NI FLAUERS VI

DEL 3 AL 9 D'AGOST

CATALUNYA (ALPENS) 2026



GUIA DE TALLERS

La durada dels tallers serà d'aproximadament 1h15

Llegenda:

FV = Fàbrica Vella
CC = Sala Casa de Colònies
EXT = Exterior
TC = Terrassa Casino
CA = Casino
ES = Església

Matí 10h Tarda 16h



última actualització: 28 juliol

NI

PROGRAMA DE TALLERS

	DILLUNS 3		
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Terrassa Casino
MATÍ 10-11h15	PREPARACIÓ		
TARDA 16-17h15	BALL FUSIÓ Marta Montserrat	CONFLICTES PETITS SOLUCIONS EMOCIONALS Sergi Ruiz	TALLER SARAUÀ Joan Peiró

	DIMARTS 4		
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Exterior
MATÍ 10-11h15	VIATGE SONOR Joel, Roger, Anna	DANSA BUTOH Laia Balaguer	CONTACONTES JULLY PAPALLONA Laura Asensio
TARDA 16-17h15	SOM-HI A FORRÓZEAR Elsa Royo	CERCLE DE VEUS I RITME CORPORAL AMB ÀNIMA Llorenç Witty	BALLEM EN FAMÍLIA Dolça Cos i Israel García

	DIMECRES 5		
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Exterior
MATÍ 10-11h15	RETROBA L'EQUILIBRI DEL SER Joel, Roger, Anna & Co	BALLS POPULARS IRLANDESOS EN FAMÍLIA Laura Asensio	(9h30) DESTIL·LACIÓ I PREPARATS Grup Projecte Espígol
TARDA 16-17h15	GESTIÓ DE L'ESPAI I MILLORA DEL BALL Miquel Llop	COMPOSICIÓ DE MÚSICA FOLK Aimar Redolad	CONTACONTES PARTICIPATIU Núria Bonet

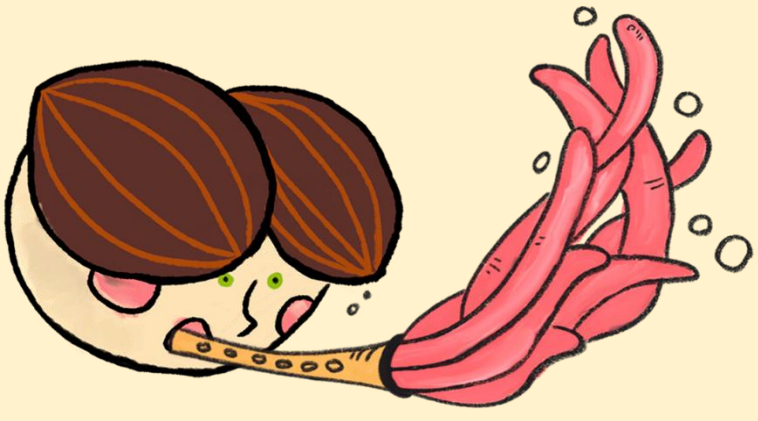
	DIJOUS 6			
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Exterior	Casino
MATÍ 10-11h15	FUSIÓ DE IOGADANSA Sira Capdevila	EXPRESSIÓ A TRAVÉS DE LA LLENGUA DE SIGNES ESPANYOLA Amagoia Osinalde	CLOWN EN FAMÍLIA Laura Asensio	SARDANA MODERNA EN QUATRE PUNTS Oriol Roig
TARDA 16-17h15	RITMOCIÓ Xavier Muñoz	FACILITACIÓ D'UN CONFLICTE COMUNITARI VIU Eva Sánchez		

	DIVENDRES 7		
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Exterior
MATÍ 10-11h15	MUÑEIRA Agnès Gascon	COS-TERRITORI Victoria Muñoz	CONTACONTES MUSICAT Marta Cruz
TARDA 16-17h15	BALLS DE CANÀRIES Simon Perera del Rosario	CONGO DE CAPTIEUX I RONDS Miquel Llop	

