

Ateneu
L'HARMONIA

Cursos i tallers de Tardor

Octubre - Desembre 2018

Període d'inscripcions
Del 12 al 21 de setembre de 2018*

*Les inscripcions als tallers "Estimulació musical" i "Melodies, ritmes i emocions" seran el dimecres 26 i dijous 27 de setembre.



Ajuntament de
Barcelona



Per què fem cursos i tallers?

L'època de setembre acostuma a coincidir amb l'època d'inici del curs escolar, de la reincorporació als llocs de feina, del replegament després de l'explosió de la calor i l'alegria de l'estiu. És un bon moment per a plantejar-se nous processos personals i col·lectius.

Des de la **comissió de cursos i tallers** i l'**assemblea Gestora** de l'Ateneu L'Harmonia et fem una nova proposta de cursos i tallers per a **seguir creant espais col·lectius i seguir aprenent de manera comunitària amb l'objectiu d'alimentar d'esperança la transformació de la realitat que ens envolta** i de vida les sales d'aquest equipament.

Volem que les propostes que fem siguin **fruit del nostre dia a dia** i de **les necessitats i inquietuds de les persones i col·lectius que fem ús de l'ateneu**. És per això que ens allunyem de la idea del consum de la cultura i l'oci, de la competitivitat i adultisme que sol tenyir l'àmbit de la formació i l'educació i esperem que les accions formatives que oferim siguin **inclusives i participatives i tinguin un retorn que fomenti el vincle**. Entenem que **l'Ateneu no és un espai de professionalització**, i que, els cursos i tallers, a més de ser el màxim d'accessibles, **han de cultivar llavors que amb el temps generin fruits en altres espais i contextos**.

Aquests propers mesos hem fet propostes que prenen el **feminisme** com un eix principal. A més de seguir apostant pel taller anual d'autodefensa, et proposem una col·laboració amb dues entitats especialitzades que ens facilitaran **un grup de teatre fòrum i un grup d'apoderament de dones**. Suggestim també la **descoberta, l'escolta i l'estima cap a nosaltres mateixes** i ho fem a través del nostre cos amb el monogràfic de *Qigong* i el taller de *Booty Dance*; la nostra creativitat, amb els tallers de *Serigrafia* i **Reinventar la teva imatge**, i la nostra expressió, amb el *Laboratori d'escriptura*. També ho fem a través de l'entorn i del medi ambient, amb els monogràfics de meteorologia i desinversió.

Per últim, també hem apostat per la vessant més comunitària fent propostes de col·laboració amb entitats vinculades a l'economia social i solidària i col·lectius residents i habituals de L'Harmonia que trobareu als Espais d'aprenentatge comunitari.

Esperem que els gaudeixis i alhora **et convidem a ser part activa d'aquest projecte col·lectiu**, tant en l'assistència als cursos i tallers, com als espais i òrgans de participació de l'Ateneu!

Benvinguda a la casa del poble!

Condicions d'inscripció

La durada i la data d'inici dels tallers s'especifica en la descripció de cadascun dels cursos. Les inscripcions es faran, de manera presencial, entre el **12 i el 21 de setembre del 2018**, de dilluns a divendres de 10 a 13 i de 15 a 21.30h i dissabtes de 10 a 13h i de 16 a 21.30h.

Es limitarà el nombre d'inscripcions, de manera que una persona només podrà matricular-se a ella mateixa i a una segona persona en els cursos i tallers que desitgi.

El pagament es farà mitjançant targeta de crèdit/dèbit, preferentment, i si no és possible, a través d'ingrés bancari. Per a facilitar el control de les inscripcions, es farà un càrrec individual per cada taller inscrit. No es considerarà ocupada la plaça fins que no es presenti el comprovant de pagament. No es reservarà plaça per telèfon o correu electrònic.

L'equipament es reserva el dret a suspendre aquell curs al qual no s'hagin inscrit un mínim de participants. **Només en aquest cas es retornaran els diners de la inscripció.**

Per tal de gaudir del preu reduït s'haurà de presentar la documentació pertinent en el moment de fer la inscripció. En cap cas s'acceptarà la documentació a posteriori d'haver fet la inscripció.

El preu reduït s'aplicarà en tres casos i caldrà aportar la següent documentació:

- Persones menors de 21 anys – Document oficial d'identitat.
- Persones en situació d'atur – Informe de Vida Laboral emès per la Tresoreria General de la Seguretat Social. La data de l'informe no podrà ser anterior als 15 dies previs a la data en què es realitzi la inscripció.
- Persones amb discapacitat – Certificat de Reconeixement de la Discapacitat o Targeta Acreditativa de la Discapacitat del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya.

