

Centre Cívic Can Felipa

# AGENDA ESTIU

De juny a juliol 2023

Can Felipa

Districte de  
Sant Martí  
@Bcn\_SantMartí

Ajuntament de  
Barcelona



---

En aquesta agenda trobareu dues seccions:

---

Programació d'activitats

pàg. 04

Cursos i tallers d'estiu

pàg. 06

---

---

## LLEGENDA

---

**G** **G** GRATUÏT

**N** NOVETAT

---

---

# ACTIVITATS

---

## Programació d'activitats de juny i juliol 2023

---

En aquesta secció trobareu la programació de les activitats d'Arts Visuals i Altres Activitats de juny a juliol de 2023 al Centre Cívic Can Felipa.

---

## UNA CASA SENSE FOC ÉS COM UN COS SENSE SANG

Comissariat de Sergi Álvarez Riosalido

G

Exposició fins al 21.07.2022

de dimarts a divendres d'11 a 14h i de 17 a 21h, dissabtes d'11 a 14h

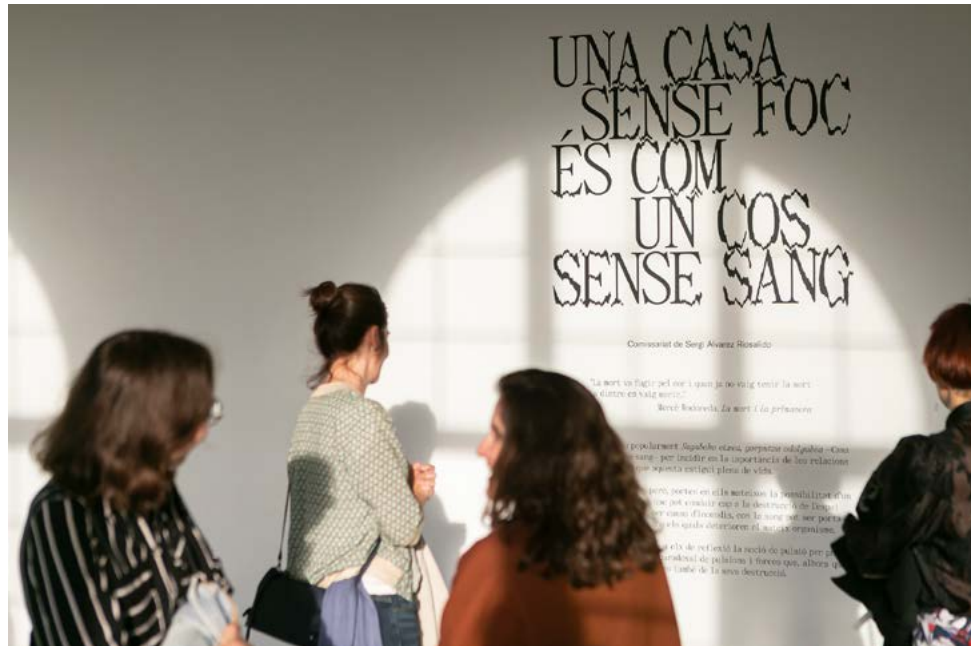
Al País Basc es diu popularment Sugabeko etxea, gorpuzta odolgabea – casa sense foc, cos sense sang – per incidir en la importància de les relacions dins la llar i el fet que aquesta estigui plena de vida. La casa, entesa en el seu sentit d'etxea, evoca un espai generador i reproductor, on el foc reuneix 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'anticòssos 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 llindar 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.



## BARCELONA IOGA DAY

G

Dissabte 01.07.2023

Accés lliure i gratuït

El Barcelona Ioga Day és un punt de trobada, reunió i celebració de practicants i professionals del ioga on poder compartir i celebrar des dels principis de respecte, coope-

ració, ecologia, sostenibilitat i no-violència. Més informació a la web de Can Felipa: [www.cccanfelpa.cat](http://www.cccanfelpa.cat)



---

# CURSOS I TALLERS

---

**Dates d'inscripció  
del 12 al 16 de juny**

---

En aquesta secció trobareu els cursos i tallers programats pel juny i juliol de 2023 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. 08