	DISSABTE 8		
	Fàbrica Vella	Casa Colònies	Exterior
MATÍ 10-11h15	DANSES DE LA VAL VARAITA (ITÀLIA) Federico Cussotto	DE QUÈ PARLEM QUAN PARLEM DE FOLK QUEER? Xavier Gimeno	MONSTRES DE FANG Carla Alsina
TARDA 16-17h15	DANSES BRETONES Ferran Fitó	TÈCNICA D'INSTRUMENT MEDITATIVA Marta Palou	

	DIUMENGE 9	
	Fàbrica Vella	Casa Colònies
MATÍ 10-11h15	ARTTERÀPIA Mireia Massana	SESSIÓ REGRESSIVA GRUPAL Núria Navas
TARDA 16-17h15	RECOLLIDA	

A més, els matins de DIMARTS, DIMECRES I DIVENDRES a les 9:45, a les 10:15 i a les 10:45 la Rosa Garriga i la Lena Jareño, d'Alpens, oferiran cadascuna 3 sessions de mitja hora indiviualitzades de REIKI BLANC. A l'església, puntuals i amb reserva al Whatsapp 690 609 800 (Lena)



FLA

DILLUNS 3

16h BALL FUSIÓ
FV Marta Montserrat
El ball fusió (fusion dance) és una mescla d'estils de ball i d'estils de música. Un ball d'improvisació en parella on no existeixen rols ni patrons bàsics molt establerts, i on el més important és la connexió i la musicalitat. Màx 30 pers.

16h CONFLICTES PETITS, SOLUCIONS EMOCIONALS
CC Sergi Ruiz
Debat i reflexió sobre com ens sentim davant el conflicte. Perquè se m'allarga un conflicte? Què puc fer jo per rebaixar-lo? Propostes i posada en comú per tal de passar d'un conflicte a un malentès. El NiFlauers és un festival de convivència on compartim espais, de ball, de conversa, de tallers, etc. on a vegades poden sorgir problemes de convivència. L'objectiu d'aquest espai és veure com em posiciono jo davant del conflicte, aprofitarem les vivències de cada persona per millorar la nostra resposta davant d'aquest, per quan apareguin tenir la capacitat de resoldre'ls i que passin a ser un malentès.

16h SARAUÀ
TC Joan Peiró
El taller de la Sarauà és un espai de encontre entre el ball, el cant i el toc on junts experimentem amb la música valenciana i aprenem algunes peces que després cantarem durant l'espectacle. A la terrassa del Casino.



UERS

DIMARTS 4

10h VIATGE SONOR
FV Anna Fité, Roger Sans i Joel Sans
💫 Un espai de calma, per reconnectar amb tu mateix/a a través de la vibració, els sons i el silenci 🎶 bols tibetans - cants d'harmònics - monocordi - flautes - gong - sons de la natura 🍁 Porta màrfega i el que necessitis per poder estirar-te còmodament.

10h DANSA BUTOH
CC Laia Balaguer
Un espai d'experimentació i investigació mútua del cos, el moviment i l'art, a través d'exercicis i dinàmiques de la dansa butoh i la dansa improvisació.
Un espai on s'obren preguntes i el moviment n'és la resposta. Un cop tancada la porta no es deixarà entrar ningú més. Màxim 30 persones.

10h JULLY PAPALLONA, CONTE-TALLER "AMOR PER LA NATURA"
EXT Laura Asensio
Jully Papallona és l'aventura d'una noia molt valenta que viurà 1 any en una sequoia perquè no sigui tallada. Amb papers i cartrons reciclats farem un taller d'arbres petits tridimensionals. La tallerista porta el material i indicacions per fer la peça d'art, cada arbre diferent i únic.

9:45h REIKI BLANC Cal reservar al Whatsapp 690 609 800 (Lena)
ES Rosa Garriga i Lena Jareño
La Rosa i la Lena faran 3 sessions de Reiki individuals de mitja hora cadascuna de 9:45 a 11:15h, per a un total de 6 persones. Puntuals a l'església. Cal reserva.

