

Centre Cultural  
La Casa Elizalde

# TALLERS CULTURALS

Tardor 2022

La Casa Elizalde



# ELIZALDE

Ajuntament de  
Barcelona



**TALLERS EN LÍNIA**

Tallers en línia ..... pàg. 4

**ACTUALITAT I HISTÒRIA**Actualitat ..... pàg. 4  
Història ..... pàg. 4**ANTROPOLOGIA**

Antropologia ..... pàg. 6

**ART I PENSAMENT**Filosofia ..... pàg. 6  
Art ..... pàg. 7  
Literatura ..... pàg. 9  
Cinema ..... pàg. 9  
Música ..... pàg. 10**NATURA I CIÈNCIA**Natura ..... pàg. 11  
Ciència ..... pàg. 11**CREIXEMENT PERSONAL**Psicologia ..... pàg. 11  
Habilitats i competències ..... pàg. 13**SALUT I ACTIVITAT FÍSICA**Salut ..... pàg. 13  
Activitat física ..... pàg. 14**EXPRESSIÓ I CREATIVITAT**Dansa ..... pàg. 16  
Expressió ..... pàg. 17  
Fotografia ..... pàg. 17  
Expressió plàstica ..... pàg. 17  
Disseny & handmade ..... pàg. 19**IDIOMES**

Idiomes ..... pàg. 20

**GASTRONOMIA**

Gastronomia ..... pàg. 20

**ITINERARIS**Itineraris de ciutat ..... pàg. 21  
Itineraris temàtics ..... pàg. 22  
Itineraris de natura ..... pàg. 23

Amb ganes de reprendre antigues aficions que tenies oblidades? O potser d'enriquir-te amb nous coneixements? A La Casa Elizalde ho tenim clar: mai no és tard per descobrir(te). És més, som dels que pensem que el millor moment és ARA. I doncs, a què esperes?

Consulta la nova programació de tallers per a aquesta tardor. T'hi esperem

Mai no és tard per descobrir(te). És l'hora dels Tallers Culturals!

#DescobrirTElizalde #ElizaldeTallers

**INSCRIPCIONS****Inscripcions a partir del 5 de setembre**

En línia: a partir de les 9 h al web del centre

Presencial: de dilluns a divendres de 10 a 20 h

Es recomana fer la inscripció en línia i el pagament amb targeta.

Amb el Carnet Jove gaudiràs d'un 15% de descompte. Inscripcions només presencials.

Un cop realitzada la inscripció no es retornarà l'import de la matrícula, excepte si el taller és anul·lat per part de l'organització.

Les activitats es duran a terme seguint la normativa de seguretat i prevenció que les autoritats sanitàries indiquin en cada moment.

Llegenda



Taller nou



Taller en línia

## TALLERS CULTURALS

## TALLERS EN LÍNIA

### ECONOMIA SOSTENIBLE. UNA OPORTUNITAT DE CANVI

Dilluns de 17.30 a 19 h (6 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 40,73 €

Professora: Montse Junyent

Quins nous els límits del capitalisme? Què hauria de canviar a l'economia per a fer front a la crisi social i ambiental en la qual estem immersos? Quines són les principals alternatives que poden ajudar-nos a transformar aquesta situació? Parlarem i debatem sobre l'economia circular, l'economia social i solidària i l'economia del bé comú com a propostes de canvi i millora de les economies dominants que tots coneixem. Una oportunitat per conèixer iniciatives transformadores i contribuir al canvi social i econòmic.

### ART, EROTISME I SEXUALITAT: UN RECORREGUT CRONOLÒGIC DES DE LA DIVERSITAT SEXUAL I CULTURAL

Dimarts de 18.30 a 20 h (8 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 54,30 €

Professora: Judith Méndez

L'art, l'erotisme i la sexualitat han estat tres qüestions molt lligades des de temps molt llunyans. Tot manifestant-se de diferent manera, a causa de la diversitat cultural i contextual, el que és eròtic i el que és sexual sempre ha tingut rellevància en la societat. Coneixerem diferents obres artístiques, tant d'Occident com d'Orient, i reflexionarem en clau de gènere, per tal de poder situar dites creacions que, fruit de la mirada masculina, ens mostraran imatges pensades pel gaudi de l'home. En contraposició, veurem obres creades per dones i persones *queer* que han suggerit altres maneres d'enfocar l'erotisme i la sexualitat, dotant-nos d'un imaginari alternatiu.

### ELS SOMNIS: DIÀLEGS AMB L'INCONSCIENT

Dimercres de 19 a 20.30 h (8 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 54,30 €

Professora: Cristina Morales

Els somnis són una manera directa d'accedir al nostre inconscient, narratives que reflecteixen parts de nosaltres mateixes i que ens permeten fer presents aspectes que no veiem a la vigília. Tenen un missatge existencial expressat en un llenguatge únic que podem aprendre a entendre i a fer-lo servir per ampliar la nostra consciència. Tractarem els somnis com una eina d'autoconeixement i aprendrem a explorar el mapa que ens ofereixen per extreure la informació rellevant que ens permeti entendre'ns i apropar-nos a la resolució dels nostres conflictes vitals.

## TALLERS PRESENCIALS

## ACTUALITAT I HISTÒRIA

### ACTUALITAT

#### ENTENDRE EL MÓN D'AVUI: LES CLAUS DE L'ACTUALITAT

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Adrián Caballero

Aprofundirem sobre algunes de les claus de la política i les relacions internacionals per entendre com funciona el món i l'actualitat. És a dir: per què les potències mundials ho són? O per què predominen la tensió, l'interès i la hipocresia entre els països? Aprendre les claus de la política i economia internacional per entendre les notícies d'avui i, fins i tot, ser capaços de predir allò que passarà demà. Des d'un punt de vista pedagògic i amb la participació de l'alumnat que, abans de cada sessió, podrà decidir algun dels temes que es tractaran al taller.

#### POLÍTICA I ELECCIONS ALS ESTATS UNITS

Dimercres de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Adrián Caballero

Aquest novembre els Estats Units celebren les anomenades 'eleccions de mig mandat' a Cambra de Representants i Senat, no tan cridaneres com les presidencials, però molt importants pel futur polític del país. Descobrirem com funciona la política dels Estats Units, quin paper juguen la Cambra i el Senat, quines diferències hi ha entre les eleccions d'aquell país i les de Catalunya i d'altres indrets europeus i si Estats Units és encara la superpotència de la qual tothom en depèn.

#### ACTUALITAT ECONÒMICA: L'ALTRA CARA DE LA MONEDA

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Òscar Ramírez

Com podem protegir els estalvis de la inflació i preservar el seu valor? Com pot ser que la renda fixa hagi caigut tant aquest any? Vivim en un món de constants bombolles financeres? Serveix d'alguna cosa l'Economia? Hi ha qui diu que fa que l'astrologia sembli una ciència respectable. A través de l'actualitat econòmica aprendrem, de forma amena, conceptes econòmics i financers que ens ajudaran a sobreviure en el món actual.

## HISTÒRIA

#### GRANS CIVILITZACIONS I HISTÒRIA DE LA MEDITERRÀNIA

Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Marianna Fasanella

Viatjarem al moment en el qual es van

començar a gestar les primeres grans civilitzacions de la Mediterrània i parlarem d'alguns dels seus aspectes més rellevants: l'urbanisme, l'arquitectura, la religió i l'art. Ens endinsarem en tres de les civilitzacions més importants, la grega, la romana i l'etrusca i, al mateix temps, parlarem de civilitzacions indígenes que van interactuar amb aquestes creant extraordinaris models de sinergia.

#### LA HISTÒRIA DELS GRANS IMPERIS: CAROLINGI I BIZANTÍ

Dimarts de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Jordi Pisa

Els grans imperis s'han succeït al llarg de la història d'Europa i del Mediterrani, imperis que han dominat territoris a Europa, Àsia i Àfrica i han donat forma a la cultura europea i a l'organització actual de les fronteres de molts estats. Aquesta tardor analitzarem els imperis d'època medieval, el carolingi i el bizantí.

#### ELS REMENCES I LA SEVA LLUITA CONTRA LA SERVIDUT

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Marc Jobani

A mitjans del segle XV, Catalunya va viure un dels episodis més transcendents de la seva història medieval. En el context de l'anomenada Guerra Civil Catalana, en la qual es van enfrontar la Diputació del General i el rei Joan II, una part important de la societat camperola catalana inicià el primer moviment de lluita per a l'abolició de la servitud i dels mals usos comesos pels nobles. Avui la seva lluita resta quasi oblidada, tot i que el llibre del Sindicat Remença ha estat declarat Patrimoni de la Memòria del Món per la Unesco.

#### L'EUROPA IMPERIALISTA: AUGES I DECADÈNCIA (1871-1918)

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Alberto Pellegrini

Viatjarem a un dels períodes més complexos i fascinant de la història d'Europa. Amb la Segona Revolució Industrial el model de producció capitalista es consolida i s'expandeix; mentre creixen les diferències socials va prenent força el moviment obrer. En aquest marc, les grans potències europees entrenen la colonització de grans regions d'Àfrica i Àsia, en una competició imperialista que derivarà en la gran catàstrofe bèl·lica de 1914-1918.

#### UNIÓ SOVIÈTICA, 100 ANYS D'UNA UTOPIA

Dilluns de 19.15 a 20.45 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Octavi Mallorquí

L'any 2022 es compleix el centenari de la fundació de l'URSS. Sorgida de la Revolució Russa i després d'una terrible guerra civil, la seva existència va determinar l'evolució de tot el segle XX: la II Guerra Mundial, la cursa espacial, la Guerra Freda... fins a la seva disso-

lució l'any 1991. Fets claus del passat que ens ajudaran a entendre millor l'actualitat.

#### L'EUROPA DESCONEGUDA: HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA D'UCRAÏNA I BIELORÚSSIA

Dimarts de 16.30 a 18 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Daniel Roig

Una aproximació històrica a dos dels països més desconeguts de l'Europa oriental: Ucraïna i Bielorússia. Un espai geogràfic i polític que s'ha forjat a cavall de grans imperis, però que durant el període contemporani ha estat majoritàriament sota la batuta de l'imperi rus, primer, i de l'URSS, després. A través d'aquest recorregut, no només coneixerem com s'han configurat històricament els dos territoris, sinó també quina ha estat l'evolució del règim bielorús de Lukaixenko i de l'actual guerra d'Ucraïna.

#### EL CONFLICTE DELS BALSANS: ORIGEN, DESINTEGRACIÓ I RECONSTRUCCIÓ

Dimercres de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Rokayah Navarro

Han passat més de 20 anys del final de la guerra de Kosovo, la darrera que va sacsejar els Balcans. Actualment, la república de Sprska, un ens autònom serbi dins Bòsnia, està començant a donar senyals que vol anar per lliure. Després de la II Guerra Mundial ningú no creia que es tornarien a repetir imatges de gent fugint de les seves llars enmig de la neu per anar a cercar protecció o per trobar la mort. Al cor d'Europa i a conseqüència de la desintegració de l'antiga URSS, va començar el conflicte més sagnant que ha viscut Europa des de 1945. Tanmateix, aquest conflicte es va començar a gestar molt abans, amb el naixement de l'entitat iugoslava.

#### EL MÓN EN QUÈ VIVIM: DE 1973 A LA GUERRA DEL GOLF

Dilluns de 12.30 a 14 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Laura Benguerel

Analizarem la història des de 1973, l'any de la crisi del petroli, per comprendre com els esdeveniments que van tenir lloc en aquell moment condicionen, d'una manera o altra, la nostra existència. Tractarem minuciosament aquest passat més recent, buscant claus que ens permetin comprendre el món actual.

