

Estas son nuestras señas de identidad educativa, aprobadas en el último Congreso de Universidades Populares.

Las Universidades Populares tienen por objetivo facilitar el acceso de las personas de toda edad y condición a la educación, contribuyendo así a la igualdad entre mujeres y hombres, a la convivencia intercultural y a la ciudadanía democrática activa. La definición que en este momento goza de una mayor aceptación es la ofrecida por la UNESCO en su XIX Asamblea General, celebrada el año 1976 en Nairobi. Dice así:

La expresión educación de adultos designa la totalidad de los procesos organizados de educación, sea cual sea el contenido, el nivel y el método, sean formales o no formales, o bien prolonguen o reemplacen la educación inicial dispensada en las escuelas, universidades, o formación profesional. Gracias a ellos, las personas adultas desarrollan sus aptitudes, enriquecen sus conocimientos, mejoran sus competencias técnicas o profesionales o les dan una nueva orientación, y hacen evolucionar sus actitudes o su comportamiento en la doble perspectiva del enriquecimiento integral y de la participación en un desarrollo socioeconómico y cultural equilibrado e independiente.

El acceso a la educación de las personas adultas viene exigido por la obligación de redistribuir los bienes y servicios culturales entre la ciudadanía, una redistribución que permita responder a la evolución y las transformaciones socioculturales y económicas, y facilitar un desarrollo humano equilibrado. Las Universidades Populares consideran como un elemento característico de su identidad la “puesta en valor del activo de experiencias de las personas adultas, a lo largo y ancho de la vida”, y desarrollan un modelo alternativo “donde las personas adultas comparten experiencias vitales en procesos de participación y aprendizaje, que les permiten desarrollarse, integrarse y ser más productivas socialmente en su propio entorno”. La Educación de personas adultas, además de ser una deuda social con estas personas, es vital para el desarrollo económico y para el bienestar social, y debe contar con los necesarios recursos públicos.

Reconocemos por último que, para aumentar la calidad, es necesario mejorar las condiciones laborales y garantizar un mayor reconocimiento de las y los profesionales que trabajan con personas adultas.

Cómo matricularse .....	3
Normas de inscripción en los Talleres .....	4
Área de Aprendizajes Esenciales .....	5
Área de Cocina y Alimentación .....	7
Área de Masaje .....	17
Área de Un Mundo Sostenible .....	21
Área de Crecimiento Personal .....	24
Área de Creación Artística y Artesanía .....	32
Área de Humanidades .....	46
Área de Nuevas Tecnologías y Fotografía .....	58
Área de Temas Riojanos .....	65
Área de Crianza .....	70
Área de Música y Teatro .....	85
Área de Salud Integral .....	92
Área de Danza .....	106
Área de Idiomas .....	114
Actividades Culturales .....	122

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2017/2018 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades.
2. Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.
3. La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.
4. El plazo de matrícula se abrirá en las siguientes fechas:
  - Miércoles 30 de agosto. Talleres de temas riojanos, mundo sostenible, cocina y crecimiento personal.
  - Viernes 1 de septiembre. Talleres de aprendizajes esenciales, humanidades, nuevas tecnologías y fotografía.
  - Martes 5 de septiembre. Talleres de aprendizajes música, teatro, salud integral, masaje y danza.
  - Jueves 7 de septiembre. Talleres de idiomas, creación artística y crianza.

La matrícula se realizará a través de la web [www.universidadpopular.es](http://www.universidadpopular.es) a partir de las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área. También se podrá hacer presencial en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) en horario ininterrumpido de 8 a 18 horas (la oficina permanecerá cerrada durante las fiestas de San Mateo del 18 al 24 de septiembre).

- Cada persona podrá matricularse en cuantos talleres desee.
- En el caso de matrícula presencial, cada persona solo podrá realizar dos inscripciones, incluida la suya.
- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.
- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica no permita el pago de la cuota. Consúltanos.
- La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a la actividad la persona matriculada salvo en los cursos de bebés en los que se podrán alternar el padre, la madre u otro familiar.
- Quien cause baja en un taller deberá comunicarlo en nuestras oficinas.
- La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.
- Para la atención al alumnado, existen Hojas de Sugerencias y Reclamaciones.
- El curso comienza el 2 de octubre de 2017. La duración de los cursos es de octubre a mayo, salvo en los que se indique otra duración.
- Una vez formalizado el pago de matrícula, en caso de no realizar el curso y si la causa del abandono es ajena a la UPL, se devolverá el 50% de la misma. El plazo para solicitar dicha devolución termina el 20 de octubre de 2017. Después de esta fecha se perderá ese derecho.

### ALFABETIZACIÓN

---

Si por cualquier motivo no has podido aprender a leer y escribir o no lo has hecho correctamente, ¡anímate! No te preocupes, con un poco de fuerza de voluntad, puedes conseguirlo. No importa la edad, solo importa que tengas ganas e ilusión.

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 16.15 a 17.30 h  
Precio: 25 euros

### APOYO A LA LECTURA Y ESCRITURA

---

Sabes escribir pero te falta un poco de soltura. Cuando lees, no te enteras muy bien de lo que lees, o se te olvida pronto. Tienes dudas al acercarte a un documento o a un libro... No te preocupes. Con mimo, un ambiente acogedor y un grupo ilusionado, semana a semana adquirirás esa mínima seguridad que necesitas para poder leer y escribir con soltura y confianza.

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h  
Precio: 65 euros

### PONTE AL DÍA EN ORTOGRAFÍA

---

Si las faltas de ortografía te hacen sentir inseguridad cuando escribes, si te interesa expresarte correctamente vamos a compartir un espacio en el que la palabra es la protagonista. De forma práctica, nos pondremos al día y conoceremos las novedades ortográficas. Haremos una revisión que nos permitirá escribir con corrección.

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h  
Precio: 100 euros

## **CULTURA PARA EL MUNDO DE HOY**

---

Conocer el mundo en el que vivimos, su historia, su cultura, sus encrucijadas, forma parte de las necesidades del ser humano. En este taller, pensado para personas con curiosidad y deseo de aprender, cultivaremos muy diversos saberes de forma amena y cercana y desarrollaremos nuestra capacidad de aprendizaje para sentirnos más seguros en el mundo de hoy.

Imparte: José María Lander Fernández  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h  
Precio: 100 euros

## **EXPRÉSATE BIEN, TE SENTIRÁS MEJOR**

---

La forma de expresarnos al hablar y al escribir es nuestra carta de presentación ante los demás. Si nos comunicamos correctamente nos entenderán mejor y nos sentiremos más seguros. En este taller revisaremos las dudas y los errores que, de manera consciente o inconsciente, cometemos habitualmente y los cambios introducidos por la Real Academia.

Imparte: Elena Centeno Moreno  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h  
Precio: 65 euros

## **DESAYUNOS CULTURALES**

---

Este taller está atento a las actividades culturales que tienen lugar en la ciudad. Cada mes elegimos una de ellas e invitamos a su protagonista a un desayuno. De esta forma, en un ambiente distendido, nos adentramos en los procesos de creación de escritores, actores, pintores, músicos... Un espacio participativo en el que podrás sugerir actividades.

Coordina: José María Lander Fernández  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: un jueves al mes de 10 a 12.30 h  
Precio: 50 euros



## **ÁREA DE COCINA Y ALIMENTACIÓN**

### **LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN I**

Conoceremos las características nutricionales de los alimentos y cómo combinarlos. Aprenderemos a identificar la mejor forma de alimentarnos, qué carencias hay actualmente y cómo podemos hacer nuestra alimentación más saludable. En el segundo nivel, cocinaremos y elaboraremos menús sencillos y equilibrados.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

### **LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN I. TEORÍA. MAÑANA**

Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h  
Precio: 100 euros

### **LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN I. TEORÍA. TARDE**

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 17 a 18.30 h  
Precio: 100 euros

### **LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN II. PRÁCTICA. MAÑANA**

Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 9.15 a 11.15 h  
Precio: dos pagos de 105 euros

### **LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN II. PRÁCTICA. TARDE**

Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h  
Precio: dos pagos de 105 euros

## **COCINA BÁSICA**

---

Cocinar es mucho más fácil de lo que parece. Este taller está dirigido a todas aquellas personas que se frustran a la hora de aplicar los manuales de cocina. Aprenderemos a elaborar platos con los que después

podremos desenvolvernos en el día a día, además de divertirnos y deleitarnos, comiendo y compartiendo nuestros logros con familiares y amigos.

Duración: del 4 de octubre al 20 de diciembre  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Precio: 105 euros (matrícula y alimentos)

### **COCINA BÁSICA. GRUPO A**

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

### **COCINA BÁSICA. GRUPO B**

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

## **COCINA PARA HOMBRES**

---

Aprenderemos a preparar carnes, pescados, verduras, legumbres, ensaladas, sopas, salsas, ricos postres... Todo de una manera sencilla, combinando la cocina tradicional y la moderna para obtener menús equilibrados, variados y apetitosos. Buscaremos cómo economizar en la cesta de la compra sin olvidar las propiedades de los alimentos, para encontrar el bienestar personal y familiar.

Imparte: Isabel Morales Anguiano  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes de 20 a 22 h  
 Precio: dos pagos de 122 euros (matrícula y alimentos)

## **COCINA PARA IMPARES**

---

Proponemos un curso de comida sencilla, rápida y saludable, con trucos para reciclar la comida del día anterior y técnicas de organización en la cocina. Orientado a jóvenes y menos jóvenes para que puedan cocinar en un día para toda la semana.

Duración: del 10 de enero al 28 de marzo  
 Imparte: Carlos Río Gay  
 Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

## **COCINA TRADICIONAL**

---

Entendemos por cocina tradicional la que incorpora en los fogones el arte y la cultura de años y siglos anteriores y que ha sido transmitida de generación en generación. Presentándola con toda su riqueza y variedad, vamos a elaborar una cocina clásica y nutritiva. Haremos hincapié en la dieta mediterránea y en la cocina riojana.

Duración: del 10 de enero al 28 de marzo  
 Imparte: Carlos Río Gay  
 Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

## **COCINA DE CUCHARA**

---

En La Rioja nunca puede faltar un buen plato de cuchara, caliente o frío. Desde los entrantes hasta el postre, desde las patatas con chorizo hasta las natillas, en las que también usamos la cuchara. En este taller aprenderemos a elaborar esos platos tan importantes en nuestra dieta.

Duración: del 8 de enero al 26 de marzo  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

## **COCINA DE CAZUELITAS Y TAPAS**

---

Recetas elaboradas de forma tradicional, con nuevas técnicas, con alimentos de la zona o de otros lugares. Presentadas encima de un pan, en una cazuelita, sobre un soporte de madera..., revolucionan la cocina y acercan al usuario a las barras y restaurantes para degustarlas.

Duración: del 11 de abril al 30 de mayo  
 Imparte: Merche Domingo Zaldívar  
 Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

## ARROZ: MÁS QUE PAELLA

---

En este taller elaboraremos distintos tipos de arroz y conoceremos recetas tanto dulces como saladas. Entre otros platos, haremos arroz negro, arroz con pollo y piña al curry, risotto de setas con parmesano... Atrévete, podrás sorprender a familiares y amigos.

Duración: del 9 de enero al 20 de marzo  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Horario: martes de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)

## COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS

---

¿Por qué tiene que ser cara la cocina creativa y moderna? En este taller aprenderemos a componer aperitivos, primeros, segundos y postres, menús para todos los días y para ocasiones especiales.

Duración: del 2 de octubre al 18 de diciembre  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Lugar: Sede UPL  
 Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

### GRUPO A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

### GRUPO B

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

## COCINA DE TEMPORADA

---

Comer alimentos teniendo en cuenta su periodo de maduración es garantía no solo de un mejor sabor y de precios más bajos sino de alimentos más frescos y con más y mejores propiedades nutricionales... La agricultura de temporada con su gran variedad de productos, es más sostenible.

Imparte: Marian San Martín Marqués  
 Lugar: Centro Cívico Alberite  
 Horario: un jueves al mes, de 17.15 a 19.15 h  
 Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

## Fritos y Tempuras

---

Aprenderemos a hacer frituras, rebozados, tempuras, masas de croquetas, buñuelos... Los fritos, si los hacemos correctamente, no tienen por qué ser engorrosos ni sucios y en este curso lo demostraremos. Veremos cómo una buena ejecución y la elección apropiada de grasa nos dan unos fritos más ligeros y más saludables.

Duración: del 3 de octubre al 5 de diciembre  
 Imparte: Carlos González Henales  
 Horario: martes de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

## Las ensaladas son también para el invierno

---

Elaboraremos ensaladas con todo tipo de ingredientes, tanto fríos como calientes, con diferentes aliños y salsas, para convertir una comida común en un disfrute. Prepararemos ensaladas frías, templadas, calientes, carpaccios, cebiches, escabeches caseros...

