

Centre Cívic Can Felipa

AGENDA PRIMAVERA

D'abril a juny 2024

Can Felipa



Ajuntament de
Barcelona

Districte de
Sant Martí

En aquesta agenda trobareu dues seccions:

Programació d'activitats trimestrals

pàg. 04

Cursos i tallers del nou trimestre

pàg. 14

ACTIVITATS

Programació de les activitats d'abril a juny 2024

En aquesta secció trobareu la programació de les activitats d'Arts Visuals, Escena Contemporània, Escena Familiar i altres activitats d'abril, maig i juny de 2024 al Centre Cívic Can Felipa.

LLEGENDA

GRATUIT	Activitat gratuïta	EN	Entreteixides
NOU	Activitat nova	CR	Companyia resident
		La(b)	La(b) Felipa

ARTS VISUALS

1:11 I SE T'ESCAPA Esther Merinero

GRATUIT

Exposició
del 20.01.2024 al 10.04.2024

Vine a conèixer les exposicions del CCCan Felipa de la mà dels artistes! +info: cccanfelipa.cat
La proposta s'articula al voltant de tres nuclis conceptuals. portal, la idea de col·leccionisme d'objectes i la clau— que es combinaran a les peces finals. D'una banda, proposo la idea de 'Portal' com a entrada a aquest espai món més enllà carregat de fantasia i un fort potencial oníric i del subconscient. Les peces fan referència a una llengüatge o codi proper al que es pot donar en un jardí fantàstic. Estructures que ressonen amb suports de testos, tanques o por tons, portes a jardins privats—. Una atmosfera habitada, també, per petits objectes-amulets-memòries.

ENTRETEIXIDES

La(b) EN

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 d'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 cccanfelipa.cat

JONE ERZILLA

GRATUIT

Exposició
Inauguració 02.05.24 a les 19 h
del 02.05.2024 al 20.07.2024

"M'agradaria continuar treballant amb imatges, textos, projeccions, transparències i brillantors. Molt del meu treball es basa en imatges icòniques o cognudes que les faig meves utilitzant-les en diferents

composicions juntament amb altres imatges pròpies. Aquestes composicions solen complementar-se sempre amb frases, paraules o lletres que utilitzem com una altra eina de treball on no només m'interessa el significat d'aquestes paraules sinó que intento treballar la manera com elles juntament amb les imatges puguin generar un acostament... (...)"
Escriu Jone Erzilla.

Activitats relacionades amb l'exposició

La(b) GRATUIT

Taller familiar sobre l'exposició

Data pendent de confirmació
Gratuït amb inscripció prèvia
+ info: cccanfelipa.cat

Visita comentada

Data pendent de confirmació
Gratuït amb inscripció prèvia
+ info: cccanfelipa.cat



ESCENA CONTEMPORÀNIA

WONDERWOMAN WORK IN PROGRESS Esther Anyó i Silvia Navarro

26.04.2024 a les 19.30 h
Gratuït amb reserva prèvia

CR GRA
TUÏT

Wonder Woman - work in progress és una tragi-comèdia clàssica i millenial en format de monòleg per una actriu. Tots tenim una tragèdia clàssica a la nostra vida. Tots tenim un seguir de circumstàncies i esdeveniments que encadenats ens porten a una mena de profecia autocomplerta. A les tragèdies gregues l'heroi (a partir d'ara heroïna) és definit, entre altres coses, pel fet que la seva virtut la conduirà a un destí fatal: L'heroïna clàssica intenta canviar el seu destí, cometent un pecat d'hybris, intentant modificar allò designat pels déus, i és castigada en conseqüència, abocada a un destí fatal, ineludible i inexorable. Podria aquesta virtut, si el context polític-social d'aquesta heroïna clàssica fos diferent, no conduir-la a la tragèdia? Podria, en l'actualitat,

aconseguir revocar el càstig dels "déus" i evitar aquest tràgic final? Quin discurs (queixes, pors, anhels, necessitats, virtuts, inquietuds) tindria una d'aquestes heroïnes portada a l'any 2023?

UNA HABITACIÓ PRÒPIA - EL FUTUR DE L'HABITATGE Natalia Soldera i Natasha Padilha

19.04.2024 a les 19.30 h
Teatre
Gratuït amb reserva prèvia

CR GRA
TUÏT

La casa és més que un sostre. Dues dones a l'escenari construeixen: el passat, el present i el futur de les cases que habiten; escenes, vídeos i obres artístiques; barraques, amagatalls i murs; una mudança que sempre torna a començar; un espai-temps compartit per viure la sensació de casa; una assemblea per decidir el futur de l'habitatge.