#### HISTÒRIA CONTEMPORÀNIA D'ESPANYA: DE L'ESCLAT DE LA GUERRA CIVIL A LA FI DE LA II GUERRA MUNDIAL (1936-1945)

Dimercres de 12.30 a 14 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Daniel Roig

Una aproximació històrica a un dels

períodes més apassionants però també més foscos de la història d'Espanya del s. XX: la Guerra Civil i la immediata postguerra. Durant aquest recorregut no només abordarem l'evolució política i social per la qual passarà el país durant el conflicte, sinó també l'alineament que tindrà l'Espanya de Franco amb el nazi-feixisme i el seu paper en el pla internacional fins a la fi de la II Guerra Mundial.

## CONEIX BARCELONA: HISTÒRIES I ANÈCDOTES DE LA NOSTRA CIUTAT

**Dijous de 10.30 a 12.30 h (7 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 74,54 €**

*Professor: Marc Jobani*

On es troba el barri de l'Òstia? Per què diuen que és inventat el barri Gòtic? Qui van ser els marranos de la ciutat? Com era Barcelona abans de l'any de la picor? Us proposem refrescar la nostra memòria urbana amb sis passejades, durant les quals recordarem aquestes i altres apassionants històries d'una Barcelona que les ha vist de tots colors, textures i sabors.

## RACONS DE BARCELONA: ELS ANTICS NUCLIS RURALS DE LA CIUTAT

**Dimarts de 17 a 19 h (Inici 27 de setembre)  
Dimecres de 10.30 a 12.30 h (Inici 28 de setembre)  
7 sessions. Preu: 74,54 €**

*Professor: Oleguer Bieta*

Barcelona, tot i ser una gran metròpoli poblada de grans avingudes, carrers i edificis, també amaga, en alguns dels seus barris actuals, el passat rural que va caracteritzar durant molt temps les terres dels voltants de l'antiga ciutat de Barcelona, abans de la seva gran expansió. Descobrirem aquests barris més rurals que conserven, amb més o menys quantitat, evidències d'aquest passat no tan llunyà i que alguns d'ells han estat amenaçats pel fort creixement i desenvolupament de Barcelona, però que per sort encara perviuen dins el nostre paisatge.

## UNA HISTÒRIA DE LA MAÇONERIA

**Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professor: David Revelles*

Descobrirem aquest fenomen històric fent un repàs dels seus orígens, objectius, rituals i símbols i coneixerem les empremtes que va deixar a Barcelona. Parlarem de les raons de la seva llegenda negra i del seu estatus al segle XXI i ens apropiarem a aquells personatges cèlebres que van tenir un paper clau a la història i hi van formar part com Antonio Machado, Oscar Wilde o Sir Walter Scott a la literatura; Santiago Ramon i Cajal o Alexander Fleming a la ciència; Lluís Companys, George Washington o Bolívar a la política; i Clara Campoamor, Concepción Arenal o Àngeles López d'Ayala al moviment feminista espanyol.

## ANTROPOLOGIA

### EL SAGRAT I NOSALTRES. INTRODUCCIÓ A L'ANTROPOLOGIA RELIGIOSA

**Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Sandra Anitua*

Des d'una perspectiva antropològica, la religió és una activitat social que emmarca la vida en un conjunt de sentits i de pràctiques. Instrument de poder o d'emancipació, la religió ens permetrà revisar un seguit de creences i rituals d'arreu del món, passats i presents, i fer-nos algunes preguntes: existeixen creences falses? Què és el sagrat i on es manifesta?

## ART I PENSAMENT

## FILOSOFIA

### GRANS TEMES DE LA FILOSOFIA

**Dimarts de 9.45 a 11.15 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Nacho Bañeras*

La història de la filosofia està construïda a través d'un magma de preguntes, moltes de les quals no només estan vigents, sinó que encara tenen la capacitat de sacsejar-nos, convidant-nos a viure d'una forma més complexa i madura. Quins són els reptes del s. XXI? Com està estructurat el feminisme al panorama filosòfic i social? Cal recuperar les virtuts de l'ésser humà? Sabem escoltar? Conèixer els grans temes de la filosofia és, en realitat, endinsar-nos en nosaltres mateixos per a descobrir les nostres inquietuds, reptes i incerteses.

### FILOSOFIA APLICADA PER COMPRENDRE EL MÓN QUE ENS ENVOLTA

**Dijous de 19.15 a 20.45 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Ferran Caballero*

Dedicarem cada sessió a comentar, des d'una vessant eminentment pràctica, una temàtica concreta tal com aquesta ha estat analitzada en profunditat per un filòsof o filòsofa reconeguts a la història del pensament. Volem mostrar, d'aquesta manera, com pot contribuir el pensament filosòfic a millorar la nostra comprensió de la realitat que ens envolta i de nosaltres mateixos.

### LLEGIR FILOSOFIA: DE MICHEL ONFRAY A MARINA GARCÉS

**Dimecres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Joan Méndez*

Examinarem les contribucions d'al-

guns pensadors d'especial rellevància en l'àmbit filosòfic contemporani, com ara Michel Onfray, Judith Butler, Peter Singer, Adela Cortina, Daniel Innerarity, Marina Garcés o Josep M. Esquirol. Cada sessió estarà dedicada a comentar de manera detallada una de les seves obres principals, tot valorant l'originalitat de les seves propostes.

### QUIN ÉS EL COST DE LA LLIBERTAT? UNA APROXIMACIÓ A LA FILOSOFIA POLÍTICA, MORAL I ECONÒMICA

**Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Alfonso García*

Per què cal la política? Què és una societat justa? S'ha de prioritzar l'individu o la col·lectivitat? Quina és la millor forma de govern? Hem d'anteposar la llibertat o la igualtat com a valor dominant? En quins principis es basen el capitalisme i el comunisme? Amb l'ajuda, entre d'altres, de Plató, Aristòtil, Hobbes, Locke, Rousseau, Kropotkin, Adam Smith, David Ricardo, Isaiah Berlin o John Rawls, tractarem de donar resposta a aquestes qüestions i abordarem els grans temes de la filosofia política, moral i econòmica.

### ELS SET PECATS CAPITALS. UNA MIRADA FILOSÒFICA

**Dijous de 20 a 21.30 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 63,89 €**

*Professor: Joan Méndez*

L'octubre del 2020 l'Institut d'Humanitats de Barcelona organitzava eines jornades en col·laboració amb el CCCB, dedicades a fer una selecció contemporània dels set pecats capitals. En aquest curs estudiarem els materials que es van publicar i les xerrades que es van fer, així com d'altres aportacions i també de pensadors clàssics que ens puguin aportar coneixement sobre aquesta temàtica.

### L'AMOR, UNA FILOSOFIA

**Divendres de 18 a 19.30 h (10 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Francisco Javier Boffi*

L'amor i els seus innombrables trops (romàntic, clàssic, tòxic, febril, mundà, platònic, màgic, innocent i, finalment, trencat), se'ns presenta al llarg de les nostres vides en la passió figurada de les persones de les quals ens enamorem. El cinema va fer seva la màxima aristotèlica, encara que canviant-la una mica: l'amor es diu de moltes maneres. Entès com un conte (amb la seva introducció, el seu nus i el seu desenllaç), l'amor en la realitat és molt diferent de qualsevol de les seves definicions ficticials i idealitzades. Intentarem definir la forma que pren l'amor en les seves iterades accepcions, secundats per una bona quantitat de pel·lícules sobre el tema.

## ART

### L'ART D'ESCULPIR: DE DONATELLO A HENRY MOORE

**Dilluns de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Laura Benguerel*

Rodin, Miquel Àngel, Donatello... aquests són els noms que hi ha al darrere d'algunes de les obres més admirades de la història de l'art: el Pensador, el David... Escultors com ells, posseïen el gran talent de cisellar el marbre o fondre el bronze, donant a la matèria un poder i una bellesa innegable. Sigui quin sigui el seu estil, hi ha grans escultors que han creat algunes de les peces més famoses de l'art occidental, no només per la seva qualitat artística sinó també per la seva voluntat d'ampliar els límits creatius i desafiar expectatives.

### LA RUTA DE LA SEDA: INTERCANVIS CULTURALS I ARTÍSTICS ENTRE ORIENT I OCCIDENT

**Dijous de 18.15 a 19.45 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Tamar Mejías*

La Ruta de la seda va comunicar el continent europeu i l'asiàtic durant segles, gràcies al comerç d'un dels materials més preuats de la història: la seda. Aquest teixit va ser un símbol de prestigi, convertint-se en un fenomen internacional amb capacitat de connectar els pobles d'Orient i Occident al llarg dels seus 6800 km de camins. A conseqüència d'aquest trànsit, no només es generava un intercanvi mercantil i material sinó també humà, el qual va afavorir la circulació d'idees, creences i coneixement. Descobrirem els països que la conformaven, els personatges històrics que van contribuir al seu desenvolupament, la geografia natural i humana i els objectes artístics en circulació.

### ART I PENSAMENT DEL RENAISSAMENT

**Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Marcos Yáñez*

Cada disciplina artística té els seus propis mètodes i busca desenvolupar la seva autonomia a partir dels seus elements diferenciadors. No obstant això, totes les arts són filles d'una cultura i d'un temps històric el paradigma del qual es desenvolupa de manera textual o icònica. Una cosa que comparteixen tots els temps des del Renaixement és la trobada entre literats, filòsofs i artistes i la reflexió compartida sobre el seu temps, el seu art i la seva societat. A més d'establir llaços personals de filiació o antipatia, aquesta reflexió i el camí compartit a la recerca de noves metes, forjaran els grans ideals de la nostra cultura i la seva plasmació en les grans obres de la història de la literatura, la filosofia i l'art.

## L'ART DELS PRIMITIUS FLAMENCOS

Divendres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Carmina Vivas

Ens submergirem en el segle XV, on ciutats com Flandes, Brussel·les, Gant i Bruges es converteixen en la seu d'una extraordinària escola pictòrica. Figures com Van der Weyden, El Bosco, Gerard David, Memling o J. Patinir, desenvoluparan el seu art amb un llenguatge molt personal. Els flamencs creen un estil intimista i delicat propi del gust de la rica burgesia de l'època.

## LA PINTURA VENECIANA DEL S. XVI I LA INVENCIO DELS MANIERISTES

Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Carmina Vivas

Estudiarem els grans mestres que van definir les directrius de la posterior pintura barroca europea. Artistes com Giorgione, Tiziano, el Tintoretto i el Veronès marquen, juntament amb el manierisme d'El Greco, una nova direcció en l'àmbit de la pintura, que obrirà les portes al tenebrisme italià, al luminisme holandès o a les grans composicions flamencues.

## EL PARÍS DELS IMPRESSIONISTES

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Marcos Yáñez

Segons Kenneth Clark la pintura impressionista és la pintura de la felicitat. Però els fonaments teòrics i tècnics que estan a la base d'aquesta pintura són molt profunds: la societat parisenca de meitat del s. XIX, els textos de Baudelaire, la influència del romanticisme i la fotografia portaran als pintors a exaltar la llum fugaç i el moment present. Recorrerem la pintura dels grans mestres impressionistes (Monet, Renoir, Pissarro, etc.) fins a les seves derivacions en altres moviments (postimpressionisme, puntillisme, divisionisme, etc.).

## L'ENCANT DE L'ART NOUVEAU A EUROPA

Dimercres d'11.30 a 13 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Carmina Vivas

Estudiarem l'art nouveau a Europa i les seves manifestacions arquitectòniques: el Jugendstil, Liberty, Modern Style, el Modernisme català i la Secesió Vienesa, en les quals destaca el color, la fantasia i la natura en plena revolució industrial. També veurem la influència del moviment Arts and Crafts amb William Morris, l'obra d'art en sentit total i acabarem parlant de les escultures de Rodin en aquests escenaris finiseculars.

## ART MODERN I ESOTERISME: ALQUÍMIA, TEOSOFIA I XAMANISME. DE VICTOR HUGO A J. BEUYS

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Eduard Cairo

Revisarem la història de l'art contemporani seguint un fil conductor poc habitual, generalment marginat per les narratives tradicionals centrades en aspectes formals: la influència d'idees procedents dels diferents esoterismes, de l'alquímia a la teosofia, passant per la germandat Rosa-creu o el xamanisme. Aquesta reconstrucció insòlita ens farà aparèixer la història de l'art del segle XX sota una nova llum.