Duración: del 3 de octubre al 5 de diciembre  
 Imparte: Carlos González Henales  
 Horario: martes de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

## Ensaladas de Primavera y Sopas Frías

---

Elaboraremos cremas frías y tibias, sopas y ensaladas utilizando las verduras de temporada de finales de primavera y las primeras de verano para mitigar el comienzo del calor y prepararnos para el estío. Aprenderemos a hacer postres frescos y coloristas con fruta.

Duración: del 9 de abril al 28 de mayo  
 Imparte: Merche Domingo Zaldívar  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

## COCINA DE FIESTA: BUENA, BONITA Y BARATA

---

Cuando tenemos que preparar un evento o se acerca alguna fiesta señalada a veces nos apetece preparar algo especial, pero que resulte económico y que aporte nuestro toque personal. Tan importante es el menú que vamos a degustar como la manera de presentar la mesa.

Duración: del 11 de abril al 30 de mayo  
 Imparte: Merche Domingo Zaldívar  
 Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

## POSTRES RÁPIDOS Y SENCILLOS

---

Aprenderemos a elaborar variados y sencillos platos de postre para sorprender a la familia y a nuestros amigos. Utilizaremos leche, bizcochos y frutas. Haremos tartas caseras, mousses, pastas...

Duración: del 9 de abril al 28 de mayo  
 Imparte: Merche Domingo Zaldívar  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

## REPOSTERÍA CASERA. TÉCNICAS Y ELABORACIÓN

---

Cuando adquieras conocimiento de las técnicas básicas de repostería, ninguna receta se te resistirá. Nuevos postres. Chocolate: clases, fundido y aplicaciones. ¡Una clase entera dedicada al Rey!

Fechas: 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre  
 Imparte: Horacio Ríos  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10 a 14 h  
 Precio: 75 euros (matrícula y alimentos)




## COCINA EUROPEA

---

La cocina del viejo continente es rica, sabrosa y muy variada. Las diferencias geográficas y culturales generan una gran diversidad de ingredientes y técnicas de elaboración. Cocinaremos, de forma sencilla, los platos más relevantes de países como Francia, Portugal, Reino Unido, Bélgica, Alemania o Grecia. Accesible a todos los niveles de cocina.

Fechas: 13 y 20 de enero  
 Imparte: Merche Domingo Zaldívar  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10 a 14 h  
 Precio: 45 euros (matrícula y alimentos)



## COCINA ITALIANA

---

Descubriremos que la cocina italiana no es solo pasta y pizza. Realizaremos, además de los socorridos platos de pasta con sus diferentes salsas y formas, los guisos de la “mamma”, carnes, pescados y postres. Nos adentraremos también en la utilización de hierbas frescas y especias, tan presentes en este tipo de cocina.

Duración: del 8 de enero al 26 de marzo  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h  
 Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

## PASTA ITALIANA

---

Cocinaremos menús de pasta con salsas, que convertirán cada plato en un completo, sorprendente y sencillo alimento. Aprenderemos a preparar al “dente” algunos tipos de pasta y a sacarles el mayor partido posible ya que forman una parte importante de nuestra dieta.

Fechas: 24 de febrero y 3 de marzo  
 Imparte: Pedro García Fernández  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10 a 14 h  
 Precio: 50 euros (Matrícula y alimentos)



## COCINA VEGETARIANA

---

Conoceremos los alimentos, aprenderemos a cocinarlos y estudiaremos las formas de combinarlos, ofreciendo la alternativa ovolactovegetariana como una dieta equilibrada y nutritiva.

Imparte: Jorge Alonso Somalo

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h

Precio: dos pagos de 112 euros  
(matrícula y alimentos)

## PLATOS DE PUCHERO SIN CARNE

---

Aprenderemos a elaborar platos únicos de origen 100% vegetal, pero con todo el sabor y llenos de energía y proteínas para combatir el frío. Conoceremos pautas y buenos consejos para empezar a practicar con este tipo de alimentación sin renunciar al placer de la buena comida. Una propuesta culinaria dirigida a quienes desean una alimentación más saludable y sostenible.

Duración: del 5 de octubre al 21 de diciembre

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 95 euros (matrícula y alimentos)

## HAMBURGUESAS VEGANAS. SANAS, SABROSAS Y SORPRENDENTES

---

Elaboraremos hamburguesas con productos de origen vegetal. Nutritivas, llenas de sabor, con alto valor proteico y menos grasas, con variados ingredientes (legumbres, verduras, hortalizas, arroz, setas, alubias, frutos secos...). Aprendemos a hacer diferentes tipos de salsas para acompañarlas con una cuidada presentación.

Duración: 6 de octubre al 1 de diciembre

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)

## POSTRES, DULCES Y BEBIDAS VEGETALES

---

Los postres veganos son ricos, jugosos y sabrosos. Crearemos un mini recetario dulce que incluye bizcochos, tartas, mousses, galletas..., sustituyendo los ingredientes tradicionales como la leche, los huevos o la mantequilla por otras alternativas de origen vegetal.

Duración: del 4 de octubre al 17 de enero

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

## COCINA VEGANA DEL MUNDO

---

Veremos que la berenjena es una hortaliza presente en la cocina árabe; que cereales, hortalizas y especias inundan la cocina india; que la gastronomía griega está repleta de recetas vegetarianas y veganas o que podemos encontrarnos un sinfín de platos sin carne en la deliciosa cocina asiática. Un paseo gastronómico que te hará descubrir sorprendentes recetas.

Duración: del 11 de enero al 22 de marzo

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)



## LA FIAMBRETA VEGANA. COMIDA PARA LLEVAR

---

En muchas ocasiones tenemos que llevar la comida fuera de casa, aprenderemos recetas prácticas para tener en un solo plato una comida sana y completa. La base siempre serán productos frescos, mínimamente procesados y de origen 100% vegetal. Elaboraremos recetas con verduras, cereales, legumbres, proteínas y frutas. Una comida nutritiva, casera y saludable.

Duración: del 12 de abril al 31 de mayo

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)



## REPOSTERÍA CASERA SIN GLUTEN

Como nada es más seguro para un celíaco o persona a cargo de su alimentación que elaborar sus propios postres, este es el curso para conocer las distintas harinas aptas y sus mezclas, goma xantana y otros agregados, y lo fundamental: las técnicas básicas de repostería.

Fechas: 17 y 24 de marzo

Imparte: Horacio Ríos

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

## PAN ECOLÓGICO

Conoceremos el proceso de la producción ecológica del pan, la importancia de los diferentes tipos de harina y molienda. Haremos masa madre natural de fermentación larga y diferentes tipos de panes ecológicos (trigo, centeno, espelta...). Veremos cómo afecta a una nutrición sana el consumo de este pan.

Fechas: 14, 21, 28 de abril y 5 de mayo

Imparte: Alfonso Garrido Eguizábal

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

## INICIACIÓN A LA COCTELERÍA

Conoceremos los cócteles más clásicos y populares, tanto su elaboración como su origen. Aprenderemos mezclas con y sin alcohol, así como alguna técnica moderna (espumas, aires...). Nos familiarizaremos con los utensilios de coctelería y veremos la forma de hacer cócteles en casa. Para mayores de 18 años.

Fechas: 11 y 18 de noviembre

Imparte: Álvaro Saranova Blanco

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!



## ÁREA DE MASAJE

### MASAJE

Aprenderemos distintas técnicas de masaje utilizadas desde la antigüedad, con la finalidad de favorecer el estado de bienestar general, combatiendo el estrés y recuperando la armonía interior. Fomentaremos la consciencia corporal y emocional para ser capaces de observar el impacto que las posturas, el estrés y la actitud de vida tienen sobre nosotros.

Imparten: Paqui Pinel Blanco y Estrella Jimeno Sainz

Precio: 100 euros

#### INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 9.30 a 11 h

#### INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

#### INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

#### INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE C

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

#### PROFUNDIZACIÓN MASAJE. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 11 a 12.30 h

#### PROFUNDIZACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

#### PROFUNDIZACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

## MASAJE FIN DE SEMANA

---

Fechas: 21 y 28 de octubre y 4 de noviembre  
Imparte: Estrella Jimeno Sainz  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: sábado de 10 a 14 h  
Precio: 70 euros

## AULA DE MASAJE

---

Dirigido a aquellas personas que han realizado los talleres de masaje en años anteriores. Con la presencia de las profesoras en el aula dos veces al mes.  
Imparten: Paqui Pinel Blanco y Estrella Jimeno Sainz  
Precio: 80 euros

### AULA DE MASAJE. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: lunes de 9.30 a 11 h

### AULA DE MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

### AULA DE MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas  
Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

### AULA DE MASAJE. GRUPO DE TARDE C

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: jueves de 20.30 a 22 h

## TERAPIA CRANEOSACRAL

---

Práctica manual de palpación que nos ayudará a desbloquear, reequilibrar, relajar y prevenir problemas. Todos nos podemos beneficiar de esta técnica sutil. Además nos permitirá ser más receptivos con nuestro propio cuerpo.

Imparte: Paqui Pinel Blanco  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: jueves de 11 a 12.30 h  
Precio: 100 euros

## ZEN SHIATSU

---

Introducción a la técnica Shiatsu tipo Zen y a su tipo específico de tacto. Aprenderemos el método tradicional que se realiza sobre un futón extendido en el suelo. Realizaremos estiramientos y rotaciones. Nos iniciaremos en el conocimiento del entramado de meridianos clásicos y en algunos fundamentos de Medicina Tradicional China aplicada al Shiatsu.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi  
Lugar: CSS Yagüe  
Horario: martes de 20 a 22 h  
Precio: 130 euros

¡FIN DE SEMANA!

## MASAJE INDIO DE CABEZA

---

Masaje originario de la India que recibimos sentados. Específico para liberar tensiones en la zona de los hombros, el cuello, espalda alta, brazos, cabeza y cara. Utilizamos una técnica segura y eficaz, basada en el Shiatsu, que ayuda a prevenir la fatiga física y mental. Aprenderás la técnica en seco y también la secuencia con aceites. Curso no apropiado para embarazadas.

Fechas: 3, 10 y 17 de marzo  
Imparte: Chelo Garrido Aberasturi  
Lugar: Hogar de Personas Mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)  
Horario: sábados de 9.30 a 13.30 h  
Precio: 70 euros

## REFLEXOLOGÍA PODAL

---

Práctica que sirve para estimular puntos localizados en los pies con el fin de conseguir un efecto benéfico sobre algunas partes del cuerpo y en general sobre la salud. En el nivel de profundización, seguiremos practicando el masaje, conoceremos remedios que la naturaleza pone a nuestro alcance y algunas nociones de nutrición, dietética y plantas medicinales.

Imparte: Ángel Pérez Oliván  
Precio: 105 euros

## **REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN. GRUPO DE MAÑANA**

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11 a 12.30 h

## **REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE**

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18.30 a 20 h

## **REFLEXOLOGÍA PODAL. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE**

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

# **up** **ÁREA UN MUNDO SOSTENIBLE**

## **AGRICULTURA ECOLÓGICA**

---

Nos adentraremos en las técnicas del manejo agrario respetuoso con el medio ambiente, donde se plantea el cuidado de la vida del suelo para favorecer la salud de las plantas y se aprovecha el equilibrio del agroecosistema para el control sanitario.

Imparten: Jorge López-Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 100 euros

## **FRUTICULTURA ECOLÓGICA**

---

Taller práctico donde se expondrá las bases de la fruticultura ecológica con un enfoque integral. Comenzaremos en parada vegetativa, continuaremos en salida invernal y finalizaremos con desarrollo vegetativo.

Fechas: 15, 16 de diciembre, 12, 13 de enero, 16, 17 de marzo y 1, 2 de junio

Imparten: Jorge López-Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Aula del Camino/Sorzano

Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 h

Precio: 90 euros

## **MANIPULACIÓN-APLICACIÓN DE PRODUCTOS FITOSANITARIOS**

---

La compra, manipulación y aplicación de los productos fitosanitarios está regulada por una formación básica obligatoria. Mediante este curso se pretende ofrecer a personas que manejen un espacio agrario con fines de autoconsumo y criterio agroecológicos la posibilidad de obtener el carné que acredita esta formación.

Imparte: Jorge López-Davalillo Arce

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 18.30 a 21.30 h

Precio: 65 euros

## PRODUCTOS FITOSANITARIOS. GRUPO I

Duración: del 19 de octubre al 14 de diciembre

## PRODUCTOS FITOSANITARIOS. GRUPO II

Duración: del 11 de enero al 8 de marzo

## BIOCONSTRUCCIÓN

Taller práctico en el que aprenderemos cómo revocar o enlucir con tierra, las mezclas y dosificación de diferentes materiales, las diferentes capas, y el uso de diferentes herramientas, aunque por su origen natural en su aplicación utilizaremos principalmente las manos. Elaboraremos ladrillos de adobe. Experimentaremos en una casa de fardos de paja en Alberite.