A causa del gran volum d'inscripcions als tallers musicals, les persones interessades en realitzar els tallers hauran de formalitzar la inscripció en els següents horaris:

- Dimecres 26 de setembre a les 16h. Estimulació musical – no caminants
- Dimecres 26 de setembre a les 17.05h. Estimulació musical – Caminants grup 1
- Dimecres 26 de setembre a les 18.10h. Melodies, ritmes i emocions – Grup 1
- Dijous 27 de setembre a les 16h. Estimulació musical – Caminants grup 2
- Dijous 27 de setembre a les 17.05. Estimulació musical – Caminants grup 3
- Dijous 27 de setembre a les 18.10. Melodies, ritmes i emocions – Grup 2

SALUT I BENESTAR

Autodefensa feminista

Dilluns, de 18 a 19.30h – Inici: 08.10.18 / Final: 17.06.19

Preu: 60€ - Preu reduït: 37,50€ (10 sessions el 1r trimestre)

Tallerista: Mireia Muñoz

Un espai formatiu anual per a dones, lesbianes i trans, on juntes farem un procés d'apoderament individual i col·lectiu; aprendrem a respectar i fer respectar els propis límits, reconèixer agressions i defensar-nos d'elles. Ho farem a partir de tècniques físiques, verbals i actitudinals (comunicació verbal, no verbal, mirada, postura...). Apoderant-nos, anirem adquirint seguretat i confiança per a resoldre diferents situacions no desitjades, provocades pel sistema patriarcal.

Acroïoga

Dimarts, de 18.30 a 20h – 10 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 11.12.18

Preu: 60€ – Preu reduït: 37,50€

Tallerista: Alessandra Vena "Arapuá"

Aquesta proposta fusiona la saviesa espiritual del ioga, l'amor bondadós del massatge tailandès i la força dinàmica de l'acrobàcia. En aquest taller treballarem la flexibilitat, la integració muscular, la força i la resistència. L'objectiu? Preparar el nostre cos per la pràctica de l'Acroïoga Solar, que és més acrobàtic, i després relaxar el cos durant l'acroïoga Llunar.

Ioga

Dimarts, de 20 a 21.30h – 8 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 27.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Alessandra Vena "Arapuá"

A partir del silenci, la dansa, la respiració, la vibració, la veu i els estiraments, el ioga ens aporta calma i harmonia interna. Et convidem a aquest espai d'auto coneixement i canvi de patrons per acostar-nos al benestar tot treballant la tècnica *Hatha Vinyasa*.

Tai-txi i txikung

Dimecres, d'11 a 12.30h – 8 sessions – Inici: 10.10.18 / Final: 28.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Isabel Jiménez

El Txi-kung i el Tai-txi són arts mil·lenàries basades en la medicina tradicional xinesa, que, a través d'una pràctica continuada, ens ofereixen la possibilitat de preservar la nostra energia vital amb exercicis suaus i harmoniosos que regulen les funcions dels nostres òrgans. A través de tècniques estàtiques i dinàmiques, com el massatge Taoista, gaudirem de moments de serenitat per prendre consciència del que som i sentim.

Meditació

Dimecres, de 19.30 a 20.30h – 8 sessions – Inici: 10.10.18 / Final: 28.11.18

Preu: 32€ – Preu reduït: 20€

Tallerista: Eva Palacios

Un espai on aprendrem i practicarem diverses tècniques de meditació. Un mètode senzill per a relaxar-se i millorar la nostra salut i la nostra qualitat de vida. Alliberarem tensions i reduïrem l'estrès diari. Connectarem amb nosaltres mateixes i aconseguirem l'equilibri i pau interior, sigui quina sigui l'edat i la condició física.

Zumba

Dissabtes, de 12 a 13.30h – 8 sessions – Inici: 13.10.18 / Final: 22.12.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Paulo Miranda

Et proposem una estona realitzant exercicis d'activitat cardiovascular que combinen tonificació amb l'alegria dels balls llatins. Farem coreografies de passos senzills i fàcils de seguir. Tonificarem el cos, elevarem les pulsacions, cremarem calories i passarem una estona divertida!

Txikung per les cervicals

Dijous 8 de novembre de 18.30 a 20.30 – 1 sessió

Preu: 8€ – Preu reduït: 5€

Tallerista: Isabel Jimenez

La tensió i l'estrès poden bloquejar les cervicals, ocasionar pèrdua de moviment, vertígens i tensió en tot el cos. En aquest monogràfic realitzarem moviments suaus i eficaços per desbloquejar la musculatura, lligaments i articulacions cervicals, relaxant-les i enfortint-les, així com la resta de la columna vertebral.

Qigong, sòl pelvià i respiració diafragmàtica

Novetat!

