

TALLERS 4t TRIMESTRE 2020

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT



INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- Del 7 al 19 de setembre de 2020
- Els cursos s'impartiran durant els mesos d'octubre, novembre i desembre

Inscripcions on-line

- A www.farinera.org del 7 al 19 de setembre de 2020.
- Pagament amb targeta bancària.

Inscripcions presencials

- A Gran Via de les Corts Catalanes, 837 – 08018, Barcelona.
- De dilluns a divendres de 10 a 14 h i de 16 a 21 h.
- Pagament amb targeta bancària. En cas de no disposar de targeta, el pagament es podrà fer a les oficines de l'entitat bancària que s'indica.
- Si es paga amb targeta caldrà presentar el DNI del titular. Si el pagament es fa a través de les oficines de l'entitat bancària caldrà presentar el comprovant de l'ingrés en un termini màxim de tres dies naturals després d'haver efectuat la matrícula.

Condicions de la matrícula

- Tots els cursos de La Farinera són per a persones majors de 18 anys.
- Un cop matriculat al curs, no es retornaran en cap cas els diners de la matrícula. Només es retornaran els diners si el curs queda anul·lat.
- ❖ El Centre Cultural La Farinera del Clot es reserva el dret d'admissió cap aquelles persones que no respectin la feina dels talleristes i el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.
- ❖ Els preus totals de cada curs que s'especifiquen són amb l'IVA inclòs.

Modalitats de tallers:

- *Presencials*: en cas de confinament les sessions acabaran sent online
- *Semi presencials*: les classes es realitzaran alternant sessions presencials i online. (una sessió online i una presencial i així successivament)
- *Online*: totes les sessions del taller es realitzaran mitjançant una plataforma de videoconferència.

COS I MENT

IOGA (Modalitat semi presencial)

A càrrec de Katia Savant

Exercita aquesta tècnica mil·lenària beneficiosa per al teu cos i ment.

GRUP A: dimarts de les 10 a les 11.30 h del 29 de setembre a l'1 de desembre

GRUP B: dimecres de les 18.15 a les 19.45 h del 30 de setembre al 2 de desembre

GRUP C: dimecres de les 20.15 a les 21.45 h del 30 de setembre al 2 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 72.96 €

PILATES (Modalitat semi presencial)

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates.

GRUP A: Dilluns de les 18.30 a les 19.30 h. Del 28 de setembre al 30 de novembre

GRUP B: Dilluns de les 20 a les 21 h. Del 28 de setembre al 30 de novembre

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 43.78 €

ESTIRAMENTS (Modalitat semi presencial)

A càrrec de Silvina Garcia

A través de les nostres classes d'estiraments podràs millorar la postura, augmentar el rang de mobilitat de les articulacions, prevenir lesions, facilitar el reg sanguini de la musculatura, disminuir els dolors musculars i modelar i tonificar el teu cos.

Divendres de les 18.30 a les 19.30 h Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 48.64 €

HIPOPRESSIUS (Modalitat semi presencial)

A càrrec de Mammy Fit®

Treballa el sòl pelvià, activa la teva faixa abdominal, redueix dolors d'esquena i millora la teva postura corporal de la mà de la tècnica hipopressiva.

Dijous de les 20 a les 21 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 48.64 €

MINDFULNESS (Modalitat presencial)

A Càrrec de Cristina Pérez Opi. Niu de Projectes

Posarem en pràctica "Mindfulness o consciència plena"

La capacitat humana de disposar d'una ment atenta i centrada en el moment present. La pràctica de Mindfulness, és un recurs de contrastada eficàcia, que t'ajudarà a gestionar les teves emocions fent una pausa que porti a la teva ment a viure el moment present amb plenitud, reduint així la teva càrrega d'estrès en aquests temps difícils.

Dimarts de les 18 a les 19.30 h del 29 de setembre a l'1 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 72.96 €

RUNNING 5.0 (Modalitat presencial)

A càrrec de Sandra Rodríguez, instructora certificada

Entrenament especial per a dones de totes les edats. Es realitzarà a l'exterior i constarà d'exercicis d'escalfament. Fer aquestes exercicis beneficia en flexibilitat, equilibri, enfortir la musculatura i agafar fons . És una pràctica que podràs aplicar en la teva vida quotidiana i guanyar en salut.

Començarem a córrer pel barri, pocs kilòmetres i a mida que el grup vagi avançant, augmentarem la dificultat gradualment i com a meta final farem una cursa entre totes.

GRUP A: Dilluns de les 19.15 a les 20.15 h. Del 28 de setembre al 30 de novembre.

Sessions: 9 (9 h).

Preu: 21.89 € (el preu d'aquest taller està subvencionat per Glòries)

Grup B: Dimecres de les 19.15 a les 20.15 h. Del 30 de setembre al 25 de novembre.

Sessions: 9 (9 h).