## LES ARTS JAPONESES: UNA VISIÓ TRANSVERSAL DE LA PINTURA AL TEATRE

Dimercres de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Javier Vives

Molt sovint es fan conferències sobre art japonès, ja sigui pintura, gravats, artesanía, jardins o fins i tot arquitectura. Tanmateix, no és freqüent abordar el tema de les arts visuals del Japó de manera transversal, passant d'una a l'altra per comparar diferents especialitats artístiques. A cadascuna de les sessions es presentarà una especialitat artística de forma vertical, és a dir, l'origen i evolució, i també de forma transversal, és a dir, comparant-la amb altres arts.

## EL SIMBOLISME EN L'ART

Dimarts de 17.15 a 18.45 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Jorge Rodríguez

Malgrat la gran sofisticació del llenguatge simbòlic en el món artístic, ple de detalls i apreciacions subtils, en realitat aquest posseïx, en realitat, unes estructures molt senzilles configurades per dos tipus de símbols fonamentals: els abstractes-geomètrics i els naturals. Coneixerem les estructures simbòliques bàsiques a partir de les obres d'art que han produït les grans tradicions de la humanitat, des dels símbols del centre del món a criatures híbrides de la mitologia.

## LA VIDA PRIVADA D'UNA OBRA D'ART

Dijous de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Carmina Vivas

Gaudiem d'una selecció d'algunes de les principals obres d'art de diferents segles i autors, així com d'altres artistes no tan coneguts però no menys interessants. Veurem els seus orígens, el seu estil i la seva història, així com aquells aspectes de la vida dels artistes que les han fet possibles. No repetirem obres que ja s'han vist en cursos anteriors.

## DESCOBREIX L'ART DE LA TEVA CIUTAT

Dimarts d'11 a 13 h (Inici 4 d'octubre)  
Divendres d'11 a 13 h (Inici 7 d'octubre)  
7 sessions. Preu: 74,54 €

Professora: Alba Vendrell

Un recorregut per la cultura i l'art de Barcelona, des del romànic a la contemporaneïtat, passant per tots aquells moviments artístics que han fet possible la imatge de la Barcelona dels nostres dies.

## VIATGI A LES PROPERES EXPOSICIONS

Dimercres de 10 a 12 h  
(Inici 28 de setembre)

Dijous de 17 a 19 h  
(Inici 29 de setembre)

Divendres de 10 a 12 h  
(Inici 30 de setembre)

Professora: Pilar Rueda

Divendres d'11 a 13 h (Inici 7 d'octubre)

Professora: Judith Soler

Dimarts de 17 a 19 h (Inici 4 d'octubre)

Professora: Maria Vallverdú

Dijous d'11 a 13 h (Inici 6 d'octubre)

Professora: Alba Vendrell

Dijous de 17 a 19 h (Inici 6 d'octubre)

Professora: Loli Acebal

7 sessions. Preu: 74,54 €

Descobrirem museus, galeries d'art i el patrimoni de Barcelona a través de visites a les millors exposicions de la ciutat. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## LITERATURA

### LES GRANS NOVEL·LES DE TOTS ELS TEMPS

Dimarts de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Iris Llop

Analitzarem i comentarem algunes de les millors novel·les de la literatura universal per gaudir del plaer de la lectura, compartir les emocions que desperten i descobrir els recursos narratius i el context que les sustenten. Aquesta tardor parlarem de la novel·la com a instrument d'introspecció psicològica i com a laboratori de la subjectivitat, amb una selecció de lectures que reflexionen sobre diferents maneres d'exploració del jo i de les relacions interpersonals, des de *La Princesa de Clèves*, de Madame de La Fayette; *El mar, el mar*, d'Iris Murdoch, fins a *L'aigua que vols*, de Victor García Tur.

### CREUANT L'ATLÀNTIC. UN RECORREGUT PER LA LITERATURA NORD-AMERICANA CONTEMPORÀNIA

Dimercres de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Patricia Font

Farem un recorregut per la literatu-

ra nord-americana, coneixerem les aportacions d'aquesta tradició a la literatura contemporània i desgranarem la biografia i textos dels autors més representatius. Una mirada a l'escriptura nord-americana i a la pulsio entre la literatura més realista i la més rupturista: del realisme a l'experimentació, des de Nabokov fins a Foster Wallace.

## GAUDINT DE LA POESIA

Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Josep Pedrals

La poesia circula per tota mena de camins: alguns que creiem que coneixem molt bé, altres que ens semblen raríssims... La millor manera de comprendre qualsevol d'aquests camins és caminant-los, i així, seguint rastres, repassant recorreguts, desorientant-nos i reorientant-nos, transitant la poesia d'ahir i d'avui, podrem trobar el delit de cada ruta, la fluïdesa de cada secret.

## CINEMA

### CORRESPONDÈNCIES. LA PARAULA FILMADA

Dimercres de 19.15 a 21.15 h (7 sess. Inici 19 d'octubre) Preu: 74,54 €

Professora: Maria Castan de Manuel

Ens aproparem al gènere de la correspondència cinematogràfica fent èmfasi en la primera persona, en l'escriptura de la cineasta a partir de la veu i les imatges, a qui es dirigeix i al seu intercanvi. Proposem un recorregut a través dels vídeo-diàlegs epistolars contemporanis més reivindicats, per explorar els engranatges del gènere des del visionat i l'anàlisi del *món filmat i de la paraula filmada*. Una aproximació a allò íntim i també lúdic que descobreix i reflexiona a partir del cinema.

### RELATS DE CRISI EXISTENCIAL I TRANSFORMACIÓ A TRAVÉS DEL CINEMA

Dijous d'11 a 13 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 €

Professora: Mònica Rovira

Crisi, del grec crisis, deriva del verb *krino* que significa "separar" o "decidir" i és una paraula que va tenir un origen agrari, vinculada a la recollida del blat. La crisi era el procés de separar el gra de la palla, un separar analític per quedar-se amb la part bona i aprofitable de la collita. Implica, doncs, una capacitat de judici, ens fa pensar, per decidir. Veurem pel·lícules on les figures protagonistes travessen un període de qüestionament i senten necessitat de canvis significatius en la seva vida. Veurem com diferents cineastes contemporanis despleguen la seva mirada en relats de crisi existencial i transformació.

## UNA VOLTA AL MÓN A TRAVÉS DE LA PANTALLA: DE JAPÓ A ARGENTINA

Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Judith Vives

Us proposem recórrer diferents països del món per conèixer les seves cinematografies autòctones. Cada trimestre visitarem cinc països, per repassar breument la història del seu cinema: ens fixarem en els grans directors, les estrelles de renom i els títols de referència de cada nacionalitat.

## LES MILLORS PEL·LÍCULES DEL S. XXI. DE LA GRANDE BELLEZZA A ALCARRÀS

Dimercres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professor: Miquel Martí

Quines són les millors pel·lícules del segle XXI? Tot i que tan sols han transcorregut vint-i-dos anys dels cent que omplen el segle, la pregunta ja és molt complicada de respondre. Imaginem aquesta pregunta formulada l'any 2099. Ningú no seria capaç de saber, fins i tot, com serà el cinema. Tot i les dificultats, intentarem donar alguna resposta, gaudint de bon cinema, d'autores i autors del nostre present i d'arreu del món, des d'Alcarràs de Carla Simón, passant per *La Grande Bellezza* de Paolo Sorrentino i finalitzant amb *Roma* d'Alfonso Cuarón.

## LLENGUATGE CINEMATogràFIC I AUDIOVISUAL

Dijous de 18.15 a 19.45 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Alexis Racionero

El cinema estableix la semàntica audiovisual des d'uns codis i unes formes que el converteixen en un llenguatge universal pluricultural que conflueix amb altres formes culturals i està en constant evolució. Aquesta tardor veurem i coneixerem sèries i pel·lícules de diferents estils, tècniques i períodes històrics per entendre tots els elements que componen una pel·lícula o una sèrie.

## ANEM AL CINEMA

Divendres de 19 a 20.30 h (5 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 39,93 €

Professora: Judith Vives

Coneixerem la diversitat d'oferta cinematogràfica de Barcelona i aprendrem a tenir una orientació crítica. Veurem i comentarem films de diferents estils. Les sessions seran quinzenals. *Les entrades aniran a càrrec de les persones participants.*

## MÚSICA

### APROXIMACIÓ AL MÓN DE LA MÚSICA CINEMATogràFICA

Dijous de 10 a 11.30 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €

Professor: Miquel de Jorge

La música ens acompanya a tot arreu, i especialment al cinema aconseguim que ens faci tremolar, riure o plorar. Per tal d'entendre millor els seus secrets analitzarem la narrativa i el guió de la música cinematogràfica. Com es relaciona un tema musical als personatges? Què fa que la música doni sentit a les imatges? La música ens pot fer canviar el significat d'una escena? Aquestes i moltes més preguntes les resoldrem des de les clàssiques bandes sonores de Bernard Herrmann, John Williams, Hans Zimmer fins a Hildur Guðnadóttir, Ludwig Göransson, John Powell i molts d'altres.

### ENTENDRE L'ÒPERA

Dilluns de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professor: Jordi Clos

Un viatge fascinant per l'òpera a través d'obres mestres del gènere. Coneixerem les claus per comprendre l'òpera i gaudir-ne plenament.

### HISTÒRIA DE L'ÒPERA: LA PASSIÓ FETA MÚSICA

Dimercres de 10.30 a 12 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Cristina Álvarez

Què és una òpera? On, quan i per què va néixer? Per què ens emociona i ens commou? Viurem el naixement de l'òpera, coneixerem les persones, les obres i les idees que li van donar vida, i ens endinsarem en una època d'efervescència creativa que va teixir música, lletra, escena i emoció, configurant un gènere musical i dramàtic que es manté viu als nostres dies.

### HISTÒRIA DE LA MÚSICA: DEL CANT GREGORIÀ AL BARROC

Dimercres de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Joan Vives

Un recorregut per la història de la música, des de la monodia i la polifonia medievals, les escoles polifòniques europees del Renaixement fins al gran moment del Barroc amb l'òpera i la música instrumental.

### CONEXIÓ EL FLAMENC: MÚSICA, DANSA I CULTURA

Dilluns de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Alba Guerrero

Ens apropiem a aquest gènere musical i a la seva essència, als seus ritmes, harmonies i melodies per aconseguir un aprenentatge significatiu dels di-

ferents estils flamencs, palos, lletres i interpretació. Parlarem sobre el seu origen, les seves influències i fusions, i la seva història fins a l'actualitat. Ho farem a través d'exercicis, explicacions, audicions, vídeos i una sortida a un espectacle de flamenc. *L'entrada anirà a càrrec de les persones participants.*

## NATURA I CIÈNCIA

### NATURA

### NATURA I SENDERISME: ELS COLORS DE LA TARDOR

Dissabte de 10 a 13 h (4 sess. Inici 1 d'octubre) Preu: 63,89 €

Professor: Ricard Tormo

A través de quatre excursions de senderisme a Collserola, Osona, el Montseny i el Baix Llobregat, aprendrem a preparar les nostres sortides, a treure partit del Wikiloc i de les noves tecnologies i a gaudir dels colors que ens ofereixen els boscos de faig, roure i arbres monumentals més espectaculars de les nostres contrades. *La primera sessió s'iniciarà a La Casa Elizalde. Les sortides no són accessibles amb transport públic.*

### CIÈNCIA

### ELS HUMANS: UNA ESPÈCIE ÚNICA A LA TERRA

Dilluns de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Cristina Junyent

Com va sorgir la vida a la Terra? Com va evolucionar per donar estratègies de vida diverses? Com d'una petita branca de l'arbre de la vida va aparèixer una espècie única en el planeta? Quines són les nostres característiques? Què compartim amb els altres éssers vius? Què ens fa diferents? Els humans som una espècie única a la Terra i per entendre el per què, és important conèixer la història dels nostres avantpassats, el funcionament de l'univers i com les condicions del nostre planeta han condicionat la nostra quotidianitat.