Dimarts 17 de desembre de 18.30 a 20.30 – 1 sessió

Preu: 8€ – Preu reduït: 5€

Tallerista: Isabel Jimenez

A través de moviments suaus, respectuosos i l'escolta del cos explorarem com la respiració conscient i el moviment diafragmàtic poden ajudar-nos a cuidar i enfortir el sòl pelvià i augmentar la nostra energia vital.

Invertides

Novetat!

Dijous 20 de desembre, de 18.30 a 20.30h – 1 sessió

Preu: 8€ – Preu reduït: 5€

Tallerista: Alessandra Vena "Arapuá"

Ets una persona amant del ioga o de l'acroioga? Treballarem les posicions de la piràmide d'invertides; des de la parada de cap fins arribar a la vertical. Els elements clau que entrenarem seran l'alineació articular, la integració muscular i l'equilibri. Tots els elements els practicarem de forma segura a través d'exercicis individuals i/o amb més gent!

GASTRONOMIA

**Noves
Receptes!**

Cuina fàcil de tardor, de proximitat i saludable

**Dilluns, de 10.30 a 12.30h – 8 sessions – Inici: 08.10.18 /
Final: 26.11.18**

Preu: 64€ + 24€ per a ingredients - Preu reduït: 40€ + 24€
Tallerista: Mercè Homar

Treballarem en base als aliments imprescindibles per la tardor. Què ens aporta la carbassa, el raïm, la castanya o els bolets? Per què aquests aliments són de colors ocres i terrossos? Veurem com ens poden ajudar a protegir-nos dels refredats i gripes freqüents en aquesta època de l'any. També tractarem la importància del consum d'aliments de temporada i de proximitat des de la vessant econòmica i sostenible.

Cuina vegetariana (o per a no vegetarians)

Novetat!

**Dimecres, de 18.30 a 20.30h – 8 sessions – Inici: 10.10.18 /
Final: 28.11.18**

Preu: 64€ + 18€ per a ingredients - Preu reduït: 40€ + 18€
Tallerista: Mercè Homar

Vols ampliar el teu receptari amb fórmules vegetarianes i de temporada? Estàs reduint el consum de productes d'origen animal i vols saber quins aliments no poden faltar a la cuina? En aquest taller t'acompanyarem, a través de receptes vegetarianes, a portar una dieta sana i equilibrada.

Cuina creativa i emocional

**Noves
Receptes!**

**Dijous, d'11 a 13h – 8 sessions – Inici: 11.10.18 /
Data fi: 29.11.18**

Preu: Taller gratuït + 25€ per a ingredients
Tallerista: Carmen Gómez (en col·laboració amb la Fundació Vidal i Barraquer)

Et proposem aprendre receptes gaudint i combinant la professionalitat de la cuina i la pastisseria amb la saviesa d'allò que és saludable i que funciona bé pel cos, tot treballant la vessant emocional (com els aliments ens porten records positius); per a contribuir al creixement personal i a la transformació de l'alimentació.

Gestionar l'estrès a través de l'alimentació

Novetat!

Dimarts 23 d'octubre, de 18.30 a 21.30h – 1 sessió

Preu: 12€ + 4€ per a ingredients – Preu reduït: 7,50€ + 4€

Tallerista: Mercè Homar

L'estrès és un problema que més o menys afecta a tothom i amb el temps, ens acaba passant factura. Una alimentació saludable i regular pot contribuir a que l'organisme venci, si més no, alguns dels seus efectes negatius. Identificarem els nutrients que hem de reforçar i per tant els aliments que ens poden servir i també veurem els aliments que hem d'evitar.

Tastet d'arrossos

Novetat!

Dilluns 29 d'octubre, de 18 a 21h – 1 sessió

Preu: 12€ + 5€ per a ingredients – Preu reduït 7,50€ + 5€

Tallerista: Josep Vidal

No acabes de trobar el punt quan cuines arròs? Vine a perfeccionar-ne la tècnica! En aquest taller ens endinsarem en el món dels arrossos i compartirem els secrets per a les diferents tècniques de cocció: des d'un plat d'arròs sec, a un arròs caldós fins a un risotto. I en gaudirem amb un tastet final!

Tastet de formatges

Novetat!

Dilluns 26 de novembre, de 19 a 21h – 1 sessió

Preu: 8€ + 5€ per a ingredients – Preu reduït 5€ + 5€

Tallerista: Josep Vidal

Ets amant dels formatges? T'agradaria saber-ne més? Farem un viatge gastronòmic a través d'un tas dels formatges més representatius: n'analitzarem tots els elements (color, textura, olor, tipus d'elaboració...), els tastarem i després elaborarem un plat típic que també degustarem entre totes!