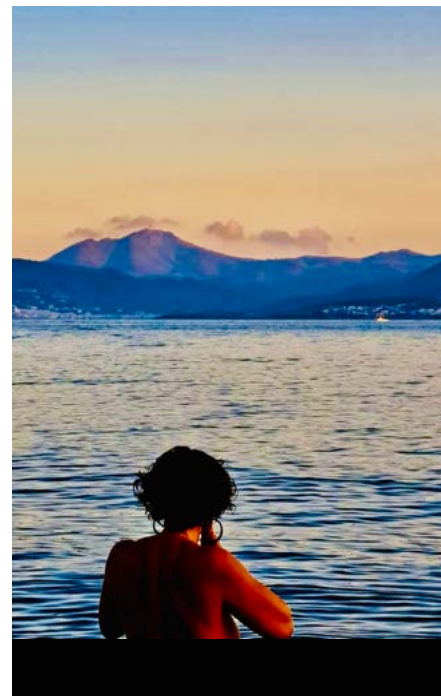
ESCENA CONTEMPORÀNIA

(H)OVO (Assaig obert) Àngeles G. Gordillo

17.05.2024 a les 19.30 h
Gratuït amb reserva prèvia

CR GRA
TUÏT

Em toca sense pressa i jo, en pausa, ho sento. Em toca completament. Si tanco els ulls, et puc veure. No ho sé descriure, ho noto immens, misteriós, sinuós. Com una serp que muda la pell. Apareix suau, sense esforç. I em toca, em toca completament". (H)OVO és una peça de teatre interdisciplinari que parla sobre el climateri. El període més llarg de la vida femenina, i el menys conegut. Buscant una resignificació i visibilització d'aquest període del cicle vital dels cossos femenins narrats a partir de les pròpies paraules. La peça teatral s'ha anat creant a partir d'un treball de converses i entrevistes a dones, a més d'haver realitzat processos artístics de creació a partir del cos.



GIRA IL MONDO GIRA Atotaixodansa

Direcció: Montse Colomé
24.05.2024 a les 19 h i 25.05.2024 a les 12 h
Teatre.
Gratuït amb reserva prèvia

La(b) GRA
TUÏT

Cercle Ritual
Cercle Energètic
Cercle Geomètric
Cercle Mànic
Cercle Meditatiu
Cercle Explosiu
Ens ajudeu a tancar-lo?

"M'agrada que la gent balli i atotaixodansa volen ballar. Ens hi posem. Proposo treballar el Cercle, una de les formes coreogràfiques més ancestrals que existeixen"- Montse Colomé dirigeix enguany el taller d'atotaixodansa al Centre Cívic Can Felipa i la creació que es presenta el 24 i 25 de maig, amb una trentena de participants.

Cada cos i cada comunitat és capaç de desenvolupar una poètica i una emoció pròpies. Tot moviment corporal té la potencialitat de transmetre autenticitat, emoció i significat. No importa l'edat, el cos... capacitats diverses donaran formes, gestos i significats diversos. Atotaixodansa treballa des de l'experimentació amb el propi cos, evitant la imitació i les fórmules estereotipades. La creació proposada parteix dels llenguatges de l'avanguardia i l'experimentació. S'alinea amb els desafiaments de la creació amb materials i interprets no professionals, amb cossos no modelats per la formació acadèmica, sense rutines o hàbits incorporats. La nostra societat fomenta l'individualisme, però és evident que cada dia sor-geixen més veus que reclamen recuperar formes de relació més comunals i participatives. Dansa per a tothom. Atotaixodansa és una associació formada per artistes amateurs que desenvolupa projectes col·lectius de dansa, proposant processos de cocreació. Crea l'any 2021 per un grup de ballarins i ballarines no professionals que havien participat en diverses edicions de Barris en dansa, en els darrers anys han presentat Kalinka... (La Caldera, 2021) dirigida per Mònica Muntaner, Gent del dilluns, gent del divendres... (CC El Sortidor, 2022) dirigida per Inés Boza i

ESCENA CONTEMPORÀNIA

Viviane Calvitti, i De Tot Kos (CC Can Felipa) dirigida per Jordi Cortés. En l'actualitat, atotaixodansa és una de les entitats estables del Centre Cívic Can Felipa.

Ballarina, coreògrafa i directora de moviment, Montse Colomé ha participat en tota mena de projectes de dansa, òpera, teatre i arts escèniques en general: grans esdeveniments, amb Comediants, obres de petit format en duet amb Ramon Colomina, Colomina-Colomé, bailarines de claqué, i performances amb Carles Santos. Impulsora de l'Associació Professional de Dansa de Catalunya i de l'espai de creació escènica i dansa La Caldera de Les Corts, darrerament ha presentat Celebration. Un ball parlat, al Teatre Lliure i al Festival Grec, entre altres espais.

IN SITU O LA DESESPERACIÓ PER LA INSACIABILITAT DE CONECTAR AMB ALGÚ AL S.XXI

Cia La Espina

CR GRATUÏT

28.06.2024 a les 19.30 h
Sala de Conferències
Gratuït amb reserva prèvia

Pròxima parada: la incomunicació. En un entorn de cables, xarxes i túnels que ens connecten, la nostra protagonista no pot fer-ho. "In Situ" és el viatge d'una persona jove, fille de l'era digital, a la recerca d'una emoció o sentiment de pertinença amb algú. L'obra multidisciplinària proposa una dialèctica entre pantalles i cossos en transformació per tal de posar sobre la taula qüestions com: les relacions humanes mitjançant les tecnologies, la vida frenètica, la hiperproductivitat, l'ansietat, la sobrecàrrega d'estímuls i el consum ràpid.

"In Situ" ens parla de la desesperació per la insaciabilitat d'estar presents i per assolir una connexió humana sincera. "In Situ" és ara, i ara no ens és suficient quan és l'únic que tenim.

