



Període d'inscripcions

Des del 12 de setembre, a partir de les 10 h, al 27 de setembre de 2022.

Els cursos s'impartiran durant els mesos d'octubre, novembre i desembre.

Inscripcions presencials

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.farina.org/cursos des del 12 de setembre, a partir de les 10 h, al 27 de setembre de 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 s'hagi fet la matrícula al curs, no es retornaran en cap cas els diners de la matrícula. Només es retornaran els diners si el curs queda anul·lat.
- Les persones que vulguin gaudir dels descomptes disponibles han de formalitzar la inscripció de forma presencial aportant la documentació requerida des d'un inici. No es retornaran els diners per a fer un canvi de modalitat d'inscripció.
- El Centre Cultural La Farinera del Clot es reserva el dret d'admissió cap aquelles persones que no respectin la feina dels talleristes i/o el procés d'aprenentatge de la resta de persones usuàries.
- El Centre Cultural la Farinera del Clot es reserva el dret de substituir o canviar el professorat si s'escau. En cap cas això implicarà un retorn de l'import del curs a l'alumnat.
- Els preus totals de cada curs que s'especifiquen són amb l'IVA inclòs.



IOGA KUNDALINI

GRUP A: dimarts de 18 a 19.30 h.
GRUP B: dimarts de 19.30 a 21 h.
Del 4 d'octubre al 13 de
desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 69.74 €

GRUP C: dimecres de 10.30 a
12 h. Del 5 d'octubre al 14 de
desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

A càrrec de Katia Savant

Exercita aquesta tècnica
beneficiosa per al teu cos i ment.
Tècniques de relaxació per poder
alleugerir tots els efectes de
l'estrès.

Material necessari: roba còmoda.

IOGA PER EMBARASSADES

Dimarts de 16.30 a 18 h.
Del 4 d'octubre al 13 de
desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 69.74 €

A càrrec de Katia Savant

Ioga per acompanyar a les dones
durant els mesos d'embaràs per
viure'l conscientment tan a nivell
físic com emocional. Es busca
gaudir i treballar aquesta connexió
entre mare-fill i agafar confiança i
seguretat per afrontar el moment
del part.

Material necessari: roba còmoda.

PILATES

Dimecres de 19.45 a 20.45 h.
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre.

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

A càrrec de Silvina Garcia

Entrenament físic i estiraments se-
guint 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 perifèri-
ca en la qual intervenen tant la
ment com el cos i la respiració.

Material necessari: roba còmoda.



HIPOPRESSIUS

Dimecres de 18.30 a 19.30 h.
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre.

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

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.

Material necessari: roba còmoda.

HIPOPILATES

Dijous de 19 h a 20.30 h.
Del 6 d'octubre al 15 de
desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

A càrrec de Silvina Garcia

Combinació d'exercicis de les tècniques de Pilates i el mètode hipopresiu per millorar la correcció postural, treballar el sòl 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.

MINDFULNESS

Dimarts de 18 a 19.30 h.
Del 4 d'octubre al 13 de
desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 69.74 €

A Càrrec de Cristina Pérez Opi de Niu de Projectes

Posarem en pràctica "Mindfulness o consciència plena", per 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.



FITNESS SUAU (exterior)

Dilluns i dimecres de 10 a 11 h. Del 3 d'octubre al 12 de desembre.

Sessions: 18 (18 h)

***Preu:** 23.24 €

A càrrec de Sant Andreu-UBAE

Activitat dirigida per mantenir-se actiu i alhora evitar riscos. Es proposaran exercicis on cada participant podrà treballar-ne la intensitat al seu gust.

Material necessari: màrfega.

*Aquesta activitat es realitzarà a la clariana del Parc de les Glòries i està subvencionada per l'Ajuntament de Barcelona.

MARXA NÒRDICA (exterior)

NIVELL OBERT: dilluns de 16.30 a 18 h.

AVANÇAT: dilluns de 18.30 a 20 h.

Del 3 d'octubre al 12 de desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 69.74 €

A càrrec de Nordic Walking Terapèutic

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. Pel nivell avançat es necessita experiència prèvia.

Material necessari: bastons de marxa nòrdica.



BOLLYWOOD FITNESS

Dimecres de 20.15 a 21.15 h. Del 5 d'octubre al 14 de desembre.

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

A càrrec de Polly Casson

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.



CARDIO DANCE 90'S

GRUP A: dilluns de 10.30 a 11.30 h. Del 3 d'octubre al 12 de desembre.

Sessions: 9 (9 h)

Preu: 46.50 €

GRUP B: dijous de 18 a 19 h.

Del 6 d'octubre al 15 de desembre.

Sessions: 10 (10 h)

Preu: 51.67 €

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.