16h SOM-HI A FORRÓZEAR
FV Elsa Royo
Taller de iniciació al forró. Una dansa originària del nord-est del Brasil. A través de jocs i exercicis connectarem amb l'energia i postura del forró. Aprendrem els primers passos bàsics per ajudar-nos a connectar amb el ritme i poder tenir-ne una petita base. Bora dançar?

16h CERCLE DE VEUS I RITME CORPORAL AMB ÀNIMA
CC Llorenç Witty
Un taller per connectar cos, ànima i veu des del cor. Amb una mateixa, les altres, i TOT. Respiració, cos, so, connexió, melodia i percussió corporal bàsica. Màxim 17 persones.

16h BALLEM EN FAMÍLIA
EXT Dolça Cos i Israel García
Proposem un taller de ball en família, on tothom podrà venir amb els seus infants a gaudir de la música en directe (acordió) i aprendre alguns balls tradicionals que podem ballar en família. Petits i grans gaudireu de valent!

NI

DIMECRES 5

10h RETROBA L'EQUILIBRI DEL SER. EL CAMÍ CAP A LA PLENITUD
FV Joel Sans, Roger Sans, Anna Fité & Co

Com trobar el benestar en el dia a dia? Som alguna cosa més que cos: tenim una part física, emocions, ment i essència. Explorarem aquestes diferents parts, des de diferents tradicions d'autoconeixement i farem exercicis pràctics per experimentar l'energia i el poder de la respiració en nosaltres.

10h KELLY DANCE. BALLS POPULARS IRLANDESOS EN FAMÍLIA
CC Laura Asensio

Un taller per riure, ballar, compartir balls ancestrals que també connecten amb les nostres arrels. Aprendrem cinc balls diferents i els posarem en pràctica.

9:30h PRESENTACIÓ PROJECTE ESPÍGOL: DESTIL·LACIÓ I PREPARATS
EXT Olga del Refugi Puigcercós, gent d'Alpens i altres (DARRERA DEL CASINO !)

Farem una destil·lació i elaborarem un hidrolat i un ungüent que podrem endur-nos a casa, i a més veurem exemples d'altres aplicacions com el fus de flor aromàtica o de bossetes. Visitarem la plantació del "Projecte Espígol" iniciat l'any passat per gent del poble i del festival. Durada del taller +2 hores. 11:30 pausa per anar a concert. 13:30 recollim hidrolat. Màxim 30 persones.

9:45h REIKI BLANC Cal reservar al Whatsapp 690 609 800 (Lena)
ES Rosa Garriga i Lena Jareño

La Rosa i la Lena faran 3 sessions de Reiki individuals de mitja hora cadascuna de 9:45 a 11:15h, per a un total de 6 persones. Puntuals a l'església. Cal reserva.

16h GESTIÓ DE L'ESPAI I MILLORA DEL BALL
FV Miquel Llop

Al ball folk mai parlarem d'errors. En aquest taller comentarem pràctiques que ens ajudaran a compartir millor l'espai i gaudir més. Es pressuposa coneixement bàsic dels principals balls tot i que no és imprescindible.

16h COMPOSICIÓ DE MÚSICA FOLK
CC Aimar Redolad

Segurament hagis pintat abans amb els colors primaris i els hagis barrejat, així veient com interaccionen entre si. Al taller veurem diversos elements de la música: harmonia, melodia, ritme, lletra, ball... i com interactuen entre ells. La intenció és fer un repàs de certs elements necessaris per a poder compondre. Màxim 20 persones.