BREU VISITA GUIADA A LA GOLA DEL LLOP

Col·lectiu Desasosiego

CR GRATUÏT

07.06.2024 a les 19.30 h
Gratuït amb reserva prèvia

Breu visita guiada a la Gola del Llop és un projecte que tracta el tema de la por. El Col·lectiu Desasosiego hem dut a terme una investigació mitjançant tallers amb infants i joves per recollir testimonis, respondre preguntes i formular-nos-en de noves: Què és la por? D'on neix? Com vivim amb ella? Per què és necessària? Què ens fa por? Totes tenim les mateixes pors? I sobretot, com canvien al llarg de la nostra vida?

En aquesta mostra posarem en comú el material recopilat durant les sessions.



ESCENA FAMILIAR

LA DRAGONA BUFALLETRES

Cia En Clau de Clown

GRATUÏT

Titelles i música en directe
20.04.2024 a les 12 h
Exterior
Gratuït amb reserva prèvia

La princesa Rosalina és l'encarregada de tenir cura de la biblioteca del castell. Però un bon dia es troba que algú ha fet volar les lletres dels contes. Amb l'ajuda del seu amic Jordi hauran de refer l'autèntica llegenda del cavaller Sant Jordi i ajudar la Dragona Bufalletes a retornar al món de la literatura. Recomanat per a nens i nenes a partir de 4 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@cccanelipa.cat



ESCENA FAMILIAR

LA FAMÍLIA DE LES GERMANES ALGABA La Boia Teatre

04.05.2024 a les 12 h
Sala de Conferències
Gratuït amb reserva prèvia

GRA
TUÏT

Aquesta és la història de la Joana i la Mariona, dues germanes, on una d'elles haurà d'explicar a la classe que té dues mares. Per fer-ho rebrà l'ajuda d'una amistat molt especial, l'ADRI, un mosquit verd que ve del Planeta Verd, i serà qui li donarà la joguina perfecta per demostrar que hi ha 83.521 diferents tipus de famílies al Planeta Terra!!! Un cop acabat l'espectacle es realitzarà un taller de titelles reciclats d'una unitat familiar (per exemple: dos pares i dos fills, una mare soltera i un fill, un pare solter i una filla, dues mares i dues filles, un pare- una mare – una filla- un fill, dues àvies- dos nets i dues netes...) El taller serà dirigit per la Mariona i la Joana, el titella, que anirà per les taules de totes les nenes i nens que realitzin el taller veien quins titelles d'unitats familiars estan creant. En acabat, totes les nenes i nens podran provar els titelles a la taula on s'ha fet l'espectacle i podran jugar amb la joguina que l'Adri li ha regalat a la Joana, i també amb la Joana Algaba, el titella!
Recomanat per a nens i nenes a partir de 3 anys. Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@cccanelipa.cat



ESCENA FAMILIAR

MONTAÑAS Y CABRAS (Y CABRAS Y MONTAÑAS) Hélène Alma Hüslér i Sara Bayoumi

01.06.2024 a les 12 h
Teatre
Gratuït amb reserva prèvia

CR
GRA
TUÏT

Què passaria si la teva àvia tingués raó? I si totes les històries que semblaven massa fantàstiques fossin veritat? En tornar de la seva Suïssa natal per buidar el pis de la seva àvia Heidi, la nostra protagonista empen, quasi sense voler, un viatge al passat. Ordenant records trobarà més i més pistes que la portaran a pensar que la seva àvia era, de fet, la Heidi. O no...
Recomanat per a nens i nenes a partir de 6 anys.
Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@cccanelipa.cat



LES AVENTURES DE LA LIBEL·LULINA Cia Pengim-Penjam

Data pendent de confirmació
Gratuït amb reserva prèvia

GRA
TUÏT

La Libel·lulina empenrà un vol molt especial. Donarà vida a les dones i les seves històries que han canviat el món, per deixar empremta al cor de les espectadores més menudes i als més grans també. Amb l'ajuda d'elements visuals els infants podran acostar-se a una selecció de les històries del llibre il·lustrat mitjançant la seva posada en escena. La Libel·lulina farà volar els infants i els conduirà a descobrir històries de diferents dones, històries de diferents indrets on es preocupen per cuidar el planeta. Voleu venir a volar amb la Libel·lulina? Espectacle basat en l'àlbum il·lustrat "Libel·lulina, 8 històries de dones que defensen la vida del planeta" de Clara Serrat Alemany.
Recomanat per a nens i nenes a partir de 3 anys.
Servei traducció de llengua de signes amb reserva enviant un correu electrònic a administracio@cccanelipa.cat
Activitat coorganitzada pel centre cívic Can Felipa i el Centre de la Platja.

ALTRES ACTIVITATS

EXPOSICIÓ DE RETT + ARTE PALIATIVO

La(b) | **GRATUIT**

Expo petit format

del 03.03 al 31.03

Ubicada a la tercera planta

Exposició d'usuaris de Síndrome de Rett amb Arte Paliativo que recull els tallers realitzats entre ambdues entitats.

Actualitzar informació a cccanfelipa.cat

CONCERT SIMFÒNIC Orquestra Amics de La Música

Concert

Dissabte 16.03.24 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 pagaràn 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.

EXPOSICIÓ UNIVERSITAT DE L'EXPERIÈNCIA

La(b) | **GRATUIT**

Expo petit format

Del 01.04 al 31.04

Ubicada a la tercera planta

Exposició de dels alumnes de la Universitat de l'experiència amb temàtica enfocada sobre el canvi climàtic.

