer i participació del públic.

DE TOT KOS
Atotaixodansa
Direcció: Jordi Cortés

17.06.2023 a les 12.30 h
Gratuït amb reserva prèvia



Atotaixodansa és una associació formada per artistes amateurs que desenvolupa projectes col·lectius de dansa. DE TOT KOS és el resultat d'un taller de creació realitzat en residència al CC Can Felipa, en el que es treballa des de l'experimentació amb el moviment i el propi cos, evitant la imitació i les fórmules estereotipades. Cada cos i cada comunitat és capaç de desenvolupar una poètica i una emoció pròpies.

ESCENA FAMILIAR

SANT JORDI I ALTRES CONTES DEL MÓN

Sensedrama Teatre

G

Contacontes
22.04.2023 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

Per St. Jordi s'explica que fa molt i molt de temps, no se sap ben bé quan, hi havia un drac ferotge que treia foc pels queixals, espantava tothom i menjava persones. Però, un bon dia, va aparèixer St. Jordi i el va vèncer. Però... i si el drac fos vegetarià i mengés falgueres? I si el cavaller no volgués casar-se amb la princesa? Aquesta llegenda i d'altres de molt divertides ens faran passar una bona estona. Recomanat per nens i nenes a partir de 4 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a: administracio@cccanfelipa.cat

EXPERIÈNCIA INTERACTIVA

'TEXTURES'

La Curiosa

G

Experiència interactiva
29.04.2023 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

Textures serà la propera proposta escènica de la companyia La Curiosa, adreçada a nens i nenes de 0 a 2 anys i les seves famílies. Us volem fer participants del procés creatiu... Voleu venir a jugar? Crearem un espai dissenyat especialment per a vosaltres on us mostrarem algunes de les nostres idees. Us esperem!
Recomanat per nens i nenes a partir de 0 a 2 anys.

LA SIRA I LES SEVES GERMANES

María Mendoza

G

Contacontes
13.05.2023 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

Contes a la deriva és una col·lecció de llibres que explica les històries d'aquelles persones que una vegada es van creuar amb Open Arms enmig del mar. Per totes aquestes persones i perquè aquestes històries no es repeteixin hem d'explicar-les i intentar fer d'aquest món un lloc una mica més just per a tots els seus habitants. A Can Felipa explicarem el conte "La Sira i les seves germanes" tot descobrint el viatge que les cinc balenes van emprendre cap a un lloc més segur que casa seva. Després de la narració hi haurà una activitat de dibuix mural col·laboratiu. Recomanat per nens i nenes a partir de 5 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a: administracio@cccanfelipa.cat

HOP! HISTÒRIES D'OBJECTES PERDUTS

Viu el Teatre

G

Teatre visual
20.05.2023 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

A HOP! dues persones es retroben i ens proposen compartir un viatge a través d'objectes per explorar diferents vivències on juguen les emocions, els sentits i la pròpia imaginació. La família, l'amistat, la pèrdua i la felicitat són els grans temes que expliquen les nostres petites històries. Els nostres records. La nostra infància.
Recomanat per nens i nenes a partir de 2 anys.

ESCENA FAMILIAR

EL PEIX IRISAT

Tanaka Teatre

G

Teatre i titelles
03.06.2023 a les 12 h
Gratuït amb reserva prèvia

El Peix Irisat és l'animal més bonic de tot l'oceà, però es troba molt sol. Per què els altres peixos no volen jugar amb ell? Així comencen les aventures submarines protagonitzades per un peix d'escates lluents i un munt d'amics com l'estrella de mar rondinaire, el savi pop Òctopus, el peix llanterna detectiu, les meduses dansaires, el calamar curt de vista o la petxina flamenca. Junts descobriran la importància de compartir, de ser valents i ajudar els altres. El Peix Irisat està basat en la col·lecció de contes il·lustrats de Marcus Pfister, concretament en "El Peix Irisat", "El Peix Irisat i la cova dels monstres marins" i "El Peix Irisat torna a casa". Una història divertida per descobrir el fons del mar i el valor de l'amistat
Recomanat per nens i nenes a partir de 2 anys. Activitat coorganitzada pel centre cívic Can Felipa i el Centre de la Platja. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@cccanfelipa.cat



ALTRES ACTIVITATS

CONCERT SIMFÒNIC

Orquestra Amics de La Música

Concert
Dissabte 06.05.23 a les 17 h
Sala teatre
Preu: 5€

L'Orquestra Amics de la Música és una orquestra amateur, mig simfònica i mig big band, composta per més de quaranta instrumentistes. L'OAM és la única agrupació instrumental a Catalunya especialitzada en difondre els grans temes escoltats al segle XX.

RESERVA I COMPRA D'ENTRADES:

Les entrades es pagaran en efectiu el mateix dia del concert (amb o sense reserva). Tots els beneficis de les entrades es destinaran a [Associació Ficat per la fisura palatina](#).



CALENDARI TRIMESTRAL

ABRIL

DV 21	19.30 h	La muda	AE
DS 22	12 h	Sant Jordi i altres contes del món	EF
DV 28	18 h	La inauguració	AE
DS 29	12 h	Experiència interactiva 'Textures'	EF

MAIG

A partir del 04		Una casa sense foc és com un cos sense sang	AV
DS 06	17 h	Concert simfònic solidari	AA
DS 13	12 h	La Sira i les seves germanes	EF
DS 20	12 h	Hop! Històries d'objectes perduts	EF

JUNY

DS 17	12.30 h	De tot kos	AE
DS 03	12 h	El peix irisat	EF

CURSOS I TALLERS

Dates d'inscripció del 3 al 6 d'abril

En aquesta secció trobareu els cursos i tallers programats per l'abril, maig i juny de 2023 al Centre Cívic Can Felipa. La inscripció al cursos i tallers es pot fer presencial o en línia des del nostres web.

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

ARTESANIA

Estampació tèxtil: intro. al shibori	pàg. 12
Cosmètica natural	pàg. 12
Iniciació al brodat	pàg. 12
Iniciació al tapís	pàg. 12
Laboratori de ceràmica - Iniciació	pàg. 13
Patchwork	pàg. 13
Restauració i pintura de mobles	pàg. 13

ARTS VISUALS

Aquarel·la, Introducció - Matí	pàg. 13
Aquarel·la, Introducció - Tarda	pàg. 13
Cal·ligrafia, Introducció	pàg. 13
Cal·ligrames	pàg. 14
Dibuix, Introducció	pàg. 14
F. fotogràfics: autoretrat fotogràfic	pàg. 14
F. fotogràfics: fotografia i audiovisuals	pàg. 14
F. fotogràfics: fotografia i composició	pàg. 14
F. fotogràfics: fotografia quotidiana	pàg. 14
Pintura a l'oli, Introducció	pàg. 15
Serigrafia artesanal	pàg. 15
Sumi-e: l'art de la tinta	pàg. 15
Urban sketching	pàg. 15

ARTS ESCÈNIQUES

Dansa contemporània	pàg. 16
Improvisació teatral	pàg. 16
Joc teatral	pàg. 16
Taller de dansa-teatre	pàg. 16
Taller feminista a l'espai urbà	pàg. 16
Playback i risoteràpia, Dones +40	pàg. 17

