

SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

MINDFULNESS

Per a millorar la qualitat de vida i la salut mental.

Dilluns 10:30 - 11:30h.

13 Gener - 16 Març

Dimarts 18:30 - 20:00h.

14 Gener - 17 Març

15 places

Preu dilluns: 45.55€

Preu dimarts: 68.20€

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.

13 Gener - 16 Març

Dijous 19:00 - 20:30h.

16 Gener - 19 Març

15 places

68.20€

TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

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 pelvià.

Dilluns 20:30 - 21:30h.

13 Gener - 16 Març

Dimecres 20:00 - 21:00h.

15 Gener - 18 Març

Divendres 11:00 - 12:00h.

Divendres 19:30 - 20:30h.

10 Gener - 13 Març

20 places 45.55€

IOGA

El *Hatha loga* es basa en un conjunt de tècniques per mantenir la salut i el benestar a nivell físic i psicològic a través de postures o asanes.

Dimarts 20:30 - 22:00h.

14 Gener - 17 Març

Dimecres 10:30 - 12:00h.

15 Gener - 18 Març

Dijous 20:30 - 22:00h.

16 Gener - 19 Març

20 places 68,20€

INSCRIPCIONS:

Del 9 de desembre al 10 de gener,
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



Avda. del Baix Llobregat, s/n

08940 CORNELLÀ

Tel. 93 475 35 77

info@parcesportiullobregat.com

CENTRE
CIVIC PELL

Cursos i Tallers

HIVERN 2020

GENER • FEBRER • MARÇ

www.parcesportiullobregat.com

www.facebook.com/parcesportiullobregat

@parcesportiu

CUINA

CUINA DE MERCAT

Farem receptes de fàcil elaboració, però amb un toc sofisticat perquè puguis 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.

20 Gener - 16 Març

15 places

91,45€ Material inclòs

CUINA FÀCIL PER IMPRESIONAR

T'agrada quedar bé quan tens convidats però no t'agrada cuinar? T'ensenyem un repertori de receptes fàcils que faran que els teus plats despertin els cinc sentits dels comensals.

Dimarts 19:00 - 21:00h.

14 Gener - 17 Març

15 places **91,45€ Material inclòs**

CUINA EN FAMÍLIA

Taller pràctic de cuina, on tant els grans com els més petits realitzaran i elaboraran diferents plats conjuntament.

Per a nens i nenes d'entre 4 i 12 anys.

Dissabtes 25 de Gener, 15 de Febrer i 14 de Març d'11:00 a 13:00h.

Places: 8 famílies per sessió.

12,90€ per sessió i adult inscrit.

Material inclòs

INICIACIÓ AL TAST DE VINS

Un taller per apropar-nos al món del vi i a la seva cultura: els processos d'elaboració, les varietats de raïm i denominacions d'origen, les possibilitats de maridatge... Tot tastant diferents tipus de vins, blancs, rosats, negres joves i amb criança, dolços, escumosos, etc.

Divendres 19:00 - 20:30h.

17 Gener - 6 Març

15 places **91,45€ Material inclòs**

tècniques bàsiques del lettering i crearem paraules mitjançant la tècnica del collage.

Dimarts 18:30 - 20:00h.

14 Gener - 3 Març

12 places **68,20€**

DIBUIX I PINTURA

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

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

14 Gener - 19 Març

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

13 Gener - 18 Març

10 places **97€**

LETTERING

El lettering és la tècnica que crea paraules dibuixant lletres sense seguir cap alfabet predeterminat. En aquest taller els alumnes aprendrem les

FOTOGRAFIA

INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Aprèn tot el necessari per al funcionament de la teva càmera digital. Podràs adquirir els fonaments de la tècnica fotogràfica per utilitzar la càmera digital amb eficàcia i aprofundir i consolidar coneixements per aconseguir millors imatges assolint una base tècnica i un llenguatge visual necessari per a la creació.