### ASTRONOMIA: UN VIATGE PER L'UNIVERS

Dimarts de 18.15 a 19.45 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €

Professor: Albert Morral

Vols conèixer a fons el sistema solar? Quin tipus d'estrelles hi ha? Vols saber distingir les principals constel·lacions? Descobreix l'origen i l'evolució de l'Univers, alguns dels forats negres que s'han trobat i algunes de les galàxies més llunyanes.

## LA FÍSICA QUÀNTICA: CONCEPTES I CONSEQÜÈNCIES PEL SEGLE XXI

Dimercres de 19.15 a 20.45 h (8 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 63,89 €

Professorat d'Informació Quàntica de la Universitat Autònoma de Barcelona

La física quàntica, juntament amb la teoria de la relativitat especial d'Albert Einstein, és una de les grans revolucions de la física moderna. El seu formalisme permet entendre i explicar els fenòmens naturals que tenen lloc a les escales més petites. Coneixerem pas a pas com es va construir la teoria, i les observacions experimentals que la van donar suport i impulsar.

### NEUROCIÈNCIA: COM FUNCIONA EL CERVELL?

Dimercres de 17.15 a 18.45 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €

Professor: Marc López

Estudiarem com s'estructura el cervell i com s'organitzen els components bàsics (neurona i glia) per comprendre el seu funcionament. A través del mètode científic s'estan desxifrant des dels elements més primordials, els neurotransmissors, fins als més complexos, com les classificacions del Sistema nerviós. El major repte actual és cohesionar tots els estudis que tenim sobre el cervell i els seus diferents nivells de complexitat.

### CRIMINOLOGIA PRÀCTICA PER A UN MÓN MOLT COMPLICAT

Dijous de 18.30 a 20 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €

Professora: Roger Mancho

La criminologia és la ciència que estudia el delictes, les seves causes i les seves conseqüències. Però qui i com es defineix el delictes? Com ajudem a la víctima? Quina relació hi ha entre l'urbanisme i la delinqüència? El curs és una introducció als diferents punts de vista de la criminologia, tot procurant que el món ens desconcerti una mica menys a tots plegats.

## CREIXEMENT PERSONAL

### PSICOLOGIA

### PSICOLOGIA POSITIVA. EDUCACIÓ DEL PENSAMENT I MILLORA DE LA SATISFACCIÓ VITAL

Divendres de 10.15 a 11.45 h (10 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 79,86 €

Professora: Carme Boo

Mitjançant eines vinculades a la psicologia positiva, treballarem la consciència personal per identificar les respostes automàtiques i els hàbits davant la

vida i, a través de l'acceptació, transformar i educar allò que ens allunya de la plenitud vital i del sentiment de satisfacció personal. Mirarem cap al nostre interior per poder decidir què volem millorar i què fer per ser protagonistes de la nostra vida.

## VALENTIA EMOCIONAL: L'ALEGRIA DE CONNECTAR DE FORMA SALUDABLE

**Dijous de 10.15 a 11.45 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Elena Ramírez*

Pensem, sentim i actuem de forma saludable? Identificar, validar i cuidar les nostres fortaleses emocionals i mentals requereix una certa valentia emocional. Una mirada valenta, conscient i flexible ens ajudarà a connectar i gaudir de nosaltres mateixos i dels altres de forma conscient i saludable.

## NEUROCIÈNCIA I AUTOESTIMA

**Dimarts de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Carme Boo*

A partir de les últimes aportacions en el camp de la neurociència adquirirem hàbits per millorar la nostra autoestima, educar el pensament i gestionar els estadis emocionals de forma eficaç, per construir un futur immediat que tingui sentit i assolir un estat de benestar.

## ECOLOGIA I SAVIESA. DEL PAISATGE EXTERN AL PAISATGE INTERN

**Dilluns de 17.15 a 18.45 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Òscar Castro*

L'ecologia és una disciplina que estudia els entorns naturals i la interacció de la mà de l'ésser humà. D'un paisatge natural passem a un paisatge cultural, però d'aquests paisatges tan sols parlem dels externs. Aleshores, quin paisatge intern tenim nosaltres? L'ecosofia tracta de prendre consciència de com estem nosaltres per poder harmonitzar-nos amb la natura que ens envolta i tenir una simbiosi equilibrada.

## OPTIMISME INTEL·LIGENT: TROBA L'EQUILIBRI EMOCIONAL

**Dimercres de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Rebeca Bermúdez*

L'optimisme intel·ligent és una manera de fer front als reptes del nostre dia a dia. És una manera de viure des de la realitat amb consciència i saber què és el que està al nostre abast per poder canviar allò que volem i aprendre dels errors. L'optimisme ens fa més proactius, creatius, ens disposa a buscar solucions i ens ajuda a tenir més recursos personals per acceptar i fer front a situacions difícils. Aprèn un optimisme flexible que t'ajudarà a aconseguir el que et proposes i a superar el pessimisme i, a la vegada, enforteix l'autoestima i comença a transmetre vitalitat.

## QUI SOC? BASES PER L'AUTOCONEIXEMENT FILOSÒFIC

**Dimercres de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Anjélica Pérez*

Qui soc? Ens endinsarem en una investigació viva sobre la naturalesa de la nostra identitat. A l'antiguitat, tant a Orient com a Occident, la realització humana era indissociable de l'autoconeixement. De la mà dels mapes i indicacions de diferents tradicions de saviesa i autors contemporanis, examinarem els diferents nivells del "jo" i el seu funcionament, explorarem les implicacions que la comprensió de nosaltres mateixos té a la nostra vida quotidiana i obrirem vies per viure amb major lucidesa, plenitud i autenticitat.

## IKIGAI: DESCOBREIX EL TEU PROPÒSIT

**Dimarts de 17.45 a 19.15 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Cristina Morales*

L'ikigai és un concepte japonès sense traducció concreta que vol dir "allò que val la pena viure", la raó de ser, el propòsit de vida. Segons els japonesos tots tenim un propòsit, alguns en són conscients i el viuen i altres el tenen a dins, però l'estan buscant. Tenir un ikigai clar i definit és font de satisfacció, felicitat i sentit de vida. Per això ens endinsarem en el concepte d'ikigai i explorarem com ens situem respecte als punts claus que el conformen per construir una vida més connectada amb nosaltres mateixos i amb els altres.

## COS I EMOCIONS: CONTEMPLAR-SE PER COMPRENDRE'S

**Dimercres de 19 a 20.30 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Constanza Belén Bravo*

Es diu que la ment menteix i que ens explica moltes històries que en la majoria dels casos no són certes. El cos, en canvi, en escoltar-lo, ens aporta informació encertada i clara dels nostres recursos i les nostres dificultats. A través del treball corporal individual i en grup, transitarem i aprofundirem per contactar, atendre i comprendre situacions de la nostra vida que poden necessitar revisió, així com identificar recursos interns que ens ajudaran a viure amb major integritat i plenitud en posar-los en pràctica.

## ENTRENA EL TEU LLENGUATGE I MILLORA LA COMUNICACIÓ NOVIOLenta

**Dilluns de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Annabel Lemétails*

Descobrirem els passos de la Comunicació NoViolenta i les tècniques per expressar-se amb cura i respecte. Veurem l'impacte de les emocions en la comunicació amb les persones del

nostre entorn, experimentarem maneres de gestionar conflictes a través de l'empatia i aprendrem a comunicar-nos amb claredat i assertivitat. Una oportunitat per adquirir les eines necessàries per cuidar-nos a nosaltres mateixos i al nostre entorn.

## LA PARELLA CONSCIENT: EINES PER MILLORAR LES RELACIONS AMOROSSES

**Dimarts de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Cristina Morales*

Les relacions afectives de parella són font de gran satisfacció o patiment a l'edat adulta i hi ha molts factors que intervien en elles com l'enteniment, la comunicació, l'afectivitat, projectes comuns, la sexualitat, etc. Així doncs, parlarem dels components i les dinàmiques rellevants en les relacions de parella i veurem els conflictes com una font de creixement i d'enfortiment del projecte comú.

## ESCRIPURA TERAPÈUTICA: UNA EINA PER A LA SALUT EMOCIONAL

**Dimercres de 17.30 a 19 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Zeneida Sardà*

L'escriptura terapèutica o emocional és una eina fàcil d'utilitzar i assequible a tothom que permet desenvolupar la Intel·ligència Emocional. La seva pràctica augmenta el benestar emocional i les persones que l'exerciten se senten més en forma i felices, donat que atenua la intensitat de les emocions perturbadores, permet conscienciar-nos de les nostres alteracions anímiques i ens ajuda a regular-les. Aconseguirem disminuir l'estrès, la tristesa, la irritabilitat, la sensació d'ansietat... i millorarem les nostres relacions familiars, de parella, socials i laborals.

## MINDFULNESS: UNA TRANSFORMACIÓ VITAL

**Dilluns de 19.15 a 20.45 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Laura Casas*

Gràcies al Mindfulness podem adquirir eines per ser més conscients de la nostra vida i donar-nos fins a quin punt les nostres projeccions mentals estan alterant la realitat. Això, a vegades, juga un paper important en el nostre benestar. Coneixeràs recursos per augmentar els nivells de consciència, alleugerir les càrregues emocionals i reduir els nivells d'estrès, descobrint maneres més enriquidores i creatives per relacionar-te amb tu, amb els altres i amb la vida. Alternarem teoria amb exercicis pràctics de meditació i consciència corporal.

## MINDFULNESS PER VIURE PLENAMENT

**Divendres de 9.30 a 11 h (10 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Rebeca Bermúdez*

El mindfulness és una pràctica medi-

tativa enfocada a l'atenció plena, una actitud davant el nostre dia a dia per estar més presents. Adquirirem les eines necessàries per tenir una ment en calma a través d'exercicis i pràctiques que ens ajudin a cultivar la serenitat, l'acceptació, la no impulsivitat, l'alegria i la gratitud. No oblidis educar la teva atenció per posar-la al servei del teu benestar emocional.

## HABILITATS I COMPETÈNCIES

### ACTIVA LA MEMÒRIA I EL CERVELL: CAPACITATS QUE PODEM MILLORAR

**Dilluns de 10 a 11.30 h (Inici 3 d'octubre) 9 sessions. Preu: 71,87 €**

**Dimarts de 10 a 11.30 h**

**Dimarts d'11.45 a 13.15 h**

**(Inici 27 de setembre)**

**10 sessions. Preu: 79,86 €**

*Professora: Isabel Cayuela*

Et preocupen els oblitats? Apareixen lapsus a l'hora de recordar noms? Et costa realitzar tasques que abans feies fàcilment? S'abordanen aquestes i altres qüestions relacionades amb la memòria, el cervell i el seu funcionament. Entrenarem les diferents funcions del nostre cervell, mitjançant exercicis molt dinàmics en un ambient respectuós, cordial i de seguretat, amb l'objectiu de facilitar el dia a dia de les persones.

## SALUT I ACTIVITAT FÍSICA

### SALUT

### ELS ALIMENTS QUE ENS CUREN: AJUDA A LES TEVES DEFENSES

**Dimarts de 17 a 18.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Victòria Garcia*

Coneix les bases d'una alimentació saludable per tenir un cos sa i menys propens a les infeccions. Amb la tardor arriba el fred i podem ser més vulnerables, però la natura ens proporciona aliments que contribueixen a millorar la resposta immunitària del nostre cos i fer-la més eficient. Coneixerem quins són els aliments més recomanables durant l'estació freda i les seves propietats nutricionals. Aquesta tardor planificarem l'hivern i gaudirem d'una molt bona salut!