PER SANT JORDI PARLEM LLENGÜES Acte de celebració

La(b) | **GRATUIT**

Recital

Dijous 25.04.2024 a les 18 h

Sala de conferències

Amb motiu de la diada de sant Jordi Apropem-nos, l'Associació de veïns i el Centre Cívic Can Felipa organitza una presentació i lectura d'escrius, cançons, poemes propis o d'autors/es al voltant del que evoca l'expressió "Sentir-te bé al teu barri".

CRIDA PER PARTICIPAR EN LA DIADA DE SANT JORDI Apropem-nos

La(b) | **GRATUIT**

Aquest sant Jordi celebrem totes les llengües del Poble nou! Participa en la diada amb un escrit, cançó, poema... teu -en la llengua que vulguis- o d'autors/es que t'agradi, al voltant del que t'evoca SENTIR-TE BÉ AL TEU BARRI. Què és per tu estar bé, sentir-te acollit/da i part del barri? Què hi ha al barri que et fa estar bé? O, què hi voldries trobar?

També, si t'agradi més altres formes d'expressió, pots fer-nos arribar dibuixos, manualitats...el teu art, la teva creativitat!

Envia el teu dibuix o text a llenguapropem-nos@gmail.com abans del 12 d'abril. (El 25 d'abril, si vols, el podràs llegir, representar o veure'l projectat a l'acte de celebració per sant Jordi parlem llengües al Centre Cívic Can Felipa!)

CALENDARI TRIMESTRAL

ABRIL

De l'01 al 30		Exposició Universitat de l'experiència	AA
Fins al 10		1:11 Se T'escapa: Exposició	AV
DV 19	19.30 h	Una habitació pròpia - El futur de l'habitatge	EC
DS 20	12 h	La Dragona Bufalletes	EF
DJ 25	18 h	Per Sant Jordi Parlem Llengües	AA
DV 26	19.30 h	Wonderwoman. Work in progress	EC
Data pendent de confirmació		Les aventures de la libel·lulina	EF

MAIG

Del 02 al 20/07	19 h	Jone Erzilla: Exposició	AV
DS 04	12 h	La Família de les Germanes Algaba	EF
DV 17	19.30 h	(H)OVO	EC
DV 24	19 h	Gira il Mondo Gira	EC
DS 25	12 h	Gira il Mondo Gira	EC

JUNY

DS 01	12 h	Montañas y Cabras (y Cabras y Montañas)	EF
DV 07	19.30 h	Breu visita guiada a la Gola del Llop	EC
DV 28	19.30 h	In Situ o la desesperació per la insaciabilitat de connectar amb algú al s.XXI	EC
Data pendent de confirmació		Jone Erzilla: Taller familiar i visita comentada	AV

CURSOS I TALLERS

**Dates d'inscripció
del 18 al 22 de març
de 2024**

En aquesta secció trobareu els cursos i tallers programats per abril, maig i juny de 2024 al Centre Cívic Can Felipa. La inscripció als cursos i tallers es pot fer presencial o en línia des del nostre web.

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

ARTESANIA

Laboratori de ceràmica - Iniciació	pàg. 16
Laboratori de ceràmica - Avançat	pàg. 16
Patchwork	pàg. 16
Més remeis tradicionals amb plantes	pàg. 16
Taller de brodat creatiu	pàg. 16

ARTS VISUALS

Acrílic	pàg. 17
Aquarel·la, Introducció	pàg. 17
Dibuix i pintura contemporània	pàg. 17
Còmic Feminista	pàg. 17

ARTS ESCÈNIQUES

Dansa contemporània	pàg. 18
Joc teatral	pàg. 18
Palestina a Escena	pàg. 18
Playback i risoteràpia, Dones +40	pàg. 18
Taller d'interpretació per a dones	pàg. 19
Estira del fil i actualitzem els teixits	pàg. 19

LLEGENDA

 Curs i taller gratuït	 La(b) Felipa
 Curs i taller nou	

ÍNDEX CURSOS I TALLERS

COS I MOVIMENT

Balls de saló - Intermedi/Reciclatge	pàg. 20
Balls de saló - Avançat	pàg. 20
Esquena sense dolor	pàg. 20
Hipopilates	pàg. 20
loga	pàg. 20
loga a la platja	pàg. 20
loga per embarassades	pàg. 21
loguilates	pàg. 21
Moviment conscient - Dones +40	pàg. 21
Pilates matí	pàg. 22
Pilates tarda	pàg. 22
Tai-txi	pàg. 22
Txi kung	pàg. 22
Zumba	pàg. 22

CREIXEMENT PERSONAL

Mindfulness a la natura, collserola	pàg. 23
Mindfulness	pàg. 23
Vuit diàlegs amb la filosofia	pàg. 23

IDIOMES

Club de lectura en anglès	pàg. 24
Conversa en anglès	pàg. 24

MÚSICA

Guitarra adults	pàg. 24
Ukulele adults	pàg. 24

CUINA

Cuina de temporada	pàg. 25
Street Food del món	pàg. 25

JOVES

Dansa urbana	pàg. 25
Som joies	pàg. 25

TALLERS FAMILIARS

Ceràmica en família	pàg. 26
loga postpart amb nadons	pàg. 26
Sens. Musical i expressiva, infants	pàg. 26

TALLERS PER A INFANTS

Guitarra per a infants, 8+	pàg. 27
Taller visita a la gola del llop	pàg. 27

ARTESANIA

LABORATORI CERÀMICA

Avançat: A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h. Taller 2
Iniciació: A partir del 04.04.2024
Dijous, de 19 a 21 h. Taller 2
80,80€+ 15 € material. (9 sessions)

Mitjançant el fang explorarem les potencialitats creatives de cadascú, sempre respectant la diversitat de punts de vista.
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 nostracreativitat. Impartit per Alba Coll.

