

TALLERS 1er TRIMESTRE 2022

CENTRE CULTURAL LA FARINERA DEL CLOT

Gran Via de les Corts Catalanes, 837
Barcelona 08018
Tel. 93 291 80 80
informacio@farinera.org
www.farinera.org

INSCRIPCIONS

Període d'inscripcions al Centre Cultural La Farinera del Clot

- Del 3 al 12 de gener del 2022.
- Els cursos s'impartiran durant els mesos de gener, febrer i març del 2022.

Inscripcions presencials

- A Gran Via de les Corts Catalanes, 837 – 08018, Barcelona.
- De dilluns a divendres de 10 a 22 h i dissabtes de 10 a 14 h i de 16 a 20 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'indicarà.
- 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.

Inscripcions en línia

- A www.farinera.org/cursos Del 3 al 12 de gener del 2022.
- Pagament amb targeta bancària.

Condicions de la matrícula

- Tots els cursos de La Farinera són per a persones majors de 18 anys, excepte el de Teatre per a joves.
- 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.

COS I MENT

IOGA (Kundalini)

A càrrec de Katia Savant

Exercita aquesta tècnica mil·lenària beneficiosa per al teu cos i ment. Consciència i importància de la respiració amb tècniques de Pranayama, per harmonitzar les energies a través de la respiració.

Treballa el cos mitjançant exercicis per obtenir més flexibilitat i força, d'aquesta manera millorar el cos a nivell muscular. A nivell articular millorar la mobilitat, també l'estat de l'esquena mitjançant l'alineació correcta i la correcció postural.

Tècniques de relaxació. Relaxar la ment per poder alleugerir tots els efectes de l'estrès.

Material necessari: Roba còmoda i màrfega.

GRUP A: Els dilluns de les 10.30 h a les 12 h. Del 17 de gener al 21 de març.

GRUP B: Els dimarts de les 18 a les 19.30 h. Del 18 de gener al 22 de març.

GRUP C: Els dimarts de les 19.45 a les 21.15 h. Del 18 de gener al 22 de març.

GRUP D: Els dimecres de les 10.30 h a les 12 h. Del 19 de gener al 23 de març.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

IOGA PER EMBARSADES:

A càrrec de Katia Savant

Els dimarts de les de 16.30 a 17.45 h. Del 18 de gener al 22 de març.

Aquesta activitat té per objectiu acompanyar a les dones durant els mesos d'embaràs per viure'l conscientment tan a nivell físic com emocional.

A nivell emocional es busca gaudir i treballar aquesta connexió entre mare i fill i agafar confiança i seguretat per afrontar el moment del part.

Treballant les asanes (postures) es relaxa el cos i la ment, s'alliberen tensions i es deixen de banda les preocupacions. Les asanes alleugeren les molèsties més habituals de l'embaràs com per exemple, la ciàtica, el mal d'esquena, la retenció de líquids, sobrecàrrega al pubis... i així es recupera el benestar i s'enforteixen els grups musculars que es treballen durant el part.

Utilitzant diferents tipus de pranayames (tècniques de respiració) s'amplia la capacitat del pulmons, s'allibera la caixa toràcica i permet respirar millor.

La meditació, es centrarà en connectar amb cos, ment i nadó d'una forma única i especial, per sentir aquest moment tant màgic i únic.

Material necessari: Roba còmoda i màrrega.

Sessions: 10 (12.5 h)

Preu: 64.58€

PILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments seguint el mètode Pilates, que és un sistema d'entrenament corporal molt complet on es treballa el cos com un tot, des de la musculatura més profunda fins la més perifèrica en la qual intervenen tant la ment com el cos i la respiració.

Aquest mètode dirigeix la seva atenció a la musculatura profunda de l'abdomen amb la fi d'aconseguir l'estabilitat del tronc i, a partir d'aquí, buscar el màxim control dels moviments. Aconseguint un equilibri muscular, reforçant els músculs febles i allargant els músculs escurçats. Tot plegat condueix a augmentar el control del cos respectant les articulacions i l'esquena.

Material necessari: Roba còmoda i màrfega.

Els dimecres de les 19.45 h a les 21.15 h. Del 19 de gener al 23 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

HIPOPRESSIUS

A càrrec de Silvina Garcia

Pren consciència del teu cos, 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.