### EL MENÚ IDEAL: GAUDIR DE L'ALIMENTACIÓ DE MANERA SALUDABLE I SABOROSA

**Dijous d'11.45 a 13.15 h (10 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 79,86 € Amb suplement**

*Professora: Laia Oller*

Ens endinsarem en el món de l'alimentació saludable, trencant mites

i demostrant que a partir d'unes idees bàsiques i una bona organització, podem alimentar-nos de manera saludable, equilibrada i divertida. Planificarem un menú setmanal amb idees noves per incorporar en els nostres àpats. Coneixerem què hem de tenir en compte quan anem a comprar i aprendrem com ens podem organitzar a la cuina per estalviar temps i diners. Tot el que treballem ho podrem aplicar en el nostre dia a dia. *Hi haurà 7 sessions teòriques i 3 pràctiques.*

## INICIACIÓ A L'AROMATERÀPIA: OLIS ESSENCIALS EN EL TEU DIA A DIA

**Dijous de 9.30 a 11.30 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 € Amb suplement**

*Professora: Noèlia Narejo*

Coneixerem els aspectes bàsics dels olis essencials i les seves aplicacions a través de l'aromateràpia mitjançant sessions teòriques i pràctiques. Desenvoluparem l'olfacte i aprendrem a utilitzar els olis essencials amb seguretat, coneixent les seves propietats de manera integral.

## ACTIVITAT FÍSICA

### TAI-TXI

**Dilluns de 9.45 a 11.15 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professor: Ricard Fané*

El tai-txi és una antiga art marcial xinesa que comporta la pràctica d'exercicis senzills, suaus i relaxants, sincronitzant la respiració amb el moviment i la consciència corporal. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### ESTIRAMENTS I ESQUENA SANA

**Dimarts de 16 a 17.30 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Carmen Chito*

Farem una sèrie d'exercicis que ens ajudaran a corregir la postura, flexibilitzar músculs i tendons, aconseguir més harmonia en els moviments i prendre consciència del cos i el seu moviment. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

### TALLER DE MEDITACIÓ

**Dissabte de 9.30 a 10.45 h (10 sess. Inici 1 d'octubre) Preu: 66,55 €**

*Professora: Janine Machado*

Aprendrem les tècniques bàsiques per meditar i relaxar-nos fins a obtenir un estat de consciència plena. A través de la pràctica constant, millorarem el nostre benestar emocional, serem capaços de tenir més control sobre els nostres pensaments i gestionarem les nostres emocions i sentiments de manera més saludable. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## TÈCNiques DE RELAXACIÓ I MEDITACIÓ

**Dimarts de 9.30 a 11 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

La respiració i la relaxació són dues tècniques de gran poder a l'hora de produir canvis reals i duradors en el nostre estat físic, mental i emocional. Juntes ens ajuden a alliberar tensions, asserenar-nos i calmar la nostra ment en profunditat. *El curs s'adapta a tots els nivells. Cal portar calçat i roba còmoda.*

## COS I MENT: CUIDA'T DE CAP A PEUS

**Dijous de 16.30 a 18 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Montse Baños*

Aprendrem a guanyar equilibri i elasticitat corporal, activarem la nostra energia amb exercicis respiratoris i millorarem el to muscular, reconnectant totes les parts i funcions del nostre cos. Començarem als peus, que és la nostra base per arrelar-nos a la terra, i acabarem al cap, que és on tenim la direcció i l'orientació. Gràcies a les tècniques de mobilitat específiques i des de la consciència corporal, els automassatges i la mobilització de les petites articulacions aconseguirem arribar al reequilibri físic i harmonitzarem cos i ment. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## IOGA I MEDITACIONS GUIADES

**Dimercres de 9.45 a 11 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 73,21 €**

*Professora: Marién García*

Practicarem les bases del hatha ioga i algunes tècniques de meditació guiada, respiració i relaxació conscient per tal de millorar la nostra salut des d'un punt de vista energètic i holístic, connectant cos, ment i ànima. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## IOGA INTEGRAL

**Dijous de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

El ioga és una via completa de coneixement i benestar que inclou molt més que l'exercici físic, per això ens centrarem en una visió global i pràctica de la seva filosofia i en tot el que pot aportar-nos en el nostre dia a dia. Practicarem diferents tècniques de meditació, moviment del cos i de l'energia, procedents de les diferents tradicions del ioga, per integrar totes les parts del que som com a éssers humans i tenir una experiència de vida més lliure i més plena. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## IOGA

**Dimercres de 16 a 17.30 h (Inici 21 de setembre)**

*Professora: Edel Cases*

**Divendres de 12 a 13.30 h (Inici 23 de setembre)**

*Professora: Lucrecia Guio*

**11 sessions. Preu: 87,85 €**

El hatha ioga es basa en un conjunt de tècniques per a mantenir la salut i el benestar en l'àmbit físic i psicològic a través de postures o asanes. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## YIN IOGA

**Dijous de 14 a 15.15 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu: 73,21 €**

*Professora: Clàudia Ros*

Pràctica que treballa més l'àmbit energètic que el físic on les postures es mantenen entre 3 i 5 minuts, deixant la musculatura més relaxada per estimular els teixits més profunds. Aquest estil de ioga busca ampliar el moviment dels teixits que es tornen rígids amb els anys i regenerar-los. Estimula la circulació d'energia vital, calma el sistema nerviós central i ensenya a relaxar-nos profundament. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## IOGA FLOW

**Dijous de 18.15 a 19.45 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professor: Risard Rodríguez*

El ioga flow o vinyasa és un estil de ioga dinàmic i actiu físicament on sincronitzarem moviment i respiració. Combinarem les postures entre si al ritme d'una respiració conscient, fent un ús equilibrat de la força i la flexibilitat. Estirarem, tonificarem, flexibilitzarem, relaxarem i millorarem l'estat físic i emocional de cos i ment. Sortiràs d'aquestes classes amb energia renovada i la ment calmada. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## IOGUILATES

**Dimarts d'11.45 a 13 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 73,21 €**

*Professora: Lucrecia Guio*

**Dissabte d'11 a 12.30 h (10 sess. Inici 1 d'octubre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Janine Machado*

Amb la combinació de ioga i Pilates enfortirem, flexibilitzarem i tonificarem tota la musculatura corporal. Afiançarem i reforçarem la zona abdominal mitjançant exercicis relaxats amb els quals aprendrem a gaudir de cada moviment. També ens servirà per alinear les articulacions i corregir els mals hàbits posturals. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## PILATES

**Dimarts de 14 a 15 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 58,56 €**

*Professora: Lucrecia Guio*

**Dijous 12.15 a 13.30 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu 73,21 €**

*Professora: Alexandra Cervera*

Un sistema d'exercicis enfocats a potenciar la flexibilitat del cos, tonificant els músculs, enfortint-los i estirant-los, per afavorir una bona postura, més control i la precisió dels moviments. *Cal portar màrfega i roba còmoda.*

## HIPOPIlates

**Dimarts de 18 a 19.30 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Janine Machado*

Combina exercicis actius de gimnàstica hipopressiva amb posicions i tècniques del mètode Pilates per millorar la postura corporal, els problemes d'esquena i reforçar i reduir el perímetre abdominal. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

**Dilluns de 14 a 15 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu 53,24 €**

*Professora: Alessandra Amorosi*

**Dijous de 10.30 a 12 h (11 sess. Inici 22 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Nisrine Dourghal Ghaiti*

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal aportant millores en l'àmbit estètic, postural i funcional. Treballarem la faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemàtiques relacionades amb el sòl pelvià. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## MARXA NÒRDICA

**Dimercres de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professor: Sergi Garcia*

La marxa nòrdica és una activitat física molt completa, apta per a tothom i amb múltiples beneficis. Amb l'ajuda d'uns bastons específics i aprenent una tècnica correcta, es treballarà tot el cos de manera global i equilibrada gaudint d'un entorn privilegiat: la muntanya de Collserola. *La primera sessió s'iniciarà al centre. El material anirà a càrrec de les persones participants. Cal portar bastons de marxa nòrdica i roba còmoda.*

## L'ART DE L'ESGRIMA

**Divendres de 17 a 18.30 h (11 sess. Inici 23 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professor: Marçal Cuéllar, de la Federació Catalana d'Esgrima.*

Descobreix les bases de l'esgrima, els seus moviments i desplaçaments i les principals accions ofensives i defensives. A través de jocs de coordinació i



exercicis de flexibilitat i reacció podrem arribar a practicar els primers combats. Millora la teva condició física i les capacitats de coordinació. Nosaltes et facilitem el material, només necessites les ganes de provar, no perdís l'oportunitat! *Cal portar calçat i roba còmoda.*

## EXPRESSIÓ I CREATIVITAT

### DANSA

#### LATIN FITNESS

**Dilluns de 20.15 a 21.30 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu: 66,55 €**

*Professora: Natàlia Gibernau*

Un entrenament de dansa i fitness eficaç, complet i divertit on treballaràs a partir d'un còctel de balls. Amb aquest curs et divertiràs, tonificaràs i cuidaràs el teu cos. Exercitarem cames, braços, glutis i abdomen, tot augmentant la nostra energia i el nostre estat d'ànim a ritme de coreografies amb sons afro-cubans i llatins. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### BALLET PER A PRINCIPIANTS

**Dimecres de 18 a 19.30 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Israel Rueda*

Vols fer realitat el somni d'infantesa que vas acabar deixant o mai no vas començar? Aprendre's les cinc posicions bàsiques d'un dels estils més bells i elegants de ball, amb petites coreografies. De retruc, milloraràs l'elasticitat, la coordinació, la correcció postural i la força. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### DANSA CONTEMPORÀNIA

**Dimecres de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Alba Raventós*

Ens introduïrem en aquesta disciplina expressiva basada en la combinació d'elements de diferents estils de ball. La improvisació i la versatilitat són l'eix central, connectant la ment i el cos a través de moviments de dansa fluida. Aprendre la tècnica, explorarem les possibilitats del cos i treballarem la creativitat tot gaudint de coreografies diverses. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### BALLS EN LÍNIA

**Divendres de 10 a 11.30 h (11 sess. Inici 23 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Xavier Colomer*

Ballarem diferents ritmes coneguts, com el rock, el vals, el tango, el *twist* o el *txa-txa-txa*. A partir d'aquests balls, treballarem l'orientació espacial, la memòria i la coordinació motora. Vine a ballar ritmes clàssics i moderns! *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### COUNTRY LINE DANCE

**Dilluns d'11.45 a 13.15 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Xavier Colomer*

El ball en línia sorgeix de fusionar diferents passos coneguts i senzills que no requereixen parella. Passarem una bona estona gaudint de la música country i d'alguns ritmes llatins tot progressant classe a classe. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### RITMES LLATINS SENSE PARELLA

**Dimecres d'11.45 a 13.15 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Lorena Del Bosque*

Gaudeix dels balls més populars del Carib, amb ritmes que són fruit del mestissatge americà. Aprendre's els passos bàsics del merengue, la salsa o la *bachata* per ballar sense parella. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### DANCEHALL

**Dimarts de 20 a 21.30 h (11 sess. Inici 20 de setembre) Preu: 87,85 €**

*Professora: Berta Reig i Geraldine Tabares*

Endinsa't en l'essència d'aquest estil de ball, originari de Jamaica, que es fusiona amb la dansa africana, els ritmes del Carib i passos de hip-hop. Realitzarem coreografies molt vistoses i enèrgiques que ens ajudaran a mantenir-nos en forma. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### AFROBEATS

**Dilluns de 18.30 a 20 h (10 sess. Inici 19 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Jara Puig*

L'oportunitat perfecta per deixar anar l'energia acumulada i gaudir del propi cos ballant ritmes de tots els països africans. Un espai on aprendre tècnica, coreografia i improvisació. On conviure amb els complexos i empoderar-se, ballar en grup, deixar anar els malucs i la pelvis i entrar en el *groove* més modern de tot el continent africà. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### LATIN FLOW: SALSA, BATXATA... I MOLT RITME!