PATCHWORK

A partir del 02.04.2024
Dimarts, de 17 a 19 h
Aula 3
80,80€ (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.

MÉS REMEIS TRADICIONALS AMB PLANTES

NOU

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30h
Taller 3
35,91€+ 15€ material (4 sessions)

En aquest taller continuarem coneixent diferents plantes de la nostra terra, aprendrem a distingir-les des d'un punt de vista botànic i els usos que se li han donat al llarg de la història.
Experimentarem amb plantes noves, repassarem propietats i usos d'algunes que ja hem vist, i prepararem nous remeis. Farem servir diferents metodologies per aprendre els usos que poden tenir

i gaudirem de diferents barreges per infusions.
A més, comentarem propietats màgiques que s'han atribuït a algunes plantes al llarg de la història, i com també formen part de la nostra cultura en frases fetes o expressions.
Tot i tractar-se d'una continuació del curs realitzat als trimestres de tardor i hivern, es pot fer també si no s'ha participat del primer curs, tenint en compte que hi haurà alguns coneixements bàsics que no es repetiran en aquesta ocasió. Impartit per Zero Waste Bcn.

TALLER DE BRODAT CREATIU

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 18h a 20.30 h
Taller 3
89,78€ (8 sessions)

El brodat és una de les tècniques tèxtils més antigues, compartida per gairebé totes les cultures del món. S'ha utilitzat per decorar i renovar peces de roba o de la llar, i tot que durant segles ha estat relegat a l'àmbit familiar i femení, als últims anys ha viscut un apogeu i són molts els artistes que el fan servir com a eina d'expressió. En aquest curs aprendrem a brodar els punts bàsics i experimentarem amb diferents fils i materials per tal de deixar sortir la teva creativitat. A través de diferents projectes personals, com pot ser brodar una tote bag o decorar (o perquè no, reparar!) una peça de roba del nostre armari, combinarem tècniques tradicionals amb d'altres de més contemporànies, cadascú al seu ritme. No calen coneixements previs. Impartit per: Sonia Benítez.
Material que cal portar el primer dia de taller: Retall de tela de cotó de 30 x 30 en color cru (cotó de plana: cotó 100%, però no elàstic. És el tipus de teixit de patchwork, per exemple.
L'important és que no porteu teixits elàstics). Fils DMC Mouliné (2 o 3 troques de diferents colors), agulla de brodar amb punta, bastidor de brodar 15/18 cm diàmetre, tisores de cosir, cinta mètrica, agulles de cap, bolígraf esborrable (el més conegut és el Frixion (Pilot) que es ven a papereries), paper i llapis. Aquest material es pot comprar a qualsevol merceria de barri.

ARTS VISUALS

ACRÍLIC

A partir del 02.04.2024
Dimarts, de 19 a 20.30 h
Taller 3
60,60€ + 10€ de material (9 sessions)

Descobreix les característiques i avantatges de l'acrílic com llenguatge artístic, explora tècniques bàsiques i experimenta amb diferents eines. Realitzarem exercicis que et permetin familiaritzar-te amb l'ús de l'acrílic, com barrejar colors, crear textures i aplicar capes en un llenç. Explora la teva creativitat a través de projectes simples i desenvolupa la teva pròpia obra d'art. Impartit per Montse Trillo.

AQUAREL·LA INTRODUCCIÓ

A partir del 02.04.2024
Dimarts, de 17.30 a 19 h
Taller 3
60,60€ + 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.

DIBUIX I PINTURA CONTEMPORÀNIA Desenvolupa el teu projecte

NOU

A partir del 08.04.2024
Dijous, de 17.30 a 19.30 h
Taller 2
80,80€ (9 sessions)

Descobreix el teu potencial artístic amb aquest curs de dibuix i pintura, on t'orientarem per desenvolupar el teu propi projecte creatiu. Les classes s'adaptaran als teus interessos i gustos, permetent-te establir el teu propi ritme i límits.
Exploraràs diverses temàtiques, com ara paisatges, bodegons, figures humanes, etc., mentre t'inspires

en el treball d'artistes contemporanis.
Les primeres classes se centraran en el dibuix amb llapis, on només necessitaràs un quadern A3, un llapis HB i B4, un esmolador i una goma. A mesura que avancis, tindràs la llibertat d'explorar altres materials i tècniques variades amb orientació personalitzada. Utilitzarem imatges pròpies o fotocòpies per enriquir el procés creatiu, i cada sessió serà una oportunitat per desenvolupar la teva expressió artística de manera única i personalitzada. Uneix-te i deixa volar la teva creativitat! Impartit per Pablo del Pozo.