Fechas: 26 y 27 de mayo

Imparte: Agustín Martínez Renedo

Lugar: Alberite

Horario: sábado de 9 a 14 h y de 16 a 20 h,  
domingo de 9 a 14 h y de 16 a 18 h

Precio: 60 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

## APICULTURA Y PLANTAS MELÍFERAS

Conoceremos el mundo de las abejas y su importancia para el mantenimiento del entorno natural. Aprenderemos los manejos apícolas básicos para empezar a plantearnos tener nuestra propia colmena. Incluirá recorridos por lugares de interés apícola, observación de plantas melíferas y búsqueda de lugares limpios de contaminación, así como prácticas en el colmenar.

Fechas: 14, 15, 21 y 22 de abril

Imparte: Marian Roldán Pérez

Lugar: Sede UPL/Nalda y Varea

Horario: sábado de 10 a 14 h en UPL y  
domingo de 10 a 14 h (salida al campo)

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

## JABONES Y EMOCIONES

Recuperaremos esta bella y antiquísima tradición a la vez que desarrollaremos nuestra creatividad en su proceso, explorando nuestro bienestar físico, mental y emocional. Mediante las tablas de saponificación, crearemos nuestras propias fórmulas. Usaremos aceites y mantecas, diversos aditivos: plantas, cacao, arcillas..., así como colorantes cosméticos, fragancias y aceites esenciales.

Fechas: 18, 19 y 20 de mayo

Imparte: Maribel Collado Rodríguez

Horario: viernes de 19 a 22 h, sábado de 10 a 14 y  
de 16 a 20 h. Domingo de 10 a 14 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 90 euros (material incluido)

¡FIN DE SEMANA!

## APRENDE A ANDAR EN BICI

Aprenderemos a mantenernos en equilibrio y controlar la bicicleta. Lograremos desplazarnos con seguridad y libertad. Una buena ocasión para disfrutar. Si siempre has querido aprender a andar en bici pero no lo has conseguido, nosotros te enseñaremos con una técnica fácil y segura, dirigida especialmente a personas adultas que estén en buena forma física.

Imparte: Isabel Calleja Ramírez, con la colaboración de Logroño en Bici

Lugar: Punto de préstamo de bicicletas de Madre de Dios 45

Horario: lunes a viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 40 euros

GRUPO 1, del 23 al 27 de octubre

GRUPO 2, del 23 al 27 de abril

## AUTOCONOCIMIENTO

---

Experimentaremos el presente cognitivo para poder profundizar en el funcionamiento de nuestra mente y estados de conciencia. Desde ese centro consciente, observaremos nuestro sufrimiento (miedos, tristeza, etc.) para poderlo aceptar, afrontar y transformar. Accederemos a realidades que nos conducen al conocimiento de nosotros mismos.

Imparte: Eloy Hernández Jiménez  
Precio: 105 euros

### AUTOCONOCIMIENTO. MAÑANA

Horario: viernes de 9.30 a 11 h  
Lugar: Sede UPL

### AUTOCONOCIMIENTO. TARDE

Horario: jueves de 20.30 a 22 h  
Lugar: CSS Casco Antiguo

## DESARROLLO PERSONAL

---

En la vida invertimos tiempo y esfuerzo en diferentes ámbitos: el desarrollo profesional, el cuidado de nuestra salud física, el bienestar de los demás..., pero ¿cuánto tiempo dedicamos a nosotros mismos? Este curso es una invitación al crecimiento personal y al trabajo de la autoestima, un entrenamiento que te ayudará a sentirte mejor contigo mismo y con los demás.

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia  
La Merced  
Horario: martes de 18 a 19.30 h  
Precio: 105 euros

## HABILIDADES ASERTIVAS Y DE COMUNICACIÓN

---

Repasaremos las habilidades sociales que nos permiten comunicarnos abierta y libremente así como las estrategias de comunicación para satisfacer nuestros deseos, necesidades, derechos y obligaciones, sin dañar por ello los de los demás. Son técnicas que podemos aprender para mejorar la comunicación con nuestro entorno (personal, social, profesional, familiar...).

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia  
La Merced  
Horario: martes de 19.30 a 21 h  
Precio: 105 euros

## CONÓCETE Y CONECTA TU POTENCIAL A TRAVÉS DEL COACHING Y LA PNL

---

Descubre de forma práctica y sencilla estas disciplinas, y sus beneficios. Aplícalas en tu día a día y en tu entorno personal y/o profesional, para vivir en bienestar, sacarte el máximo partido y avanzar en coherencia y conexión con nuestro verdadero potencial.

Fechas: 24, 25 de noviembre y 1, 2 de diciembre  
Imparte: Pilar Martínez Borobio  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: viernes de 19 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

## COACHING Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL). PROFUNDIZACIÓN

---

Seguiremos avanzando en el conocimiento más profundo de nosotros mismos y de los demás, de forma sencilla, divertida y vivencial y en el descubrimiento de nuestro inconsciente, entrenando recursos para sentirnos en armonía, relacionarnos mejor y conectar lo que verdaderamente somos y nuestro propósito a través de dinámicas que integran el Coaching, la Programación Neurolingüística y el Nuevo Código.

Fechas: 19 y 20 de enero  
 Imparte: Pilar Martínez Borobio  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: viernes de 19 a 22 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
 Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

## DESPIERTA TU TALENTO CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Para qué te levantas cada mañana? ¿Qué sientes? ¿Por qué lo sientes?... La Inteligencia Emocional es mucho más que un concepto de moda y su práctica nos ayudará a dar respuesta a estas cuestiones. Entraremos en el mundo de las emociones, las redescubriremos e intentaremos perfilar sus implicaciones en nuestra vida diaria.

Fechas: 23 y 24 febrero, 23 y 24 de marzo, 20 y 21 de abril  
 Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: viernes de 19 a 22 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
 Precio: 135 euros

¡FIN DE SEMANA!

## PLANIFICA Y CONSIGUE TUS OBJETIVOS CON PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los objetivos forman parte de nuestro día a día. ¿Eres consciente de lo que quieres? ¿Tus objetivos miran en una misma dirección? ¿Te sientes bien con ellos? ¿Te gustaría aprender estrategias para planificar lo que quieres y acercarte a ello? La Programación Neuro-lingüística y la Inteligencia Emocional se convierten, al unirlos, en una herramienta muy útil que ayuda a concretar y profundizar en los niveles de experiencia de tal forma que sea posible alcanzar nuestras metas.

Fechas: 27 y 28 de octubre, 10 y 11 de noviembre  
 Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: viernes de 19 a 22 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
 Precio: 85 euros

¡FIN DE SEMANA!

## TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO. ¡SÍ, PUEDO!

Encontraremos estrategias que mejoren nuestra forma de comunicación. ¿Alguna vez se te han agarrado los nervios al tener que hablar? ¿Te consideras una persona tímida? ¿Te sonrojas? Es el momento de afrontar esos miedos con las técnicas adecuadas (PNL). ¡A por ello!

Fechas: 9 y 10 de marzo, 27 y 28 de abril  
 Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: viernes 19 a 22 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h  
 Precio: 85 euros

¡FIN DE SEMANA!

## TERAPIA GESTALT. PROFUNDIZACIÓN

Dirigido a alumnos que hayan participado previamente en el taller anual en cualquiera de los cursos anteriores o tengan experiencia en formación Gestalt. Trabajaremos de manera intensiva aspectos como los límites, el contacto y la retirada, las polaridades, el ciclo de la necesidad..., siempre desde el darse cuenta, la responsabilidad individual y el presente.

Fechas: 11 y 25 de noviembre  
 Imparten: Nacho Sainz Martínez y Chema Sáenz Ruiz  
 Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: sábados de 10 a 14 h y de 16 a 20 h  
 Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

## LA OPORTUNIDAD DEL CONFLICTO

Analizaremos los conflictos y aprenderemos estrategias para afrontarlos de una manera sana y poder también ayudar a otros, aprovechando su potencial como aprendizaje vital ineludible. Será un taller práctico y participativo, mediante dinámicas y juegos de grupo.

Fecha: 4 de noviembre  
 Imparte: Colectivo de Educación para la Paz  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h  
 Precio: 40 euros

¡FIN DE SEMANA!

## MEDITACIÓN

---

Meditamos para encontrar, recuperar y retornar a algo que alguna vez inconscientemente poseímos, pero que hemos perdido. Estamos así más unidos a nosotros mismos y a la realidad. Accedemos a un nivel superior, conectamos con nuestra total humanidad, capacidad de amor, alegría y entusiasmo.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Precio: 100 euros

### MEDITACIÓN. MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: viernes de 8 a 9.30 h

### MEDITACIÓN. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: jueves de 18.30 a 20 h

## MINDFULNESS: CÓMO ENCONTRAR LA CALMA EN UN MUNDO ACELERADO

---

La atención plena o mindfulness consiste en darnos cuenta de manera intencional de lo que pensamos, hacemos o sentimos en cada momento y relacionarnos de forma directa con lo que ocurre. Nos permite ser conscientes de ciertas actitudes antes de que nos encontremos en una espiral descendente. Además de asistir al taller, es necesario dedicar a la práctica un tiempo cada día en casa.

Duración: del 3 de octubre al 30 de enero  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 18 a 19.30 h  
Precio: 55 euros

## LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL COMO MOTOR DE CAMBIO

---

Inicio de un viaje a nuestra verdadera identidad, conectando con una interna experiencia de totalidad. Observaremos nuestra propia e íntima mismidad. Caminaremos en la capacidad de hacernos responsables de nosotros mismos, de nuestras relaciones y experiencias tomando la adversidad como oportunidad de cambio y crecimiento. Trabajaremos la sombra, el niño interior, el agradecimiento y el perdón. Es importante un compromiso de realizar prácticas en casa.

Duración: del 6 de febrero al 29 de mayo  
Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 18 a 19.30 h  
Precio: 55 euros

## MINDFULNESS ADVAITA. LA ATENCIÓN ES APRENDIZAJE

---

La atención es la base de la función cognitiva y su correcta gestión permite discriminar claramente lo que conocemos. Formular modelos que permitan encauzarla es fundamental. El *advaita* provee medios para lograrlo. La atención continua sobre cadenas de pensamientos presenciales se convierte en una herramienta que organiza la mente, da orden a los pensamientos y sentimientos y genera repercusiones terapéuticas que ofrecen una mayor calidad de vida.

Fechas: 24 y 25 de febrero  
Imparte: Sessa  
Lugar: Salvatorianos  
Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16.30 a 19.30 h. y domingo de 10 a 14 h  
Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

## RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

En un clima de silencio, durante día y medio y con el fin de acceder a la meditación profunda, nos ayudaremos del silencio sostenido y de la observación de los procesos físicos y mentales.

¡FIN DE SEMANA!

Duración: 24 y 25 de marzo.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)

Horario: sábado desde las 9 h hasta el domingo después de la comida

Precio: 90 euros (incluye alojamiento y comidas)

## ENEAGRAMA INICIACIÓN. ¿POR QUÉ SOY COMO SOY?

El eneagrama es una herramienta psicológica para el desarrollo personal, la inteligencia emocional y relacional, el conocimiento de uno mismo y de los que nos rodean. Es un mapa que nos habla de cuestiones inconscientes. Nos muestra que no percibimos la realidad como es porque todos estamos condicionados.

Duración: 20 y 21 de octubre

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Hogar Personas Mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: viernes de 17.30 a 20.30 h y sábado de 9.30 a 13.30 y de 16 a 20 h

Precio: 65 euros

## FENG SHUI Y BIENESTAR

El Feng shui es más que mover los muebles, cambiar la decoración de interiores u organizar una casa. También es el arte de vivir en armonía con el entorno a través de un orden nuevo en los espacios. Trataremos sus principios fundamentales para regular las corrientes de energía y encontrar bienestar personal. Cada casa es un mundo, con Feng Shui conseguimos mejorar lo positivo y corregir lo negativo

¡FIN DE SEMANA!