---

---

### ARTS ESCÈNIQUES

---

Dansa contemporània pàg. 08

---

---

### COS I MOVIMENT

---

Esquena sense dolor pàg. 09  
loga pàg. 09  
Pilates pàg. 09  
Tai-txi pàg. 09  
Txí kung pàg. 09  
Zumba pàg. 09

---

---

### CREIXEMENT PERSONAL

---

Mindfulness pàg. 10

---

---

### JOVES

---

Dansa urbana pàg. 10

---

---

### TALLERS FAMILIARS

---

Sens. Musical i expressiva, infants pàg. 11

---

---

### TALLERS ESPECIALITZATS

---

Workshop: body politic laboratory pàg. 11

---

---

### CALENDARI SETMANAL

---

Programació setmanal pàg. 12

---

---

## ARTESANIA

---

---

### LABORATORI CERÀMICA Iniciació

---

A partir del 03.07.2023

Dilluns i dimecres, de 18.30 a 20.30 h

Taller 2

52,56€ + 15 € material. La cuïta de les peces

a final de curs té un cost de 5€

(6 sessions)

Mitjançant el fang 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.

---

## ARTS ESCÈNIQUES

---

---

### DANSA CONTEMPORÀNIA

---

A partir del 28.06.2023

Dimecres, de 19.45 a 21.15 h

Teatre

26,28€ (4 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 Santín.

---

## COS i MOVIMENT

---

---

### ESQUENA SENSE DOLOR

---

A partir del 26.06.2023

Dilluns i dimecres d' 11.15 a 12.15 h

Sala Nova

35,04€ (8 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.

---

### YOGA

---

A partir del 26.06.2023

Dilluns i dimecres de 12.30 a 13.30 h

Sala Nova

35,04€ (8 sessions)

Yoga 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.

---

### PILATES

---

A partir del 29.06.2023

Dimarts i dijous, d'11 a 12 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. Alleugerà el mal d'esquena, tonificar el teu cos i obtindrà una postura efectiva. Acompanyat tot amb una bona dosi de relaxació. Impartit per Lucrecia Guio.

---

### TAI-TXI

---

A partir del 27.06.2023

Dimarts i dijous, de 19.45 a 20.45 h

Sala de conferències

35,04€ (8 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

---

A partir del 27.06.2023

Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h

Sala Nova

35,04€ (8 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.

---

### ZUMBA

---

A partir del 27.06.2023

Dimarts i dijous, de 18.30 a 19.30 h

Sala de conferències

26,28€ (6 sessions)

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

---

## CREIXEMENT PERSONAL

---

---

### MINDFULNESS, MOLT MÉS QUE VIURE EL PRESENT

---

A partir del 27.06.2023  
Dimarts i dijous, de 19.45 a 21.15 h  
Sala Nova  
52,56€ (8 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.

---

## JOVES

---

---

### DANSA URBANA

---

A partir del 10.07.2023  
De dilluns a divendres, de 17 a 18.30 h  
Sala de conferències  
Gratuït (5 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.

G · N

---

## TALLERS FAMILIARS

---

---

### SENSIBILITZACIÓ MUSICAL I EXPRESSIVA

---

A partir del 28.06.2023  
De 1 a 3 anys GRUP A: Dimecres i divendres, de 17 a 18 h  
De 3 a 5 anys GRUP B: Dimecres i divendres, de 18 a 19 h  
Sala Nova 42,59€ (8 sessions)

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 Virgínia Blanch.

---

## TALLERS ESPECIALITZATS

---

---

### WORKSHOP: BODY POLITIC LABORATORY

---

A partir del 24.07.2023  
De dilluns a dissabte, de 10 a 12 h  
Sala de conferències  
Gratuït (6 sessions)