LLEGENDA

G CURS I TALLER GRATUÏT

N NOVETAT

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

COS I MOVIMENT

Balls de saló - Iniciació	pàg. 17
Balls de saló - Intermedi/avançat	pàg. 17
Desperta el teu cos	pàg. 17
Esquena sense dolor	pàg. 18
Gimnàstica hipopressiva	pàg. 18
Hipopilates	pàg. 18
loga	pàg. 18
loga per embarassades - Grup 1	pàg. 18
loga per embarassades - Grup 2	pàg. 18
loga terapèutic	pàg. 19
loga a la platja	pàg. 19
loguilates	pàg. 19
Moviment conscient - Dones +40	pàg. 19
Pilates matí	pàg. 19
Pilates tarda	pàg. 19
Tai-txi	pàg. 20
Tai-txi - Fàcil!	pàg. 20
Txi kung	pàg. 20
Zumba	pàg. 20

CREIXEMENT PERSONAL

Autodefensa femenina	pàg. 21
Consciència plena a la natura	pàg. 21
Mindfulness	pàg. 21

IDIOMES

Club de lectura en anglès	pàg. 22
Conversa en anglès	pàg. 22
Conversa en francès - Avançat	pàg. 22
Francès - Iniciació	pàg. 22

CUINA

Bàsics de la cuina vegana	pàg. 23
Cuina de temporada	pàg. 23

MÚSICA

Guitarra adults	pàg. 23
Ukulele adults	pàg. 23

JOVES

Dansa urbana	pàg. 24
Som joies	pàg. 24
Teatre i creació escènica	pàg. 24

TALLERS FAMILIARS

Ceràmica en família	pàg. 24
Cuina en família	pàg. 24
Dansa en família	pàg. 24
loga postpart amb nadons	pàg. 25
Plàstica en família	pàg. 25
Laboratori de la platja	pàg. 25
Sens. Musical i expressiva, infants	pàg. 25

TALLERS PER A INFANTS

Guitarra per a infants, 8+	pàg. 26
Plàstica per a infants, 7+	pàg. 26
Sant Jordi sense estereotips, 5+	pàg. 26

ARTESANIA

ESTAMPACIÓ TÈXTEL INTRODUCCIÓ AL SHIBORI

N

A partir del 24.04.2023

Dilluns, de 18h a 21h

Taller 3

13,14€ + 10€ material (1 sessió)

El shibori és una de les tècniques de tenyit tèxtil més antigues del Japó, amb més de mil tres-cents anys d'història. Consisteix en la creació de patrons en teles a través del tenyit per reserva utilitzant elements de bloqueig, com poden ser fustes, cordes i fils, i realitzant diferents tipus de plec. En aquest taller farem una primera aproximació a aquesta tècnica intervenint mocadors de cotó de 50 x 50 cm i una tote bag. En cadascun aplicarem una tècnica de reserva diferent; amb fil i agulla crearem un patró anomenat mokume, amb plec i elements de bloqueig practicarem itajime, i amb una mica de corda prepararem un patró més experimental. Després tenyirem els mocadors amb tints sintètics i revelarem la màgia! No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benitez.

COSMÈTICA NATURAL

A partir del 19.04.2023

Dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Taller 3

35,04€+ 12€ material (4 sessions)

Aprendrem a interpretar els llistats d'ingredients que porten alguns productes que podem trobar al supermercat i el seu impacte ambiental i en el nostre cos. Coneixerem alternatives de consum i prepararem receptes senzilles a base d'ingredients d'origen vegetal com exfoliants, desodorant, una senzillíssima pols multiús (desodorant de peus i xampú), sabó i farem també un apropament als olis essencials. A cada sessió ens emportarem una mostra de producte a casa. Impartit per Zero Waste Bcn.

INICIACIÓ AL BRODAT

N

A partir del 08.05.2023

Dilluns, de 18h a 20.30 h

Taller 3

21,90€ + 7€ material (2 sessions)

El brodat és una de les tècniques tèxtils més antigues compartida per gairebé totes les cultures del món. En aquest monogràfic ens iniciarem a la tècnica del brodat realitzant, en primer lloc, un petit mostrarri de puntades, tant de línia com de relleu. Després, aplicarem les puntades que més ens agradin a un petit disseny, tot aprenent diferents maneres de transferir un dibuix a una tela. Finalment, parlarem sobre els acabats i les cures de la nostra petita creació. Amb la tècnica del brodat podràs renovar i donar un toc personal a les teves peces de roba, així com crear petites obres d'art tèxtil tot deixant anar la teva imaginació. El taller inclou el següent material: bastidor, agulla, fils, teles, etc. Si algú vol brodar sobre una peça pròpia, pot portar-la. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benitez.

INICIACIÓ AL TAPÍS

N

A partir del 22.05.2023

Dilluns, de 18h a 20.30 h

Taller 3

21,90€ + 7€ material (2 sessions)

En aquest taller d'iniciació començarem des de zero per endur-nos a casa un petit tapís decoratiu que podrem penjar al nostre racó preferit. Adaptarem la tècnica a un petit bastidor de cartó ploma que ens servirà per practicar els principals punts bàsics. A més a més, jugarem amb diferents materials com ara llana, cotó, jute, cintes... per crear diferents combinacions de colors i textures. El taller inclou el següent material: bastidor, fils, agulles, etc. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benitez.

ARTESANIA

LABORATORI CERÀMICA Iniciació

A partir del 19.04.2023

Grup 1: Dimecres, de 18.30 a 20.30 h. Taller 2

A partir del 20.04.2023

Grup 2: Dijous, de 19 h a 21 h. Taller 2

78,84€ + 10 € material.

La cuita de peces final 5€
(9 sessions)

De la mà d'un fang blanc provinent de la Bisbal de l'Empordà explorarem les potencialitats creatives de cadascú, sempre respectat la diversitat de punts de vista. Tindrem amb la ceràmica des de les profunditats més personals. Des d'una tassa a una escultura abstracta, a tot li donarem l'abundància d'un sentiment propi. Serà una oportunitat per a iniciar-se en el món de la ceràmica i connectar amb les nostres mans i la nostra creativitat. Impartit per Alba Coll.

PATCHWORK

A partir del 18.04.2023

Dimarts, de 17 a 19 h

Taller 3

78,84€ (9 sessions)

Combina l'art i la creativitat utilitzant diverses robes i teixits que, cosits adequadament, donen com a resultat formes geomètriques que decoraran els llençols i els cobrellits de les nostres llars. Cal tenir regles, llapis i llapis de colors. Impartit per Montserrat Andrés.

RESTAURACIÓ I PINTURA DECORATIVA DE MOBLES

A partir del 17.04.2023

Dilluns, de 19 a 21 h

Taller 2

70,08€ + 5€ de material (8 sessions)

Taller per conèixer i dominar les tècniques que permeten conservar i restaurar mobiliari i alhora iniciar-se en el món de la pintura decorativa de mobles. Es treballa amb objectes petits. Impartit per Carme Pastor.

ARTS VISUALS

AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ Matí

A partir del 18.04.2023

Dimarts, de 10 a 11.30 h

Taller 1

59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Taller essencial d'aquarel·la per a conèixer aquesta disciplina creativa. Pensat per a principiants, descobrirem quins són els materials idonis per a pintar la nostra primera aquarel·la i coneixerem la tècnica bàsica per a continuar pintant pel nostre compte. Material necessari: un drap, un pot de vidre, 2 o 3 pinzells de diferents mides i un plat pla. Impartit per Montse Trillo.

AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ Tarda

A partir del 20.04.2023

Dijous, de 18.30 a 20 h

Taller 1

59,13€ + 10€ de material (9 sessions)

Taller essencial d'aquarel·la per a conèixer aquesta disciplina creativa. Pensat per a principiants, descobrirem quins són els materials idonis per a pintar la nostra primera aquarel·la i coneixerem la tècnica bàsica per a continuar pintant pel nostre compte. Material necessari: un drap, un pot de vidre, 2 o 3 pinzells de diferents mides i un plat pla. Impartit per Montse Trillo.

CAL·LIGRAFIA INTRODUCCIÓ

N

A partir del 19.04.2023

Dimecres, de 20h a 21.30 h

Taller 1

19,71€ (3 sessions)

Ens endinsarem en el món de la cal·ligrafia amb diferents tècniques i estris. Practicarem: cal·ligrafies gòtiques, cal·ligrafia moderna amb retoladors i cal·ligrafia anglesa. Material necessari: Llapis i retoladors, portapluma o plomes cal·ligràfiques, quadern de dibuix especial per retoladors, paper de calcar, goma d'esborrar i pinça de dibuix. Impartit per Stéphane Carteron.

ARTS VISUALS

CAL·LIGRAMES

N

A partir del 17.05.2023
Dimecres, de 20h a 21.30 h
Taller 1
19,71€ (3 sessions)

Un cal·ligrama és un poema visual on la tipografia, la cal·ligrafia o el text manuscrit donen forma a una imatge que expressa visualment el significat de les paraules. Amb plantilles i paraules, en aquest taller podràs crear el teu propi poema visual. Material necessari: Llapis i retoladors, quadern de dibuix, paper de calcar, goma d'esborrar i pinça de dibuix. Impartit per Stéphane Carteron.

DIBUIX INTRODUCCIÓ

N

A partir del 19.04.2023
Dimecres, d'11.30 a 13.30 h
Taller 3
78,84€ (9 sessions)

Vols iniciar-te en el món del dibuix, perfeccionar la teva tècnica o desenvolupar una nova visió? Aquest és un taller orientat al benestar i a l'acció creativa de dibuixar. Aprendre a observar, a desbloquejar la imaginació i els secrets de la perspectiva. Material bàsic que cal portar el primer dia: Quadern de dibuix format A4 vertical per fer proves, quadern de dibuix format A3 vertical Canson amb espiral, llapis HB i B2, maquineta, goma d'esborrar i pinces de dibuix. Impartit per Stéphane Carteron.

FOCUS FOTOGRÀFICS AUTORETRAT FOTOGRÀFIC

N

A partir del 04.05.2023
Dijous, de 16.30 a 18.30 h
Aula 4
17,52€ (2 sessions)

A partir de l'estudi del retrat, de l'autoretrat i del retrat visual es proposa una exploració, acompanyada, de la pròpia subjectivitat a través de la fotografia. Impartit per Pedro Rota.

FOCUS FOTOGRÀFICS FOTOGRAFIA I AUDIOVISUALS

N

A partir del 01.06.2023
Dijous, de 16.30 a 18.30 h
Aula 4
17,52€ (2 sessions)

Ens endinsem en una exploració de les relacions entre el llenguatge audiovisual i el fotogràfic. Veurem el vocabulari d'aquests llenguatges passant pel cinema, la pintura o el disseny, i les influències que exerceixen entre elles. Treballarem algunes eines per la composició d'imatge en moviment i explorarem vincles entre imatge i so. Impartit per Pedro Rota.

FOCUS FOTOGRÀFICS FOTOGRAFIA I COMPOSICIÓ

N

A partir del 20.04.2023
Dijous, de 16.30 a 18.30 h
Aula 4
17,52€ (2 sessions)

Com podem relacionar-nos amb el que tenim davant per fer fotografies interessants? L'objectiu d'aquest curs és començar a entrenar-nos en la mirada fotogràfica i la sensibilitat de la nostra percepció tot parant atenció a qüestions com l'enquadrament, la sintaxi visual o les línies i les formes. Impartit per Pedro Rota.

FOCUS FOTOGRÀFICS FOTOGRAFIA QUOTIDIANA

N

A partir del 18.05.2023
Dijous, de 16.30 a 18.30 h
Aula 4
17,52€ (2 sessions)

Recorregut pels mons de la fotografia documental, la street photography i la fotografia urbana o quotidiana. Entre el registre documental de la realitat i la pròpia sensibilitat "artística" trobem un espai fèrtil per la creació. Passarem per la història, el present i la pràctica de la fotografia d'allò que ens envolta en el dia a dia. Impartit per Pedro Rota.

ARTS VISUALS

PINTURA A L'OLI INTRODUCCIÓ

N

A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 18.30 a 19.30 h
Taller 1
35,04€ (8 sessions)

En aquest taller aprendrem a mesurar la figura humana i a barrejar els colors per aconseguir tons de pell naturals. També aprendrem com pintar un paisatge, quins pinzells utilitzar, com distribuir els colors i, sobretot, a barrejar-los per donar vida al llenç. Material necessari: pintures, pinzells, espàtula, paleta, quadern o llenç per pintar, un drap i un pot de vidre amb tapa. Impartit per Montse Trillo.

SERIGRAFIA ARTESANAL

N

A partir del 05.05.2023
Divendres, de 18 a 21 h
Taller 2
52,56€ + 55€ de material (4 sessions)

En aquest curs podrem aprofundir una mica en la tècnica de la serigrafia. Aprendre com dissenyar per a la serigrafia, com es preparen les pantalles, on aconseguir materials i com crear el nostre espai de treball, i com estampar en paper i tèxtil. La serigrafia és un procés artesanal en la que la preparació prèvia a l'estampació és molt important. L'objectiu d'aquest curs és aprofundir en aquests detalls que haurem de tenir en compte per obtenir un resultat òptim per a les nostres estampes. Impartit per Laura López.

SUMI-E: L'ART DE LA TINTA

A partir del 22.04.2023
Dissabte, d'11 a 12.30 h
Taller 3
52,56€ (8 sessions)

El Sumi-e és una tècnica pictòrica japonesa feta amb tinta negra. Es caracteritza per representar la naturalesa d'una manera expressiva i alhora senzilla. Té una forta connexió amb les pràctiques Zen i és per això que es considera una activitat meditativa i relaxant. En aquest taller coneixerem Els Quatre Honorables Cavallers, els motius d'estudi per excel·lència del Sumi-e i els traços principals per crear les nostres pròpies pintures. És una oportunitat per dedicar-te temps, aprendre al teu ritme i deixar que el pinzell transmeti el teu estat interior.

Material necessari: Tinta xinesa líquida, bloc de dibuix d'esbós mida A3, un recipient per aigua i un altre per tinta, (opcional) 1 pinzell de Sumi-e de pèl natural d'uns 4 cm de llarg. A l'aula hi haurà pinzells per a la pràctica diària. Impartit per Laura Blanco.

URBAN SKETCHING

A partir del 19.04.2023
Grup A: Dimecres, de 17.30 a 19.30 h
A partir del 20.04.2023
Grup B: Dijous, de 10 a 12 h
Exterior
78,84€ (9 sessions)

Les classes es faran principalment a l'exterior, al Poblenou i altres barris de Barcelona. Sortirem a dibuixar al carrer on aprendrem a copsar en el nostre quadern de dibuix allò que ens interessa del nostre voltant. També explorarem diferents tècniques per a personalitzar els nostres dibuixos, com l'aquarel·la i el lettering, entre d'altres. Material bàsic que cal portar el primer dia: tamboret plegable (Decathlon 5€), quadern de dibuix A5 sense anells format retrat (vertical), rotulador punta fina permanent, cal·librat 0.2, negre (Uni-pin, Micron, Staedtler...), llapis i goma, aquarel·la per adult, colors bàsics (Winsor&Newton, Van-gogh, etc.), pinzell amb dipòsit d'aigua talla L, drap. Impartit per Stéphane Carteron.