Duración: 16 y 17 de febrero

Imparte: María Uriel Narvián

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19.30 a 22 h y sábado de 10.30 a 13.30 y de 17 a 20 h

Precio: 50 euros

## FLORES DE BACH

El doctor Edward Bach ideó un sistema de autoayuda para descubrirnos a nosotros mismos y a los demás y, en la medida de lo posible, hacer nuestra vida un poco más feliz. En este taller estudiaremos a fondo las flores, su aplicación, cómo se utilizan, para qué y para quién están indicadas. Conoceremos nuestras propias flores y compartiremos nuestras experiencias.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Precio: 100 euros

### FLORES DE BACH. INICIACIÓN

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

### FLORES DE BACH. PROFUNDIZACIÓN

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h



## PINTURA

---

Si piensas que eres negado para el dibujo y la pintura, ya no hay excusa. Aprenderás la técnica necesaria para realizar en clase tus cuadros. Si ya sabes pintar también hay un hueco para ti, profundiza en las técnicas mixtas.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
 Lugar: Taller de Plástica de la UPL  
 Precio: 130 euros (mañana C y D 90 euros)

### PINTURA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

### PINTURA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

### PINTURA. MAÑANA C

Horario: viernes de 9.30 a 11.15 h

### PINTURA. MAÑANA D

Horario: viernes de 11.15 a 13 h

### PINTURA. TARDE A

Horario: martes y jueves 17 a 18.30 h

### PINTURA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h

### PINTURA. TARDE C

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

## AULA DE PINTURA

---

Si has participado en anteriores cursos de pintura, puedes continuar practicando con el seguimiento, una vez al mes, de la profesora.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
 Lugar: Taller de Plástica de la UPL  
 Precio: 80 euros

### AULA DE PINTURA. MAÑANA A

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

### AULA DE PINTURA. MAÑANA B

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

### AULA DE PINTURA. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

### AULA DE PINTURA. TARDE B

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

## PINTURA AL FRESCO

---

Exprésate a través de esta técnica barata y ecológica (solo empleamos pigmentos naturales y materiales sencillos como arena y cal) y adquiere capacidad para valorar las obras pintadas al fresco. Aprende trabajando en equipo en las fases preparatorias, pero pintando y llevándote a casa tus propias creaciones.

Imparte: Carmelo Serrano García  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: viernes de 17.30 a 19.30 h  
 Precio: 140 euros

## DIBUJO

---

Nos iniciaremos en el mundo del dibujo a través de encajes del natural, copias de grandes maestros, ejercicios de retentiva visual y apuntes rápidos. Utilizaremos tinta china, acuarela, carboncillo, pasteles y grafito.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
 Lugar: Aula de Camino  
 Horario: miércoles de 17 a 19 h  
 Precio: 110 euros

## GRABADO

---

Nos iniciaremos aprendiendo técnicas de grabado caligráfico: punta seca, aguafuerte, aguatinta. Si ya has realizado el curso de iniciación o tienes conocimientos

prácticos en esta técnica, en el taller practicarás con barniz blando, aditivas, gofrado, entintado en color (“a la poupée” y con varias planchas). Trabajaremos con planchas de zinc y de cobre.

Si lo prefieres, podrás realizar cursos monográficos que te permitirán conocer distintas técnicas de grabado. En ellos prepararemos la plancha, la entintaremos y la estamparemos en papel. Para facilitar el aprendizaje en un tiempo corto proporcionaremos varios modelos.

Imparte: Carmelo Serrano García

Lugar: Taller Edespacio

Precio: 190 euros curso completo 42 euros monográficos

### GRABADO. INICIACIÓN

Horario: Lunes de 19 a 21 h

### GRABADO. TALLER A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

### GRABADO. TALLER B

Horario: martes de 19 a 21 h

### GRABADO. LINÓLEO

Fecha: 21 de octubre

Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h

¡NOVEDAD!

### GRABADO. AGUAFUERTE

Fecha: 18 de noviembre

Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h

¡NOVEDAD!

### GRABADO. AGUATINTA

Fecha: 16 de diciembre

Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h

¡NOVEDAD!

### GRABADO. AGUATINTA AL AZÚCAR

Fecha: 10 de febrero

Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h

¡NOVEDAD!

### GRABADO A CARBORUNDUM

Fecha: 10 de marzo

Horario: sábado de 10 a 13 h y de 17 a 20 h

¡NOVEDAD!

## CERÁMICA

La cerámica es un arte milenario. Desde su origen no ha dejado de evolucionar, haciendo convivir la parte artística con la funcional. Conoceremos técnicas de elaboración como el modelado a mano y el modelado con torno. Utilizaremos distintas pastas cerámicas barro rojo, barro blanco, barro refractario y porcelana. Usaremos engobes y esmaltes de variados colores para dar un bonito acabado final a nuestras piezas.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del camino

Precio: 145 euros

### CERÁMICA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.30 h

### CERÁMICA. INICIACIÓN TARDE

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

### CERÁMICA. TALLER MAÑANA

Horario: miércoles de 10 a 12 h

### CERÁMICA. TALLER TARDE A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

### CERÁMICA. TALLER TARDE B

Horario: miércoles de 20 a 22 h

## JOYERÍA CERÁMICA

La sugerente mezcla de piezas cerámicas y el diseño de joyas será nuestro ámbito de trabajo. La combinación de materiales aporta creaciones de gran vistosidad y riqueza. Aprenderemos a crear piezas cerámicas y a soldar metales para elaborar pendientes, broches o colgantes a partir de nuestros propios diseños, dando así forma a nuestra expresión creativa.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del Camino

Precio: 150 euros

### JOYERÍA CERÁMICA. INICIACIÓN

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

### JOYERÍA CERÁMICA. TALLER

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

## CESTERÍA

El trabajo con las manos nos hace sentirnos especiales, capaces de transformar unas simples ramas en objetos útiles y bellos. Utilizaremos médula de ratán y mimbre con las técnicas tradicionales de cestería. Al final tendremos la destreza necesaria para poder seguir practicando. Hecho un cesto... hecho cientos, si te dan mimbres y tiempo.

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Aula del camino

Precio: 145 euros

### CESTERÍA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: martes de 10 a 12 h

### CESTERÍA. INICIACIÓN TARDE

Horario: martes de 17 a 19 h

### CESTERÍA. TALLER. MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 12 h

### CESTERÍA. TALLER. TARDE

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

## VIDRIERA EMPLOMADA (TÉCNICA TIFANNY)

Nos familiarizaremos con el vidrio, su variedad de tipos y colores y sus aplicaciones para la creación de vidrieras emplomadas y todo tipo de piezas artesanales realizadas con vidrio. En el grupo de iniciación, aprenderás a cortar vidrio, pulir, emplomar y soldar a través de la creación de una pequeña vidriera de práctica, para que después puedas enfrentarte a piezas de mayor dificultad.

Imparten: Susi Valdemoros y Julián Sagastizábal

Lugar: Sede UPL

Precio: 180 euros

### VIDRIERA EMPLOMADA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: viernes de 9.15 a 11.15 h

### VIDRIERA EMPLOMADA. INICIACIÓN TARDE

Horario: viernes de 17 a 19 h

### VIDRIERA EMPLOMADA. TALLER

Horario: viernes de 11.30 a 13.30 h



## RECICLAJE CREATIVO

Usar nuestras manos beneficia nuestra salud. Requiere concentración y hace que nos olvidemos de los problemas y disfrutemos viendo el resultado de nuestro esfuerzo. En los talleres del primer trimestre diseñaremos y realizaremos una libreta, sellos con los que estamparemos papel para envolver regalos, forraremos cajas, decoraremos telas y crearemos objetos de decoración navideña. En el segundo trimestre haremos una vistosa decoración de flores con papel, haremos “mascotas” divertidas utilizando calcetines que ya no usemos e iniciaremos en la encuadernación aprendiendo diferentes maneras de “coser” el papel para hacernos cuadernos y libretas. Para finalizar, en los grupos del último trimestre, trabajaremos la goma espuma para realizar marionetas, piñatas, muñecos con esponjas de baño. También reciclaremos camisetas y vaqueros.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Horario de mañana: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Horario de tarde: martes y jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 50 euros

### RECICLAJE CREATIVO I: ESTAMPACIÓN Y DECORACIÓN. MAÑANA

Duración: octubre a diciembre

### RECICLAJE CREATIVO I: ESTAMPACIÓN Y DECORACIÓN. TARDE

Duración: octubre a diciembre

### RECICLAJE CREATIVO II: ENCUADERNACIÓN Y PAPEL MACHÉ. MAÑANA

Duración: enero a marzo

## RECICLAJE CREATIVO II: ENCUADERNACIÓN Y PAPEL MACHÉ. TARDE

Duración: enero a marzo

## RECICLAJE CREATIVO III: TEXTIL Y GOMA ESPUMA. MAÑANA

Duración: abril a junio

## RECICLAJE CREATIVO III: TEXTIL Y GOMA ESPUMA. TARDE

Duración: abril a junio

## RETALES Y ALMAZUELAS

La labor de unir retales para crear ropa de casa es, desde hace siglos, un verdadero arte. Aprende a reutilizar todas las telas. Confeccionaremos colchas, tapices, cojines y un montón de objetos útiles y decorativos.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz  
Lugar: Aula del Camino  
Precio: 140 euros

### RETALES Y ALMAZUELAS. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

### RETALES Y ALMAZUELAS. INICIACIÓN TARDE

Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h

### RETALES Y ALMAZUELAS. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

## BORDADO MEXICANO Y SASHIKO

Nos acercaremos a este hermoso mundo que es el bordado a mano. El Sashiko es una forma muy antigua de coser a mano usando un simple cosido o puntada. Originalmente fue diseñado para acolchar y juntar varias capas de tela.

Duración: junio  
Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h  
Precio: 30 euros

¡NOVEDAD!

## APLICACIONES

Aprenderás tres maneras de hacer las aplicaciones: con festón, puntada escondida o *apliqué* y con puntada por encima del dibujo.

Duración: junio  
Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h  
Precio: 30 euros

¡NOVEDAD!

## PAPER PIECED

Aprenderemos esta técnica de patchwork dibujando y uniendo piezas hasta crear un pequeño tapiz.

Duración: junio  
Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h  
Precio: 30 euros

¡NOVEDAD!

## GANCHILLO

Si quieres aprender los puntos básicos de ganchillo, interpretar los esquemas que ves en las revistas y empezar a realizar tus primeros proyectos de complementos, gorros y carteras; apúntate a iniciación. En el taller afianzaremos los puntos básicos y la interpretación de esquemas. Haremos un chal triangular, una manta de cuadros y cuantos proyectos te interesen.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.  
Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

### GANCHILLO. INICIACIÓN

Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h  
Precio: 125 euros

### GANCHILLO. TALLER

Horario: miércoles de 18.30 a 20.30 h  
Precio: 125 euros

## ENCAJE DE BOLILLOS

Una almohadilla o mundillo, bolillos, hilo, alfileres y una cartulina o picado nos permitirán aprender y practicar esta artesanía que se extendió por toda Europa en el siglo XVI. Devanarás y harás algunas puntillas. Si ya conoces esta técnica te ayudaremos a plantear labores para realizar trabajos más complejos como abanicos, pulseras, chales y bolsos. Para las veteranas, en el grupo de aula te ayudarán a planificar y empezar la labor.

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Precio: Taller 115 euros; y Aula 70 euros

### ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

### ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

### ENCAJE DE BOLILLOS. AULA

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 h

## INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

¿Tienes máquina y no le sacas partido? ¿Te gustaría saber coser pero no tienes máquina? Aprenderás el manejo de la máquina de coser y el mantenimiento básico. Confeccionaremos una bolsa y una funda de cojín. Puedes coser con nuestras máquinas o traer la tuya, nosotros te explicamos cómo funciona.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 25 euros

GRUPO A, 14 de octubre

GRUPO B, 28 de octubre

GRUPO C, 11 de noviembre

GRUPO D, 25 de noviembre

GRUPO E, 27 de enero

## COSTURA

En iniciación aprenderás a dar tus primeros pasos en el mundo de la costura. Mediante proyectos sencillos te enseñaremos a manejar y sacar partido a la máquina de coser, conocerás diferentes tipos de costuras y tejidos así como infinidad de trucos para arreglar y personalizar tus prendas. En el taller es imprescindible que sepas manejar con soltura la máquina de coser o que hagas un curso breve de sábado de Manejo de máquina. Un espacio en el que podrás llevar a cabo, de comienzo a fin, proyectos personales de costura, desarrollar nuevas técnicas y ampliar tus conocimientos sobre patrones, montaje de prendas y materiales textiles.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Precio: 115 euros

### COSTURA. INICIACIÓN. MAÑANA A

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

### COSTURA. INICIACIÓN. MAÑANA B

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

### COSTURA. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.45 h

### COSTURA. TALLER. MAÑANA A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

### COSTURA. TALLER. MAÑANA B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

### COSTURA. TALLER. TARDE A

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 h

### COSTURA. TALLER. TARDE B

Horario: lunes de 18.15 a 20 h

### COSTURA. TALLER. TARDE C

Horario: lunes de 20 a 21.45 h

## CONFECCIONA TU TRAJE REGIONAL RIOJANO

Conocerás los estilos, modelos, tejidos y materiales empleados en la indumentaria tradicional riojana. Serás capaz de confeccionar un traje regional riojano compuesto por falda, delantal y camisa para mujeres o pantalón y chaleco para hombres. Desde el corte y la confección de las prendas hasta las pruebas y los acabados. Todo hecho con tus manos. Es imprescindible saber manejar la máquina de coser.