16h CONTACONTES PARTICIPATIU: LA FLAMA DEL MÓN MÀGIC
EXT Núria Bonet

Cada nit de Sant Joan, els unicorns es reuneixen per encendre la gran foguera del món màgic amb una flama que arriba des de la Muntanya del Foc. Però aquest any ha passat una cosa inesperada: la flama ha perdut força. Necessiten la nostra ajuda! Ballant i cantant descobrirem que les danses de cultura popular guarden la memòria d'una connexió antiga entre la Terra, les persones i el món màgic. Adreçat a famílies, hi haurà dansa.

FLA

DIJOUS 6

10h FUSIÓ DE IOGADANSA
FV Sira Capdevila
Fusió de Ioga amb Dansa. Igual que en el Folk obrim el cor i sentim que “tots som un”, aquest és també uns dels principals objectius del Ioga: obrir el cor i sentir que tots som un o “Ek ONG Kar”! Treballarem per sentir això!

10h EXPRESSIÓ A TRAVÉS DE LLENGUA DE SIGNES ESPANYOLA
CC Amagoia Osinalde
Un taller donde poder curiosear en la expresión facial y corporal a través de la lengua de signos española. Una oportunidad de adentrarnos en otras formas de comunicación y expresión.
Màxim 20 persones. Taller dinamitzat en castellà.

10h CLOWN I EXPRESSIÓ CORPORAL PER A FAMÍLIES
EXT Laura Asensio
La Laura ha estat pallassa d'hospital molts anys i ha descobert que mai és tard per ser un clown. Tots en portem el nostre a dins, però cal que surti sense pors ni vergonyes. Amb algunes dinàmiques d'expressió corporal i jocs d'humor descobrirem el nostre nen interior, el nostre clown!

10h SARDANA MODERNA EN QUATRE PUNTS
CA Oriol Roig
Vols aprendre a ballar sardanes des de 0? Coneixes els curts i els llargs, i voldries saber quan toca ballar cada un? Has sentit a parlar dels aires o els punts lliures i vols aprendre'n? Tens curiositat per descobrir quan la sardana no es balla en rotllana? Doncs aquest és el teu taller. Al Casino.

16h RITMOCIÓ
FV Xavier Muñoz
Ritmoció és un taller que uneix Pilates i Ritme Orgànic per explorar el moviment des d'una perspectiva corporal i musical. Treballa alineació, respiració, pulsació interna i veu cantada en grup per afinar la vibració i l'expressió del cos. És un espai lúdic i creatiu on el cos esdevé instrument, i el joc obre camins de consciència i presència.
Màxim 20 persones.

16h FACILITACIÓ D'UN CONFLICTE COMUNITARI VIU DES DEL
CC TREBALL DE PROCESSOS - Eva Sanchez
Taller de facilitació de grups des de la metodologia de treball de processos. Enfocat en processar un conflicte real i present a elecció dels/les participants. Màxim 30 persones.

UERS

DIVENDRES 7

10h MUÑEIRA
FV Agnès Gascon

Taller de ballar muñeira des de zero. El volia oferir fa dos anys però no vaig poder perquè tenia diarrea. A l'Ortigueira vaig aprendre a ballar muñeiras i vaig estar dos anys ballant-ne sola a les pandereteires del CAT perquè ningú en sabia i no em podien acompanyar. Així que volia compartir amb vosaltres aquesta dansa, que em sorprèn molt que quasi ningú la sap ballar aquí Catalunya.

10h COS-TERRITORI
CC Victoria Muñoz

El Pranayama revela el cos com un ecosistema permeable. En habitar els seus tres centres, la respiració esdevé dansa, unint terra, vent i cel en un sol batec.

10h CONTACONTES MUSICAT
EXT Marta Cruz

Un conte musicat dirigit a infants i famílies d'1 a 7 anys. Un viatge on la narració, la música en directe, les cançons i la participació del públic es fusionen per donar vida a una història plena d'emocions. Una experiència immersiva que convida infants i famílies a imaginar, cantar, moure's i viure el conte amb tots els sentits.

9:45h REIKI BLANC
Cal reservar al Whatsapp 690 609 800 (Lena)

ES Rosa Garriga i Lena Jareño

La Rosa i la Lena faran 3 sessions de Reiki individuals de mitja hora cadascuna de 9:45 a 11:15h, per a un total de 6 persones. Puntuals a l'església. Cal reserva.