Per mantenir una bona salut és important cuidar el sòl pelvià i la musculatura abdominal. Quan ens anem envellint o en la primera etapa del postpart la musculatura es debilita i cal enfortir-la per evitar problemes posteriors. Curs orientat tant a dones com a homes.

Material necessari: Roba còmoda i màrfega.

Els dimecres de les 18.30 h a les 19.30 h. Del 19 de gener al 23 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

HIPOPILATES

A càrrec de Silvina Garcia

Combinació d'exercicis de les tècniques de Pilates i el mètode hipopresiu per millorar la correcció postural, treballar el sol pelvià, enfortir la faixa abdominal, treballar l'esquena i en especial la columna vertebral de dalt a baix. També aporta beneficis a les articulacions i ajuda a millorar la respiració.

Material necessari: Roba còmoda i màrfega.

Els dijous de les 19 h a les 20.30h. Del 20 de gener al 24 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

CARDIOTRAINING (exterior)

A càrrec de Sant Andreu Esport

L'entrenament cardiovascular és una disciplina que permet treballar la resistència i millorar el rendiment cardíac. A partir d'exercicis combinats i d'intensitat moderada per poder mantenir el ritme, gaudireu de l'esport i la salut.

Material necessari: Roba còmoda i ampolla d'aigua

Grup A: Els dilluns de les 18.15 a les 19.19 h. Del 17 de gener al 21 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

Grup B: Els dimecres de les 18.15 a les 19.15 h. Del 19 de gener al 23 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

GLÒRIES RUNNING (exterior)

A càrrec de Sant Andreu Esport

Entrenament per a persones que tinguin certa tonificació de totes les edats. Es realitzarà a l'exterior i constarà d'exercicis d'escalfament i running per la zona del parc de les Glòries, l'Auditori, parc del Clot, Diagonal.... Fer aquestes exercicis beneficia en flexibilitat, equilibri, enfortir la musculatura i ajuda a 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.

Els dimarts i els dijous de les 18 a les 19h. Del 18 de gener al 17 de març

Sessions: 18 (18h)

Preu: 93€

CARDIO DANCE 90'S

A càrrec de Cristina Morán

Gaudeix d'una manera diferent del ball i l'esport amb el que ja són els "nostres clàssics" dels 90. Aquestes classes estan dirigides a totes aquelles persones que tinguin com a objectiu divertir-se, i posar-se en forma ballant a través de coreografies senzilles.

Grup A: Els dilluns de les 10.30 a les 11.30. Del 17 de gener al 21 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

Grup B: Els Dijous de les 18 a les 19 h. Del 20 de gener al 24 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

MARXA NÒRDICA NIVELL AVANÇAT

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic.

Continua amb aquesta activitat esportiva molt completa, per a totes les edats i situacions físiques, que apropa la salut a les persones i ajuda a socialitzar. Aquesta activitat es realitza a l'aire lliure. És necessària experiència prèvia.

Material necessari: bastons de marxa nòrdica

Els dilluns de les 18.30 a les 20 h. Del 17 de gener al 21 de març.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

SENIOR FITNESS (Exterior)

A càrrec de Sant Andreu Esport

Activitat dirigida per a persones d'uns 60 anys per mantenir-se actiu i alhora evitar riscos.

Es començarà amb un escalfament per preparar la musculatura i el to, practicarem exercicis de baix impacte per tal de minimitzar riscos i es proposaran exercicis on cada participant podrà treballar-ne la intensitat al seu gust. S'acabarà amb uns estiraments suaus per tornar a la calma d'una forma progressiva.

Activitat subvencionada per l'Ajuntament de Barcelona.

Els dilluns i els dimecres de les 10 a les 11 h. Del 17 de gener al 16 de març.

Sessions: 18 (18 h)

Preu: 46.50 €

BOLLYWOOD FITNESS

A càrrec de Polly Casson

Bollybood 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.

Vine a provar aquesta activitat, la música i els ritmes hindús et faran volar!

Els dimecres de les 20.15 a les 21.15 h. Del 19 de gener al 23 de març

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

MINDFULNESS

A Càrrec de Cristina Pérez Opi de 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 ajuda a gestionar les emocions fent una pausa que porti a la ment a viure el moment present amb plenitud, reduint així la càrrega d’estrès en aquests temps difícils.