CÒMIC FEMINISTA Vinyetes amb històries de vides

GRATUÏT NOU

Divendres 19 d'abril
de 17h a 18.30 h
Taller 3
Gratuït (1 sessió)

Parlarem dels orígens del còmic: els seus antecedents a l'antiguitat, i el seu ús pedagògic, testimonial i polític. Després, introduïrem el fanzín i l'inici del còmic underground, inconformista, rebel i juvenil, on comencen a trobar un espai d'expressió subjectes marginals com les dones i les persones LGTB. Arran del feminisme, s'introdueix la idea que "allò que és personal és polític", donant lloc a autores de còmic que plasmen el seu quotidià, l'experiència de la violència patriarcal des dels cossos. Parlarem d'autores diverses, dones lesbianes, dones que viuen als marges, com la canadencanisa Julie Doucet i l'estatunidenca Alison Bechdel. Anirem a autores no anglosaxones més actuals, per veure com ha evolucionat el còmic feminista testimonial, i com l'esperit del fanzín es manté actiu a través de les xarxes socials. Parlarem del col·lectiu de comiqueres xilenes "Tetas tristes" i de l'autora de manga Kabi Nagata. Finalitzarem amb un taller on haurem de crear un mini còmic de sis vinyetes sobre situacions de violència que experimentem en el nostre dia a dia com, per exemple, assetjament, LGTBI-fòbia, grassofòbia o racisme, entre d'altres. Impartit per Carolina Decors.

ARTS ESCÈNIQUES

DANSA CONTEMPORÀNIA

A partir del 10.04.2024
Dimecres, de 19.45 a 21.15 h
Teatre
60,60€ (9 sessions)

El taller de dansa contemporània es basa a proporcionar un espai de coneixement i experiència a través del cos i el moviment, amb la finalitat de gaudir de l'art de la dansa. Iniciarem les sessions aplicant diverses tècniques de dansa per establir els fonaments bàsics, fomentant el contacte amb el cos i les sensacions de moviment a través d'exercicis i seqüències precises que aniran augmentant l'energia gradualment. Des d'aquest punt de partida, ens anirem endinsant en la dansa com a treball artístic, transitant per diferents tipus i qualitats de moviment, posant èmfasi en la musicalitat i el ritme, així com en el gest i l'expressió individual, mitjançant seqüències de moviment i propostes d'improvisació. Impartit per Olga Santín.

PALESTINA A ESCENA

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 15 a 17 h
Teatre
Gratuït (9 sessions)

La(b) GRATUÏT NOU

Un taller per sensibilitzar-nos i mobilitzar-nos a través de l'expressió teatral. Explorarem les eines del teatre social per a la creació col·lectiva i l'activisme cultural a partir d'un enfocament centrat en els drets de les dones refugiades de Gaza. El taller proporcionarà un espai segur i inclou per a la reflexió i el diàleg sobre les complexitats de la situació a Palestina, i mitjançant exercicis i dinàmiques teatrals idearem una peça de micro teatre que amplificarà les seves veus i experiències. Activitat en col·laboració amb UNRWA, l'Agència de les Nacions Unides per als Refugiats de Palestina. Impartit per David Franch.

JOC TEATRAL

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 19 a 21 h
Sala Nova
80,80€ (9 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 resoldrem 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.

PLAYBACK I RISOTERÀPIA PER A DONES MAJORS DE 40 ANYS

A partir del 05.04.2024
Divendres de 19.15 a 20.45 h
Sala Nova
Gratuït (9 sessions)

GRATUÏT

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. Rejoveneix, 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.

ARTS ESCÈNIQUES

TALLER D'INTERPRETACIÓ PER A DONES

Del mite clàssic a les
superheroïnes

La(b) GRATUÏT NOU

A partir del 03.05.2024
Divendres, de 18 a 20 h
Teatre

En aquest taller d'interpretació descobrirem alguns dels mites clàssics més coneguts i farem una actualització dels seus personatges des d'una mirada mil·lenial o zentennial ben arrelada a la cultura pop, als còmics i a les superheroïnes. Descobrirem que com quasi en tots els àmbits les dones han estat relegades d'aquest tipus d'històries. Per això les transformarem i veurem, a través del joc teatral, improvisacions, material impartit per la professora, treball individual i col·lectiu i propostes d'evolució de la feina a casa, com totes nosaltres portem a dintre una dona poderosa, empoderant i inspiradora per les altres. Impartit per Esther Anyó.

ESTIRA DEL FIL I ACTUALITZEM ELS TEIXITS

Parlem i reflexionem entorn el climateri
i la menopausa

La(b) GRATUÏT NOU

A partir del 04.04.2024
Dijous, de 17.30h a 19h
Teatre
Gratuït (4 sessions)

Taller per a dones que estiguin transitant el període del climateri (d'entre 40 i 60 anys, aproximadament). Les peces que són dissenyades per a dones que viuen en el climateri: Quina mirada reflecteixen de nosaltres? Colors apagats, formes rectes, roba àmplia... quina informació donen del que s'espera de nosaltres a partir de la menopausa? Quina peça volem que es dissenyi que ens representi? Durant les sessions conversarem i dissenyarem una peça de roba que reflecteixi el que pot representar-nos en aquest període de vida. Vine a crear i redissenyar un vestit de manera col·lectiva. Vine a conèixer més àmpliament el climateri i la menopausa. Vine a connectar, ressonar amb altres dones i conèixer la diversitat que hi ha dins d'un mateix període de vida.

Un taller per a ressituar el climateri i la menopausa des de l'experiència de les mateixes persones que el viuen. Obrint espai a reflexionar sobre creences o missatges que limiten la pròpia visió del propi cos, des d'una mirada d'autoconeixement, autovalidació i autocura. Impartit per Àngeles G. Gordillo.

