

Dm 1, 11h
Casino

Dances del món (Maria S)

Viatjarem pel món a través de dances de països com: Grècia, Romania Rússia, etc..

Per totes les edats. mín 6, max el que la sala permeti. Ens Ballem!

Dm 1, 11h
Casa

Explorant Masculinitats (Oriol)

Què vol dir ser home?

Què diferencia la masculinitat hegemònica de les "noves masculinitats"?

Des de les cures, amb sentit crític, treballem per a descobrir dinàmiques que ens fan mal a nosaltres i a altres. Max 12 pers.

Dm 1, 16h
F. Vella

Cant creatiu i cercle de veus (Roger)

Fem servir la nostra veu com a canal al servei del nostre benestar i els altres. Ens obrim a un espai d'escolta grupal profunda on ens harmonitzem internament i amb els altres i deixem que el nostre sentir s'expressi a través de la nostra veu com una ofrena. Obert a tot tipus de perfils, no és necessària experiència vocal ni musical. Mín 8 pers, màxim 30.

Dm 1, 16h
Casa

Glosar no és només cantar (Cristina)

Passarem una estoneta	No faltaran agarrotins	Màx 20
Tots juntets fent molta fresa	Ni tampoc alguna jota	
Aprenent a improvisar	Gallines t'emportaràs	
Tot cantant una quarteta	De beget mai sortiràs	

Dm 1, 17h
Bar

Microtomografia d'insectes ampliat (Ariete)

La fràgil frontera que separa l'èxit del fracàs, una idea visionària: "el museu de les bèsties microscòpiques". Projecte i procés de confecció de maquetes gegants hiperrealistes de petits insectes de grandària mil·limètrica

Dm 1,
22:30h

Observació lluna plena amb telescopi (Inés D)

Observarem la sortida de la lluna plena. Màx 20.

Dc 2, 11h
F. Vella

Impro teatral (Enric)

Salta al buit! Crea del no-res! La vida no es planifica i el teatre tampoc. Aprèn a utilitzar la teva creativitat i espontaneïtat per crear mons i històries que neixen i moren al mateix instant.

Aprendrem a deixar-nos anar, a no pensar massa i a divertir-nos malgrat res surti bé. No cal tenir experiència teatral de cap mena, només estar obert i energètic/a. Màx 15 pers (però els altres poden venir com a oients/públic)

Dc 2, 11h
Casa

Tapping (Mònica)

Taller per alliberar bloquejos i gaudir del ball a través de la tècnica del tapping. Adreçat a tothom que vulgui aprendre la tècnica. Aplicable a qualsevol àmbit de la vida, però en el taller l'enfocarem en com millorar la connexió amb el propi cos i amb el de la parella, la coordinació i la confiança.

Dc 2, 11h
C/ Lluçanosa nº18

Visita a Forja Montferrer (Enric)

Visita al taller i les obres del Forjador i Escultor, Enric Pla Montferrer, Ferrer d'Alpens.

Dc 2, 16H
F.Vella

Carnet de conduir en el ball (Joan Flotats)

Com entres en un cercle? Com et desplaces ballant en parella en relació a les altres? Fa un temps vas començar a dansar però encara no tens el carnet de circulació? Aprendrem a circular dins la pista de ball, tant en danses de parella com de grup, per tal que la massa balladora es mogui en harmonia. Entendrem el grup com la totalitat i la unitat que es mou en concordança. Ullviu, aquest no és un taller on s'aprengui a ballar, només a circular. Tots els nivells, però millor si ja has dansat alguna vegada. Mín 15 pers.

Dc 2, 16h
Casa

Escolta i connexió a la dansa (Clara)

Dc 2,
17:30h
Església

Concert Cor d'Arrels

Un grup de persones apassionades per la música i que individualment la gaudeixen de maneres diverses: des de la creació i la interpretació, fins a la docència. Col·lectivament, el cant coral les ha agrupat a Collserola i els permet compartir aquesta passió tot interpretant cançons tradicionals d'arreu del món, com ara de Catalunya, Espanya, Itàlia, Bulgària o Geòrgia, entre d'altres, alhora també els agrada fer incursions en la música renaixentista

Dj 3, 11h
Casa

Integració relacional (Tatiana)

En aquest petit taller compartirem algunes referències pràctiques i teòriques sobre allò que pot ajudar-nos a cuidar les nostres relacions, a transitar el conflicte, a expressar-nos amb honestedat i a la vegada respecte i escoltar més enllà de la defensa i el judici. Un taller basat en la Integració Relacional, on parlarem de Comunicació Noviolenta, Mindfulness i Neurobiologia Interpersonal. Màx 20 pers.

Dj 3, 11h
F. Vella

Dansa Afrofusió (Luz)

Vols despertar el teu cos amb estiraments i moviment de caderes i pit? Estirar ens ajuda a evitar els dolors d'esquena originats per una vida sedentària. També massatjarem la cadera i el pit mitjançant moviments amb em ritmes africans. Màx 20.

