



ROBÒTICA



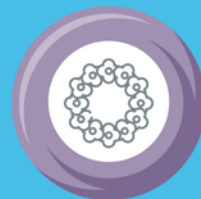
DIBUIX,
IL·LUSTRACIÓ
I PINTURA



AUTODEFENSA
PER A DONES



COSMÈTICA
NATURAL



DANSES
POLINÈSIES

TALLERS D'ESTIU

CASAL DE CULTURA. JULIOL 2018

Inscripcions al portal entrades.montornes.cat



ESCOLA
D'ESQUENA



BIJUTERIA



CUINA
ASIÀTICA



MASSATGE



Ajuntament de
Montornès del Vallès

Casal de Cultura



ROBÒTICA

Taller tecnològic de robòtica (de 10 a 15 anys)

Taller pràctic i tecnològic on els alumnes podran descobrir i conèixer el món de la robòtica a través de la construcció i programació.

A càrrec d'Aprentik.

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol, de 18 a 19.30 h

Preu: 32,13 €



DANSES POLINÈSIES

Dances de la Polinèsia (Tahití i Hawaii)

Ens apropiem a aquestes dances plenes de simbolisme, amb efectes terapèutics i beneficis tan variats com: potenciar la creativitat, augmentar la confiança personal, millorar la flexibilitat corporal, potenciar el treball en grup, millorar els sistemes circulatori, respiratori i digestiu i atenuar el dolor articular. Tallerista: Begoña López del Castillo.

Dimarts 3, 10 i 17 de juliol, de 20 a 21 h

Preu: 7,5 €



DIBUIX, IL·LUSTRACIÓ I PINTURA

Taller de dibuix de personatge (de 10 a 15 anys)

Enfocat a iniciar-se en el dibuix a través de l'exploració d'un personatge d'animació escollit per l'alumne.

- Base anatomia: cos humà, mans, peus.
- Aplicació anatomia al personatge escollit.
- Estudi de les expressions i aplicació al personatge
- Estudi del "gest" del cos humà.
- Color.

Els materials (llapis tous HB i B) hauran de ser aportats per cada participant. Es practicarà la tècnica de color que prefereixi cada alumne. Tallerista: Eduard Valls

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol, de 16.30 a 18 h

Preu: 15 €



COSMÈTICA NATURAL

Cosmètica natural

Parlarem sobre les radiacions solars i sobre quines matèries vegetals ens ajuden a preparar la pell per l'estiu, quan es troba més exposada.

Coneixerem els olis vegetals i mantegues que prevenen el fotoenvelliment i ajuden a que la pell estigui més preparada per rebre el sol.

Elaborem els següents productes corporals:

- Un *after sun* d'àloe, refrescant i hidratant (50 ml).
- Una "batuda de karité" i espígol, crema corporal nutritiva (50 ml).
- Una mascareta reparadora del cabell, amb coco, karité i romaní (50 ml).
- Un exfoliant corporal d'àloe, bambú i taronja (50 ml).

Les persones inscrites han de portar 4 envasos amb una capacitat de 100 ml.

El taller inclou un dossier amb teoria i totes les receptes.

Tallerista: Noelia Narejo.

Dilluns 2, 9 i 16 de juliol, de 18.30 a 20.30 h

Preu: 15 €, més 14 € en concepte de material, a abonar el primer dia del taller directament a la tallerista.

Iniciació al còmic i il·lustració (de 16 a 25 anys)

Adreçat a les persones interessades iniciar-se en la il·lustració com a *hobby* o com a futur professional.

- Introducció a l'anatomia
- Introducció a la perspectiva
- Teoria del color
- Fonaments de la composició i narrativa

Els materials (llapis tous HB i B) hauran de ser aportats per cada participant. Es practicarà la tècnica de color que prefereixi cada alumne. Tallerista: Eduard Valls

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol, de 18 a 20 h

Preu: 18 €



ESCOLA D'ESQUENA

Escola d'esquena

Donarem eines per prevenir el mal d'esquena o saber què podem fer per disminuir-lo en el cas que ja l'estiguem patint. Donarem pautes d'higiene postural bàsiques per al dia a dia, i mostrarem exercicis de correcció postural i tonificació dels principals grups musculars utilitzant tècniques com pilates, ioga, gimnàstica abdominal hipopressiva, estiraments, etc.