COS i MOVIMENT

BALLS DE SALÓ Intermedi-Reciclatge

A partir del 02.04.2024
Dimarts, de 20 a 21.30 h
Sala de conferències
60,60€ (9 sessions)

Podreu millorar la vostra destresa a l'hora de ballar en parella la Salsa, la Bachata, el Rock, el Tango, el Swing, etc.
Cal inscriure's en parella. Impartit per Eduard Pérez.

BALLS DE SALÓ Avançat

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 20 a 21.30 h
Sala de conferències
60,60€ (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.

ESQUENA SENSE DOLOR

A partir del 04.04.2024
Dijous de 16 a 17 h
Sala Nova
40,40€ (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. Cal portar màrrega i roba còmoda. Impartit per Nicole Bonamino.

HIPOPILATES

A partir del 04.04.2024
Dijous, de 9.30 a 10.30 h
Sala Nova
40,40€ (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 de 04.04.2024
Dijous de 17.15 a 18.15 h
Sala Nova
40,40€ (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 A LA PLATJA

Data pendent de confirmació
Exterior
Gratuït (1 sessió)

Celebrem el Dia Internacional del ioga amb una sessió de ioga a la platja. Cal portar una tovallola o una màrrega. També és recomanable portar aigua, protector solar i gorra. Activitat coorganitzada pel centre cívic Can Felipa i el Centre de la Platja. Impartit per Nicole Bonamino.

COS i MOVIMENT

IOGA PER EMBARASSADES

Grup 1
A partir del 12.04.2024
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,95€ (4 sessions)

Grup 2
A partir del 17.05.2024
Divendres de 13 a 14 h
Sala Nova
17,95€ (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.

IOGUILATES

A partir del 04.04.2024
Dijous, de 10.45 a 11.45 h
Sala Nova
40,40€ (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

GRATUÏT

A partir del 02.04.2024
Dimarts, de 20.30 a 21.30 h
Sala de 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.

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.

COS i MOVIMENT

PILATES

Matí

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 10.30 a 11.30 h
Sala de Conferències
40,40€ (9 sessions)

Tarda

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 17 a 18 h
Sala Nova
40,40€ (9 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.

TAI-TXI

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 18.45h a 19.45h
Sala de conferències
40,40€(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.

ZUMBA

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 19.45 a 20.45 h
Sala Nova
40,40€ (9 sessions)

La Zumba combina elements aeròbics amb passos de ball, inspirat en els ritmes llatins (salsa, merengue, reggaeton i cumbia). Impartit per Enrique Dorado.

TXI KUNG

Grup A

A partir del 02.04.2024
GRUP A: Dimarts, de 18.45 a 19.45 h.
Sala conferències
40,40€(9 sessions)

Grup B

A partir del 03.04.2024
GRUP B: Dimecres, de 9.30 a 10.30 h
Sala conferències
40,40€ (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

CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS A LA NATURA, COLLSEROLA

Dissabte 11 de maig, de 10h a 14 h
Exterior
17,95€ (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, VIU EL PRESENT I TROBA EL TEU BENESTAR

A partir del 02.04.2024
Dimarts de 18.45 a 20.15 h
Sala Nova
60,60€ (9 sessions)

Diu un proverbi xinès que no pots evitar que els ocells de la preocupació volin sobre el teu cap, però si pots evitar que facin niu en ell. La pràctica de mindfulness és un entrenament mental que ens permet viure més plenament el moment present. 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.(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.

VUIT DIÀLEGS AMB LA FILOSOFIA

A partir del 11.04.2024
Dijous de 18 a 19.30 h
Aula 4
Gratuït (9 sessions)

Un curs d'iniciació a la filosofia adreçat a un públic ampli, sense coneixements previs de filosofia; un públic, però, sensible al saber. L'objectiu d'aquest curs és a partir d'aspectes de la vida ordinària, anar arribant a alguns dels temes centrals i problemàtics de la filosofia. Els vuit diàlegs amb la filosofia pretén sacsejar la nostra consciència, obrir esquerdes en les nostres certeses quotidianes que sovint amaguen seguretats problemàtiques que hi ha darrere de moltes de les nostres conviccions. Impartit per Manel Codina.

GRATUÏT

IDOMES

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

A partir del 03.04.2024
Dimecres, de 19 a 20.30 h
Aula 4
60,60€ (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 02.04.2024
Iniciació: dimarts, de 9.30 a 11 h
Intermedi: dimarts, d'11.15 a 12.45 h
Aula 4
60,60€ (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.

MÚSICA

GUITARRA ADULTS

Iniciació
A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 18.15 a 19.45 h
Aula 3
60,60€ (9 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

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 19.45 a 21.15 h
Aula 3
60,60€ (9 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.

CUINA

CUINA DE TEMPORADA

A partir de l' 11.04.2024
Dijous, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
80,80€ + 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).

STREET FOOD DEL MÓN

A partir del 15.05.2024
Dimecres, de 18.30 a 20.30 h
Cuina
35,91€ + 15€ material (4 sessions)

La cuina de carrer, l'anomenat Street Food, normalment és menjar ràpid, amb sabors intensos i s'acostuma a menjar amb les mans. En aquestes quatre sessions farem un viatge a l'Índia, al Japó, a El Salvador i a un quart país, sense moure'ns del barri. Viatjarem a través de la cultura, les olors i els sabors a la cuina, i ho farem sense utilitzar ingredients d'origen animal. Prepararem les famoses gyozes o jiaozi, crestes asiàtiques; delicioses kofta de verdura i les famoses pupusas! No t'ho perdís! Impartit per Zero Waste Bcn.