PATRONATGE PER SAMARRETES I TEIXITS ELÀSTICS

Dimarts de 17.30 a 19.30 h. Del 4 d'octubre al 29 de novembre.

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 82.67 €

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... No són necessaris coneixements previs.

Més informació sobre el material recomanat a farinera.org/cursos.

Enviarem un correu avisant quan es pugui comprar el material.

ART TÈXTIL CONTEMPORANI

Dimarts de 19.30 a 21.30 h. Del 4 d'octubre al 29 de novembre.

Sessions: 8 (16 h)

Preu: 82.67 € + 20 € pel material a pagar el primer dia de classe

A càrrec de Montserrat Pérez de siNesteSia

Aquest taller convida a explorar els límits artístics del tèxtil a través de les textures, transparències i de la pròpia singularitat del teixit. Crearem peces úniques, originals i creatives que ens ajudaran a desenvolupar tot el nostre potencial artístic.



INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA

Dijous de 17.15 a 18.45 h.

Del 6 d'octubre al 15 de desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

A càrrec de Sergi Conesa de La Ràfega

Curs 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.

Material necessari: cal dur la càmera digital, réflex o compacta, sempre i quan tingui el control manual.

GÈNERES FOTOGRÀFICS

Dijous de 19 a 20.30 h.

Del 6 d'octubre al 15 de desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 77.50 €

A càrrec de Sergi Conesa de La Ràfega

En aquest taller continuarem aprofundint en les nocions bàsiques de la fotografia. Ampliarem nous conceptes com ara la fotografia de paisatge, de producte, documental, artística, macro, etc. Cal tenir clars els conceptes de diafragma, velocitat i ISO.

Material necessari: cal dur la càmera digital, réflex o compacta, sempre i quan tingui el control manual.

SEQÜÈNCIES. SORTIDES FOTOGRÀFIQUES

Dissabtes de 10.30 a 12 h.

Del 8 d'octubre al 17 de desembre.

Sessions: 10 (15 h)

Preu: 62 €

A càrrec de Sergi Conesa de La Ràfega

El taller consisteix a fer sortides al carrer per aprofundir, d'una manera pràctica, els conceptes bàsics de la fotografia (obertura, velocitat, ISO, enfocament i composició). Durant les sortides proposarem activitats i reptes.

Material necessari: cal dur la càmera digital, réflex o compacta, sempre i quan tingui el control manual.



AQUAREL·LA

Dilluns de 18 a 20 h.
Del 10 d'octubre al 12 de
desembre.
Sessions: 8 (16 h)
Preu: 82.67 €

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.

Més informació sobre el material recomanat a farinera.org/cursos. Enviarem un correu avisant quan es pugui comprar el material.

AQUAREL·LA A LA NATURA URBANA (exterior)

Dimecres de 10.30 a 12.30 h.
Del 5 d'octubre al 14 de
desembre.
Sessions: 10 (20 h)
***Preu:** 25.83 €

A càrrec Núria Boix

En aquest taller sortirem al parc de les Glòries per fer aquarel·la al natural, descobrint el nou espai. En cas de pluja l'activitat es realitzarà dins La Farinera.

Més informació sobre el material recomanat a farinera.org/cursos. Enviarem un correu avisant quan es pugui comprar el material.

*Activitat subvencionada per l'Ajuntament de Barcelona.

PASSEJADES HISTÒRIQUES: "Els barris circumdants de la Plaça de les Glòries"

Dimecres de 10.30 a 13 h. Del 19 d'octubre al 30 de novembre.
Sessions: 4 (10 h)
Preu: 51.67 €

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

- 19 d'octubre: El Clot.
- 2 de novembre: El Poblet-Sagrada Família.
- 16 de novembre: El Poblenou.
- 30 de novembre: El Fort Pienc.



TEATRE PER ADULTS

Dilluns de 19 a 20.30 h.
Del 3 d'octubre al 12 de
desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: 69.74 €

**A càrrec de Xavi Alvarez,
formador i actor de la cia. La
niña bonita**

Ens aproparem al món de la inter-
pretació de manera vivencial i lú-
dica, de la mà de professionals en
actiu en el món de la interpretació.
No cal experiència prèvia.

TEATRE PER A JOVES (14 a 17 anys)

Dimarts de 19 a 20.30 h.
Del 4 d'octubre al 13 de
desembre.

Sessions: 9 (13.5 h)

Preu: Gratuït (activitat subven-
cionada per el Departament de
Joventut del Districte de Sant
Martí)

**A càrrec de Xavi Alvarez,
formador i actor de la cia. La
niña bonita**

Permet el primer contacte amb
el teatre i parteix d'una visió molt
àmplia de les arts escèniques.
L'alumne aprèn a canalitzar les se-
ves emocions realitzant un treball
de creació i obertura als altres.