16h BALLS TRADICIONALS DE CANÀRIES
FV Simon Perera del Rosario

En aquest taller, el Simon Perera del Rosario recuperarà les seves arrels canàries per ensenyar-nos alguns balls tradicionals de les Illes Canàries, un repertori divers que combina influències peninsulars i africanes (amazighes/ guanxes/aborígens canàries). Aprendrem a ballar balls en parella i, especialment, balls de grup: mazurca del zapatazo, berlina herreña (de la família de les polques), tajaraste (d'arrels aborígens), isa (emparentada amb la jota), folia (d'arrel cortesana).

16h CONGO DE CAPTIEUX I RONDS
CC Miquel Llop

Congó de Captieux i Ronds de Barbatre, Landeda, Quercy, etc.

DISSABTE 8

10h DANSES DE LA VAL VARAITA (ITÀLIA)
FV Federico Cussotto

Un petit viatge al costat amagat d'Occitània, on descobrirem un repertori de balls tradicionals encara vivent i (encara!) no gaire conegut fora d'Itàlia.

10h DE QUÈ PARLEM QUAN PARLEM DE FOLK QUEER?
CC Xavier Gimeno

Què és Folk i què no és? Què és Queer i què no és?
Quina fórmula representa la relació entre aquests dos elements emergents i contemporanis de la nostra cultura?
En el taller no solament parlarem, com diu el seu títol, sinó que farem algunes pràctiques, alguns exercicis, algunes experiències per sentirpensar l'empelta que anem observant entre un fenomen i l'altre.
Conceptes com: diversitat, divergència, dissidència, transformació, identitat, cultura, contracultural, gènere, art, inclusió, equitat, comunitat, família, llar, expressió; els sentim comuns als dos àmbits? Vine a viure-ho. Màx 15 persones.

10h MONSTRES DE FANG
EXT Carla Alsina

Taller de fang pels més petits del festival: farem monstres de fang amb elements naturals.

16h DANSES BRETONES (I D'ALTRES)
FV Ferran Fitó

Aquest taller s'adreça a tothom que vulgui aprendre i/o perfeccionar diverses danses bretones. Algunes danses requereixen agilitat i destresa per a fer passos ràpids. An Dro, Hanter Dro, Bal Limousine, Pilé Menu, Rond de Landéda, Bal Plinn, Rond Paludier, Rond de Barbâtre, Rond de St. Vincent.

16h TÈCNICA D'INSTRUMENT MEDITATIVA
CC Marta Palou

Aquest taller pretén donar eines per reconciliar-se amb l'estudi de l'instrument i la seva pràctica. Consisteix en un seguit d'exercicis molt bàsics, creats des d'un punt de vista meditatiu (no competitiu), d'empatia amb l'instrument i fusió d'un mateix amb la pulsació rítmica de diferents balls. Màxim 10 persones.

FLA

DIUMENGE 9

10h ARTTERÀPIA
FV Mireia Massana

Artteràpia per connectar cos ment i emoció a través de la creativitat i el joc. Taller creatiu que involucra el cos amb els coneixements de la bioenergètica.

10h SESSIÓ REGRESSIVA GRUPAL
CC Núria Navas

Sessió regressiva grupal. Anirem a una vida passada (o al símil que ens faci el subconscient si no existeixen) per experimentar una vida feliç a partir d'una relaxació guiada i un estat hipnòtic lleuger.
Encarada al creixement personal, no serà per fer teràpia. Es recomana portar màrfega, mocador o similar per estirar-se a terra. Llibreta i boli recomanable.
No recomanable per persones que estiguin transitant un dol, persones que no puguin gestionar una crisi emocional lleu o persones que es mediquin per depressió o similar. Màxim 20 persones. A les 10:10 es tancarà la porta i no es podrà entrar.



UERS