Dj 3, 11h
Casino

Viatge Sonor (Joel, Roger, Anna)

On et pot dur un so? Quines sensacions et desperta l'escolta subtil? Què et fan viure les vibracions? Dinàmica per connectar amb el so a través de l'oïda, el cos i la veu. Després et convidarem a deixar-te anar i banyar-te per diferents paisatges i ambients sonors. Bols tibetans, cant d'harmònics, percussions xamàniques, monocordi, elements de la naturalesa... Recomanem màrfega o similar.

Dj 3, 16h
F.Vella

Impro teatral (David)

Farem jocs molt avorrits d'escalfament de teatre per connectar amb la creativitat i petites escenes improvisades súper xorres. Màxim 16 persones.

Dj 3, 16h
Casa

Mandales (Ramon)

Mandales amb llanes de colors. A centre i sud d'Amèrica li diuen Ulls de Déu. Usarem pals i farem una estrella. Tot seguit teixirem amb les llanes des del centre cap a fora fins a realitzar un bonic mandala de colors. Màx 15 pers. Si en tens, porta unes tisores de ungles. La resta del material el poso jo.

Dv 4, 11h
F.Vella

Dansa Malkovsky (Lidia)

És una dansa basada en recuperar el gest natural, propi, senzill i argonòmic del ésser humà. On les lleis físiques de la natura s'incorporen en exercicis que ajuden en el procés de lliberació del cos. No cal portar res, si podem ballarem descalços! 15 places.

Dv 4, 11H
Casa

Cant d'Harmònics (Joel i Roger)

El cant d'harmònics ens permet fer emergir dos sons al mateix temps. Obrirem una finestra en l'oïda per percebre més. I ens endinsarem en la nostra veu per explorar noves sonoritats i possibilitats. Descobrirem els harmònics i aprendrem a emetre'ls en un espai de calma i connexió grupal amb la veu. No cal experiència de cant, per a tots els nivells! 20 places.

Dv 4, 11h
Casino

Planetari Inflable (Inés D)

Entra al planetari per gaudir de la màgia d'una nit plena d'estels.

Dv 4,
16:30h
Casa

Twerk (Irene)

Parlarem d'afrodescendència, danses urbanes, col·lectius marginals i activisme. Despertarem els nostres culs adormits. Aprendrem els passos més bàsics i senzills. Acabarem amb minicoreo i jocs. Recomanem roba còmoda i que no apreti (evitar leggings esportius que comprimeixen cul i cuixes) A rebotar

Dv 4, 16h
F.Vella

Circlesongs Impro Vocale (Raphaël)

Un círculo de canto a capella improvisado, abierto a todos.
-Juegos vocales y corporales
-Circlesong (improvisación vocal colectiva estructurada en círculo)
-improvisación y técnicas vocales.
Taller en castellano. 20 plazas.

Ds 5,
9-14h
c/Ramal

Fira d'artesans

Mercat MiniFlauers de paradetes d'artesanía i productes locals

Ds 5, 16h
F.Vella

Innerdance Kundalini (Joan Fullola)

En aquest taller es durà a terme una sessió de transmissió energètica. L'únic que haureu de fer és estirar-vos, tancar els ulls i deixar anar tota resistència. Rendiu-vos i podreu experimentar sensacions més enllà dels vostres sentits. Porteu màrfega i antifaç si en teniu. 30 places.

Ds 5, 16h
Casa

Gènere, diversitat i interseccionalitat (Ester C)

Hi ha diversitat en l'entorn folki? Com entenem el gènere i com el reproduïm en les danses?
Per poder pensar-hi i incorporar la mirada treballarem què és el gènere, la diversitat sexual, afectiva i de gènere i uns apunts sobre mirada interseccional. 30 places.

Dg 6, 16h
F.Vella

Forró-impro (Marta M)

Ens introduïrem al ball de forró-impro des de les bases comunes del ball social de parella: l'escolta, el ritme i la musicalitat. Des d'aquesta base explorarem recursos per fomentar la improvisació i la creativitat en el ball. El forró és un ball tradicional de parella provinent de les zones rurals del nord-est de Brasil.

Dg 6, 16h
Casa

Gestió de la frustració i la decepció (Carlota, Martí, Pepo i Joan Flotats)

Aprofunditzarem en com vivim i sentim les emocions al voltant de la frustració i la decepció. Buscarem junts estratègies per viure aquestes emocions de forma sana. Al final del taller es repartiran gelats artesans als assistents com a premi :) 30 places.

Dg 6, 16H
Església

Sons vibracionals (Oliver)

Durant la major part de la història natural de la nostra espècie, hem utilitzat les tecnologies del so i les plantes que alteren la consciència amb el propòsit de sanar-nos i tornar a connectar-nos amb la natura, la tribu i amb nosaltres mateixos. En aquest taller donarem informació sobre el ressorgiment d'aquestes tècniques en els nostres dies així com un tast de com s'utilitza el so en aquest context.

DII 7, 11h
Casa

Farmaciola Energètica (Clara)

DII 7, 11h
P. trobada
SATI

Ruta plantes comestibles (Aurora)



**Alba Tomàs (ball plaça) + Cercavila + Sarau i Jam + Coral església + *eSPAi de Cures

*Activitats de pagament

**Activitats gratuïtes