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA CONTEMPORÀNIA

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Teatre
59,13€ (9 sessions)

Ballarem per a gaudir del plaer de moure'ns!
El taller es basa en l'aplicació de tècniques de dansa contemporània per a afavorir l'obertura del cos, la flexibilitat, la consciència corporal i la mobilitat. Des d'aquest punt de partida, ens anirem endinsant en la dansa com a treball artístic.
Les sessions del taller de Dansa Contemporània s'estructuren en tres grans blocs: entrada en el cos i en el moviment (warming up), part central de la classe (dansa i moviment) i descens (warming down). Els continguts de cada part de la classe es van desenvolupant durant el curs segons les motivacions i necessitats del grup. Impartit per Olga Santin.

IMPROVISACIÓ TEATRAL

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 18 a 20 h
Teatre
78,84€ (9 sessions)

Farem exercicis molt dinàmics en què potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. Desenvoluparem la nostra imaginació, estimularem l'espontaneïtat, augmentarem la nostra percepció i la nostra sensibilitat mentre passem una bona estona. Impartit per David Franch.

JOC TEATRAL

A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 19 a 21 h
Sala Sant Bernat Calbó
70,08€ (8 sessions)

En aquest taller d'iniciació teatral potenciarem la nostra creativitat i les nostres habilitats personals. També desenvoluparem la imaginació, ja que ens plantejarem situacions en què hi haurà conflictes que resoldre estimulant al mateix temps la nostra espontaneïtat, sensibilitat

i capacitat de percepció. Tot això ho realitzarem mitjançant exercicis d'improvisació, de creació d'escenes curtes, creació de personatges i exercicis d'interpretació a on treballarem l'escolta, l'observació, la paraula i el cos. Impartit per David Franch.

TALLER DE DANSA-TEATRE

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 17 a 19 h
Sala Nova
78,84€ (9 sessions)

Aquest taller és un espai per a la creació i l'expressió escènica, on explorar les sensacions i els estats a través del moviment, la dansa i l'acció dramàtica. Un laboratori de recerca per desplegar les habilitats corporals i expressives del cos aportant eines que serveixin com a pont entre la consciència de l'acció i la part més intuïtiva de la creativitat. Escoltar, permetre, obrir i confiar. Impartit per Sophie Thirion.

TALLER DE PERFORMANCE FEMINISTA A L'ESPAI URBÀ

A partir del 04.05.2023
Dijous, de 19.15 a 20.45 h
Sala Nova
52,56€ (8 sessions)

Taller teòric i pràctic de performance a l'espai urbà des d'una perspectiva feminista, dirigit a dones i dissidències sexuals que s'interessin en les arts de carrer, l'escriptura i la composició visual. Es proposa com una trobada i intercanvi intensiu, on s'aprofundirà en els processos creatius grupals. Les sessions consistiran en exercicis escènics específics sobre la petjada com a element simbòlic, testimonial i plàstic, que permetrà detonar la creació d'universos entorn de la seva significació. Des del cos com a suport de les nostres existències en una societat marcadament patriarcal, colonitzadora i capitalista, recuperem l'exercici de reunir-nos, de reconèixer-nos i de retroalimentar-nos de manera horitzontal. Durant cada sessió es revisaran tècniques de performances i les seves relacions amb els feminismes, com per exem-

ARTS ESCÈNIQUES

ple: tipus d'execució, característiques tècniques i formals. Les sessions a la sala es combinaran amb treball a peu de carrer. Impartit per Teatro en Movimiento Callejex (direcció i dramaturgia guiada per Ximena Cañas, i disseny integral guiat per Lucia Valenzuela).

PLAYBACK I RISOTERÀPIA DONES MAJORS DE 40 ANYS

A partir del 21.04.2023
Divendres de 19.15 a 20.45 h
Sala Nova
Gratuït (9 sessions)

En cas d'acumular més d'una absència sense justificar, es perdrà la plaça i aquesta passarà a alguna de les persones en llista d'espera.

Un taller de playback dedicat a l'expressió corporal a través de la música, el ball i el moviment. Realitzarem exercicis de risoteràpia per a facilitar la cohesió grupal, amb la finalitat de desenvolupar l'autoestima a través de l'autoconeixement i la consciència corporal, i treballarem la respiració, la presència escènica i la vocalització.

S'ha comprovat que el ball i el riure franc produeixen múltiples beneficis a tots els nivells: físic, emocional i mental. Rejovenix, elimina l'estrès, tensions, ansietat, depressió, colesterol, aprima, alleuja el dolor, l'insomni, problemes cardiovasculars, respiratoris... A més, el riure ens aporta acceptació, comprensió, alegria, creativitat, relaxació, obre els nostres sentits i ajuda a transformar les nostres pautes mentals. Ens ajuda a descobrir els nostres dons, obrir nous horitzons, vèncer les pors, omplir-nos de llum, de força, d'il·lusió, de sentit de l'humor, de goig i a aprendre a viure una vida positiva, intensa, sincera i total. Impartit per Lorena Agüero.

COS i MOVIMENT

BALLS DE SALÓ INICIACIÓ/RECICLATGE

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 20 a 21.30 h
Sala de conferències
59,13€ (9 sessions)

Tant si no heu ballat mai en parella, com si us convé repassar de nou tot el que va aprendre de Salsa, Bachata, Rock&Roll, Pasdoble, Vals, etc. Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

BALLS DE SALÓ INTERMEDI/AVANÇAT

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 20 a 21.30 h
Sala de Nova
59,13€ (9 sessions)

Perfeccionareu el vostre ball, aprenent a gaudir-ne i a compartir-ho amb la vostra parella. Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

DESPERTA EL TEU COS

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 9 a 10 h
Sala de conferències
39,42 € (9 sessions)

Un taller per començar el dia respirant i amb optimitisme. Faràs moviments i estiraments suaus per a despertar tot el cos, exercicis per a enfortir la musculatura postural que et mantindrà alçada, entrenaràs la relaxació i els patrons de moviment més adequats per a la teva salut i que et van acompanyar durant el dia. T'animes a començar el dia amb un somriure? Impartit per Sonia Ramos.

COS i MOVIMENT

ESQUENA SENSE DOLOR

A partir del 18.04.2023
Dimarts de 11.15h a 12.15h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Sessions dissenyades especialment per prevenir o reduir molèsties d'esquena, mitjançant la tonificació i l'estirament de la musculatura. Milloraràs la teva mobilitat i estabilitat gràcies a la unió del dinamisme i força muscular amb la respiració i la relaxació. Podràs prendre més consciència de la teva postura i de la teva alineació, enfortint l'abdomen i estirant els lumbar, per gaudir d'una vida més saludable. Activitat per a qualsevol edat. Cal portar màrrega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 10.15 a 11.15 h
Sala de conferències
39,42 € (9 sessions)

Entrenament postural i respiratori amb disminució de la pressió a l'abdomen i al sòl pelvià. Millora el trànsit intestinal, disminueix l'estrès, l'ansietat, prevé i redueix els símptomes d'incontinència i l'aparició de qualsevol tipus d'hèrnia. Impartit per Sonia Ramos.