Cuina de Nadal

Novetat!

Dilluns 17 de desembre, de 18 a 20h – 1 sessió

Preu: 8€ + 5€ per a ingredients – Preu reduït 5€ + 5€

Tallerista: Josep Vidal

Et proposem un taller amb diferents propostes culinàries pensades per les festes de Nadal. Creu-nos que no et complicaràs la vida i la taula seguirà lluint, paraula d'Harmonia!

CULTURA DIGITAL

Benvinguda a la fotografia

Dilluns, de 18 a 19.30h – 9 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 03.12.18

Preu: 60€ - Preu reduït: 37,50€

Tallerista: Joan Mallofré

Una oportunitat per a conèixer i gaudir del món de la llum i l'art de la fotografia. Aprendre a dominar la càmera en mode manual sense automatismes i sense límits. Prendrem les decisions correctes per a obtenir la imatge desitjada. També utilitzarem la tècnica lightpainting per a jugar amb les llums i les ombres, i com a projecte final aplicarem tots els recursos i coneixements fent un shooting pel barri gòtic de la ciutat. Si no saps què és...anima't a descobrir-ho! Especialment indicat per a càmeres reflex.

A banda de les 8 sessions regulars, l'1 de desembre es farà una sortida fotogràfica de tres hores durant el matí.

Domina la fotografia

Dilluns, de 19.30 a 21h – 8 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 03.12.18

Preu: 54€ – Preu reduït: 33,75€

Tallerista: Joan Mallofré

Una oportunitat per a gaudir tot aprofitant al màxim i d'una manera coherent els elements de la nostra càmera. Treballarem totes juntes per fer úniques les nostres imatges amb mesures de llum i enfocament; ampliarem els coneixements de composició fotogràfica i visual i el revelat fotogràfic bàsic amb l'ordinador. Passejarem pel món de la fotografia nocturna i el retrat. A la darrera sessió muntarem una exposició col·lectiva amb els resultats obtinguts al llarg del taller a l'espai relacional de l'Ateneu L'Harmonia. Especialment indicat per a càmeres reflex.

Com cuidem la nostra imatge en l'entorn digital?

Novetat!

Dijous 25 d'octubre, de 19 a 21h – 1 sessió

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Emma Llésera

Què amaga la nostra identitat digital? Quins drets tens a la teva pròpia imatge? Saps què és el dret a l'oblit? En aquest taller farem un recorregut per a parlar de quins elements hem de tenir en compte abans de publicar la nostra informació a la xarxa, quin tipus de continguts decidim penjar a Internet i com aquests influeixen en la nostra presentació en el nostre dia a dia. A més, per entendre-ho analitzarem un cas pràctic.

ART I EXPRESSIÓ

Dibuix i aquarel·la

Dilluns, de 17.30 a 19h – 8 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 26.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Associació d'Aquarellistes de Catalunya

Ens endinsarem en el món de l'artista i coneixerem les tècniques bàsiques del dibuix, la pintura i l'aquarel·la. Aquest taller està dirigit a totes les persones que desitgin aprendre la tècnica de l'aquarel·la, amb o sense coneixements previs.



Aeris – Teles

Grup 1 – Dilluns, de 17 a 19h – 10 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 10.12.18

Grup 2 – Dijous, de 17 a 19h – 10 sessions – Inici: 11.10.18 / Final: 27.12.18

Preu: 100€ – Preu reduït: 70€

Tallerista: Thais Julià. Taller en col·laboració amb la Colla Castellera Jove de Barcelona

En aquest espai treballarem la tècnica de les teles aèries a partir de l'aprenentatge de les figures, les caigudes i els enllaços, despertant la consciència del propi cos en l'espai multidimensional que ens proposen l'aire i la tela. Desenvoluparem, de manera natural i progressiva, una major força, elasticitat i disponibilitat en el cos. Un espai per atrevir-te i, sobretot, divertir-te.

El criteri de distinció de grups no fa referència a diversos nivells d'aprenentatge sinó d'horaris.

Dibuix i pintura

Dimarts, de 10.30 a 12h – 8 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 27.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Grup Pintors de Sant Andreu

Treballarem el dibuix amb diverses tècniques com el llapis, l'aquarel·la, l'oli, l'acrílic, el pastel, el carbó, etc..., des del nivell més bàsic fins a tècniques més creatives. Aprendre a reflectir la realitat i la pròpia inspiració de l'artista que tenim a dins.

Booty Dance

Novetat!