Preu: 21.89 € (el preu d'aquest taller està subvencionat per Glòries)

DANSA

BOLLYWOOD FITNESS (Modalitat online)

A càrrec de Polly Casson

Bollyboud Fitness és una creació que combina balls coreogràfics amb música hindú a l'estil, per exemple, de la Zumba. Aeròbic i dinàmic, aquest ball t'ofereix una bona oportunitat de fer esport sense adonar-te de l'esforç que estàs realitzant.

Prova aquesta activitat, la música i els ritmes hindús et faran volar!

Dimecres de les 19.15 a les 20.15 h. Del 30 de setembre al 2 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 41.26 €

ART I CREACIÓ

PATRONATGE (Modalitat presencial)

A càrrec de Montserrat Pérez

Un curs per a aprendre de manera senzilla i divertida a dissenyar la teva pròpia roba i a confeccionar patrons.

A partir de la representació gràfica amb les mides de cadascuna de les parts de la peça, aprendrem a elaborar el primer patró, a partir d'aquí fer-ne el patró tipus. Un procés artesanal que ens permetrà fer-nos roba i gaudir dels dissenys més exclusius.

(NIVELL OBERT)

Dimarts de les 19.30 a les 21 h del 29 de setembre a l'1 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 72.96 €

COSTURA LOW COST (Modalitat Online)

A càrrec de Montserrat Pérez

Taller per a treure profit a la roba que tenim a casa i que ja no es podem posar. Pensat especialment per aprendre a allargar i/o escurçar pantalons, eixamplar i estrènyer les cintures de les teves peces preferides...

Divendres de les 12 a les 13.30 h. Del 2 d'octubre al 4 de desembre

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 41.26 €

FOTOGRAFIA DE BODEGÓ *Hand made* (Modalitat presencial)

A càrrec de Carolina Garcia

Aprendrem aquesta tècnica per tal de tenir en compte totes els elements que conformen la fotografia de bodegó. La inspiració, l'objecte, el fons, els angles, el llenguatge característic, la il·luminació... Aprendrem a muntar un petit estudi fotogràfic de bodegó a casa. (cal dur la càmera réflex digital i cal tenir uns coneixements mínims de com utilitzar-la).

Dijous de les 19 a les 20.30 h de l'1 d'octubre al 3 de desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 72.96 €

SAFARI FOTOGRÀFIC (Modalitat presencial)

A càrrec de Carolina Garcia

T'agrada la fotografia? Farem sortides de camp per posar en pràctica les habilitats amb la càmera, on aprendrem i ens ho passarem molt bé. Es combinarà la sortida amb una classe a l'aula on es valorarà, corregirà i es reforçarà els coneixements apresos. La 1a classe serà a La Farinera.

Calen coneixements bàsics de fotografia manual. Cal dur la càmera digital, réflex o compacta, sempre que tinguin el control manual.

Dissabte de les 11.30 a les 13 h del 3 d'octubre al 28 de novembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 65.67 €

AQUAREL·LA (Modalitat presencial)

A càrrec Núria Boix

Taller per aprendre a pintar pas a pas. Descobrirem tots els secrets i possibilitats de l'aquarel·la. Ens divertirem fent colors i a partir de diversos exercicis pràctics trobarem diferents maneres d'aplicar aquesta tècnica. I finalment plantejarem una obra en diferents sessions. (el material anirà a càrrec de cada alumne, que es detallarà en el moment de formalitzar la inscripció)

Aquarel·les recomanades:

Capses metàl·liques amb una 12-13 colors de la casa Windsor&Newton, Schiminker o Rembrand, Pinzells de pèl sintètic del número 10 i 18, pinzell de paletina d'uns dos dits d'ample

Paper: Un full de 100% cotó, un full de 50% cotó 50% cel·lulosa, paper de cuina, pot per posar l'aigua i ampolla de plàstic que tanqui bé.

Dilluns de les 18 a les 19.30 h Del 28 de setembre al 30 de novembre

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 65.67 €

POESIA (Modalitat presencial)

A càrrec de Sara Reñé

En aquest taller teòric i pràctic viurem la poesia des de la part escrita fins a la més oral.

Aprofundirem en l'anàlisi de poemes d'autors i autores contemporanis i treballarem recursos i estratègies per facilitar l'escriptura de textos poètics..

Les sessions són quinzenals per tal de poder treballar la creativitat amb temps.

29/9, 13/10, 27/10, 10/11 i 24/11

Dimarts de les 10.30 a les 12 h. del 29 de setembre al 24 de desembre.

Sessions: 5 (7.5 h)

Preu: 36.48 €

TEATRE: Monòlegs cinematogràfics (Modalitat presencial)

A càrrec de Mireia Jerez Sánchez

Vols convertir-te en la Susan Sharandon a "Thema & Louise" o en Rober de Niro a "Taxi Driver" ? Treballarem un monòleg de la teva pel·lícula preferida. Aprendre com es crea un personatge i com enfrontar-nos al text. Convertim-nos en qui vulguem per uns dies.

Dimarts de 19 a 20.30 h. Del 29 de setembre a l'1 de desembre

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 72.96 € (IVA inclòs)