HIPOPILATES

A partir del 20.04.2023
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

La gimnàstica abdominal hipopressiva és la més idònia per recuperar i cuidar el sòl pèlvic, reforçar la faixa abdominal i augmentar la capacitat pulmonar. El mètode pilates tonifica i estira tota la musculatura del cos des de dins cap a fora. Ambdues disciplines et proporcionaran molts beneficis físics i de relaxació. Impartit per Sonia Ramos.

IOGA

A partir del 18.04.2023
Dimarts de 12.30h a 13.30h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Ioga vol dir literalment unió de cos, ment i esperit. Amb aquesta pràctica, respectuosa amb el cos i les capacitats de cadascú, sincronitzarem la respiració i el moviment per unir una postura a una altra i fluir amb la respiració i el moviment. La pràctica física dinàmica ajuda a depurar l'organisme, alliberar tensions, aprenent a conèixer millor el nostre cos i a utilitzar-lo d'una manera més correcta. Crea lleugeresa i evita l'estancament, tant físic com mental, ajudant-nos així a enfortir els músculs, augmentar la flexibilitat i reduir l'agitació mental. Cal portar màrrega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

IOGA PER EMBARASSADES

Grup 1

A partir del 21.04.2023
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,52€ (4 sessions)

Grup 2

A partir del 26.05.2023
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,52€ (4 sessions)

Practicar ioga durant l'embaràs ajuda física, mental i emocionalment a la dona, en un moment de gran transcendència, en el qual s'esdevenen múltiples canvis. A les classes connectaràs amb tu mateixa i amb el bebè mitjançant les postures més adequades, respiracions i meditacions, per centrar-nos en el moment present de la pràctica. Així, podràs deixar anar tensions emocionals i físiques i et prepararàs per a un part actiu gaudint de la connexió cos i ment que proporciona el ioga. Impartit per Carmen Chito.

COS i MOVIMENT

IOGA TERAPÈUTIC

A partir del 17.04.2023
Dilluns de 11.15 a 13.15 h
Sala Nova
70,08€ (8 sessions)

El ioga amb enfocament terapèutic contribueix a millorar la qualitat de vida, a desenvolupar tècniques d'autocura i contenció a través de la connexió corporal i emocional. El ioga que proposem en aquestes sessions s'adapta a cada cos, a cada identitat, a cada estat d'ànim i a cada necessitat. La proposta d'aquestes sessions és trobar-nos per a explorar noves maneres de moure'ns, de sentir, de relacionar-nos amb nosaltres i els/les altres. A través de postures de ioga, tècniques de respiració i dinàmiques grupals, es desenvoluparan eines personals per a equilibrar el sistema nerviós, reduir l'ansietat i l'estrès i potenciar el benestar i la salut integral. Impartit per Carolina Barbiel.

IOGA A LA PLATJA

Dimecres 21 de juny, a les 11h
Exterior
Gratuït (1 sessió)

Celebrem el Dia Internacional del ioga amb una sessió de ioga a la platja. Activitat coorganitzada pel centre cívic Can Felipa i el Centre de la Platja.

IOGUILATES

A partir del 20.04.2022
Dijous, de 10.45 a 11.45 h
Sala Nova
39,42 € (9 sessions)

Amb el ioga, cos i ment entren en perfecta conjunció a la vegada que el Pilates s'ocupa de treballar i millorar el to muscular. T'imagines fusionar ambdues disciplines? El resultat és un equilibri perfecte de salut física i emocional. Impartit per Sonia Ramos.

MOVIMENT CONSCIENT DONES MAJORS DE 40 ANYS



A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Sala de Nova
Gratuït (9 sessions)

En aquest taller potenciarem l'autoconeixement a través d'una profunda presa de consciència del nostre propi cos, els seus límits i possibilitats, i focalitzarem l'atenció en la nostra respiració, els nostres pensaments i emocions. Enfortirem l'atenció a través de moviments coordinats amb la respiració, que farem de manera lenta i conscient afavorint així el procés d'aprenentatge somàtic. La pràctica habitual no només ens ajuda a prendre consciència a través del moviment i la respiració profunda, sinó que a més millora la postura corporal, estimula el sistema nerviós, millora la percepció individual, potencia l'autoestima i estimula l'atenció i la concentració per fer possible portar una vida plena segons el potencial individual de cada persona. Afavorir el benestar a través del retrobament amb nosaltres mateixes. Per fer l'activitat cal portar roba i calçat còmodes. Impartit per Lorena Agüero.

PILATES

Matí

A partir del 19.04.2023
Dimecres, d'11 a 12 h
Sala de conferències
39,42€ (9 sessions)

Tarda

A partir del 17.04.2023
GRUP A: Dilluns, de 19 a 20 h
GRUP B: Dilluns, de 20 a 21 h
Sala Nova
35,04€ (8 sessions)

Destacarem el treball respiratori i el coneixement del "Power House", el centre del cos des d'on neix tot moviment. Alleugera el mal d'esquena, tonificar el teu cos i obtindràs una postura efectiva. Acompanyat tot amb una bona dosi de relaxació. Impartit per Lucrecia Guio.

COS i MOVIMENT

TAI-TXI

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 20.15 a 21.15 h
Teatre
39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marciais tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

TAI-TXI FÀCIL!

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 19 a 20 h
Sala Nova
39,42€ (9 sessions)

Exercicis basats en moviments d'arts marciais tradicionals xinesos: ajuden a mantenir la salut i calmar la ment, a més d'entrenar l'equilibri i cultivar l'energia vital (Qi). Per a persones de totes les edats. Impartit per Miles David Pratt.

TXI KUNG

Grup A

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 19 a 20 h.
Sala de conferències
39,42€ (9 sessions)

Grup B

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Sala conferències
39,42€ (9 sessions)

Exercicis xinesos que ajuden a mantenir la salut, enfortir l'energia vital (Qi) i calmar la ment. Són exercicis fàcils d'aprendre i adequats per a persones de totes les edats, fins i tot amb mobilitat reduïda. Impartit per Miles David Pratt.

CREIXEMENT PERSONAL

AUTODEFENSA FEMENINA

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 18.30 a 19.30 h
Sala de Conferències
39,42€ (9 sessions)

En aquest taller, dirigit a dones de qualsevol edat, es treballarà la seguretat i l'autoconfiança i s'afavorirà l'apoderament per tal d'afrontar qualsevol situació de risc. L'entrenament consistirà a treballar conjuntament el cos i la ment, i s'aprendran les nocions bàsiques de la defensa personal. Impartit per Enrique Dorado.

CONSCIÈNCIA PLENA A LA NATURA. COLLSEROLA

Dissabte 03 de juny, de 9.45 a 13.45 h
Exterior
17,52€ (1 sessió)

Et ve de gust deixar-te envoltar per l'atmosfera de la natura i el bosc? El Shinrin-yoku (bany de bosc en japonès) és una pràctica que consisteix a passejar pel bosc d'una manera meditativa i pausada. Posant atenció a l'olor de les plantes, escoltant els sons dels animals i l'aire colpejant les fulles, observant els colors, tocant les diferents textures... La natura és un entorn privilegiat per la pràctica de la consciència plena, ja que ens permet connectar amb el moment present. Farem una ruta caminant per Collserola alternant moments d'atenció plena, de silenci i una meditació connectant amb l'entorn. Per fer el recorregut, és necessari un mínim de forma física (Distància: 8,5km. Dificultat mitja-desnivell 237m). - Cal portar roba i calçat còmode, aigua, alguna cosa per esmorzar i una manta o tovallola per la meditació. Impartit per Laura Casas.