Dimarts, de 19.30 a 21.30h – 8 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 27.11.18

Preu: 64€ – Preu reduït: 40€

Tallerista: Kim Jordan

El *booty dance* o *twerk* no és només una dansa urbana; és un fenomen. És apoderament i llibertat corporal. És alegria i distensió. A través de les diferents sessions aprendrem a moure el cos i ballar booty dance tot reflexionant sobre el context correcte d'aquesta pràctica.

Dibuix al carbó

Dissabte 10 de novembre, de 10.30 a 12.30h – 1 sessió

Preu: 8€ + 3€ per a materials – Preu reduït: 5€ + 3€

Tallerista: Grup Pintors de Sant Andreu

Aprendrem a encaixar el dibuix amb poques línies i obtenir un fantàstic resultat final utilitzant els carbonets!

Pintar un quadre en tres hores

Dissabte 17 de novembre, de 10 a 13h – 1 sessió

Preu: 12€ + 15€ per a materials – Preu reduït: 7,50€ + 15€

Tallerista: Grup Pintors de Sant Andreu

En aquest taller realitzarem en una sola sessió de tres hores un quadre acabat d'un paisatge mariner que amb la tècnica de l'acrílic. Tot d'una manera ben divertida i amb un vermut al final de la sessió artística!

RECURSOS I HUMANITATS

Laboratori d'escriptura

Novetat!

Dilluns, de 18.30 a 20h – 8 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 26.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Núria Curcoll

Un espai on buscarem i reconeixerem aquelles formes, figures i llenguatges de la nostra escriptura que més ens agraden. Comentarem els nostres textos i els aspectes literaris que poden passar desapercibuts, crearem situacions i personatges que cobraran vida i, deixant volar la imaginació, podrem fins i tot crear una història col·lectiva, utilitzant els engranatges d'una bona narrativa per a tramatar una història des de l'inici fins al final!



Reinventa la teva imatge

Novetat!

Dilluns, de 19 a 20.30h – 8 sessions – Inici: 08.10.18 / Final: 26.11.18

Preu: 48€ + 4€ per a materials – Preu reduït: 30€ + 4€

Tallerista: Annette Stössel

T'agradaria conèixer-te una mica millor gaudint de la teva creativitat? Sempre és bon moment per a treballar la consciència del cos com a font d'informació i vehicle per gaudir i viure connectades amb nosaltres mateixes. A partir de diferents elements i recursos com la plàstica, la fotografia, la música, l'escriptura i el teatre treballarem respostes creatives que ens ajudin a crear relacions enriquidores i saludables amb nosaltres mateixes i amb les altres persones.

Conversa en francès

Dimecres, de 19 a 20.30h – 8 sessions – Inici: 10.10.18 / Final: 28.11.18

Preu: 48€ – Preu reduït: 30€

Tallerista: Cecilia Debergh

En aquesta trobada setmanal oferim un espai d'intercanvi basat en l'escolta mútua, i el respecte a la diferència d'opinions. A través de la llengua francesa oral, ens atrevirem a compartir i reflexionar sobre temes que afecten a la comunitat i a la societat: estereotips, medi ambient, feminisme, gastronomia francesa i francòfona...

Serigrafia

Novetat!

Dimecres, de 18 a 20h – 6 sessions – Inici: 17.10.18 / Final: 21.10.18

Preu: 48€ + 15€ per a materials – Preu reduït: 30€ + 15€

Tallerista: Leticia Rodríguez

La serigrafia és un procés d'impressió DIY (*Do it yourself*: fes-ho tu mateixa), que serveix per reproduir una imatge en sèrie. Aprendre les eines per a entendre la tècnica serigràfica i realitzar tot el procés d'una manera apoderada, perquè cadascuna pugui estampar les seves pròpies creacions.

Com es forma l'arc de Sant Martí?

Novetat!

Divendres 19 d'octubre, de 19 a 20h – 1 sessió

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Guillem Domènech, de l'associació Azimut

Alguns fenòmens de la naturalesa, tant els més espectaculars com els que veiem cada dia, són deguts a les particularitats de la llum. Explicarem per què les postes de Sol són vermelles, el cel blau, els núvols blancs i d'on sorgeix l'arc de Sant Martí.

Quin temps fa? Tastet de meteorologia!

Novetat!

Diumenge 21 d'octubre, d'11 a 13h – 1 sessió

Preu: Taller gratuït + 3€ per a materials

Tallerista: CEPA

Farem un recorregut matinal des de Drassanes acompanyades pel meteoròleg andreuenc Miquel Comas, qui ens explicarà la ciència la tècnica i art de fer una observació meteorològica local. Amb el suport de diferent materials, aprendrem a identificar fenòmens atmosfèrics com els vents i els núvols així com valorar visualment la contaminació de l'aire.

La pròxima crisi?

Novetat!