Duración: 17 de febrero, 3 y 17 de marzo

Imparte: Isabel San Pedro

Lugar: Aula del Camino

Horario sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!

## PONCHO EN TELAR CUADRADO

Fabricaremos un telar cuadrado y aprenderemos la técnica para tejer cuadrados en este bastidor. Confeccionaremos un precioso y original poncho uniendo 8 cuadrados.

Duración: del 6 de octubre al 24 de noviembre

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 16.15 a 18.15 h

Precio: 42 euros (no incluye material)

¡NOVEDAD!

## BOLSOS DE FIELTRO

El fieltro se elabora con una técnica milenaria que permite modelar las fibras de lana sin otro instrumento que las propias manos. Partimos de lana peinada natural, no de tela de fieltro. Aprenderemos la técnica con agua y con aguja de enfieltar. El resultado serán unos preciosos bolsos de fieltro sin costuras.

Duración: 28 de octubre, 3 y 17 de noviembre

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 40 euros (no incluye material)

## BUFANDA TUBULAR

La bufanda tubular es un diseño al que podemos dar diferentes usos. Se puede usar como bufanda, chal y gorro. Se confecciona con un telar circular, un gancho en L y lana.

Duración: del 1 de diciembre al 26 de enero

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 16.15 a 18.15 h

Precio: 42 euros (no incluye material)

¡NOVEDAD!

## SHIBORI Y TINTES NATURALES

El término shibori, de origen japonés, significa teñido con bloqueo. Aprenderemos ocho técnicas diferentes de cosidos, atados, plegados y presiones para teñirlos con tintes naturales y sintéticos. Teñiremos pañuelos, bolsos, cojines...

Duración: 3, 10 y 17 de febrero

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 50 euros (incluye tintes)

## CUSTOMIZA TU ROPA CON BORDADOS

Si quieres personalizar tu ropa o los cojines de tu sofá y no sabes cómo, te daremos ideas para hacer bordados modernos y molones de forma sencilla ¿Te animas?

Duración: del 2 de febrero al 23 de marzo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario viernes de 16.15 a 18.15 h

Precio: 42 euros (no incluye material)

## ALPARGATAS

Si quieres lucir unas preciosas alpargatas este verano, animate a fabricarte unas a tu medida. Haremos dos

modelos, unas tradicionales con su tomo, talón y puntera y otras con un diseño más personal.

Duración: del 13 de abril al 25 de mayo  
 Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario viernes de 16.15 a 18.15 h  
 Precio: 42 euros (no incluye material)

## ECOPRINT

Técnica textil de impresión directa en la que el tinte natural de las hojas, ramas, corteza y frutos de la planta se traspasan a la tela, transfiriendo su forma y su color. Esta técnica ofrece múltiples efectos de color dependiendo de la especie utilizada, del soporte y de los aditivos del agua del teñido.

Duración: 12 de mayo  
 Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 9.30 a 13.30 y de 17 a 21 h  
 Precio: 42 euros (incluye material)

## TALLER DE CUERO

Con técnicas antiguas nos adentraremos en el oficio tradicional de la piel para que puedas crear tus diseños y modelos. Aprenderemos: teñido y cosido manual, repujado, lijado, lujado, barnizado y algo de patronaje.

Imparte: Rubens Hernández Moreno  
 Lugar: CSS Casco Antiguo  
 Precio: 150 euros

### CUERO. INICIACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

### CUERO. TALLER A

Horario: lunes de 20 a 22 h

### CUERO. TALLER B

Horario: miércoles de 20 a 22 h

## CREATIVIDAD Y ARTESANÍA

Realiza tus obras artísticas y de artesanía de forma más personal. No te limites a aprender la técnica y copiar. Cuéntanos algo de tus dibujos, pinturas, grabado, ropa, cerámica... Descubre estrategias para aumentar la creatividad. Haremos trabajos sobre pautas comunes y los presentaremos al grupo. Nos visitarán creadores y analizaremos casos ilustres.

Imparte: Carmelo Serrano García  
 Lugar: CSS Casco Antiguo  
 Horario: miércoles de 20.30 a 22 h  
 Precio: 95 euros

¡NOVEDAD!

## ¡QUE VIENE EL GLOBO! GLOBOFLEXIA

¡Prepárate para ser el ídolo de la chiquillería! Con las figuras que aprenderemos en el taller tendrás un superpoder: atraerás a tus hijos, nietos, vecinos y a todos sus amigos. Aprenderás a dibujar animales, flores y otras figuras de colores en el aire y mejor aún; pintarás sonrisas en la cara de quienes más quieres.

Duración: 24 y 25 de febrero  
 Imparte: Diego Calavia Sáenz  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h, domingo de 10.30 a 13.30 h  
 Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

## DECORACIÓN CON GLOBOS

Cuántas veces hemos intentado hacer una hilada de globos para decorar una fiesta, con un resultado dudoso. En este taller aprenderemos a dejarla impresionante, a que no se nos rebelen los globos. Practicaremos decoraciones para cumpleaños, Halloween, Navidades...

Fechas: 10 y 11 de marzo  
 Imparte: Diego Calavia Sáenz  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y domingo de 10.30 a 13.30 h  
 Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

## HISTORIA GLOBAL: LAS GRANDES TENDENCIAS DE LA HUMANIDAD

---

¿Cómo colapsan las sociedades?, ¿vivimos mejor o peor que en la Prehistoria?, ¿EE UU seguirá dominando el mundo?, ¿puede volver a ocurrir un Holocausto? Muchas de estas preguntas son recurrentes, pero rara vez se responden en el aula de Historia. Este taller será un laboratorio de problemas sociales y políticos para poder comparar, analizar y entender mejor el presente. Un planteamiento diferente al de las historias universales al uso, un acercamiento al pasado de una forma didáctica y divulgativa.

Imparten: Sergio García y Javier Ruiz de Larrinaga

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 92 euros



## HISTORIA DE ESPAÑA IV: DE LA CRISIS DEL ESTADO LIBERAL A LA ESPAÑA ACTUAL

---

La crisis del Estado liberal tras el desastre de 1898 sumerge a España en un ambiente de pesimismo y de necesidad de recuperación a través del regeneracionismo. Veremos cómo el reinado de Alfonso XIII se verá truncado por la dictadura de Primo de Rivera que a su vez dará paso a la Segunda República. La sublevación militar y el estallido de la guerra civil marcarán los siguientes cuarenta años de la Historia de España.

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 92 euros

## ARTE EN LA RIOJA

---

Nos acercaremos al estudio del patrimonio artístico producido o conservado en La Rioja durante el periodo comprendido entre el Feudalismo y la Edad Moderna. Aprenderemos a descubrir las relaciones existentes entre cada obra de arte y las circunstancias que rodearon su creación; valorando elementos como la tradición o la innovación de las formas artísticas influyeron en el proceso de creación artística.

Nota: Para realizar este taller es aconsejable tener conocimientos previos de Historia del Arte.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 125 euros

## LA IMAGEN DE ESPAÑA EN EL ARTE (1770-1870): ARQUITECTURA Y ESCULTURA

---

Entre 1760 y 1868 se desarrolló uno de los periodos más interesantes y desconocidos del arte español, en el que los diferentes estilos artísticos que se suceden tuvieron como nexo la revisión de la historia y del pasado nacional. Su desarrollo coincide con la necesidad que tienen los estados modernos de definir la idea de nación, y de dar a conocer los hechos históricos pasados y presentes. Dedicaremos un espacio de aprendizaje de la arquitectura y de la escultura e las manifestaciones artísticas comprendidas en este período.

Nota: Para realizar este taller es aconsejable tener conocimientos previos de Historia del Arte.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 125 euros

## ARTE MODERNO

---

El Arte Moderno no nació por evolución del arte del S. XIX, sino que nació de una ruptura de los valores



espirituales y culturales del momento. Desde el Impresionismo hasta el Surrealismo analizaremos la obra de autores como Monet, Van Gogh, Matisse, Picasso, Dalí, Magritte, Kandinsky, Cézanne y Gauguin.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: miércoles de 19.30 a 21 h  
 Precio: 92 euros

## MARCAS QUE CREAN HISTORIA

Descubriremos el poder que tienen las marcas que han hecho historia y con las que convivimos cada día. Cómo se han creado marcas emblemáticas y porqué han triunfado. Detrás de cada gran marca, hay una interesantísima historia con su propio trasfondo psicológico y sociológico. Taller ameno, con una parte teórica reforzada por documentación visual y que tendrá como colofón una actividad participativa en torno a las marcas dentro de nuestra ciudad.

¡NOVEDAD!

Duración: Abril y mayo  
 Imparte: Begoña Sainz de Murieta  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: martes de 19.30 a 21 h  
 Precio: 40 euros

## CALIGRAFÍA ARTÍSTICA

Iniciarnos en el conocimiento del ductus caligráfico de varios tipos de letras, desde las gótica cuadrada a la itálica. En soportes variados, papeles de diferentes texturas y tablillas de madera. Experimentar con tintas, nogalinas y acrílicos. Materiales que nos servirán también para el diseño y decoración de letras iluminadas, inspiradas en los códices emilianense y albeldense.

Imparte: Valle Camacho Matute  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: viernes de 18.15 a 19.45 h  
 Precio: 105 euros

## CREACIÓN DE CÓMIC PARA JÓVENES

Si te gusta dibujar y además contar historias, puedes aprender en este taller a dar vida a esas ideas en viñetas. De una forma divertida y amena crearás dibujos en blanco y negro o color, con diferentes técnicas. Necesitarás rotuladores y mucha imaginación.

Edad: 14 a 18 años  
 Imparte: Juan Manuel Rodríguez Egea  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: dos sábados al mes de 11 a 13 h  
 Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

## AMIGOS DEL TEATRO

El arte de Talía se ha puesto de moda demostrando, una vez más, la fuerza atemporal que emana de cualquier espectáculo en directo. Cada mes, seleccionaremos de la programación del Teatro Bretón una obra de interés, calidad y amenidad. Tendremos clases de preparación y de coloquio.

Imparte: José María Lander Fernández  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: miércoles de 20 a 21.30 h  
 Precio: 90 euros

## CATÁLOGO DE ÓPERA: FUNDAMENTALES

Recorreremos juntos los momentos fundamentales de la ópera, el género escénico-lírico por excelencia. Con la ayuda de libretos y audiciones, nos acercaremos a las soluciones escenográficas más significativas que para un mismo dilema -la expresión cantada de un texto dramático- se han ido sucediendo en cada momento y en cada lugar. Un recorrido que nos llevará a visitar obras de Monteverdi, Lully, Haendel, Gluck, Mozart, Verdi, Wagner, Puccini, Strauss y Britten.

¡NOVEDAD!

Imparte: Pablo Fernández Sanz  
 Duración: del 13 de marzo al 29 de mayo  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes de 18.30 a 20 h  
 Precio: 40 euros

## HISTORIA ESCUCHADA DEL JAZZ

---

Aunque el Jazz es una música omnipresente, son muchos los que creen que se trata de un género algo hermético, apto solamente para músicos o expertos... pero nadie dijo que eso fuera cierto. Nos adentraremos en el mundo del Jazz conociendo su historia, sus corrientes y sus figuras.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 20 a 21.30 h  
Precio: 92 euros

## CLUB DE JAZZ

---

Los aficionados al jazz saben que se trata de un género casi inagotable con discografías extensas y vidas apasionantes que han quedado reflejadas no sólo en miles de discos, sino en numerosos documentales, libros y películas. Aquellas personas que sean aficionadas al jazz y conozcan ya las bases del género, así como la historia de su nacimiento y desarrollo durante el siglo XX, encontrarán en el club de jazz el sitio perfecto para reunirse con otros aficionados y seguir profundizando en esta música.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar  
Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h  
Precio: 90 euros



## LOS ESCRITORES Y SU MUNDO

---

Las relaciones entre vida y literatura, la lectura de obras de siempre junto a obras actuales, las lecturas personales... Un viaje a través de la imaginación a ese universo conflictivo y hermoso. Primera lectura será 'Matar a un ruiseñor' de Harper Lee.

Imparte: José María Lander Fernández  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h  
Precio: 100 euros

## CREACIÓN LITERARIA

---

Los seres humanos compartimos la necesidad de expresarnos, de mostrar nuestra forma particular de ver el mundo o de plasmar lo que vivimos para comprenderlo mejor, etc. Así que en el curso de iniciación pretende ser para el alumno una maleta de herramientas y recursos básicos para su viaje hacia la escritura. El objetivo del taller de profundización es el relato breve.