Dimarts de les 18 a les 19.30 h. Del 18 de gener al 8 de març.

Sessions: 8 (12 h)

Preu: 62 €

ART I CREACIÓ

PATRONATGE PER SEMARRETES I TEIXITS ELASTICS

A càrrec de Montserrat Pérez de siNesteSia

Taller pràctic per aprendre a realitzar patrons per samarretes, dessuadores.. i totes aquelles peces de roba més còmodes que fem servir en el dia a dia.

Aprendreu a realitzar els propis patrons en base a les vostres mides per poder crear les peces que més us agradin. No són necessaris coneixements previs.

* Enviarem un correu per informar quan es pot iniciar la compra de material si s’escau.

Material: paper de patró, llapis, goma, regla llarga de 50 cm, esquadra de mínim de 30cm, cinta mètrica, llibreta, bolígraf i cinta adhesiva.

Els dimarts de les 18.15 a les 19.45 h. Del 18 de gener al 22 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 91.29 €

PATRONEJA I TRANSFORMA EL PATRÓ BASE DE FALDILLA

Sabies que quasi bé totes les faldilles tenen un patró base? en aquest curs tan específic, realitzarem tot tipus de faldilles a partir del teu patró en base a les teves mides. Faldilla de godets, taules, *pareo*, *evasé*, faldilla pantaló... mica en mica aniràs ampliant els teus coneixements en el món del patronatge. No són necessaris coneixements previs.

* Enviarem un correu per informar quan es pot iniciar la compra de material si s'escau.

Material: paper de patró, llapis, goma, regla llarga de 50 cm, esquadra de mínim de 30cm, cinta mètrica, llibreta, bolígraf i cinta adhesiva.

Els dimarts de les 20.00 a les 21.30 h. Del 18 de gener al 22 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 91.29€

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

A càrrec de Carolina Garcia

Aquest curs està orientat a persones que recentment hagin adquirit una càmera digital i vulguin aprofundir en diferents tècniques, així com en la forma d'aconseguir imatges suficientment expressives. Alhora, aprendre a com fer una bona lectura de la llum, l'exposició, la profunditat del camp, el moviment, així com els punts forts d'una imatge.

Material: Cal dur la càmera digital, reflex o compacta, sempre que tinguin el control manual. ~~Cal dur la càmera digital, reflex o compacta, sempre que tinguin el control manual.~~

Els dijous de les 17.15 a 18:45 h. Del 20 de gener al 24 de març

Preu:

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

FOTOGRAFIA DE RETRAT

A càrrec de Carolina Garcia

Com treure-li el màxim partit a la fotografia de persones. Aprèn tècniques, trucs i nous recursos. Domina el retrat històric, l'autoretrat, el retrat editorial, la moda, el retrat de família i els diferents usos dels mateixos.

Cal tenir clars els conceptes de diafragma, velocitat i ISO.

Material: Cal dur la càmera digital, reflex o compacta, sempre que tinguin el control manual.

Els dijous de les 19 a 20:30h. Del 20 de gener al 24 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50€

SAFARI FOTOGRÀFIC

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, reflex o compacta, sempre que tinguin el control manual.

Els dissabtes de les 11.30 a les 13 h. Del 22 de gener al 26 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50€

AQUAREL·LA

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.

* Enviarem un correu avisant de quan es pot comprar el material.

Material recomanat:

Capses metàl·liques amb uns 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.

Els dilluns de les 18 a les 20 h. Del 17 de gener al 14 de març

Sessions: 9 (18 h)

Preu: 93 €

AQUAREL·LA A LA NATURA URBANA

A càrrec Núria Boix

En aquest taller sortirem al nou parc de les Glòries per fer aquarel·la al natural, descobrint el nou espai. Aprendre conceptes com el valor de la línia, la proporció i la perspectiva centrant-nos amb la natura urbana. En cas de pluja l'activitat es realitzarà dins el centre cultural.

Activitat subvencionada per l'Ajuntament de Barcelona.

*Enviarem un correu avisant quan es pot comprar el material.