Dimecres 7 de novembre, de 19 a 21h – 1 sessió

Preu: Taller gratuït

Tallerista: 350 BCN

A 10 anys de l'esclat de la bombolla immobiliària descobrim una nova bombolla: la del Carboni. Quina és? És un risc que ens afecta? Descobrirem com el banc manté amb els nostres diners el negoci dels combustibles fòssils i veurem com no només afecta al canvi climàtic.

Comunicació no violenta

Dimecres 14 de novembre, de 19 a 21h – 1 sessió

Preu: 8€ – Preu reduït: 5€

Tallerista: Anette Stössel

Un espai on parlarem de les relacions personals basades en el respecte, a resoldre conflictes, a saber dir "no" i acceptar-lo de les altres, a resoldre sentiments de culpa, por, de vergonya, a desenvolupar la capacitat d'escolta i d'empatia i a acabar amb patrons de pensament que porten al bloqueig de la comunicació.

TALLERS INFANTILS

Màgia

Dimecres, de 17.30 a 19h – 8 sessions – Inici: 10.10.18 / Final: 28.11.18

Preu reduït: 30€+ 5€ per a materials

Tallerista: La Dama Inquieta

Un espai on aprendrem a fer màgia tot jugant, no simplement trucs! A càrrec de la Dama Inquieta, maga professional amb més de 15 anys d'experiència.

Adreçat a infants a partir de 9 anys.

Escoleta de circ de Sant Andreu

Dimecres, de 17.30 a 19h – Inici: 10.10.18 / Final: 19.06.19

Preu reduït: 37,50€ (10 sessions el 4t trimestre)

Tallerista: David Herrera i Rafa Espada

"L'Escoleta de circ de Sant Andreu!" és un espai d'aprenentatge de les diferents tècniques amb l'objectiu de contribuir en el creixement personal dels infants a través del món del circ. L'Escoleta funciona al llarg de tot el curs escolar, i pretén ser una descoberta i una iniciació al circ a través de les seves diferents tècniques. Desenvoluparem el coneixement motriu dels infants mitjançant els malabars, l'acrobàcia, els aeris, l'equilibri, i l'expressió corporal a través dels jocs teatrals i el clown. Un espai per aprendre i gaudir.

Adreçat a infants d'entre 6 i 13 anys.

Melodies, ritmes i emocions

Grup 1 – Dimecres, de 18.10 a 19.10h – 9 sessions –

Inici: 10.10.18 / Final: 05.12.18

Grup 2 – Dijous, de 18.10 a 19.10h – 9 sessions –

Inici: 11.10.18 / Final: 13.12.18

Preu reduït: 22,50€

Tallerista: Àngels Casas

Descobrirem el món musical des de la vessant més expressiva, creativa i lúdica. També convidarem als infants a expressar amb el cos, la veu i els instruments de percussió les emocions que transmet la música.

Adreçat a infants d'entre 3 i 6 anys. Cap persona adulta podrà acompanyar els infants en el desenvolupament d'aquest taller.

loga per a infants

Dijous, de 17.30 a 18.30h – 7 sessions – Inici 11.10.18 / Final: 29.11.18

Preu: 17,50€ + 3€ per a materials

Tallerista: Laura Pañella

Utilitzarem jocs divertits i sorpreses per a què nens i nenes moguin el cos a través de les beneficioses postures del ioga, tot estimulant la seva creativitat, imaginació i sensibilitat, creant consciència de la seva connexió amb la natura. A mesura que avancem es desenvoluparà la força, l'equilibri, la flexibilitat i la coordinació física i mental. Treballarem en equip i a poc a poc anirem aprenent a gestionar les nostres emocions.

Adreçat a infants entre 6 i 10 anys.

TALLERS FAMILIARS

Estimulació musical

Grup 1 No Caminants – Dimecres, de 16 a 17h – 9 sessions – Inici: 10.10.18 / Final: 05.12.18

Grup 2 Caminants – Dimecres, de 17.05 a 18.05h – 9 sessions – Inici: 10.10.18/ Final: 05.12.18

Grup 3 Caminants – Dijous, de 16 a 17h – 9 sessions – Inici: 11.10.18 / Final: 20.12.18

Grup 4 Caminants – Dijous, de 17.05 a 18.05h – 9 sessions – Inici: 11.10.18 / Final: 20.12.18

Preu: 49.50€ – Preu reduït: 36€

Tallerista: Àngels Casas

Taller per iniciar els infants en el món musical i compartir la música en família a partir de cançons, jocs de falda, audicions, exercicis rítmics, relaxació, manipulació d'instruments i jocs musicals.

El grup caminants està adreçat a infants fins a 3 anys. Els infants han d'anar acompanyats d'una persona adulta.