JOVES

DANSA URBANA

A partir del 08.04.2024
Dilluns, de 17 a 19 h
Sala de Conferències
Gratuït (9 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 02.04.2024
Dimarts, de 17 a 19 h
Taller 2
Gratuït (9 sessions)
El 23 d'abril no hi haurà classe)

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.

TALLERS FAMILIARS

CERÀMICA EN FAMÍLIA

A partir del 04.04.2024
Dijous, de 17.30 a 19 h
Taller 2
73,67€ + 15 € material per persona
(9 sessions)

Mitjançant el fang 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.

IOGA POSTPART AMB NADONS

A partir del 12.04.2024
Divendres, de 12 a 13 h
Sala Nova
49,11€ (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.

SENSIBILITZACIÓ MUSICAL I EXPRESSIVA PER A NADONS

A partir del 05.04.2024
Sala Nova
49,11€ (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 una professora de l'Escola Virginia Blanch.

TALLERS PER A INFANTS

GUITARRA PER A INFANTS

A partir del 08.04.24
Dilluns, de 17.15 a 18.15 h
Aula 3
30,92€ (9 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. Per a infants a partir de 8 anys. Impartit per Damian Dichi.

BREU VISITA GUIADA A LA GOLA DEL LLOP



A partir del 06.04.24
Dissabte, de 10h a 11.30 h
Sala Nova
Gratuit (4 sessions)

El 27 d'abril no hi haurà classe

Taller d'arts escèniques destinat a infants d'entre 6 i 9 anys. En aquest taller explorarem el paper del teatre per a identificar i treballar amb les nostres emocions, més concretament amb les nostres pors. Juntes intentarem respondre algunes preguntes (i formular-nos-en de noves): Què és la por? D'on neix? Per què és necessària? Què ens fa por? Totes tenim les mateixes pors? I sobretot, com canvien al llarg de la nostra vida? Infants porucs i valents ens trobarem per descobrir, a través del teatre, com vivim amb aquesta emoció que, al cap i a la fi, ens travessa a tots.

Aquest taller forma part del procés d'investigació que està duent a terme el Col·lectiu Desasosiego per la creació de la seva propera peça escènica "Breu visita guiada a la Gola del Llop".

CALENDARI SETMANAL**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES**09.30 h **CONVERSA ANGLÈS Inic.**09.30 h **TXI KUNG**11.15 h **CONVERSA ANGLÈS Inter.**10.30 h **PILATES Matí**15.00 h **PALESTINA A ESCENA**17.00 h **PATCHWORK**18.30 h **CERÀMICA Avançat**17.00 h **PILATES Tarda**17.00 h **SOM JOIES**18.30 h **STREET FOOD**17.00 h **DANSA URBANA**17.30 h **AQUAREL-LA**18.30 h **REMEIS AMB PLANTES**17.15 h **GUIARRA INFANTS**18.45 h **MINDFULNESS**19.00 h **LECTURA EN ANGLÈS**17.30 h **DIBUIX I PINTURA**18.45 h **TXI KUNG**18.45 h **TAI-TXI**18.00 h **BRODAT CREATIU**19.00 h **ACRILIC**19.45 h **DANSA CONTEMPORÀNIA**18.15 h **GUIARRA ADULTS Inic.**20.00 h **BALLS DE SALÓ Inter/Reci**19.45 h **ZUMBA**19.00 h **JOC TEATRAL**20.30 h **MOV. CONS. DONES +40**20.00 h **BALLS DE SALÓ Avançat**19.45 h **UKULELE ADULTS****CURSOS i TALLERS****DIJOUS****DIVENDRES****DISSABTE**09.30 h **HIPOPILATES**12.00 h **IOGA POSTPART NADONS**10.00 h **MINDFULNESS A LA NATURA** 11 MAY10.45 h **IOGUILATES**13.00 h **IOGA EMBARASSADES**10.00 h **BREU VISITA GUIADA A LA GOLA DEL LLOP**16.00 h **ESQUENA SENSE DOLOR**16.15 h **MÚSICA INFANTS Grup A**17.15 h **IOGA**17.00 h **CÒMIC FEMINISTA** 19ABR17.30 h **CERÀMICA EN FAMÍLIA**17.15 h **MÚSICA INFANTS Grup B**17.30 h **ESTIRA DEL FIL**18.00 h **INTERPRETACIÓ DONES**18.00 h **VUIT DIÀLEGS**18.15 h **MÚSICA INFANTS Grup C**18.30 h **CUINA TEMPORADA**19.15 h **RISOTERÀPIA DONES +40**19.00 h **CERÀMICA Iniciació**

INFORMACIÓ DELS TALLERS

Dates d'inscripció:
del 18 al 22 de març de 2024

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/ Ingrés 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.
- La matriculació dels tallers intensius es podrà fer

Normativa:

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 aportí un justificant mèdic que acredités 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.

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.

ASOCIACIÓ CATALANA SÍNDROME DE RETT
www.rett.cat

ASOCIACIÓ CATALANA DE MUSICOTERÀPIA
www.acmt83-07.com

ASOCIACIÓ 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>

ATOTAIXODANSA
atotaixodansa@gmail.com
Dijous de 19.30 a 21.30h

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.

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