MINDFULNESS, MOLT MÉS QUE VIURE EL PRESENT

A partir del 18.04.2023
Dimarts de 19 a 20.30 h
Sala Nova
59,13€ (9 sessions)

La pràctica de Mindfulness és un entrenament mental que ens permet viure més plenament el moment present i tot el que això implica. Té a veure amb no confondre els nostres pensaments amb la realitat evitant, per tant, quedar-nos atrapats en les tempestes emocionals que això pot ocasionar.

Un canvi d'actitud i la relació que establim amb les nostres circumstàncies, és vital per la nostra salut i el nostre benestar. Obtindràs un recull de recursos per integrar Mindfulness a la vida quotidiana, reduir l'estrès i alleugerir càrregues emocionals per tal d'afrontar els reptes que el dia a dia ens planteja. Es tracta d'un taller experiencial amb un espai a cada sessió per la pràctica (diferents tipus de meditació) i un espai d'explicacions i d'exploració en grup dels temes i la metodologia a aplicar. Impartit per Laura Casas.

IDIOMES

CLUB DE LECTURA EN ANGLÈS: AROUND THE WORLD IN 9 STORIES

A partir del 19.04.2023
Dimecres, de 19 a 20.30 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

T'oferim un espai on gaudir una estona xerrant en anglès a partir de la lectura de relats curts d'autors de parla anglesa. A cada sessió es recomana un relat per llegir a casa i comentar la setmana següent. Impartit per Ariane Amarantinis.

CONVERSA EN ANGLÈS

A partir del 18.04.2023
INICIACIÓ: dimarts, de 9.30 a 11 h
INTERMEDI: dimarts, d'11.15 a 12.45 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

Un espai i un temps per poder parlar de temes diversos i, tot conversant, anar millorant el nostre nivell d'anglès. Per fer el taller d'iniciació s'han de tenir coneixements bàsics de conversa en anglès. Impartit per Ariane Amarantinis.

CONVERSA EN FRANCÈS Avançat

A partir del 21.04.2023
Divendres, de 18.30 a 20 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

Dirigit a persones amb alguns coneixements de la llengua francesa (B1) que volen millorar el seu nivell de conversa en un ambient relaxat i divertit. Parlem de temes de la vida quotidiana i de la societat actual, aprenem expressions típiques tot millorant la nostra pronunciació. Impartit per Agnès Dapère.

FRANCÈS INICIACIÓ

A partir del 21.04.2023
Divendres, de 16.45 a 18.15 h
Aula 4
59,13€ (9 sessions)

Vols aprendre francès de manera amena i divertida? En aquest taller descobrim les bases de la llengua de Molière per poder començar a conversar en francès en les situacions quotidianes. Impartit per Agnès Dapère.

CUINA

BÀSICS DE LA CUINA VEGANA

A partir del 24.05.2023
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
35,04€ + 10€ material (4 sessions)

Ens endinsarem en les bases de la cuina vegana i parlarem de què hem de tenir en compte quan prescindim d'ingredients d'origen animal per mantenir una alimentació variada i equilibrada. Amb perspectiva d'aprofitament i proximitat, farem diverses receptes base que després podrem ajustar a les nostres preferències. Entre d'altres, farem pasta casolana sense màquina, diferents salses, sobrassada vegetal, torradetes casolanes versàtils i algun substitut del formatge. Receptes 100% vegetals. Impartit per Zero Waste Bcn.

CUINA DE TEMPORADA

A partir del 20.04.2023
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
78,84€ + 20€ material
(9 sessions)

Si t'agrada la cuina i vols aprendre plats gastronòmics d'aquí i d'allà, adaptant els ingredients que tenim a l'abast als nostres mercats, aquest és el teu taller! Amb les propostes cuinades farem un petit tastet per sopar. Cal portar davantal, drap i cabells recollits. Impartit per: Carmeta Comas (Escola de Cuinetes).

MÚSICA

GUITARRA ADULTS

Iniciació

A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 18.15 a 19.15 h
Aula 4
35,04€ (8 sessions)

Intermedi

Dilluns, de 20.15 a 21.45 h
Aula 4
52,56€ (8 sessions)

Cal portar instrument i llibreta d'apunts. Taller on es treballaran conceptes com la tècnica, harmonia i l'execució de peces musicals. Adequat per a guitarra clàssica/espanyola o acústica. Impartit per Damian Dichi

UKULELE ADULTS

A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 19.15 a 20.15 h
Aula 4
35,04€ (8 sessions)

Cal portar ukulele, llibreta d'apunts i afinador (opcional). L'ukulele és una guitarreta de quatre cordes, originària de Hawaii. Discreta però de gran bellesa sonora i molt versàtil, el seu preu assequible i la mida petita el fan ideal per aprendre ritmes, acords i repertori de cançons. Impartit per Damian Dichi.

JOVES

DANSA URBANA



A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 17.30 a 19 h
Sala Nova
Gratuït (8 sessions)

Una aproximació a la dansa urbana i estils com el break, el popping o el hip-hop. A través del ball coneixem la cultura de la dansa urbana, els seus orígens, les seves tècniques i estils, mentre millorem els nostres moviments. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per Leire González.

SOM JOIES



A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 17 a 19 h
Taller 2
Gratuït (9 sessions)

Vine a aprendre a fer les teves joies amb resina i altres materials mentre aprenem sobre els diversos estereotips amb els quals convivim, com els del gènere, de la salut mental o els que construeixen el racisme. Per a joves de 12 a 20 anys. Impartit per: Irene Martínez.

TEATRE I CREACIÓ ESCÈNICA PER A JOVES



A partir del 25.04.2023
Dimarts, de 16 a 18 h
Sala de conferències
Gratuït (8 sessions)

Espai d'expressió i creació per adolescents on abordarem diferents metodologies escèniques a partir de jocs teatrals, improvisació, escriptura creativa i treball de cos i veu, entre d'altres. També explorarem diferents formes i estils de teatre (immersiu, sensorial, interactiu, social, musical...) per acabar creant una peça que pugem mostrar davant d'un públic. El taller vol ser un espai segur on deixar-nos ser, jugar, sentir, expressar-nos i crear sense judicis. Per a joves de 12 a 17 anys. Impartit per: Gisela Saló (Companyia Kunstant).

TALLERS FAMILIARS

CERÀMICA EN FAMÍLIA



A partir del 20.04.2023
Dijous, de 17.30 a 19 h
Taller 2
71,87€ + 10 € material. La cuita de les peces a final de curs té un cost de 5€.
(9 sessions)

De la mà d'un fang blanc provinent de la Bisbal de l'Empordà explorarem la nostra creativitat en família! Adreçat a totes les famílies que vulguin compartir un espai de joc, d'aprenentatge i d'experimentació a través de la ceràmica. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 5 anys. Impartit per Alba Coll.

CUINA EN FAMÍLIA



A partir del 21.04.2023
Divendres, de 17.30 a 19 h
(El 5.05 no hi haurà classe)
Cuina
63,88€ + 20 € material (8 sessions)

En aquest taller, els infants i els adults ens convertirem en detectius per conèixer i aprendre sobre les diferents cultures a través de la cuina, els ingredients i els seus utensilis, tot fomentant una alimentació equilibrada i local a través d'elaboracions i receptes senzilles i delicioses. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 5 anys. Impartit per: Gabriela Lubnín.