- Sessió 1: cervicals i extremitats superiors
- Sessió 2: columna dorsal i lumbar
- Sessió 3: complex lumbopèlvic i extremitats inferiors

Tallerista: Cristina Gómez.

Dimecres 4, 11 i 18 de juliol, de 15.30 a 17 h

Preu: 8,25 €



BIJUTERIA

Bijuteria amb rakú i esmalts

Dissenyarem peces de bijuteria amb fang, les pintarem amb esmalts i aprendrem a muntar-les sobre diversos materials. Tallerista: Antònia Puig

Dijous 5, 12 i 19 de juliol, de 18 a 20 h

Preu: 9,75 €, més el cost en concepte de material (per acabar de muntar les peces treballades) a abonar el primer dia del taller directament a la tallerista



MASSATGE

Iniciació al massatge

Aprendrem les tècniques manuals (manipulacions) que fan possible el massatge. Treballarem amb olis, cremes i essències.

- Anatomia bàsica
- Prevencions
- Massatge dorsal(esquena), cames i peus
- Punts energètics

Tallerista: Fran Bassas.

Dilluns i dimecres 2, 4, 9, 11, 16 i 18 de juliol, de 19 a 20.30 h

Preu: 15 €



CUINA ASIÀTICA

Cuina asiàtica a la fresca

Cuinarem al pati del Casal de Cultura i coneixerem les particularitats de la gastronomia asiàtica, alhora que aprendrem a cuinar un menú complet:

- Primer plat: JiaoZi (China) o Gyōza (Japó) – crestes.
- Segon plat: Guō bāo niu ròu (China) – vedella cruixent amb salsa d'ostres.
- Postres: Mochi (Japó; China) o tteok (Corea) – pastisset.

Tallerista: Ramon González (restaurant NOMAR).

Dimecres 4, 11 i 18 de juliol, de 18.30 a 21 h

Preu: 20 €, inclou tot el material necessari



AUTODEFENSA PER A DONES

Defensa personal per a dones

Taller enfocat a treballar l'apoderament i aprendre eines per saber reaccionar davant de situacions d'assetjament masclista.

Adreçat a dones a partir de 16 anys.

Cal portar roba còmoda.

Tallerista: Miquel Roca

Dijous 5, 12 i 19 de juliol, de 19.30 a 21.30 h

Preu: 11 €

TALLERS D'ESTIU

CASAL DE CULTURA. JULIOL 2018

Inscripcions al portal entrades.montornes.cat

INSCRIPCIONS:

Les places són limitades i s'adjudiquen per ordre d'inscripció. Les inscripcions es tancaran el dimecres 27 de juny.

Caldrà fer la inscripció i pagament de les places a <http://entrades.montornes.cat>.

Si voleu que us donem un cop de mà per fer la inscripció, adreceu-vos al Casal de Cultura (fins al 22 de juny, de dl. a dv. de 15.30 a 20.30 h).

BONIFICACIONS:

- 25% de descompte sobre el preu de l'activitat i no acumulable.

- Tipus de bonificació: carnet de família nombrosa, carnet de família monoparental, certificat de la condició d'aturat/da vigent i carnet jove.

L'acreditació de la bonificació per carnet jove s'haurà de fer presentant el document a la recepció del Casal de Cultura, com a màxim el primer dia del taller.

Els tallers tindran lloc sempre que s'arribi al 50% de persones inscrites. En cas què us hagueu inscrit a un taller que finalment no es realitzi per manca d'inscripcions, procedirem a retornar-vos els diners.



Ajuntament de
Montornès del Vallès

Casal de Cultura