



Avda. del Baix Llobregat, s/n  
08940 CORNELLÀ  
Tel. 93 475 35 77  
info@parcesportiullobregat.com

CENTRE  
CIVIC PELL

# Cursos i Tallers

[www.parcesportiullobregat.com](http://www.parcesportiullobregat.com)

**TARDOR 2021**

OCTUBRE • NOVEMBRE • DESEMBRE

 [www.facebook.com/parcesportiullobregat](https://www.facebook.com/parcesportiullobregat)

  @CentreCivicPELL

## FOTOGRAFIA

### INICIACIÓ A LA FOTOGRAFIA DIGITAL

Descobreix com fer fotografies d'alta qualitat que transmetin la teva visió del món. Aprenderàs a dominar les funcions de càmera coneixent i practicant tota la base tècnica fotogràfica i desenvolupant les teves habilitats per a capturar la imatge que desitges.

**Dijous i divendres 17:00 - 18:30h.**

7 Octubre - 10 Desembre

20 Sessions **58.50€**

### EL LLENGUATGE DEL RETRAT

Aprèn el procés de construcció d'un retrat, des de la idea fins a la realització de la fotografia i la seva posterior edició.

Descobrirem la història del retrat que ens ajudarà a aprofundir en els conceptes tècnics, formals, estètics i psicològics. Per mitjà d'exercicis pràctics i d'un recorregut pels treballs dels millors autors de la història, clàssics i contemporanis, explorarem els més variats llenguatges en el retrat per a desenvolupar un llenguatge fotogràfic propi.

**Dijous 18:30 - 21:30h.**

7 Octubre - 9 Desembre

20 Sessions **58.50€**

### FOTOGRAFIA DE CARRER

#### (STREET PHOTOGRAPHY)

Aprèn a fotografiar el paisatge urbà amb la intenció de representar visualment la teva relació amb el que succeeix als carrers de la ciutat.

S'adquiriran coneixements en narrativa fotogràfica, llenguatge visual, presa fotogràfica i edició, al mateix temps que es farà un recorregut per observar les obres dels principals autors d'aquest gènere com també sortides per portar a terme tota la part pràctica.

**Dimarts 18:30 - 21:30h.**

5 Octubre - 21 Desembre

10 Sessions **58.50€**

### FOTOGRAFIA AMB DISPOSITIUS MÒBILS

Descobreix i aprèn les tècniques de la fotografia de càmera aplicada als mecanismes de la càmera del teu mòbil traient-li tot el partit, a més de configurar les opcions, trucs, consells, pràctiques, composició i edició i així aconseguir capturar les fotografies que et proposis.

**Dimecres 10:00 - 12:00h.**

6 Octubre - 15 Desembre

10 Sessions **45.55€**

### SALSA SENSE PARELLA

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

**Dimarts 19:00 - 20:30h.**

19 Octubre - 14 Desembre

8 Sessions **68.20€**

## EXPRESSIONIÓ

### 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 19:00 - 20:30h.**

14 Octubre - 2 Desembre

8 Sessions **68.20€**

## SALUT I CREIXEMENT PERSONAL

### YOGA

El *Hatha yoga* 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 19:45 - 21:15h.**

5 Octubre - 21 Desembre

**Dimecres 18:00 - 19:30h.**

6 Octubre - 15 Desembre

10 Sessions **68,20€**

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,  
**CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA**

### 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 18:15 - 19:45h.**

4 Octubre - 20 Desembre

**Dijous 19:30 - 21:00h.**

7 Octubre - 9 Desembre

10 Sessions **68.20€**

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,  
**CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA**

## CREATIVITAT

### DIBUIX I PINTURA

Iniciació al dibuix i a la pintura.

*Material a càrrec dels participants.*

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

5 Octubre - 16 Desembre

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

4 Octubre - 20 Desembre

20 Sessions **97€**

### MINDFULNESS I VIURE SENSE ESTRÈS

Reeducar la ment per a estar més present és la clau.

**Dilluns 10:30 - 11:30h.**

4 Octubre - 20 Desembre

**Dimarts 18:00 - 19:30h.**

5 Octubre - 21 Desembre

10 Sessions

Preu dilluns: **45.55€**

Preu dimarts: **68.20€**

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,  
**CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA**

### TÈCNiques ABDOMINALS HIPOPRESSIVES

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

**Dilluns 20:00 - 21:00h.**

4 Octubre - 20 Desembre

**Dimecres 20:00 - 21:00h.**

6 Octubre - 15 Desembre

**Dijous 18:00 - 19:00h.**

7 Octubre - 9 Desembre

**Divendres 11:00 - 12:00h.**

**Divendres 19:30 - 20:30h.**

8 Octubre - 10 Desembre

10 Sessions **45.55€**

IMPORTANT: PER MOTIUS D'HIGIENE I PREVENCIÓ,  
**CAL PORTAR MÀRFEGA PRÒPIA**

### INSCRIPCIONS ONLINE

[www.parcesportiuillobregat.com](http://www.parcesportiuillobregat.com)

Del 13 al 26 de setembre

Places limitades  
Informa't dels nostres descomptes