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

13 Gener - 18 Març

15 places **58,50€**

ESPECIALITZACIÓ EN FOTOGRAFIA RETRAT

Monogràfic teòric i pràctic per iniciar-se en el gènere del retrat. S'utilitzaran diferents tipus de llum, amb l'ús del fotòmetre, reflectors, filtres, trucs i la posterior edició i retoc. Es faran practiques tant a estudi com a exteriors i amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dijous 18:30 - 21:30h.

16 Gener - 19 Març

15 places **58,50€**

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.

16 Gener - 5 Març

15 places

68,20€

ESPECIALITZACIÓ EN FOTOGRAFIA DE CARRER (STREET PHOTOGRAPHY)

Monogràfic teòric i pràctic per conèixer tècniques, composició i claus per realitzar fotografies als carrers de la ciutat. S'adquiriran coneixements en narrativa fotogràfica, llenguatge visual, presa fotogràfica i edició gràfica al mateix temps que es farà un recorregut per observar les obres dels principals autors d'aquest gènere. Amb les millors imatges l'alumnat prepararà una exposició.

Dimarts 17:00 - 20:00h.

14 Gener - 17 Març

15 places **58,50€**

FOTOGRAFIA AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Els nostres telèfons intel·ligents es converteixen avui dia en una bona eina per a fer fotografies. Amb l'evolució dels sensors i la possibilitat de poder treballar els ajustos de càmera de manera manual s'obre un món de possibilitats. Aprèn a treure-li el

màxim profit al teu dispositiu i a fer els ajustos necessaris per a donar-li a la teva fotografia l'acabat que necessites.

Dimecres 20:00 - 21:30h.

15 Gener - 18 Març

15 places **45,55€**

REVELAT I EDICIÓ DE FOTOGRAFIES AMB LIGHTROOM I PHOTOSHOP

Aprendràs l'ús i la tècnica d'aquests programes de revelat, ajustos i retocs digitals per poder treure-li partit a les teves fotografies processant els arxius raw de forma fàcil i intuïtiva. Amb Ligthroom les visualitzarem, classificarem, editarem, revelarem i optimitzarem per finalment en Photoshop conèixer i utilitzar les eines de treball bàsiques per millorar fotografies. *És necessari portar ordinador portàtil amb els programes instal·lats.*

Dimarts 20:00 - 22:00h.

14 Gener - 17 Març

12 places **68,20€**

BALLS DE SALÓ

Vine a ballar en parella el txa-txa-txa, swing, rock, vals, bolero o pasdoble. Una bona manera de moure's a ritme de les millors músiques de sempre. És imprescindible inscriure's en parella.

Divendres 18:30 - 20:00h.

17 Gener - 6 Març

20 places

68,20€

TALLERS DE MEDI AMBIENT

ARRANJAMENTS DE ROBA

A partir de roba i consultes realitzades pels participants i de material aportat pel tallerista, aprendrem els rudiments de la costura manual que ens permetrà resoldre alguns arranjaments i retocs de roba comuns, tal com: vores de pantalons; forats, estrips i descosits; estrènyer; escurçar; eixamplar, cosir traus i botons etc..

Dissabte 8 de febrer d'11:00 a 13:30h.

COSTURA CREATIVA

Transformem i reutilitzem la roba en desús per fer altres peces informals, tals com bosses amb samarretes, davantals de texans etc. A partir de roba i consultes realitzades pels participants i de material aportat pel tallerista, aprendrem a transformar la roba en desús com un material en potència per fer altres peces informals, obrint la ment i despertant l'enginy dels participants.

Dissabte 7 de març d'11:00 a 13:30h.

Tots els tallers de Medi ambient són **GRATUÏTS**. Cal inscriure's a la recepció del PELL. Per a poder-los dur a terme és necessari un mínim de 10 inscrits per taller. Tallers realitzats dins la campanya "Reparat als municipis" de l'AMB i l'Ajuntament de Cornellà de Llobregat.

