

CREATIVITAT

DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.
Material a càrrec dels participants.

Dimarts i dijous 10:30 - 12:00h.

2 Octubre - 13 Desembre

Professora: LAURA BENÍTEZ

Dilluns i dimecres 19:00 - 20:30h.

8 Octubre - 12 Desembre

Professora: CARMEN ROLÁN

10 places **92.30€**

ESCRITURA CREATIVA

Explorarem les condicions que afavoreixen la imaginació, la fantasia i la creativitat a l'hora d'escriure. Desenvoluparem l'estructura, l'ambientació, els personatges, els diàlegs, l'acció i trobarem el nostre estil personal.

Dijous 19:00 - 20:30h.

11 Octubre - 13 Desembre

Professor: FRANCESC HERNÁNDEZ

15 places **65€**

INSCRIPCIONS:

Del 3 al 28 de setembre, de 7 a 21h, al PELL.

Places limitades. Demana informació a la Recepció del centre. El pagament es farà en efectiu o amb targeta de crèdit al mateix moment.

INFORMA'T DELS NOSTRES DESCOMPTES

RECURSOS

GANXET MODERN.

COMPLEMENTES DE TARDOR

Aprèn la tècnica del ganxet i elabora els complementes més originals per a aquesta tardor.

Xals, necessers, bosses,

coixins, cabassos... Les

possibilitats són infinites.

Divendres de 20:00 a 21:30h.

19 Octubre - 14 Desembre

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 Places **65€**

MILLORA EL FENG SHUI DE CASA TEVA

Coneix a fons els aspectes que pots millorar de la teva llar, per a aconseguir un espai més harmònic, i que respongui a les teves necessitats i preferències. Si entenem la casa com una segona pell, per què no t'animes a mimar-la assistint a aquest curs?

Dimecres de 18:00 a 19:30h.

17 Octubre - 4 Desembre

Professora: MONTSERRAT ESTAPÉ

15 Places **65€**

LLOGUER D'ESPAYS:

El Centre té a disposició de grups, entitats i particulars diversos espais i sales per organitzar reunions, conferències, jornades... Consulteu la disponibilitat i les condicions econòmiques.



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat



PROCORNELLÀ



PELL

Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE
CIVIC
PELL

Cursos i Tallers

TARDOR 2018

OCTUBRE • NOVEMBRE • DESEMBRE

www.parcesportiullobregat.com



www.facebook.com/parcesportiullobregat

[@parcesportiu](https://twitter.com/parcesportiu)

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MEDITACIÓ PASSIVA I ACTIVA

A mesura que s'accelera el ritme de la nostra societat tenim més necessitat de relaxar-nos i evadir-nos. Amb les meditacions actives, passives i guiades, podem buidar la ment de pensaments i omplir-la de benestar i plenitud.

Dilluns 18:30 - 20:00h.

NIVELL AVANÇAT

8 Octubre - 10 Desembre

Dijous 17:30 - 18:30h. INICIACIÓ

4 Octubre - 20 Desembre

Dijous 18:45 - 20:15h.

NIVELL AVANÇAT

4 Octubre - 20 Desembre

Professora: LILA

15 places

43.35€ INICIACIÓ

65€ NIVELL AVANÇAT

MINDFULNESS I MEDITACIÓ PER A LA VIDA QUOTIDIANA

Practiquem l'art de viure el moment present amb presència i atenció plena. Utilitzarem diferents tècniques de meditació per relaxar la consciència i separar-nos dels nostres pensaments per poder-los reconèixer, sense jutjar-los.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

8 Octubre - 10 Desembre

Dimarts 18:30 - 19:30h.

9 Octubre - 11 Desembre

Professora: LILA

15 places

43.35€

TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix el perímetre abdominal aportant millores a nivell estètic, postural i funcional. Treballarem la faixa abdominal tenint cura de l'esquena i prevenint problemes relacionats amb el sòl pèlvic.

Dilluns 20:15 - 21:15h.

8 Octubre - 10 Desembre

Dimecres 20:00 - 21:00h.

10 Octubre - 12 Desembre

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

19 Octubre - 21 Desembre

Professors: SÍLVIA LEZCANO (DLL), NATÀLIA CORBALON (DM)

i ÀLEX GRACIA (DV)

20 places

43.35€

CUINA

CUINA DE MERCAT

Farem receptes de fàcil elaboració, però amb un toc sofisticat perquè puguem sorprendre els teus convidats. Prepararem plats amb ingredients de temporada, que podrem combinar entre ells per formar un menú i tindrem cura de la presentació, que serà digna dels millors restaurants.

Dilluns 19:00 - 21:00h.