**Divendres de 18.45 a 20 h (11 sess. Inici 23 de setembre) Preu: 73,21 €**

*Professora: Claudia Andrea Fuentes*

Desenvolupant seqüències coreogràfiques, ballarem a partir de ritmes originaris i tradicionals de les danses afro-llatines més conegudes. Viatjarem a Cuba amb l'afrocubà, la rumba i la timba; coneixerem el Brasil a través de l'afrobrasiler, el maracatu o la samba; farem un tastet de danses del Perú com el festeig i el landó; visitarem Puerto Rico amb la plena i la bomba; i acabarem a Colòmbia aprenent alguns passos de cumbia, pulla, vallenato, mapalé, curruao i bullerengue. *Cal portar calçat i roba còmoda.*

#### EXPRESSIÓ

#### INICIA'T A L'ESCRITURA CREATIVA: PRIMERES PASSES, PRIMERES PARAULES

**Dijous de 20 a 21.30 h (10 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Patrícia Font*

A partir de conceptes i aportacions plantejades sobre l'escriptura narrativa i coneixent-ne les eines bàsiques, es posaran en pràctica exercicis dinàmics, amens i creatius que ens generin l'impuls de posar-nos a crear. Inicia't en l'aventura d'escriure pel simple plaer de fer-ho, només et fan falta unes quantes eines bàsiques sobre narrativa per començar.

#### ESCRITURA CREATIVA: MÉS ENLLÀ DE LES PARAULES

**Dimecres d'11 a 12.30 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Patrícia Font*

Quantes vegades hauràs pensat que no saps ben bé com enfocar la idea que portes dins? Descobrir el teu propi estil et proporcionarà seguretat i aconseguirà plasmar tot allò que fins ara quedava en un calaix, amb l'objectiu final de poder escriure un text amb tu i el teu estil i quedar-te amb ganes de més cada vegada que agafis el llapis.

#### LET'S SING: DESCOBREIX LA TEVA VEU

**Dimecres de 19.30 a 21 h (10 sess. Inici 28 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Xènia Lanau*

Gaudirem de cantar en grup aplicant eines bàsiques de tècnica vocal. Treballarem la nostra veu, la fisiologia de l'aparell vocal, la dicció, la tècnica de cant i aprendrem a cantar cançons posant èmfasi en l'afinació, el ritme i les dinàmiques musicals de cada tema.

#### IMPROVISACIÓ TEATRAL

**Divendres de 18.30 a 20 h (10 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Júlia Reifis*

Improvisar és jugar. El joc és una porta cap a l'exercici de l'escolta, la creativitat, la imaginació, l'observació, el sentit de l'humor, la memòria, la concentració i la capacitat de comunicació.

Ens dona la possibilitat de desenvolupar rols i actituds no habituals i d'entrenar-nos en les respostes socials. Improvisar ens permet crear històries, fets, personatges i situacions úniques, personals i irrepetibles.

#### ON BROADWAY: INICIACIÓ AL TEATRE MUSICAL

**Divendres de 20.15 a 21.30 h (10 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 66,55 €**

*Professora: Xènia Lanau*

Endinsa't en el teatre musical i aprèn els números de famosos musicals de

Broadway. El teatre musical és el complement idoni que uneix les disciplines de ball, música i interpretació. S'aprèn a treballar en equip, a no perdre el pols de l'obra i a concentrar-se alhora que es canta i es balla. Totes les sessions constaran d'escalfament físic i vocal, treball coral i coreografies grupals.

#### FOTOGRAFIA

#### RETRAT FOTOGRÀFIC

**Dimarts d'11.45 a 13.15 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Ricard Badia*

Ens apropem al concepte de retrat fotogràfic i als factors que determinen les decisions tècniques, compositives, d'il·luminació, expressives i metodològiques. Plantejarem un exercici per a cada sessió per treballar la tècnica, el concepte del retrat, la creativitat i l'anàlisi.

#### FOTOGRAFIA DE PAISATGE: UNA MIRADA A LA NATURA

**Dimarts de 16.30 a 18 h (10 sess. Inici 27 de setembre) Preu: 79,86 €**

*Professora: Ricard Badia*

La bellesa única que ens proporciona la natura cada vegada que l'observem, la sentim i la interioritzem, bé per la llum o per allò pel que li donem rellevància en un moment concret, la podrem plasmar amb els coneixements que adquirirem, per obtenir un bon resultat en aquest camp tan exigent com és el medi natural.

#### SORTIDES FOTOGRÀFIQUES: DE L'HORA MÀGICA A LA FOSCOR

**Dijous de 19 a 21 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Luis Giménez*

L'hora màgica és un dels moments més especials del dia per treballar la fotografia urbana i és per això que us proposem parlar de la tècnica manual aplicada, els materials necessaris per desenvolupar-la i les eines compositives per trobar el millor resultat. A mesura que passin les sessions i arribi abans la foscor, aprofitarem per endinsar-nos en la fotografia nocturna i les seves característiques.

#### EXPRESSIÓ PLÀSTICA

#### APRÈN A DIBUIXAR

**Dijous de 19.15 a 21.15 (Inici 6 d'octubre)**

*Professora: Miquel Wert*

**Divendres de 9.30 a 11.30 h**

**(Inici 7 d'octubre)**

*Professora: Maria Pappalardi*

**8 sess. Preu: 85,18 €**

Per aprendre els aspectes essencials que intervenen en la pràctica del di-

buix. Es donaran eines per perdre la por a dibuixar i directrius per adaptar aquests coneixements a les nostres inquietuds i nivell. Estructurarem les sessions per blocs temàtics per tal de tocar totes les cares de la pràctica artística dins l'àmbit de la figuració i es proporcionaran les pautes per aprendre a mirar i a entendre el que veiem, posant èmfasi en la proporció i l'estructura dels nostres models i referents. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### PERFECCIONA EL TEU TRAÇ: EINES I TÈCNiques DE DIBUIX

**Dijous de 17 a 19 (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Miquel Wert*

En la tècnica del dibuix sempre hi ha aspectes a poder perfeccionar. Continuaràs avançant cap a l'excel·lència del traç tot aplicant les bases del dibuix, els volums, tècniques de clarobscur i entrenant la vista a mesurar els espais per plasmar una imatge. *Es recomana haver realitzat el curs d'Aprèn a dibuixar o tenir coneixements bàsics. El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### DIBUIX AMB MODEL AL NATURAL

**Divendres d'11.45 a 13.45 h (8 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Maria Pappalardi*

Ens iniciarem i perfeccionarem les tècniques de dibuix aplicades a l'estudi i a la interpretació de la figura humana. Treballarem l'encaix, la composició, la proporció, la perspectiva i el moviment a través del dibuix amb model al natural. *El suplement és per al model, la resta de material anirà a càrrec de les persones participants.*

### DIBUIX A L'AIRE LLIURE

**Dijous de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Maria Pappalardi*

Aprendrem les bases de la perspectiva per poder dibuixar paisatges urbans i analitzarem les tonalitats de la perspectiva aèria observant espais naturals com parcs i platges. Al mateix temps, aprendrem a dibuixar el cos humà com a part de la composició de l'espai que volem representar i trobarem la inspiració a les places amb els seus bars, als detalls d'un pòrtic i en tots els elements que componen la ciutat. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### URBAN SKETCHING

**Dissabte de 10.30 a 12.30 h (8 sess. Inici 1 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Sergio Moreno*

Treballarem la il·lustració en l'entorn urbà i en espais interiors. Aprendrem a

captar el que és interessant del nostre voltant, a combinar dibuix amb tipografia, nocions de color amb aquarel·la i quins materials ens poden donar més bon resultat. *El material anirà a càrrec de les persones participants. Part de les sessions es faran al centre. Quan la sortida programada sigui en un interior, les entrades les assumiran les persones inscrites al taller.*

### EXPERIMENTA AMB L'AQUAREL·LA

**Dilluns de 10 a 12 h (8 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Ursula Uriach*

Conexerem tots els secrets, possibilitats i estratègies creatives de la tècnica de pintura a l'aigua per excel·lència. Crearem composicions, atmosferes i contrastos en paisatges, natures mortes i també retrats. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### TÈCNiques CREATIVES AMB AQUAREL·LA

**Dilluns de 16.30 a 18.30 h (8 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Ursula Uriach*

Desperta la teva creativitat a través del fascinant món de l'aquarel·la. A través d'exercicis pràctics aprendrem a utilitzar la tècnica i a trobar el nostre propi llenguatge. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### NATURA IL·LUSTRADA: AQUAREL·LA BOTÀNICA

**Dimarts de 17 a 19 h (8 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Francisco Gómez*

Vine a conèixer el fascinant món de l'aquarel·la i les aiguades. Aprendrem tots els trucs i les possibilitats creatives que ens aporta aquesta tècnica per pintar tota mena de vegetació. Pinta, relaxa't i diverteix-te! *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### EL MÓN DEL COLOR: TRIA LA TEVA TÈCNICA!

**Dimarts de 10 a 12 h (8 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Pol Borràs*

Què són els colors? Com es formen i com podem treballar-los? Coneixerem els conceptes bàsics i les regles cromàtiques per saber dominar els tons i els matisos i aconseguir les mescleres precises per obtenir qualsevol color de la natura. Després d'una introducció teòrica, cadascú treballarà amb la tècnica que prefereixi (llapis de colors, aquarel·la, pastels, acrílic...). *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### ELS SECRETS DE LA PINTURA: DESCOBREIX LES TEXTURES

**Dimecres de 12.15 a 14.15 h (8 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Sergio Moreno*

Perquè no tot és oli, aigua o tela! Es

mostraran i coneixerem una gran varietat de textures artístiques realitzades amb diferents materials i suports, amb una atenció individual i personalitzada i una bona base teòrica, per poder-ho posar en pràctica. Tot, acompanyat per la mostra d'obres de diferents artistes que poden servir-nos de referents.

### PINTURA I ESTÈTICA JAPONESA. SUMI-E

**Dimecres de 16.30 a 18.30 h (8 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Amb suplement*

*Professora: Anna Maria Llagostera*

Ens endinsarem en aquesta tècnica pictòrica on només intervenen tres elements essencials: la tinta negra, el pinzell i el paper. De traç directe, encertat i de no retoc, a través del gest ens aproximarem al coneixement de la cultura oriental, a la pintura i els principis estètics de la filosofia zen i a l'expressivitat de l'art japonès. En la seva pràctica aprendrem a utilitzar els estris i l'execució de la pinzellada, respectant els principis estètics wabi-sabi: la bellesa en la imperfecció.

### L'ART DEL GEST. PINTURA TERAPÈUTICA I MEDITATIVA

**Divendres de 12.15 a 14.15 h (8 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Amb suplement*

*Professora: Anna Maria Llagostera*

La tinta xinesa resulta una pintura característica de la disciplina del zen japonès modern, per la sobrietat -blanc i negre- i per estar basada en la respiració i la repetició del gest. És una actitud, un moment de consciència plena, per estampar un moviment, a través d'un traç únic de pinzell, fent visibles sobre el paper imperfeccions i formes irrepetibles.

### COLLAGE: COLA, PAPER I TISSOS!

**Dimecres de 19 a 21 h (8 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Isis Navarro*

Una proposta pensada per conèixer i estimar el collage. A través del reciclatge de materials, la seva principal característica, descobrirem la llibertat plàstica que ofereix aquesta tècnica. Aprofundeix en els aspectes essencials de la composició, teoria del color i estil. A poc a poc, a través d'exercicis senzills, t'aproparàs a un llenguatge artístic propi.