Dansa en família

Novetat!

**Dijous, de 17 a 18h – 9 sessions – Inici: 11.10.18 /
Final: 20.06.19**

Preu:

Unitat familiar (1 persona adulta i un infant): 49,50€

1 persona adulta i 2 infants: 72€

2 persones adultes i 1 infant: 85,50€

Tallerista: Marta Amatriain

La Petita Tribu ens proposa un taller on, a través del joc corporal, la música i la dansa aprendrem a comunicar-nos entre nosaltres amb el llenguatge del cos i del gest. Descobrirem altres formes de conèixer-nos i de relacionar-nos entre pares-mares i infants. Treballarem amb materials diversos a través del joc, la improvisació i l'experimentació. Buscarem la manera de poder compartir amb la comunitat el treball i la il·lusió de dansar plegats.

Adreçat a famílies amb infants de 3 a 6 anys. Els infants han d'anar acompanyats d'una persona adulta.

Cuina en família especial festes de Nadal

**Noves
Receptes!**

Dissabte 15 de desembre, d'11 a 12h – 1 sessió

Preu: 5,50€ + 3€ per a ingredients - Preu reduït: 4€ + 3€

Tallerista: Mercè Homar

Amb el davantal posat deixarem que els infants de casa treballin els sentits a través de la manipulació. En aquest taller incorporarem al nostre receptari una proposta per atrevir-se a presentar durant les festes de Nadal.

Adreçat a famílies amb infants de 5 a 8 anys. Els infants han d'anar acompanyats d'una persona adulta.

PER JOVES

Dibuix manga

Dimarts, de 17.30 a 19h – 8 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 26.11.2018

Preu reduït: 30€

Tallerista: Jordi Millat

Aquest taller de manga està pensat per a totes aquelles persones a qui els agrada dibuixar i volen descobrir les tècniques bàsiques del manga. Aprendre a entintar, les eines bàsiques del còmic i a dibuixar amb aquest estil tan peculiar i alhora admirat!

Adreçat a joves de 12 a 16 anys.

Descobrint la nostra imatge

Novetat!

Dimarts, de 17.30 a 19h – 8 sessions – Inici: 09.10.18 / Final: 26.11.2018

Preu reduït: 30€ + 4€ per a materials

Tallerista: Annette Stössel

Ets una persona curiosa amb ganes d'investigar? En aquest taller deixarem volar la nostra imaginació a través de diferents materials i recursos com la fotografia, el dibuix, el collage, l'escriptura i l'humor i explorarem les nostres habilitats i els diferents personatges que ens habiten i/o que podríem ser. L'objectiu? Reflexionar sobre com ens veiem i com ens veuen les altres persones! Explorarem la creativitat!

Adreçat a joves de 12 a 16 anys.

Experiments literaris

Novetat!

Dissabte 17 de novembre, de 18 a 20h – 1 sessió

Preu reduït: 5€

Tallerista: Núria Curcoll

T'agrada escriure tot allò que et passa pel cap? Si ets dels que sempre escriu historietes, sensacions pròpies o fins i tot coses sense sentit, vine a fer un tast a aquest laboratori d'escriptura, i així compartir el plaer de l'escriptura amb els que també tenim la costum d'inventar mons nous o bé d'explicar el nostre món propi, sense necessitar res més que un paper i un llapis per crear tot el que ens vingui de gust.

Adreçat a joves de 14 a 18 anys.

ESP AIS D'APRENENTATGE COMUNITARI

Els espais d'aprenentatge comunitari són cursos i tallers con duits i facilitats per persones i/o col·lectius i entitats que ofereixen formacions i/o espais sense cap compensació econòmica.

La gran majoria es tracta d'accions formatives anuals. No es regeixen per tant dins dels terminis de la resta de cursos i tallers, que programem trimestralment.

La matrícula als espais d'aprenentatge comunitari és viva, de manera que ens hi podem inscriure en qualsevol moment, sempre i quan hi hagi places disponibles. Les places s'assignaran per ordre d'inscripció, a partir del 12 de setembre. Un cop esgotades, es començarà una llista d'espera.

Per un bon funcionament dels cursos, es demana compromís d'assistència a totes les sessions. Els i les participants perdrem la plaça després de tres faltes d'assistència no justificades.

Manualitats

Dilluns, de 10.30 a 13h – Inici: 08.10.18 / Final: 17.06.19

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Montserrat Arbós

En aquest taller de durada anual farem manualitats treballant diversos materials com el vidre, la fusta, la roba i el plom.