L'objectiu del workshop de *Body Politic Laboratory* és articular una pràctica de creació col·lectiva mitjançant diferents tècniques de dramàtúrgia actoral i de l'espai (inspirades en exercicis com els de J. Sanchis Sinisterra, o d'Anne Bogart entre d'altres). Amb les participants explorarem les possibilitats de joc del propi cos, del cos en l'espai i de la relació amb altres cossos, i com tots aquests elements són capaços de crear narrativa. També centrarem l'atenció en la interpretació que li donem a allò que sorgeix, com a història, com a relat, i debatre i enriquir-nos amb punts de vista diferents que es puguin donar. Tot això precedit per dinàmiques d'escalfament (a través d'exercicis propis i també d'altres mètodes com Feldenkrais, per exemple), treball sobre els ritmes i les qualitats de moviment, tot posant molt d'èmfasi en la creació i el treball del cor, entès com una pluralitat de cossos que se sincronitzen per crear alguna cosa o que simplement caminen junts. Impartit per Body Politic Laboratory.

G · N

---

**CALENDARI SETMANAL**

---

---

**DILLUNS**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

---

11.15 h **ESQUENA SENSE DOLOR**

---

---

12.30 h **IOGA**

---

---

17.00 h **DANSA URBANA**

---

---

18.30 h **CERÀMICA Iniciació**

---

---

**DIMARTS**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

---

11.00 h **PILATES**

---

---

17.00 h **DANSA URBANA**

---

---

18.30 h **ZUMBA**

---

---

18.30 h **TXI KUNG**

---

---

19.45 h **TAI-TX**

---

---

19.45 h **MINDFULNESS**

---

---

**DIMECRES**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

---

11.15 h **ESQUENA SENSE DOLOR**

---

---

12.30 h **IOGA**

---

---

17.00 h **DANSA URBANA**

---

---

17.00 h **MÚSICA FAMÍLIES Grup A**

---

---

18.00 h **MÚSICA FAMÍLIES Grup B**

---

---

18.30 h **CERÀMICA Iniciació**

---

---

19.45 h **DANSA CONTEMPORÀNIA**

---

---

**CURSOS i TALLERS**

---

---

**DIJOUS**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

---

11.00 h **PILATES**

---

---

17.00 h **DANSA URBANA**

---

---

18.30 h **ZUMBA**

---

---

18.30 h **TXI KUNG**

---

---

19.45 h **TAI-TXI**

---

---

19.45 h **MINDFULNESS**

---

---

**DIVENDRES**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

---

17.00 h **DANSA URBANA**

---

---

17.00 h **MÚSICA FAMÍLIES Grup A**

---

---

18.00 h **MÚSICA FAMÍLIES Grup B**

---

---

**DISSABTE**

---

---

10.00 h **BODY POLITIC LAB.**

---

## INFORMACIÓ DELS TALLERS

**Dates d'inscripció:**  
**del 12 al 16 de juny de 2023**

### Com fer les inscripcions:

**1/ En línia** a través del nostre web [www.cccan-felipa.cat](http://www.cccan-felipa.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.

### 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.

## ENTITATS ESTABLES

### ALBA LACTÀNCIA MATERNA

[www.albalactanciamaterna.org](http://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](http://madrescontraelracismo.org)

**AMICS DE LA BALDUFA**  
[www.baldufa.com](http://www.baldufa.com)  
1r i 3r dimecres de cada mes de 19 a 21 h.

### ASSOCIACIÓ CATALANA SÍNDROME DE RETT

[www.rett.cat](http://www.rett.cat)

**ASSOCIACIÓ CATALANA  
DE MUSICOTERÀPIA**  
[www.acmt83-07.com](http://www.acmt83-07.com)

**ASSOCIACIÓ ESCENA  
POBLENOU**  
[www.escenapoblenou.com](http://www.escenapoblenou.com)  
[info@escenapoblenou.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:ariasmusic@hotmail.com)

**EDUCATPLUS**  
[educatplusa@gmail.com](mailto:educatplusa@gmail.com)

**FESTES DE POBLENOU  
"FEM MAIG"**  
[www.femmaig.cat](http://www.femmaig.cat)

**FUNDACIÓ JOIA**  
Dimarts, de 9 a 13.30 h. - [joia@fundaciojoia.org](mailto: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](mailto:canfelipa_aquitescoltem@bcn.cat)  
• Atenció individual i confidencial: 648 563 638  
[consulta\\_aquitescoltem@bcn.cat](mailto: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](http://www.cccanfelipa.cat)**

---