

## ACTIVITATS ABRIL – JUNY

**2019**

### Informació i Inscripcions presencials :

DIES : De dilluns 8 d'abril a divendres 12 d'abril  
HORARI: de 17h a 20h.  
ON: Oficina del Centre Cultural Bellvitge-Gornal  
( 2a planta despatx).  
Telf. 934036155  
Inscripcions per mail: [c.c.bellvitge-gornal@l-h.cat](mailto:c.c.bellvitge-gornal@l-h.cat)  
  
Web: <http://ccbellvitgegornal.l-h.cat>

- **IOGA**

Taller de ioga, una disciplina física i mental tradicional originària de l'Índia. La paraula ioga s'associa a pràctiques de meditació. Estil suau, lent i profund que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos, deixar anar tensions i omplir-te

Material necessari: una tovallola, aigua, roba i calçat còmodes.

### INICIACIÓ

Dies: els dimarts del 30 d'abril a l'18 de juny

Horari: de 17,45h a 19,15h

Durada: 8 sessions

Preu : 42,24€

### **AVANÇAT**

Dies: els dimarts del 30 d'abril a l'18 de juny

Horari: de 19,15h a 20,45h

Durada: 8 sessions

Preu : 42,24€

Docent: Mercè Vidal

### • **TALLER DE CUINA – CUINA DE TEMPORADA**

T'agrada remenar cassoles, experimentar amb les receptes i gaudir del resultat? Doncs et proposem un taller per aprofitar els productes d'hivern, els aliments frescos i de proximitat on les receptes tradicionals, senzilles i originals seran la forma d'aprendre tècniques de cocció, de tall i les millors receptes de temporada.

Dies: els dijous del 9 de maig al 13 de juny

Durada: 6 sessions

Horari: de 18,30h a 20,30h

Preu: 42,24€. Suplement de 15 € per a ingredients

### • **INICIACIÓ AL DIBUIX AL CARBÓ**

Dies: els dilluns del 20 de maig al 17 Juny (5 sessions)

Horari: De 17h a 19h

5 sessions

Preu: Gratuït

Sessions d'iniciació amb l'objectiu de donar les eines més bàsiques a aquelles persones amb inquietuds o curiositat pel món del dibuix.

Professor: Valentín Rincón



- **TALLER DE CIRC**

Dies : els divendres 3 i 24 de maig , 7 i 21 de juny

Horari: de 17,30h a 19h

Quatre sessions on podràs introduir-te al món del circ. Treballar les habilitats personals relacionades amb , la destresa, l'equilibri, els reflexos, el gest i les tècniques bàsiques pròpies del món del circ.

Gratuït

El taller es durà a terme al Parc de Bellvitge. Inscripció prèvia al Centre cultural Bellvitge Gornal.

- **TALLER DE BATUCADA**

Dies: els dimecres del 24 d'abril al 26 de juny

Horari: de 20h a 21h

Docent: Angela Albadalejo

Preu: gratuït

La **batucada** és una manifestació musical consistent en un grup d'instruments de percussió. Té com a característica principal l'accentuació del segon temps en els compassos. Es considera de vegades una derivació de la samba. L'origen de la batucada està en les cultures africanes on s'han donat sempre formacions de tambors per festivitats populars.

Organitza: Amics de la Música de Bellvitge

Aquesta activitat es durà a terme a la seu de l'escola dels Amics de la Música de Bellvitge.



- **TALLER D'HISTÒRIA**

**Taller de Memòria Oral dels barris de la Bomba i Can Pi**

Dies: els dijous del 25 d'abril al 20 de juny

Horari: de 18h a 20h

Preu: activitat gratuïta

El taller d'història és un espai dedicat a la recuperació de la memòria dels barris de barraques de L'Hospitalet, centrant-nos en els barris de la Bomba, Can Pi i La Cadena. Si us ve de gust podeu aportar el vostre testimoni i col·laborar en el record i l'escriptura d'una història d'aquestes barriades oblidades de L'Hospitalet.

Que és un taller d'història?

És un lloc de trobada entre persones que tenen un coneixement directe de determinats fets històrics, per a pensar i escriure la història entre totes i tots. Els tallers d'història van aparèixer al Regne Unit a finals dels anys 60 del segle XX, com un moviment impulsat pel Ruskin College Oxford, que proposava democratitzar la Història i propiciar que aquesta fos escrita "des de baix", per la gent.

Organitza: LaFundició

- **QI GONG / MASSATGE TUI NA**

Dies: els dimecres del 24 d'abril al 26 de juny (9 sessions)

Horari: de 19h a 20,15h

Preu: 50 €

Que és el Qi Gong o Txikung? Es tracta d'exercicis per millorar la salut, equilibrar el cos i la ment, aconseguir viure molts anys de manera sana i despertar la funció fisiològica potencial del cos humà. Els moviments suaus d'aquesta tècnica ens tranquilitzen, fan que ens concentrem, harmonitzem l'energia interna (qi), restableixen l'estat emocional i activen les funcions de tots els sistemes fisiològics. Es a dir, ajuden a curar les malalties i milloren la salut.

Organitza: Associació de Medicina Tradicional Xinesa