DANSA EN FAMÍLIA

A partir del 18.04.2023
Dimarts, de 17.30 a 18.30 h
Sala Nova
47,92€ (9 sessions)

Treballarem el cos i el moviment com a eina principal i punt de partida del viatge creatiu. Ens endinsarem en la música per aprendre cançons des del cos i viure el ritme en moviment. Utilitzarem històries inventades i contes escrits per alimentar l'imaginari i

TALLERS FAMILIARS

fer-los ballar. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 4 anys. Impartit per: Emma Romeu.

IOGA POSTPART AMB NADONS

A partir del 21.04.2023
Divendres, de 12 a 13 h
Sala Nova
47,92€ (9 sessions)

L'objectiu d'aquest taller és la cura integral de la mare que ha donat a llum. És un espai per a tu compartit amb el teu nadó. Per cuidar del teu cos, de les teves emocions i per construir un vincle saludable amb el nadó a través de la confiança en tu mateixa. A les classes practicaràs postures, respiracions i meditacions amb el teu fill o filla. Es recomana començar a partir que el nadó té dos mesos fins a l'any. Impartit per Carmen Chito.

PLÀSTICA EN FAMÍLIA



A partir del 17.04.2023
Dilluns, de 17 a 18.30 h
Taller 1
63,88€ (8 sessions)

Amb exemples i referents històrics, crearem peces en família compartint moments inoblidables. A les diferents sessions crearem projectes i pràctiques que estimulin la creativitat i valorarem sense jutjar-nos el treball que hem realitzat i que ens podem emportar a casa. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Edat recomanada: A partir de 3 anys. Impartit per Montse Trillo.

LABORATORI DE LA PLATJA



Dissabte 17 de juny, a les 11h
Exterior
Gratuït (1 sessió)

Descobrirem què són els microplàstics, per què són tan perillosos per a la salut, d'on provenen i què po-

dem fer des d'avui mateix per evitar que se'n generin més. Per a nens i nenes de 6 a 12 anys i les seves famílies. Activitat coorganitzada pel centre cívic Can Felipa i el Centre de la Platja.

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL I EXPRESSIVA PER A INFANTS

A partir del 21.04.2023
Sala Nova
47,92€ (9 sessions)

GRUP A: De 5 mesos a 1 any
Divendres, de 16.15 a 17.15 h.

GRUP B: De 1 a 3 anys
Divendres, de 17.15 a 18.15 h.

GRUP C: De 3 a 5 anys
Divendres, de 18.15 a 19.15 h.

La música és el primer llenguatge dels infants. En aquestes sessions utilitzem la cançó com a eix principal per despertar la seva curiositat i promoure el desenvolupament de les seves capacitats. Fem servir diferents activitats, instruments i materials amb l'objectiu d'apropar els infants al món sonor. Les sessions també ajuden a enfortir el vincle entre l'infant i l'adult. El preu de la inscripció inclou un adult i un infant. Impartit per Judith Juncosa, professora de l'Escola Virginia Blanch.

TALLERS PER INFANTS

GUIARRA PER A INFANTS (a partir de 8 anys)

A partir del 17.04.23
Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
Aula 4
26,81€ (8 sessions)

Cal portar instrument, llibreta i tenir coneixements bàsics de l'instrument.
El mètode que utilitzem és divertit i tan eficaç que et permet tocar des del primer dia. Pels que comencen veurem els primers acords, exercicis fàcils de digitació i com executar ritmes amb el nostre instrument. Tot això aplicant-ho després a cançons. Els del grup intermedi mitjançant un cançoner clàssic i modern aprendrem l'estructura bàsica d'un blues, acords, trucs i escales per improvisar. Impartit per Damian Dichi.

PLÀSTICA PER A INFANTS (a partir de 7 anys)

A partir del 19.04.23
Dimecres, de 17.15 a 18.15 h
Taller 2
30,16€ + 10€ de material (9 sessions)

Les Arts Visuals o plàstiques són un dels mitjans que tenen els infants per observar i manipular la matèria de manera creativa, comunicar la seva particular visió de l'entorn i per compartir el seu estat emocional amb els altres. En aquest taller aprendrem a descobrir materials reciclats i altres molt fàcil d'aconseguir per crear una obra cada setmana. Material necessari: draps, un pot de plàstic i materials reciclats com envasos o oueres. Impartit per Montse Trillo.

SANT JORDI SENSE ESTEREOTIPS (a partir de 5 anys)

Divendres 21 d'abril
a les 17.30h
Taller 2
Gratuït

Ni totes les princeses duen faldilla, ni tots els cavallers són valents. En aquest taller crearem el nostre propi fanzín de la llegenda de Sant Jordi mitjançant la tècnica del cadàver exquisit, només necessitarem tisores i moltes ganes de trencar amb els estereotips de gènere. Impartit per Marina Saez.



INFORMACIÓ DELS TALLERS

Dates d'inscripció: del 3 al 6 d'abril de 2023

Com fer les inscripcions:

1/ En línia a través del nostre web www.cccanfelipa.cat. Els menors d'edat i els col·lectius amb preus reduïts han de fer la inscripció presencialment.

2/ De manera presencial a la secretaria del centre cívic Can Felipa, segona planta. De dilluns a divendres, matins de 10:00 a 14:00 i tardes de 17:00 a 20:00.

Documentació:

Adults:

o Totes les dades personals: nom, cognoms, data de naixement, DNI, adreça, població, codi postal, telèfon, e-mail.

Menors de 18 anys:

- o Dades personals del menor.
- o Fotocòpia DNI pare, mare o tutor/a.
- o Fotocòpia DNI del menor o del llibre de família.
- o Fitxa d'inscripció als tallers que proporciona el centre cívic, signada pel pare, mare o tutor/a.

Forma de pagament:

1/ Targeta de crèdit.

2/ Ingress bancari. La inscripció no es considerarà formalitzada fins que no es porti el resguard del pagament bancari, en un termini màxim de dos dies. En cas que la persona inscrita no hagi formalitzat la inscripció dins el termini, la plaça quedarà vacant.

Normativa:

- La matriculació dels tallers intensius es podrà fer fins una setmana abans del seu inici.
- El centre cívic es reserva el dret de suspendre algun taller que no hagi assolit un mínim de participants. Per reclamar la devolució dels tallers anul·lats es disposa de 15 dies, passat aquest termini no es farà cap devolució.

- Un cop iniciats els tallers no es retornaran els diners, exceptuant aquells casos en els quals la persona inscrita aporti un justificant mèdic que acrediti que no pot realitzar el taller, de canvi de torn laboral o que es solapa amb estudis oficials.
- Es poden beneficiar de reduccions de les tarifes, les persones que puguin acreditar una discapacitat o bé les persones en situació d'atur residents a Barcelona. La inscripció s'haurà de fer presencialment al centre i aportar la documentació necessària. Si ets una persona usuària amb mobilitat reduïda o diversitat funcional i vols apuntar-te a un taller, posa't en contacte amb nosaltres: administracio@cccanfelipa.cat
- Els menors de 18 anys han de formalitzar una fitxa d'inscripció específica per a ells signada pel pare, mare o tutor/a.
- Els tallers que tenen un cost addicional per material es pagarà a la 1a. sessió de classe.
- Cada persona podrà fer un màxim de tres inscripcions inclosa la seva.
- Podeu consultar el programa dels cursos a www.cccanfelipa.cat.