Imparte: Virginia Ruiz Fernández  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Precio: 110 euros

### CREACIÓN LITERARIA. INICIACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 21 h

### CREACIÓN LITERARIA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

## CLUB DE LECTURA

---

Un grupo con quien hablar de los libros que nos han marcado, compartir nuestros gustos y también nuestros sueños, discurrir a propósito de ese reflejo de la vida que es un buen libro y descubrir nuevos autores.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: lunes de 17.30 a 19 h  
Precio: 85 euros

## LITERATURA DE GRECIA Y ROMA

---

Una literatura repleta de obras maestras que no defrauda nunca. Presentaremos autores nuevos, tanto a los participantes de años anteriores como a los que se acerquen por primera vez. Cada mes un libro y su comentario. Primer libro será 'Historias', de Heródoto.

Imparte: Eugenio Gómez Segura  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h  
Precio: 40 euros

## **PALABRAS SUELTAS Y REVUELTAS I, MILES DE PALABRAS**

---

Nada está mal dicho, solo mal entendido. Bajo esta premisa revisaremos cómo hablamos, de dónde vienen nuestras expresiones, la etimología de nuestro idioma. Incorporaremos las relaciones del vocabulario español con el de otros idiomas como el francés y el inglés, recogiendo así el carácter universal de las lenguas. Y, sobre todo, entenderemos mejor cómo se crea el significado, como cambia, como lo cambiamos.

Imparte: Eugenio Gómez Segura  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h  
Precio: 102 euros

## **LAS PELÍCULAS DE NUESTRA VIDA**

---

Buena parte de nuestra educación sentimental la debemos a la profunda huella que nos dejaron algunas películas. Disfrutaremos de un festín de joyas cinematográficas que nos reconciliarán con lo mejor de nuestro cine clásico y moderno. Participaremos activamente en los ciclos de cine que organiza la UPL, podremos ver películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández  
Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 20 a 21.45 h  
Precio: 105 euros

## **LOS LUNES, CINE**

---

El cine nació como un arte social. Las salas se erigían como un lugar de reunión, disfrute y charla. Recuperaremos ese espíritu inicial del cine como arte colectivo. Veremos películas en una sala cinematográfica y las comentaremos en el aula. Participaremos activamente en los ciclos de cine que organiza la UPL, podremos ver películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL  
Precio: 140 euros (incluye entradas de cine)

### **LOS LUNES, CINE. A**

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

### **LOS LUNES, CINE. B**

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

## **EL CINE Y LAS ARTES**

---

¿Cómo se relaciona el llamado “7º arte” con el resto de las artes? A través de este curso y mediante imágenes y sonidos, se verá la vinculación que ha mantenido el cine con la pintura, la arquitectura, la música, la escultura, la poesía, la danza, la fotografía, el cómic... incluso el cine con el propio cine. Seremos espectadores de las influencias estéticas que el cine y los cineastas han recibido de las formas artísticas y, viceversa, cómo éstas han disfrutado de un reflejo nuevo en la pantalla.

Duración: noviembre a enero  
Imparte: Bernardo Sánchez Salas  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: lunes de 19.30 a 21 h  
Precio: 60 euros

## **APRENDER A HACER CINE**

---

Para todas aquellas personas que quieren convertir sus ideas en cine. Aprenderemos a desarrollar, paso a paso un guión literario a partir de un argumento para, después su correspondiente guión técnico, convertirlo al lenguaje cinematográfico.

De carácter práctico, aprenderemos a desarrollar ese guión a partir del análisis y visionado de secuencias de películas de referencia. También, tendremos la oportunidad de que nos acompañen guionistas y directores de relevancia y compartan sus experiencias.

Imparte: Diego Pérez González  
Lugar: Sede UPL  
Horario: jueves de 19 a 20.30 h  
Precio: 100 euros



## ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA

Nos acercaremos a conceptos antropológicos que nos ayudarán a comprender el funcionamiento y desarrollo de las antiguas culturas americanas. Profundizaremos en las características de las culturas Olmeca, Zapoteca, Maya, Teotihuacana, Tolteca, Mixteca y Mexica, y estudiaremos algunos de los lugares arqueológicos y objetos culturales más importantes del México antiguo.

Duración: febrero a mayo  
 Imparte: Carmen Palacios Hernández  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: lunes de 19.30 a 21 h  
 Precio: 65 euros

## MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO I ISRAEL Y EL CRISTIANISMO

¡NOVEDAD!

El Mediterráneo ha sido siempre un hervidero de civilizaciones que han aportado a las demás un inmenso caudal religioso: egipcios, griegos, etruscos, romanos, celtas, íberos... Las estudiaremos en tres cursos consecutivos para apreciar la variedad del fenómeno religioso humano.

Imparte: Eugenio Gómez Segura  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
 Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h  
 Precio: 100 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

## LOS ESTOICOS

La filosofía antigua ofreció al mundo moderno una concepción total de la existencia humana en el mundo, el estoicismo. Su valor fue innegable para quienes buscaron sentirse y entenderse en la totalidad de la naturaleza y la historia universal, y también para quienes procuraron superar las dificultades de la vida con un espíritu positivo e impregnado del "todo". La trascendencia de esta escuela filosófica no acabó en su in-

fluencia sobre el cristianismo, continúa hoy tras calar en los movimientos holísticos y espirituales.

Duración: 28 y 29 de octubre  
 Imparte: Eugenio Gómez Segura  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y domingo de 10 a 14 h  
 Precio: 65 euros

## EL JUDAÍSMO

Ofreceremos a los asistentes una visión general del judaísmo, dividiendo su estudio en diversos campos, desde lo más general (la propia definición del concepto de judío) a lo más particular (cómo vive un judío su identidad en la vida diaria). Al final del curso, el alumno sin conocimientos previos deberá ser capaz de comprender las principales claves culturales, religiosas y sociales del judaísmo, tanto antiguo como moderno.

Duración: 11 y 12 de noviembre  
 Imparte: Javier Alonso López  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y domingo de 10 a 14 h  
 Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

## EL SEXO EN LAS RELIGIONES ANTIGUAS

Tema controvertido donde lo haya, el sexo es una de las materias más importantes de la religiosidad antigua: bien por admitirlo, bien por refrenarlo, bien por incluirlo en el esquema general de prácticas y creencias. Mucho se puede aprender del valor social de la sexualidad y sus consecuencias estudiando cómo trataron este aspecto de la vida las civilizaciones del pasado.

Duración: 17 y 18 de febrero  
 Imparte: Eugenio Gómez y Javier Alonso  
 Lugar: Aula del Camino  
 Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y domingo de 10 a 14 h  
 Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

## EL PARAÍSO EN EL VALLE DEL NILO. TRES VISIONES DEL MÁS ALLÁ EN EL ANTIGUO EGIPTO.

---

Expondremos tres maneras en las que los antiguos egipcios expresaban su creencia en la existencia continuada más allá de la barrera de la muerte física. Este complejo conjunto de ideas se aparece ante nuestros ojos en forma de decoración en las tumbas, textos en papiros y un número alto de manifestaciones a lo largo de más de tres milenios de cultura egipcia faraónica.

Duración: 21 y 22 de abril

Imparte: José Ramón Pérez-Accino,

Javier Alonso y Eugenio Gómez

Lugar: Sede UPL

Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y  
domingo de 10 a 14 h

Precio: 65 euros

¡FIN DE  
SEMANA!

¡NOVEDAD!

## ESPACIO DE DEBATE

---

Plantearemos temas éticos, políticos, estéticos o de la vida cotidiana que deseemos poner en común. El debate como escucha activa, como estímulo para buscar información, como aprendizaje basado en el respeto y la comunicación.

Imparte: Paz Manso de Zúñiga Ugartechea

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

## ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA

---

Para quienes quieran conocer de forma sencilla conceptos como: Euribor, TAE, IPC, Prima de riesgo, Mercados, Funcionamiento de la Bolsa, Oferta y Demanda... En el nivel de profundización, además, trataremos con detalle productos bancarios, presupuestos y contabilidad para la familia, veremos cómo se crea el dinero y abordaremos con más detalle los temas de actualidad económica.

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Precio: 90 euros

## ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. INICIACIÓN.

### MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 10 a 11.30 h

## ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA.

### PROFUNDIZACIÓN. TARDE

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

## DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA

---

Conscientes de que la terminología del Derecho puede resultar difícil y pesada propongo este taller, para facilitar una exposición divulgativa y práctica, que permita conocer los fundamentos para actuar como ciudadanos de pleno derecho. Son muchas las cuestiones que cualquier ciudadano debe afrontar desde una herencia, un alquiler, un testamento, o cualquier tipo de litigio, por lo que este taller te ayudará a encontrar las herramientas necesarias para encararlas con seguridad.

Imparte: Jorge Cenzano Centeno

Precio: 90 euros

## DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. INICIACIÓN

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

## DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA.

### PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 21.30 h

## INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL

---

Sácale partido a tu ordenador portátil mediante el manejo de diferentes aplicaciones. Podrás crear y compartir tu álbum de fotos personal con familiares y amigos, retocar tus fotografías, establecer video-llamadas gratis con tus contactos, escuchar toda la música que quieras, crear documentos desde la nube, entablar relaciones sociales y profesionales. ¡Ven a clase con tu portátil!

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 112 euros

### INICIACIÓN MAÑANA

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

### PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

### AVANZADO. TARDE (TERCER NIVEL)

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

### PROFUNDIZACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

## INFORMÁTICA

---

Podrás crear y compartir tu álbum de fotos personal con familiares y amigos, retocar tus fotografías, establecer video-llamadas gratis con tus contactos, escuchar toda la música que quieras, crear documentos desde la nube, entablar relaciones sociales y profesionales, y muchas cosas más.

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Centro Cívico Alberite  
Precio: 100 euros

### INFORMÁTICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

## OFIMÁTICA

---

Te familiarizarás con tu ordenador a través del entorno Windows y de las diferentes aplicaciones informáticas que te permitirán crear y editar documentos escritos con una buena apariencia, diseñar y compartir atractivas presentaciones multimedia, así como confeccionar hojas de cálculo y bases de datos de manera fácil y rápida.

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Precio: 112 euros

### OFIMÁTICA PRIMER NIVEL

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

### OFIMÁTICA SEGUNDO NIVEL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

### OFIMÁTICA TERCER NIVEL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

## INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA

---

Conocer las diferentes modalidades de pago en la red, los servicios de banca online, el comercio electrónico, así como la obtención del certificado digital. Abordar aspectos relacionados con la seguridad en Internet y soluciones online a la seguridad; así como realizar trámites y servicios de la Agencia Tributaria, la Seguridad Social y otras administraciones locales y generales, como darse de alta en el sistema Cl@ve y también aprenderemos a comprar entradas para espectáculos, comprar billetes en diferentes medios de transporte, reservar hoteles etc. Y para acabar, Redes sociales como Facebook y Twitter.

Imparte: Laura Sánchez Salas  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: martes de 11.30 a 13 h  
Precio: 112 euros

## **OFIMÁTICA EN LA NUBE. INICIACIÓN**

Las herramientas ofimáticas en la nube nos permiten trabajar sobre nuestros propios archivos sin necesidad de depender de un equipo, siempre que contemos con conexión a la red, editándolos y compartiéndolos con otros usuarios.

Imparte: Laura Sánchez Salas  
 Lugar: Biblioteca de La Rioja  
 Horario: martes de 17.30 a 19 h  
 Precio: 112 euros

## **GPS PARA VEHÍCULOS**

El GPS para vehículos permite moverse con facilidad por ciudades y carreteras de cualquier parte del mundo. Nos ayuda a planificar de forma eficaz nuestros itinerarios, y a localizar fácilmente lugares turísticos, el hospital o la gasolinera más cercanos... En este curso aprenderemos su manejo básico y algunas utilidades de apoyo en Internet.

Duración: del 10 al 31 de octubre  
 Imparte: José María Rey García  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes de 18.30 a 20 h  
 Precio: 40 euros

## **GPS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE**

El GPS es un sistema de navegación vía satélite que permite saber la posición de una persona o un objeto en la Tierra y se ha convertido en un interesante aliado de las actividades en la naturaleza. Aprenderemos a manejar los receptores, utilizar cartografía, diseñar itinerarios en el ordenador y descargar rutas de Internet. Practicaremos en la montaña todo lo aprendido.

Duración: del 7 de noviembre al 6 de marzo  
 Imparte: José María Rey García  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes de 18.30 a 20 h (salidas en fin de semana)  
 Precio: 80 euros

## **GPS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE. SALIDAS**

Si ya has aprendido el GPS, no lo olvides y practícalo con salidas por la montaña en las que manejaremos también el mapa y la brújula.

Duración: del 6 de noviembre al 21 de abril  
 Imparte: José María Rey García  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: un lunes al mes de 20 a 21.30 h (salidas en fin de semana)  
 Precio: 65 euros

## **FOTOGRAFÍA**

Conocerás los fundamentos básicos técnicos de esta materia: la velocidad, el diafragma, los objetivos y el ISO. El manejo de la cámara, las posibilidades de encuadre y el uso de las diferentes lentes, te ayudarán a crear imágenes y expresar tus emociones. Servirá cualquier tipo de aparato fotográfico, compacto o réflex. Al finalizar podrás presentar los trabajos realizados en una exposición.