### DISSENY & HANDMADE

### L'ART D'ENQUADERNAR LLIBRES

**Divendres de 10 a 12 h (8 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Roberta Bricida*

Aprendrem a enquadernar llibres amb diferents tècniques de cosits i plegats

i descobrirem com fer carpetes i caixes. Treballarem amb tipologies d'enquadernació diferents en cada sessió: llibres cosits amb tapa dura, desplegable, enquadernació japonesa, copta, belga, etc. *El material anirà a càrrec de les persones participants.*

### CAL·LIGRAFIA I LETTERING: CAROLINA MODERNA

**Dilluns de 19 a 21 h (8 sess. Inici 3 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Javier Porras*

Aprendrem les bases de la cal·ligrafia i estudiarem l'escriptura fundacional o carolina moderna desenvolupada pel cal·ligraf Edward Johnston, amb exercicis pràctics per entendre el comportament i manipulació de les eines. Assolirem els coneixements i les normes bàsiques d'estructura, ritme, espaiat i construcció formal. Parlarem de la cal·ligrafia, el seu context històric i la seva evolució. Les diferències entre cal·ligrafia, tipografia i lettering. I ho aplicarem tot, fent una peça de cal·ligrafia amb uns resultats personals i creatius.

### ENDINSA'T EN EL BRODAT CREATIU

**Dijous de 19 a 21 h (8 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Amb suplement*

*Professora: Elena Fuentes*

Continuarem aprenent diferents punts i tècniques de brodat. A cada sessió coneixerem una nova tècnica per donar una nova vida a les teles, de manera fàcil i pràctica, i dominar les principals puntades del brodat. *Es recomana haver fet el curs de primavera o tenir coneixements previs.*

### INICI'A T A LA CERÀMICA CREATIVA

**Dimarts de 19.30 a 21.30 h (8 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Amb suplement*

*Professora: Rosa Satoca*

Crearem peces úniques a partir de tècniques de construcció manual com el pissic, la planxa, el xurro o el motlle i aprendrem a *ensamblar* i combinar aquestes tècniques entre si. Decorarem les peces amb engalbes i esgrafiat, una tècnica amb moltes possibilitats i plena de color. Les courem i les esmaltarem amb esmalt transparent per oferir un acabat brillant i segellar la decoració que hem fet damunt la peça.

### IKEBANA: L'ART FLORAL JAPONÈS

**Dimarts de 12 a 14 h (8 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 85,18 €**

*Professora: Laura González*

L'ikebana és un camí o *kadō* per assolir la saviesa. La plenitud quan a éssers humans es consolida quan som conscients de la necessitat de connexió amb la natura. La pràctica d'aquest art floral mil·lenari fomenta una mirada de respecte vers el món vegetal i aportant-nos pau.

## IDIOMES

Pots consultar amb el centre quin és el curs més adequat segons el teu nivell.

## LET'S SPEAK ENGLISH

### Nivell bàsic - A2 - Elementary

Dilluns de 10.15 a 11.45 h (Inici 19 de setembre) 10 sess. Preu: 79,86 €

Professora: Henny Canova

### Nivell mitjà - B1 - Intermediate

Dijous de 19 a 20.30 h (Inici 22 de setembre) 11 sess. Preu: 87,85 €

**Nivell avançat - B2 - Upper intermediate**

Dijous de 16.30 a 18 h (Inici 22 de setembre) 11 sess. Preu: 87,85 €

Professor: Vincent Bottomley

Amb l'objectiu d'anar millorant el nostre nivell d'anglès, farem diversos exercicis de gramàtica, vocabulari, comprensió lectora i expressió escrita. Al mateix temps es treballarà la pronúncia i es fomentarà la conversa com a eina d'aprenentatge.

## EN AVANT! PARLONS FRANÇAIS

### Nivell bàsic - A2 - Elementary

Dimarts de 10 a 11.30 h (Inici 20 de setembre)

### Nivell mitjà - B1

Dijous de 9.45 a 11.15 h (Inici 22 de setembre)

Professor: Olivier Décriaud

11 sess. Preu: 87,85 €

Practicarem la llengua francesa amb converses al voltant de la vida quotidiana, la cultura o la societat actual i al mateix temps revisarem els nostres coneixements de gramàtica, vocabulari i expressió. *Curs recomanat per persones que es volen iniciar a l'italià.*

## PARLIAMO ITALIANO

Dimercres d'11.30 a 13 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 87,85 €

Professora: Marianna Fasanella

Viatjarem per la cultura italiana a través de la història i les seves tradicions. Practicarem tot parlant l'idioma i adquirirem nou vocabulari al mateix temps que millorarem els coneixements en gramàtica. També treballarem la comprensió, la interacció oral, la pronúncia i la lectura de textos. *Curs recomanat per a persones que es volen iniciar a l'italià.*

## PARLIAMO ITALIANO: CULTURA E LETTERATURA

Dimercres de 9.45 a 11.15 h (11 sess. Inici 21 de setembre) Preu: 87,85 €

Professora: Marianna Fasanella

Continuarem viatjant per la cultura italiana a través de la seva història i tradicions i s'introduiran algunes sessions de literatura italiana on s'estudiaran alguns dels escriptors italians i sicilians de renom internacional com Pirandello,

Sciascia o Camileri, llegint i analitzant fragments extrets de les seves obres més cabdals. *Es recomana tenir coneixements de la llengua o haver realitzat el curs d'iniciació de Parliamo Italiano.*

## GASTRONOMIA

### CUINA CREATIVA AMB HERBES AROMÀTIQUES

Dimarts de 17 a 19 h (6 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Rosa Maria Garcia

Les herbes aromàtiques s'han fet servir tradicionalment a la cuina d'arreu del món. Bé per enriquir de gust i matissos un plat, bé per aprofitar-ne les qualitats. Si vols resoldre dubtes sobre com cuinar-les aquest és el teu taller. Prepararem plats fent servir diferents herbes, unes de molt conegudes i d'altres que no ho són tant.

### RECEPTES ESPECIALS PER A DIES NORMALS

Dimarts d'11 a 13 h (6 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Rosa Maria Garcia

No cal esperar l'ocasió perfecta per cuinar aquelles receptes especials que sorprenen a tothom. Cuinarem plats de fàcil elaboració, però amb un toc original perquè qualsevol dia pugui convertir-se en un dia especial. Treballarem en la preparació tant de plats innovadors com de plats més clàssics o alguns que han anat perdent el protagonisme a les taules i, tot això, sense passar gaire estona a la cuina.

### CUINEM LA TARDOR: BOLETS, CARABASSES I CASTANYES

Divendres de 17 a 19 h (4 sess. Inici 11 de novembre) Preu: 42,59 € Amb suplement

Professora: Carme Comas

Aprendrem a cuinar diferents receptes traient el màxim profit als productes de temporada: els bolets, les castanyes, la carabassa, la magrana... descobrirem plats tradicionals i innovadors. Ens apropem a un món ple d'aromes i sabors a través de plats de cuallera, arrossos, entrants i postres molt saborosos.

### CUINA VEGETARIANA DE TARDOR

Dijous de 17 a 19 h (6 sess. Inici 6 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Montse Medina

Els plats vegetarians ens ajuden a menjar d'una manera més saludable i fan que la nostra taula s'ompli de varietat, color, sabors i noves textures. Aprendrem a cuinar plats aptes per a vegetarians però al mateix temps deliciosos per a tothom.

### MIL I UNA IDEES VEGANES PER NADAL

Dijous de 19.30 a 21.30 h (4 sess. Inici 17 de novembre) Preu: 42,59 € Amb suplement

Professora: Sofia Ferreira

Vols triomfar com a amfitrió en aques-

tes festes nadalenes? Tens convidats vegans o vegetarians i vols sorprendre'ls? Aquest és el teu taller! Aprendrem a fer aperitius, entrants i plats principals amb els ingredients més exquisits per crear un menú vegà de Nadal que impressionarà a tots els comensals.

### MENÚ BISTROT: CUINA FRANCESA RENOVADA

Dimercres de 17 a 19 h (6 sess. Inici 5 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Agnès Dapèrè

A cada sessió descobrirem un menú a la francesa amb tres plats gustosos, fàcils i ràpids de preparar. Farem servir productes de temporada, diferents tècniques de preparació i aprendrem trucs perquè ens surti tot perfecte.

### CUINA FUSIÓ: DE LA MEDITERRÀNIA AL MÓN

Dijous de 12 a 14 h (4 sess. Inici 20 d'octubre) Preu: 42,59 € Amb suplement

Professora: Clara Sivilla

Farem receptes amb productes del Mediterrani, donant-li un toc diferent i atrevit amb espècies i altres ingredients de diferents llocs del món. Amanides tèbies amb inspiració oriental, entrepans creatius amb aromes llatins, sopes saludables amb aromes asiàtics... i moltes altres receptes. Vine i descobreix com cuinar el de sempre, d'una manera més exòtica i divertida.

### CUINA COREANA

Dimarts de 19.30 a 21.30 h (6 sess. Inici 4 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Jenny Chih-Chieh

Reconeguda internacionalment com una de les gastronomies més saludables i nutritives del planeta, descobrirem la varietat i riquesa dels seus ingredients i la diversitat de sabors que trobem en els plats més representatius de la gastronomia coreana. A més, coneixerem l'origen dels plats i algunes de les seves anècdotes d'aquests.

### CUINA ASIÀTICA: RECEPTES AL VAPOR

Divendres de 17 a 19 h (5 sess. Inici 30 de setembre) Preu: 53,24 € Amb suplement

Professora: Miho Miyata

Aprendrem a preparar plats orientals fets al vapor, un mètode de cuinar ràpidament que manté les vitamines i els nutrients dels aliments i que gràcies a no utilitzar oli, és baix en calories. Cuinarem plats com crestes, pa xinès i chawanmushi, a més d'amanides i altres receptes al vapor. A cada classe cuinarem un plat al vapor i un o dos plats per acompanyar.

### CURRIS D'ARREU DEL MÓN

Dijous de 19.30 a 21.30 h (6 sess. Inici 29 de setembre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Muntsa Holgado

El curri és molt més que el pot d'es-

pècies que comprem al supermercat. Vine a aprendre les diferents combinacions d'espècies que fan del curri un ingredient únic i espectacular, amb un viatge pel nord i el sud de l'Índia, Tailàndia, Àfrica, el Carib, Vietnam... Farem curris amb verdures, amb peix, amb carn, amb llegums i elaborarem el nostre propi *garam masala, xútneis i naans*. Mai més tornaràs a comprar el pot del súper!

### POSTRES, DOLÇOS I ALTRES PLAERS PEL PALADAR

Divendres de 9.30 a 11.30 h (6 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Carme Comas

Si t'agrada el dolç i vols aprendre les receptes de sempre i les més actuals aquest és el teu taller! Farem des de masses batudes, masses sableés, masses fermentades i les més modernes, carrot cake, coulants i biscuits. Aprendrem a muntar un pastís des de zero i fer una bonica presentació que farà les delícies dels vostres convidats!

### INCIACIÓ AL TAST DE VINS

Divendres de 19.30 a 21 h (8 sess. Inici 7 d'octubre) Preu: 63,89 € Amb suplement

Professora: Cel-la Mondéjar

Practicarem l'anàlisi sensorial i ens iniciarem en el tast de vins. També parlarem de llibres i pel·lícules per ampliar coneixements i viatjar molt lluny, combinarem les aromes del vi amb els sabors dels aliments per fer les primeres passes en el món del maridatge i explicarem anècdotes de cellers, de raïm i de vins per poder-les compartir a les sobretalles que segur que gaudirem a la tardor.

## ITINERARIS

Els itineraris de ciutat i els temàtics són els dissabtes, de 10.30 a 13.30 h, si no s'indica el contrari. Els itineraris de natura són els dissabtes de 10 a 13 h. Preu: 15,97 €. Places limitades. *Es recomana calçat i roba còmoda i portar una ampolla d'aigua. Les caminades duren entre dues i tres hores, consulteu al vostre metge abans d'inscriure-us.*

## ITINERARIS DE CIUTAT

### INDIANES I IL·LUSTRATS, LA BARCELONA INDUSTRIOSA DEL SEGLE XVIII

Dissabte 8 d'octubre

Professor: Pere Cowley

12 de setembre de 1714: fa vint-i-quatre hores que ha acabat el setge a Barcelona. Què passarà a la ciutat? Com es transformarà en els següents anys? En aquesta ruta coneixerem la sorprenent i desconeguda Barcelona del segle XVIII.