Materials necessaris: Aquarel·les, llapis, goma d'esborrar, ampolla i got per les barreges, retolador negre i llibreta d'aquarel·la format de llibre. Hi ha diferents tipus de papers, el millor és 100% cotó, però també pot ser paper barreja de cotó i cel·lulosa que surt més econòmica. També es recomana portar un tamboret.

Dimecres de les 10.30 a les 12.30 h. Del 19 de gener al 9 de març

Sessions: 8 (16 h)

Preu 41.33 €

PASSEJADES HISTÒRIQUES: "2.000 anys de ciutat. Barcelona a través dels seus carrers"

A càrrec de Mireia Pons de passejant per Barcelona (Guia Oficial)

Barcelona és una caixa de sorpreses amb un llegat i riquesa històrica que no deixa indiferent. Les passejades històriques estan pensades per descobrir, sessió a sessió, un racó diferent de la ciutat i aprendre a veure-la i viure-la amb uns altres ulls.

Cada sessió tindrà una durada aproximada de 2.5 hores i s'iniciarà al punt de trobada corresponent que s'indicarà q l'inici del taller.

- Dimecres 26 de gener de 10.30 a 13 h

Barri Gòtic: de l'època romana a la medieval

- Dimecres 9 de febrer de 10.30 a 13 h

La Ribera: de l'edat mitjana al S. XVIII

- Dimecres 23 de febrer de 10.30 a 13 h

La Barcelona Bohèmia: La ciutat al tombant de segle

- Dimecres 9 de març de 10.30 a 13 h

Anys de conflicte i revolució: Barcelona durant la Guerra Civil

Sessions: 4 (10 h)

Preu: 51.67 €

PASSEJADES HISTÒRIQUES: Els barris circumdants de la plaça de les Glòries

A càrrec de Mireia Pons de passejant per Barcelona (Guia Oficial)

La plaça de les Glòries és un centre que limita amb quatre barris, cadascun amb les seves particularitats i la seva història. Us presentem un cicle per descobrir els racons que s'amaguen entre els seus carrers, el passat dels seus edificis més emblemàtics i la vida dels qui hi han viscut durant segles.

Els passatges amagats del barri del Poblet, el passat industrial del Poblenou, la cooperativa més antiga de la ciutat al Clot o l'origen del nom del Fort Pienc. Són alguns dels elements que descobrirem al cicle que us oferim aquest segon trimestre.

- Dimecres 19 de gener de 10.30 a 13 h. El Clot

- Dimecres 2 de febrer de 10.30 a 13 h. El Poblet – Sagrada Família

~~El Clot~~

- Dimecres 16 de febrer de 10.30 a 13 h. El Poblenou

- Dimecres 2 de març de 10.30 a 13 h. Fort Pienc ~~“2.000 anys de ciutat. Barcelona a través dels seus carrers”~~

Sessions: 4 (10 h)

Preu: 51.67 €

TEATRE PER ADULTS

A càrrec de Xavi Álvarez, actor i formador a la Cia La Niña Bonita

Ens aproparem al món de la interpretació de manera vivencial i lúdica, de la mà de professionals en actiu en el món de la interpretació. Treballarem les eines indispensables de les arts escèniques: improvisacions, expressió corporal, creació de personatges, joc dramàtic, parlar en públic, pèrdua

de vergonyes i moltes coses més que ens ajudaran a descobrir l'actor/actriu que portem dins. No cal experiència prèvia.

Els dilluns de les 19 a les 20.30 h. Del 17 de gener al 21 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

TEATRE PER A JOVES (14 a 17 anys)

A càrrec de Xavi Álvarez, actor i formador a la Cia La Niña Bonita

Dirigit a JOVES de 14 a 17 anys. Permet el primer contacte amb el teatre i parteix d'una visió molt àmplia de les arts escèniques.

L'aproximació al fet teatral i al joc de l'actor desenvolupa la creativitat a partir de la posada en escena, el treball d'interpretació i la composició de personatges.

L'alumne aprèn a canalitzar les seves emocions realitzant un treball de creació i obertura als altres.

Els dimarts de les 19 a les 20.30 h. Del 18 de gener al 22 de març

Sessions: 10 (15 h)

Preu: Gratuït (activitat subvencionada per el departament de joventut del districte de Sant Martí)