NOTA INFORMATIVA

En cas de força major derivada de la crisi sanitària actual i/o perquè qualsevol autoritat governamental no permet el desenvolupament de l'activitat a la que ha estat inscrit/a de forma presencial (donat que aquesta circumstància pot restringir l'accés a l'equipament) aquesta activitat s'adaptarà per a que pugui realitzar-se de forma virtual i des de qualsevol dispositiu amb accés a la xarxa internet.
El nombre d'hores, sessions i horaris seran els mateixos. Aquesta variació no suposarà que el curs es consideri cancel·lat o suspès i, per tant, no donarà dret a la devolució de l'import de la inscripció proporcional a les sessions realitzades virtualment.
Aquests possibles canvis seran informats amb antelació així com el suport o plataforma telemàtica des de la que es continuarà oferint l'activitat.

CALENDARI SETMANAL**DILLUNS**11.15 h **IOGA TERAPÈUTIC**17.00 h **PLÀSTICA EN FAMÍLIA**17.15 h **GUITARRA INFANTS**17.30 h **DANSA URBANA**18.00 h **ESTAMPACIÓ TÈXTIL**18.00 h **INICIACIÓ AL BORDAT**18.00 h **INICIACIÓ AL TAPÍS**18.15 h **GUITARRA ADULTS Inic.**18.30 h **PINTURA A L'OLI**19.00 h **JOC TEATRAL**19.00 h **PILATES A**19.00 h **RESTAURACIÓ MOBLES**19.15 h **UKULELE ADULTS**20.00 h **PILATES B**20.15 h **GUITARRA ADULTS Inter.****DIMARTS**09.00 h **DESPERTA EL TEU COS**09.30 h **CONVERSA ANGLÈS Inic.**10.00 h **AQUAREL·LA**10.15 h **GIMN. HIPOPRESSIVA**11.15 h **ESQUENA SENSE DOLOR**11.15 h **CONVERSA ANGLÈS Inter.**12.30 h **IOGA**16.00 h **TEATRE JOVES**17.00 h **PATCHWORK**17.00 h **SOM JOIES**17.30 h **DANSA EN FAMÍLIA**18.00 h **IMPROVISACIÓ TEATRAL**19.00 h **TXI KUNG**19.00 h **MINDFULNESS**20.00 h **BALLS DE SALÓ Inic.**20.15 h **TAI-TXI**20.30 h **MOV. CONS. DONES +40****DIMECRES**09.30 h **TXI KUNG**11.00 h **PILATES MATÍ**11.00 h **IOGA A LA PLATJA** 21 JUN11.30 h **INTRO. AL DIBUIX**17.00 h **DANSA-TEATRE**17.15 h **PLÀSTICA INFANTS**17.30 h **URBAN SKETCHING A**18.30 h **AUTODEFENSA FEMENI.**18.30 h **CERÀMICA Grup 1**18.30 h **COSMÈTICA NATURAL**18.30 h **CUINA VEGANA**19.00 h **LECTURA EN ANGLÈS**19.00 h **TAI-TXI FÀCIL!**19.45 h **DANSA CONTEMPORÀNIA**19.45 h **ZUMBA**20.00 h **BALLS DE SALÓ Inter/Avn**20.00 h **CAL·LIGRAMES**20.00 h **INTRO. CAL·LIGRAFIA****CURSOS I TALLERS****DIJOUS**09.30 h **HIPOPILATES**10.00 h **URBAN SKETCHING**10.45 h **IOGUILATES**16.30 h **FOTO. I COMPOSICIÓ**16.30 h **FOTO. AUTORETRAT**16.30 h **FOTO. QUOTIDIANA**16.30 h **FOTO. I AUDIOVISUALS**17.30 h **CERÀMICA EN FAMÍLIA**18.30 h **AQUAREL·LA**18.30 h **CUINA TEMPORADA**19.00 h **CERÀMICA Grup 2**19.15 h **FEMINISTA ESPAI URBÀ****DIVENDRES**12.00 h **IOGA POSTPART NADONS**13.00 h **IOGA EMBARASSADES**16.15 h **MÚSICA INFANTS A**16.45 h **FRANCÈS INICIACIÓ**17.15 h **MÚSICA INFANTS B**17.30 h **CUINA EN FAMÍLIA**17.30 h **ST. JORDI SENSE ESTEREOTIPS** 23 ABR18.00 h **SERIGRAFIA ARTESANAL**18.15 h **MÚSICA INFANTS C**18.30 h **CONVERSA FRANCÈS**19.15 h **RISOTERÀPIA DONES +40****DISSABTE**09.45 h **CONSCIÈNCIA PLENA A LA NATURA** 03 JUN11.00 h **SUMI-E: L'ART TINTA**11.00 h **LABORATORI DE LA PLATJA** 17 JUN

ENTITATS ESTABLES

ALBA LACTÀNCIA MATERNA

www.albalactanciamaterna.org
Dijous, de 17 a 19 h (des de l'últim dijous de setembre a l'últim dijous de juny, excepte festius i festius escolars).

ASOCIACIÓN MADRES CONTRA EL RACISMO

madrescontraelracismo.org

AMICS DE LA BALDUFA

www.baldufa.com
1r i 3r dimecres de cada mes de 19 a 21 h.

ASSOCIACIÓ CATALANA SÍNDROME DE RETT

www.rett.cat

ASSOCIACIÓ CATALANA DE MUSICOTERÀPIA

www.acmt83-07.com

ASSOCIACIÓ ESCENA POBLENOU

www.escenapoblenou.com
info@escenapoblenou.com

AULA ENDAVANT SANT MARTÍ

Dimarts de 17 a 19 h de setembre a juny
Dijous de 10 a 12 h de setembre a desembre
aulasantmarti@hotmail.com

APROPEM-NOS

Pla d'Acollida Poblenou
• Punt d'acollida:
Atenció presencial - dilluns i dimecres, de 16.30 a 19h.
Atenció a distància - dimarts, dimecres i dijous, de 10 a 13 i de 16.30 a 18.30 h.
T/670 670 865 -
acollida@apropem-nos.org
• Acompanyament jurídic i servei d'estrangeria: amb cita prèvia: de 17 a 19 h.
• Classes castellà i català
informació: dimarts de 17 a 19 h. T/615 133 437

BARCELONA ESTELS CLUB

http://barcelonaestels.wix.com/
estels-club

CORAL DE GENT GRAN DE SANT MARTÍ

Dimecres, de 10 a 13.30 h.
ariasmusic@hotmail.com

EDUCATPLUS

educatplusa@gmail.com

FESTES DE POBLENOU

"FEM MAIG"
www.femmaig.cat

FUNDACIÓ JOIA

Dimarts, de 9 a 13.30 h. - joia@
fundaciojoia.org

ORQUESTRA AMICS DE LA MÚSICA

Dilluns, de 19 a 21 h.

PUNT AQUÍ T'ESCOLTEM

• Tallers i activitats grupals per a joves: 660 632 359
canfelipa_aquitescoltem@
bcn.cat
• Atenció individual i confidencial: 648 563 638
consulta_aquitescoltem@
bcn.cat

PENYA CICLISTA POBLENOU

Dimarts, de 19 a 21 h.

POBLENOU CREA

hola@poblenoucrea.cat

PUNTAIRES DEL CENTRE CÍVIC CAN FELIPA

Dimarts i divendres
de 17 a 21h.

Centre Cívic Can Felipa
Plaça de Josep Maria Huertas
Claveria, 1. 08005 Barcelona
932 563 840
www.cccanfelipa.cat