## CINEMES DE GRÀCIA DESAPAREGUTS

Dissabte 15 d'octubre

Professora: Maria Nunes

Us proposem un recorregut pels cinemes desapareguts del barri de Gràcia, il·lustrat amb textos literaris de diversos escriptors que evocuen la màgia entranyable d'aquells cines que, com el Roxy, el Rovira, el Mundial, el Seleccionat, el Delícies i molts d'altres, el vent s'endugué.

## EL BARRI DEL CALL

Dissabte 22 d'octubre

Professora: Marc Jobani

Entre tots els espais que conformen el barri gòtic de Barcelona, el call de la ciutat és avui encara un territori per explorar. Les últimes excavacions al carrer de la Fruita han aportat noves informacions sobre una de les comunitats més rellevants de la Barchinona medieval, la jueva, coneguda en aquells temps com la "bossa e tresor del rei".

## LA VILA OLÍMPICA

Dissabte 29 d'octubre

Professora: Oleguer Bieta

Després de la celebració dels Jocs Olímpics, la que havia estat una zona d'indústries, barraques i vies de tren, es transformà en un barri residencial amb habitatges diversos, edificis d'oficines - alguns d'aquests obra d'arquitectes de renom internacional -, certa activitat comercial, d'oci i espais verds, sense deixar gaires evidències del seu passat industrial i humil.

## LA TAVERNA DEL NINOT: UNA HISTÒRIA DE L'EIXAMPLE ESQUERRA

Dissabte 5 de novembre

Professora: Pere Cowley

Com i quan es va començar a construir l'Eixample Esquerra? Qui va anar a viure al barri quan molts carrers encara eren camps? Hi havia masies a l'Eixample? I fàbriques? Per què s'anomena "Esquerra de l'Eixample"? A la ruta intentarem trobar respostes a aquestes i moltes altres preguntes.

## ELS CURIOSOS RACONS DEL CLOT

Dissabte 5 de novembre

Professora: Oleguer Bieta

Passejarem per una zona potser poc coneguda de la ciutat que, tanmateix, reuneix diverses pinzellades del nostre passat que fan atractiva descobrir-la.

## LA VERNEDA, DEL SANT MARTÍ VELL A LA NOVA BIBLIOTECA GABRIEL GARCIA MÁRQUEZ

Dissabte 12 de novembre

Professora: Carolina Chifoni

Des de l'antic Sant Martí Vell, on enca-

ra hi trobem masies com Can Cadena o Can Planas, i l'antiga església de Sant Martí de Provençals fins a l'evolució del barri al llarg del segle XX, arribant a la recentment inaugurada Biblioteca Sant Martí - Gabriel García Márquez (2022).

## ELS TRES TURONS

Dissabte 26 de novembre

Professora: Alba Casaramona

Una passejada pel Turó de la Rovira, la Muntanya Pelada i Vallcarca. Visitarem les bateries antiaèries i descobrirem un Parc Güell inèdit. Per tal de poder accedir gratuïtament a un dels trams, es recomana portar el carnet de biblioteques o la targeta Gaudir+BCN. Dificultat mitjana: hi ha una petita pujada i un bon tram d'escales de baixada, no adaptades.

## EL PALAU DE REQUESENS

Dijous 1 de desembre

Professora: Marc Jobani

Coneixerem el paper que la Reial Acadèmia de les Bones Lletres va tenir en la preservació de patrimoni durant la remodelació de la Via Laietana i el Gòtic per l'exposició del 1929. També visitarem l'entorn del palau.

## PASSEIG PER LES LLIBRERIES DE L'EIXAMPLE, DE DRETA A ESQUERRA

Dissabte 3 de desembre

Professora: Carolina Chifoni

Redescobrirem llibreries emblemàtiques, algunes històriques i d'altres acabades de néixer. Des de la llibreria Jaimés o la Francesa a la Documenta, passant per la llibreria Altair, l'Alibiri o la Finestres. Tot un recorregut literari per un dels barris més llegits de la ciutat.

## POBLE SEC I LA SATÀLIA

Dissabte 3 de desembre

Professora: Susana Azcoita

El naixement del barri, la guerra i la postguerra, la Canadenca, però també històries relacionades amb la seva biblioteca i la seva església. Coneixeràs molts edificis modernistes que es troben als seus carrers.

## ITINERARIS TEMÀTICS

### LA COLÒNIA GÜELL

Dissabte 1 d'octubre

Professora: Maria Vallverdú

Un dels referents de l'obra de Gaudí. Passejarem per l'entorn de la colònia tèxtil, observant els seus edificis singulars i entrarem a la Cripta de Gaudí i el seu centre d'interpretació. L'entrada va a càrrec de les persones participants.

## VISITA AL REIAL MONESTIR DE SANT CUGAT DEL VALLÉS

Dissabte 22 d'octubre

Professora: Carolina Chifoni

Redescobrirem els orígens del conjunt monàstic benedictí de Sant Cugat, fent una visita exhaustiva al seu conjunt patrimonial, alhora que analitzarem el seu vincle amb el poble de Sant Cugat. Visitarem l'església, el claustre, la Sala Capitular, el Refectori, i altres espais.

## TERRASSA: EL CONJUNT ARQUEOLÒGIC DE LES ESGLÉSIES DE SANT PERE

Dissabte 12 de novembre

Professora: Jordi Pisa

Passejarem per la Seu d'Ègara, conjunt excepcional de construccions paleocristianes que ens parlen de les seves arrels. A més, gaudirem del patrimoni d'una de les ciutats claus de la industrialització catalana i de les seves cases i palaus modernistes que embelesquen el casc històric.

## L'EXPOSICIÓ UNIVERSAL DE 1888

Dissabte 19 de novembre

Professora: Meritxell Carreres

L'Exposició de 1888 va ser el primer gran esdeveniment internacional que s'organitzà a Barcelona i que va passar a la història com un model de desenvolupament. Fou el primer gran pas de l'economia catalana cap a l'europeïtzació. Barcelona va experimentar una sèrie de canvis urbanístics i va posar en marxa noves infraestructures i serveis que millorarien la vida de la ciutadania, al mateix temps que donava una imatge de modernitat a ulls dels visitants.

## HOSTATGERIES, FONDES I HOSTALS DELS SEGLES XVIII I XIX

Divendres 25 de novembre a les 18 h

Professora: Laura Sancliment

Barcelona va comptar amb tavernes i fondes que van ser niu de cultura i refugi dels novinguts. Vine a descobrir aquells establiments emblemàtics i la història que els envolta. Parlarem de les begudes més comunes i maridarem la visita amb un tast. Visita a cinc fondes. Per fer el tast, que és voluntari, caldrà aportar 3,00 € el dia de la visita.

## ITINERARIS DE NATURA

Els itineraris de natura són els dissabtes de 10 a 13 h.

### ELS ENTORNS DE LA RICARDA

Dissabte 1 d'octubre

Professora: Marc Magrans

Itinerari fàcil per la zona protegida del Delta del Llobregat, entre el riu i l'Aeroport del Prat. Passejarem pels voltants de l'estany de la Ricarda, de 800 metres de longitud, per apreciar les seves qualitats ecològiques, ens trobarem amb

elements patrimonials com la Torre de la Ricarda i ens pararem a observar ocells. No es visita l'interior de la Ricarda, és una passejada per l'entorn natural.

## PASSEJANT PER LA CARRETERA DE LES AIGÜES

Dissabte 8 d'octubre

Professora: Maria Vallverdú

Descobrirem diversos miradors, vorejarem els turons i gaudirem descobrint els edificis més emblemàtics de Barcelona a vol d'ocell. Acabarem la ruta al "Pla dels maduixers" des d'on baixarem fins a la plaça Kennedy.

## SERRALADA DE MARINA

Dissabte 29 d'octubre

Professora: Rafa López

Recorregut per la vessant de solana de Marina. Entre pins i després de visitar la font de l'Alzina, pugem al cim del Puig Castellar. Aquí trobem un poblat iber i unes fabuloses vistes. Després baixarem pel torrent de les Bruixes, tot visitant dos racons amb encant: la font de la Bóta i la font del Drapet.

## UNA SELVA A TOCAR DE BARCELONA

Dissabte 15 d'octubre

Professorat d'Ecoitinerària

Ruta per una de les selves del massís de Collserola: l'alzinar mediterrani. Lianes, un esponerós estrat arbustiu, impenetrables bardisses, frondoses capçades, ambient ombrívol... en un magnífic bosc d'alzines i pins que recorda a una selva tropical. Dificultat mitja, recorregut lineal amb un parell de pujades intenses. Recomanem bastons.

## LA FAUNA SECRETA DELS BOSCOS

Dissabte 19 de novembre

Professora: Xavier Folqué, de Fem natura

Itinerari circular que transcorre per la serra de Collserola. Passejarem per la font de la Budellera i el revolt de les Monges. Durant el recorregut observarem diferents rastres i senyals que ens deixen els animals i aprendrem a diferenciar-los i, per tant, a saber de la seva presència.

## CAN CARLET. LES MANDARINES DE COLLSETEROLA

Dissabte 26 de novembre

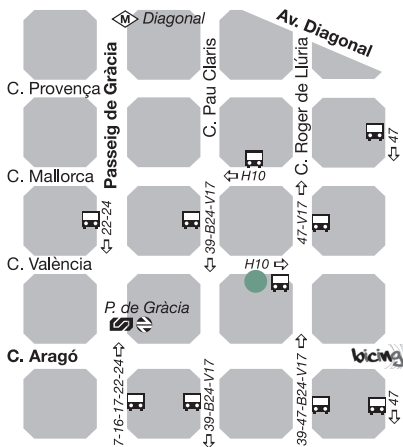
Professorat d'Ecoitinerària

Un recorregut de pedrera a pedrera, començant per l'antiga explotació de Montbau i acabant a la de Sant Cebrià. Pel camí coneixerem una curiosa ermita del segle XII i una fantàstica explotació de mandarines, amagada en un racó de la vall. Tot acompanyat d'un paisatge divers i ric en fauna i flora.



**F.P.**  
publiccorreo  
**ÓPTIMO**

## MAPA



## ADREÇA

**Centre Cultural La Casa Elizalde**  
València, 302 - 08009 Barcelona  
Tel. 93 488 05 90  
casaelizalde@casaelizalde.com  
casaelizalde.com

f casaelizalde  
t casaelizalde  
@ casaelizalde

Passeig de Gràcia - L2, L3 i L4  
Diagonal- L3 i L5

Provença

Pg. de Gràcia

7, 22, 24, 39,  
47, B-24, H10 i V17

C. Bruc amb C. Aragó

Equipament parcialment accessible

## HORARI DEL CENTRE

De dilluns a divendres  
de 9 a 21 h  
Dissabtes de 9 a 14 h

De conformitat amb el Reglament Europeu de Privacitat 679/2016 i la Llei Orgànica, us informem que les vostres dades personals s'incorporaran al fitxer de dades de Gestió i ús d'equipaments, locals i espais municipals del que és titular l'Ajuntament de Barcelona amb la finalitat de la gestió de les activitats i dels usuaris dels equipaments municipals. Podeu exercir els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i oposició, adreçant-vos per escrit al Registre General de l'Ajuntament: Pl. Sant Jaume 1, 08002 Barcelona, indicant clarament en l'assumpte Exercici de Dret RGPD.

L'encarregat de la gestió de les dades com a gestor del centre és Calaix de Cultura S.L. i el seu Delegat de Protecció de Dades és UNIVER IURIS S.L. ([www.uneon.es](http://www.uneon.es)). Calaix de Cultura c. Diputació 185, pral. 1a 08011 de Barcelona. [calaixdecultura@calaixdecultura.cat](mailto:calaixdecultura@calaixdecultura.cat).

Gestió tècnica: Calaix de Cultura SL.

**Districte de  
l'Eixample**