8 Octubre - 10 Desembre

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places

87€ Material inclòs

CUINA

CUINA ORIENTAL

Repasarem les millors receptes de la cuina del Japó, Tailàndia, Xina... Actualment, la cuina asiàtica ens ha descobert una cuina mil·lenària i molt sana que ens aporta un important valor nutritiu que és beneficiós per a la nostra salut. Redescobrirem les tècniques de cocció més saludables i fàcils de portar a terme.

Dimarts 19:00 - 21:00h.

9 Octubre - 11 Desembre

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places. **87€ Material inclòs**

CUINA EN FAMÍLIA

Taller pràctic de cuina, on grans i petits elaboraran diferents plats conjuntament. Per a nens i nenes d'entre 4 i 12 anys.

Dissabtes: 27 d'Octubre, 24 de Novembre i 15 de Desembre de 11:00 a 13:00h.

Professor: CALAIX DE CULTURA

Places: 8 famílies per sessió.

12,25€ per sessió i adult inscrit. Material inclòs

VINS D.O. ESPANYOLES

Parlarem de l'elaboració dels vins més importants segons la seva regió, clima, zona productiva i principals característiques dels diferents D.O. Tastarem vins de Galícia, Ribera del Duero, Toro, Jumilla, Rueda, Rioja, La Mancha i alguns caves. És recomanable tenir nocions de tast.

Divendres de 20:30 a 22:00h.

19 Octubre - 14 Desembre

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places. **87€ Material inclòs**

EXPRESSIÓ

DANSA DEL VENTRE

La dansa oriental treballa l'harmonia i l'expressió de tot el cos. Allibera tensions, millora la circulació, afavoreix l'expressió de les emocions i treballa la feminitat.

Dijous 18:30 - 20:00h.

11 Octubre - 13 Desembre

Professora: LYDIA ADALID

15 places. **65€**

SALSA SENSE PARELLA

Deixa't portar pel ritme de la salsa i inicia't en els passos bàsics. Descobrirem els seus orígens per entendre la seva fusió utilitzant coreografies i seqüències lliures que ens introduiran en un ball fresc i actual.

Dijous 20:15 - 21:45h.

11 Octubre - 13 Desembre

Professor: RAFA ARRATE

15 places. **65€**

TEATRE MUSICAL

Ens apropiarem al gènere del teatre musical, descobrirem la nostra creativitat, treballarem la tècnica vocal i aprendrem coreografies que ens ajudaran a transmetre emocions per expressar-nos i explicar una història.

Dimarts 20:00 - 21:30h.

9 Octubre - 27 Novembre

Professor: CALAIX DE CULTURA

15 places. **65€**

FOTOGRAFIA

NIVELL I

INICIACIÓ A LA

FOTOGRAFIA DIGITAL

Adquirir els coneixements tècnics per a la realització d'imatges i estudi de les parts de la càmera reflex digital, de la llum, lectura i exposició.

Dilluns i dimecres 18:30 - 20:00h.

1 Octubre - 5 Desembre

15 places

55.70€

NIVELL II

CURS AVANÇAT DE

FOTOGRAFIA DIGITAL

Ampliar, aprofundir i consolidar els coneixements tècnics i desenvolupar conceptes metodològics necessaris per a la creació fotogràfica.

Dilluns i dimecres 20:00 - 21:30h.

1 Octubre - 5 Desembre

15 places

55.70€

NIVELL III

FOTOGRAFIA DE PAISATGE

Monogràfic teòric i pràctic on s'estudiaran tots els elements que intervenen en la creació del gènere fotogràfic del paisatge: càmera, objectius, tècnica, llum, composició, localització, selecció d'imatges, revelat raw, retoc i postproducció, impressió i, finalment, la preparació i inauguració d'una exposició amb les millors imatges realitzades durant el curs.

Dimarts 17:00 - 20:00h.

2 Octubre - 4 Desembre

15 places. **55.70€**

NIVELL III

FOTOGRAFIA NOCTURNA

Monogràfic teòric i pràctic per iniciar-se al món de la fotografia nocturna de llarga exposició, indagant en el seu control tan tècnic com estètic. Es faran sortides tant a la ciutat com a la muntanya sense contaminació lumínica. Amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dijous 18:30 - 21:30h.

4 Octubre - 20 Desembre

15 places

55.70€

TRACTAMENT D'IMATGES AMB LIGHTROOM

Lightroom és una eina de tractament d'imatges que ajuda a visualitzar, classificar, editar, optimitzar i revelar arxius RAW. Un programa que treballa de forma ràpida, fàcil i efectiva grans volums de fotos. Permet realitzar tasques de postproducció fotogràfica des de la importació fins a l'optimització final de la imatge. *És necessari portar ordinador portàtil amb el programa instal·lat.*

Dimarts 20:00 - 22:00h.

2 Octubre - 4 Desembre

12 places

80€

Cursos de fotografia impartits per l'EQUIP LUISA SILVA