Teatre social

Dilluns, d'11 a 13h – Inici: 08.10.18 / Final: 17.06.19

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Helena Rodríguez (taller en col·laboració amb ActivaMent)

Generarem un espai de trobada on col·lectivament treballarem les nostres opressions, estigmes i estereotips. Compartirem altres maneres de situar-nos davant les nostres realitats a través de metodologies del Teatre de l'Oprimat, el teatre periodístic i tot el que ens proposem!

Mai et deixaré – Teatre social i gènere

Novetat!

Dilluns, dimecres i divendres d'octubre, de 17.30 a 20.30h
– Inici: 15.10.18 / Final: 26.10.18

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Companyia Nus Teatre

A través del teatre social treballarem conjuntament amb dones, col·lectius d'activistes i artistes amb l'objectiu abordar la violència masclista des d'una òptica preventiva, així com la recuperació i la sensibilització comunitària. Al llarg de les sessions crearem conjuntament un Teatre Fòrum sobre gènere i violència, que culminarà el 27 d'octubre amb la presentació de l'obra de teatre.

Xerrem junts

Dimarts, de 18.30 a 19.45h – Inici: 09.10.18 / Final: 18.06.19

Preu: Taller gratuït

Tallerista: CAL (Coord. d'Associacions per la Llengua catalana)

Xerrem junts és un projecte socioeducatiu que ofereix un espai de trobada per parlar i prendre contacte amb la llengua catalana i la comunitat lingüística a partir de la conversa, la interacció i la convivència dels grups que es vagin formant. T'animes a formar-ne part?

Grup de guitarra

Dimecres, de 18.30 a 20h – Inici: 10.10.18 / Final: 16.06.18

Preu: Taller gratuït

Facilitador de l'espai: Grup Rumbirrerros

Un espai de trobada, participació i aprenentatge de diferents persones interessades per la guitarra i la música, on tocar, practicar i compartir coneixements, ja que entenem que la millor manera d'aprendre és l'experiència directa entre músics!

La voluntat de les trobades és crear una dinàmica de treball que generi experiències personals i col·lectives i crear un repertori que puguem fer arribar al públic. És un espai obert i dinàmic!

Reflexologia

Dijous, de 10.30 a 12h – Inici: 11.10.18 / Final: 20.06.19

Preu: Taller gratuït (Aportació al banc dels aliments de StAP Social)

Tallerista: Josep Manuel Postico de l'entitat StAP Social

Espai teòric i pràctic en què treballarem l'anatomia i la fisiologia, les formes de treball i les contraindicacions d'aquesta teràpia.

Appodera't - Espai d'apoderament de dones

Novetat!

Dijous, de 17.30 a 19.30h – 10 sessions – Inici: 04.10.18 / Final: 20.10.18

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Associació Matriu

L'associació Matriu et proposa un espai de trobades setmanals per a dones dones LGBTIQ+ i cis per a compartir experiències i descobrir-nos en les altres com a miralls i fonts d'inspiració. Un espai de cura i confiança per a compartir els impactes del patriarcat en les nostres vides. Un espai on prendre consciència de la nostra força (tan pròpia com del suport mutu amb les altres).

Un espai on promoure la sororitat per sentir la força del grup i elaborar un relat i unes estratègies comunes on tenir en compte les diversitats.

Un espai per promoure l'apoderament econòmic com una forma de garantir l'autonomia de les dones en els seus temps i recursos.

Flors de Bach

Divendres, de 10.30 a 12h – Inici: 12.10.18 / Final: 21.06.19

Preu: Taller gratuït (Aportació al banc dels aliments de StAP Social)

Tallerista: Josep Manuel Postico - StAP Social

En aquest taller coneixerem els preparats de flors que Edward Bach va desenvolupar l'any 1930, així com les seves funcions.

Taller de percussió

**Diumenges, de 10 a 13h – 4 sessions– Inici: 21.10.17/
Final: 11.11.18**

Preu: Taller gratuït

Tallerista: Diablers del Mercadal

Els Diablers del Mercadal et conviden a participar en un taller on aprendrem a tocar instruments i a ballar al ritme dels sons de percussió tradicionals. Es tracta, doncs, d'una proposta per les persones i/o famílies que us atreviu a conèixer el món del foc i els ritmes tradicionals!



Tens algun suggeriment?

A L'Harmonia ens agrada saber la teva opinió per això et proposem tot seguit un espai on poder fer suggeriments!

Em pots dipositar
a la bústia!



Ateneu
L'HARMONIA

c/ Sant Adrià, 20
(recinte Fabra i Coats)
ateneuharmonia.cat
93 256 60 85



Com arribar-hi

Metro: Sant Andreu (L1)
Bus: 11, 40, 73, 126 H8, N9
Bicing: 260 Pl. Estació, 6

Imprès en paper reciclat