Precio: 112 euros

### **INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA A**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

### **INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA B**

Imparte: María Félez Lecha  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: jueves de 12.30 a 14 h

### **INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE A**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

### **INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE B**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

### **INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE C**

Imparte: María Félez Lecha  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: jueves de 18 a 19.30 h

### **FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA A**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

### **FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA B**

Imparte: María Félez Lecha  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

### **FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE A**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: martes de 18 a 19.30 h

### **FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE B**

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: martes de 19.30 a 21 h

### **FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE C**

Imparte: María Félez Lecha  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

NOTA: En los niveles de Profundización tendrán preferencia de matrícula aquellas personas que hayan cursado Introducción a la fotografía en años anteriores en la UPL.

## **VIAJE AL CORAZÓN DE LA IMAGEN**

En este taller hablaremos sobre cómo nuestro punto de vista es capaz de construir el mundo, y para ello viajaremos por el trabajo de una gran variedad de creadores, no sólo dentro de la fotografía sino también de otras disciplinas como las artes visuales o la literatura. Es un taller enfocado no sólo a fotógrafos,

sino también a quienes sienta el deseo de profundizar un poco más en su mirada sobre el mundo y sobre las obras de arte, de conocer mejor el medio fotográfico y sus carreteras secundarias, y de plantearse cuestiones que nos afectan profundamente en los procesos de creación y también en la vida diaria.

Fechas: 17 y 18 de febrero  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 19 h y domingo de 10 a 14 h  
Imparte: David Jiménez  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 90 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

¡NOVEDAD!

## **MIRAR Y VER: FOTOGRAFÍA**

Te proponemos un espacio dónde podrás compartir y enseñar tus fotografías. Cada mes te proponemos un tema para desarrollar tu creatividad de manera amena y divertida, plasmando tus emociones en forma de rastros de luz. El análisis técnico y estético de las imágenes te ayudará a avanzar en tus conocimientos fotográficos. Contaremos con la presencia de profesionales y artistas que nos transmitirán sus experiencias.

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h  
Precio: 40 euros

## **SAL Y FOTOGRAFÍA**

Para salir fuera del aula y fotografiar. Dirigido a quienes quieren poner en práctica sus conocimientos y además quieren compartirlos en grupo. Mira tú entorno a través de tu cámara, como si fuera la primera vez.

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel  
Duración: 5 salidas, sábado por la mañana  
Precio: 55 euros (incluye bus excursión)



## FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES

Una manera diferente y divertida de acercarse a la imagen, planteando actividades que descubran al alumno las herramientas fotográficas en forma de juego, potenciando la imaginación y la creatividad y aportando una enseñanza técnica y analítica que ayude a pensar sobre las fotografías. Desarrollaremos una mirada fotográfica curiosa e inquieta.

Edad: 14 a 18 años  
 Imparte: María Félez Lecha  
 Lugar: Sede UPL  
 Precio: 100 euros

### FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES. INICIACIÓN

Horario: dos sábados al mes de 10 a 12 h

### FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES. PROFUNDIZACIÓN

Horario: dos sábados al mes de 12 a 14 h

## RECURSOS Y OPORTUNIDADES PARA JÓVENES

Te proporcionaremos herramientas para localizar información que te pueda interesar. Podrás descubrir: los festivales de música regionales, nacionales y europeos, becas, interrail, asociaciones para hacer voluntariado en la Rioja y Europa, empresas temporales para tu primer puesto de trabajo e incluso qué estudiar y dónde. Anímate, descubre y conoce gente afín. A partir de 14 años.

Duración: noviembre a mayo  
 Imparte: Lis Nicolás Ramos  
 Horario: un jueves al mes de 19.30 a 20.30 h  
 Lugar: Gota de leche  
 Precio: 40 euros

**¡NOVEDAD!**

## MITOS, TÓPICOS, LEYENDAS Y MENTIRAS EN LA HISTORIA DE LA RIOJA

Conoceremos los más importantes hechos históricos, nos acercaremos a las biografías de sus protagonistas y visitaremos los principales escenarios históricos buscando las claves que nos ayudan a entender mejor el presente. Rastrear en la historia el origen de los supuestos rasgos de la identidad riojana.

Imparte: Carlos Muntión Hernández  
 Precio: 125 euros

### MITOS, TÓPICOS, LEYENDAS Y MENTIRAS EN LA HISTORIA DE LA RIOJA. MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
 Horario: martes y miércoles de 10 a 11.30 h

### MITOS, TÓPICOS, LEYENDAS Y MENTIRAS EN LA HISTORIA DE LA RIOJA. TARDE

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
 Horario: martes y miércoles de 18 a 19.30 h

## HISTORIA CONTEMPORÁNEA DE LA RIOJA. SIGLOS XIX Y XX

A comienzos del siglo XIX se sucedieron unos hechos históricos que desembocaron en el nacimiento de una nueva provincia que se llamó Provincia de Logroño. Conoceremos los procesos sociales, económicos y políticos, y a sus principales protagonistas, desde la aparición de la provincia hasta la aprobación del Estatuto de Autonomía de La Rioja en el año 1982.

Nota: Solo para los participantes en Historia de La Rioja en el curso anterior.  
 Imparte: Carlos Muntión Hernández  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
 Horario: lunes de 18 a 19.30 h  
 Precio: 92 euros

## **CAMINO DE SANTIAGO**

---

Conoceremos la historia de los más de mil años de peregrinación jacobea que han dejado una impronta imborrable en La Rioja. Puede ser un taller muy útil, no solo para los interesados en el pasado, también para aquellas personas que están planteándose hacer el Camino. Además, existe la posibilidad de visitar los principales escenarios jacobeos de nuestra Comunidad y de organizar un viaje cultural hasta Finisterre y Santiago de Compostela.

Imparte: Carlos Muntión Hernáez  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: lunes de 19.30 a 21 h  
Precio: 90 euros

## **POR EL MUNDO SIN SALIR DE LOGROÑO**

---

Un viaje con muy poco equipaje: conceptos antropológicos, deseos de conocer y de encontrarse con *el otro*. Sobre todo descubriremos lo mucho que nos une. Partiendo de intervenciones de grupos o personas claves de cada colectivo, o visitas a espacios diversos para comprender aquello que, estando cerca, a menudo ignoramos.

Imparte: Fernando Rey Correa Ossa  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes de 17 a 18.30 h  
Precio: 90 euros

## **ARQUEOLOGÍA DE LA RIOJA. HITOS DE NUESTRO ENTORNO MÁS PRÓXIMO**

---

Conoceremos los fundamentos de la Arqueología, su aplicación y también sus carencias. Las clases se completarán con excursiones que nos descubrirán el origen del Neolítico, los dólmenes, las primeras arquitecturas erigidas con fines no sólo funerarios, los inicios del urbanismo y las culturas celtas, hablaremos del imperio que arrasó nuestras tierras, Roma, y el enorme legado que nos dejó, sus/nuestras ciudades,

las villas y los caminos; el oscuro mundo visigodo y el control que ejerció desde nuestra región.

Imparte: Ignacio Barrios Gil  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: martes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)  
Precio: 100 euros

## **ARQUEOLOGÍA DE LOS CASTILLOS EN LA RIOJA**

---

Tras la invasión y conquista musulmana de la Península Ibérica, La Rioja, desde un inicio, formó parte del nuevo orbe árabe. Fue tierra fronteriza, disputada en un primer momento por moros y cristianos. Tras ser reconquistada, sus gentes vieron emerger desde ambos lados pequeñas atalayas vigilantes que, con el tiempo, dieron lugar a auténticas fortalezas, los castillos. Descubriremos sus historias, sus arquitecturas y sus arqueologías.

Duración: octubre a diciembre  
Imparte: Ignacio Barrios Gil  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía  
Horario: lunes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)  
Precio: 65 euros

## **LOGROÑO. CIUDAD Y ARQUITECTURA. PASEOS ARQUITECTÓNICOS POR LA CIUDAD**

---

Nuestro objetivo será percibir y comentar in situ los testimonios más significativos de la arquitectura de Logroño, entrando en algunos de sus edificios, que cumplieron y siguen cumpliendo un importante papel en la historia y formalización de nuestra ciudad.

Imparte: José Miguel León Pablo  
Horario: Primer sábado del mes de 11.30 a 13 h  
Precio: 40 euros

## SABER DEL RIOJA II

---

En este segundo curso continuaremos con nuestro recorrido: desde los orígenes del cultivo de la vid en la cultura mediterránea hasta los calados de las bodegas riojanas, acompañados por historiadores, economistas, enólogos, etnógrafos, bodegueros, arquitectos y profesores de literatura, cine, arte y música.

Coordina: Emilio Barco Royo. Con la colaboración de Íñigo Jaúregui, Miguel Ángel Muro, Bernardo Sánchez, Margarita Huguet, M<sup>a</sup> Jesús Escuín, José M<sup>a</sup> Lánder, Pedro Salguero y Rafael Usoz.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 120 euros

## BOSQUES DE LA RIOJA

---

Si te interesa La Rioja y su Medio Natural, aquí puedes ampliar tus conocimientos. Aprenderemos a identificar las especies vegetales más representativas de nuestros bosques y descubriremos los ecosistemas que forman. Tendremos la oportunidad de pasear por los bosques. El taller consta de clases teóricas y de salidas al campo para conocer, sobre el terreno, lo aprendido en el aula.

Imparte: Amparo Castrillo Puerta

Precio: 100 euros, aula 40 euros

### BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11 a 12.30 h

### BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-

La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

### AULA DE BOSQUES DE LA RIOJA

Lugar: Sede UPL

(Para aquellas personas que hayan cursado Bosques de la Rioja en años anteriores)

Horario: Un lunes al mes de 20.30 a 22 h

## MICOLOGÍA BÁSICA

---

Queremos crear una cultura básica en el conocimiento de especies, así como de sus hábitats, su peligrosidad, valores culinarios, ecológicos y culturales, e incluso su aprovechamiento y posibilidades en el desarrollo rural. Es imprescindible mostrar interés no sólo por la recolección sino querer potenciar el olfato, el razonamiento y educar la memoria.

Duración: octubre a marzo

Imparte: Carmelo Úbeda Martínez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 85 euros

## FAUNA EN LA RIOJA

---

Aproximarnos al mundo de la fauna riojana, diferenciar las principales especies, conocer sus problemas de conservación y averiguar la verdad que se esconde tras los mitos y leyendas más extendidos son los objetivos de este taller. Incluirá salidas al campo.

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

Precio: 90 euros

## MATERNIDAD Y BEBÉS

---

### YOGA PARA EMBARAZADAS

---

Desde la concepción hasta el parto, la mujer embarazada experimenta profundos cambios. Intentaremos, a través de técnicas seguras de Yoga, encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Esta práctica te aportará grandes beneficios físicos para el embarazo y el parto, seguridad en ti misma, serenidad y armonía, importantes para tu bienestar y el de tu bebé. Cuando nazca tu bebé pasaremos tu matrícula al taller de yoga posparto.

Imparte: Martina Pérez Oliván

#### YOGA PARA EMBARAZADAS. MAÑANA

Duración: octubre a mayo  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h  
Precio: 135 euros

#### YOGA PARA EMBARAZADAS. TARDE

Duración: octubre a junio  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: miércoles y viernes de 17.30 a 18.30 h  
Precio: 135 euros

### YOGA POSPARTO

---

El Yoga te ayudará a aliviar las molestias asociadas al posparto y a la crianza. Equilibraremos e integraremos todos los cambios que se han producido en tu cuerpo: físicos, emocionales y psicológicos. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2017 o 2018.

Imparte: Martina Pérez Oliván

#### YOGA POSPARTO. MAÑANA

Duración: octubre a mayo  
Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 10 a 11 h  
Precio: 130 euros

### YOGA POSPARTO. TARDE

Duración: octubre a junio  
Lugar: Hogar personas mayores Lobete (Gobierno de La Rioja)  
Horario: martes de 19 a 20 h  
Precio: 80 euros

### PILATES POSPARTO

---

La recién estrenada maternidad precisa un régimen de ejercicios muy flexibles dirigido a la mujer en su conjunto. El método Pilates es uno de los entrenamientos físicos más completos, que podemos encontrar en la actualidad, para ayudar a la madre a recuperar el bienestar en su cuerpo después del parto, estar más tonificada y en forma y aumentar la fortaleza física y energía mental. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2017 o 2018.

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
Lugar: Hogar personas mayores Lobete (Gobierno de La Rioja)  
Horario: miércoles de 19 a 20 h  
Precio: 80 euros

¡NOVEDAD!

### GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO

---

Los beneficios de esta gimnasia son: reduce el perímetro abdominal, fortalece la cincha abdominal y el suelo pélvico, normaliza la postura global, incrementa el rendimiento deportivo y mejora los parámetros respiratorios y sanguíneos. Mujeres sin patología asociada, hipertensión o procesos inflamatorios abdominales graves.

Imparte: Lidia Novoa Segura  
Lugar: CSS Yagüe  
Precio: 60 euros

#### GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO. INICIACIÓN

Orientado a mujeres que han dado a luz en el último año. Puedes venir con tu bebé.

Horario: lunes de 19 a 20 h  
GRUPO 1, 2 de octubre al 4 de diciembre

GRUPO 2, 11 de diciembre a 26 de febrero  
GRUPO 3, 5 de marzo a 14 de mayo

Horario: lunes de 20 a 21 h  
GRUPO 4, 2 de octubre a 4 de diciembre  
GRUPO 5, 11 de diciembre a 26 de febrero  
GRUPO 6, 5 de marzo a 14 de mayo

### **GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO. PROFUNDIZACIÓN**

Exclusivo para mujeres que han realizado el taller de iniciación.

Horario: miércoles de 19 a 20 h  
GRUPO 1, 4 de octubre a 20 de diciembre  
GRUPO 2, 10 de enero a 14 de marzo  
GRUPO 3, 21 de marzo a 30 de mayo

### **MASAJE EN EL EMBARAZO Y POSPARTO**

El embarazo es una etapa maravillosa, de plenitud e ilusión. A través de técnicas muy suaves de masaje, aprenderemos a experimentar a nuestro hijo antes de su nacimiento. Aliviaremos las molestias habituales del embarazo y posparto: piernas hinchadas, dolor de espalda, insomnio, estrés, cansancio general, preparándonos para un buen parto y una dichosa maternidad. Podrás venir sola, con tu pareja o con alguien cercano.

Duración: noviembre a mayo  
Imparte: Estrella Jimeno Sainz  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: dos sábados al mes de 10 a 11.30 h  
Precio: 100 euros

### **ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA**

Para el primer año de crianza. Trabajaremos en grupo poniendo en común lo que más nos interesa y preocupa en esta etapa en el ámbito físico, psíquico y social. Trataremos el sueño, el llanto, la alimentación complementaria y los cambios en la estructura familiar. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2017 o 2018.

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Hogar personas mayores Lobete (Gobierno de La Rioja)  
Horario: martes de 17.45 a 18.45 h  
Precio: 80 euros

### **MASAJE PARA BEBÉS**

Espacio de encuentro de padres y madres con sus bebés (de 1 a 10 meses) para aprender a disfrutar, mediante el tacto, de la relación afectiva que les une. Practicaremos técnicas de masaje para mejorar la circulación sanguínea, la respiración y para aliviar los trastornos digestivos y de cualquier otra índole propios de la lactancia. Las caricias nos servirán para conocer mejor a nuestro bebé y le aportarán seguridad.

Imparten: Estrella Jimeno Sainz y  
Paqui Pinel Blanco  
Lugar: Sede UPL

### **MASAJE PARA BEBÉS. MAÑANA**

Horario: martes y jueves de 11 a 12 h  
GRUPO 1, 3 de octubre a 5 de diciembre.  
GRUPO 2, 12 de diciembre a 22 de febrero.  
GRUPO 3, 1 de marzo a 15 de mayo.  
Precio: 80 euros

### **MASAJE PARA BEBÉS. TARDE**

Horario: miércoles de 16.30 a 17.30 h  
GRUPO 1, 4 octubre a 20 diciembre.  
GRUPO 2, 10 enero a 14 de marzo.  
GRUPO 3, 21 marzo a 30 de mayo.  
Precio: 50 euros

## **PREVENCIÓN DEL CÓLICO EN EL LACTANTE**

El cólico del lactante ocasiona gran sufrimiento a los bebés y gran estrés a los padres. La Fisioterapia tiene mucho que decir no sólo en el tratamiento sino en la prevención. En este taller se darán a conocer cuáles son las causas que lo producen, cómo detectarlo y lo que pueden hacer los padres para aliviar al bebé.

Fecha: 13 de enero  
 Imparte: Ana San Juan Sáenz  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10 a 12 h  
 Precio: 15 euros

## **PORTEO PARA BEBÉS Y PAÑALES DE TELA**

Aprenderemos a transportar a nuestro bebé de manera cómoda y plácida. Fular, bandolera, mochila... son los utensilios que nos brindan opciones para todas las necesidades y etapas del crecimiento. Con recomendaciones y ejercicios prácticos buscaremos posturas correctas y adecuadas para una crianza feliz y segura. También aprenderemos qué es un pañal de tela, sus diferentes tipos y materiales. Aprenderemos a doblarlos y elaboraremos una crema natural para la zona de pañal.

Fecha: 16 diciembre  
 Imparte: Susana Cámara Gutiérrez  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h  
 Precio: 20 euros

## **CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO Y EN EL PARTO**

Taller teórico-práctico. Desde la Fisioterapia Obstétrica, adquiriremos conocimientos básicos sobre el suelo pélvico para la prevención de futuras patologías y para minimizar el daño perineal en el parto. Nos ayudará a afrontar ese momento con seguridad, a minimizar el riesgo de episiotomía y a conocer y preparar nuestro suelo pélvico, así como las diferentes posiciones y pujos en el parto. Orientado a mujeres embarazadas.

Fecha: 21 octubre  
 Imparte: Ana San Juan Sáenz  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h  
 Precio: 20 euros

## **CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSPARTO**

Taller teórico-práctico. Hablaremos y pondremos en práctica lo que hay que hacer tras un parto vaginal o una cesárea así como en otras disfunciones perineales que hayan aparecido, como incontinencias urinarias, hemorroides, dispareunias. Orientado a mujeres que han dado a luz en año 2017 o 2018.

Fecha: 10 de febrero  
 Imparte: Ana San Juan Sáenz  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h  
 Precio: 20 euros

## **HERRAMIENTAS PARA UN PARTO FELIZ**

Nuestro cuerpo cambia durante el embarazo, en este taller vamos a explicar el porqué de estos cambios fisiológicos y cómo podemos optimizar los recursos anatómicos a los que la mujer recurre en el parto. Abordaremos temas de debate como la epidural, cómo abordar el dolor, el masaje perineal, las diferentes fases del parto y cómo puede guiar a su bebé para dirigirlo hacia el canal del parto, pujos fisiológicos y posturas que facilitan el momento del expulsivo. Orientado a mujeres gestantes entre la semana 20-30 de embarazo, sin riesgo asociado al embarazo.

Imparte: Lidia Novoa Segura  
 Lugar: Gran vía 39  
 Horario: sábado de 11 a 13 h y 17 a 19 h  
 Precio: 20 euros



## **HERRAMIENTAS PARA UN PARTO FELIZ**

GRUPO 1, 13 enero.  
 GRUPO 2, 14 abril.

## LA LLEGADA DE UN BEBÉ A LA CASA DE UN PERRO

---

La llegada de un bebé a un hogar donde ya hay un perro siempre nos crea dudas, desde el ámbito de la educación y de la salud en este taller las iremos resolviendo, desmontando mitos relacionados con la salud y la convivencia de bebés con perros y gatos.

Imparte: Chemi Subero, Sandra Cortés y Nerea Sáenz (Can-smilE)  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h  
Precio: 20 euros



GRUPO 1, 4 de noviembre  
GRUPO 2, 24 de marzo

## FAMILIA

---

### CUENTOS CON BEBÉS

---

Un espacio para la intimidad con vuestros bebés a través del mundo mágico de los cuentos.

Imparte: Lis Nicolás Ramos  
Lugar: Sede UPL  
Horario: dos martes al mes de 12.15 a 13 h  
Precio: 70 euros



GRUPO 1, bebés de 6 a 12 meses.  
GRUPO 2, bebés de 12 a 18 meses.

### ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA FAMILIAS

---

A través del juego, favoreceremos el desarrollo motor, cognitivo y emocional del niño y la niña. Compartiremos actividades sencillas adaptadas a su edad, creando un espacio de participación activa, donde facilitar y promover la comunicación afectiva entre adultos y niños. Dirigido a parejas de adulto y menor.

Lugar: Sede UPL / Hogar personas mayores  
Zona Sur y Lobete (Gobierno de La Rioja)  
Precio: 105 euros (adulto y menor)

### ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA FAMILIAS. MAÑANA A (6 A 12 MESES)

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Horario: lunes de 12.15 a 13.15 h

### ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA FAMILIAS. TARDE A (6 A 12 MESES)

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Horario: martes de 16.30 a 17.30 h

### ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA FAMILIAS. MAÑANA B (13 A 24 MESES)

Imparte: Marta Rodríguez Planillo  
Horario: jueves de 12,15 a 13,15 h

### ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA FAMILIAS. TARDE B (13 A 24 MESES)

Imparte: Marta Rodríguez Planillo  
Horario: lunes de 16.30 a 17.30 h

## MUSICOTERAPIA INFANTIL

---

La estimulación temprana a través de la música es una herramienta para fomentar el desarrollo físico, psíquico, social y emocional del niño. Dirigido a parejas de adulto y menor.

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: Sala Viva  
Precio: 105 euros (adulto y menor)

### MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO A (12 A 24 MESES)

Horario: viernes de 16.30 a 17.15 h

### MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO B (24 A 36 MESES)

Horario: viernes de 17.25 a 18.10 h

### MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO C (3 Y 4 AÑOS)

Horario: viernes de 18.20 a 19.05 h

### MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO D (5 AÑOS)

Horario: viernes de 19.15 a 20 h

## CANTA CUENTOS DEL ABECEDARIO

---

Tomando como punto de partida el Abecedario, cada semana conoceremos y jugaremos con una letra. Cantaremos y contaremos canciones y cuentos. Dirigido a parejas de menor y adulto: padre, madre, abuelos, tías... Como objetivo, disfrutar en familia de la animación a la lectura y el acercamiento a la música.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 150 euros (adulto y menor)

### CANTA CUENTOS DEL ABECEDARIO. GRUPO A (3-5 AÑOS)

Horario: viernes de 16.45 a 17.45 h

### CANTA CUENTOS DEL ABECEDARIO. GRUPO B (3-5 AÑOS)

Horario: viernes de 17.45 a 18.45 h

## MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA

---

Podremos convertirnos en chinos y rusos con Tchaikovsky, en peces, canguros o leones del “Carnaval de los animales” de Saint-Saëns, fabricar la máscara del lobo de Prokofiev, luchar contra la tormenta de Beethoven, volar como el moscardón de Rimsky Korsakov, y quién sabe qué cosas más... Dirigido a parejas de adulto y menor de 3 a 5 años.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 85 euros (adulto y menor)

### MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA. GRUPO 1

Horario: un sábado al mes de 10 a 11.30 h

### MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA. GRUPO 2

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h

## CREATIVIDAD EN FAMILIA

---

Diseñado para aprender las claves para desarrollar el pensamiento creativo en familia. Con diferentes materiales como: masillas, pinturas, material reciclado, crearemos individualmente en el caos y en el desorden que se produce en el momento creativo, para pasar a un estado de tranquilidad y de relajación en grupo. Disfrutando del momento de la creación y no del resultado final. Dirigido a parejas de adulto y menor de 2 a 6 años.

Imparte: Lis Nicolás Ramos  
Lugar: Sala Viva

### CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 1

Horario: dos sábados al mes de 10.15 a 11.30 h  
Precio: 90 euros (adulto y menor)

### CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 2

Horario: dos sábados al mes de 11.45 a 13 h  
Precio: 90 euros (adulto y menor)

## BARRO EN FAMILIA

---

Una experiencia compartida por padres e hijos que permite crear a partir del barro. Modelaremos piezas que formen una sola, con ello conseguimos reforzar lazos familiares y crear complicidades, desarrollaremos la creatividad en un mural, una familia de ovejas o nuestras tazas de desayuno. Todas las obras se cuecen y decoran con pinturas o esmaltes. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 4 años.

Imparte: Gene Palacios Cuesta  
Lugar: Aula del camino  
Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h  
Precio: 105 euros (adulto y menor)

GRUPO 1, COMIENZO 7 DE OCTUBRE.

GRUPO 2, COMIENZO 21 DE OCTUBRE.



## YOGA EN FAMILIA

---

Para los niños, el yoga puede ayudar a mejorar su enfoque y concentración, aumentar la autoestima e imagen corporal positiva. Para los adultos, la práctica del yoga junto con nuestros hijos puede ser una buena oportunidad para pararnos, estar, acompañar a nuestro hijo, sin prisas, siguiendo y respetando su ritmo. Dirigido a parejas de adulto y menor de 3 a 6 años.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro  
Lugar: Gran vía 39  
Horario: sábado de 10.15 a 11.15 h  
Precio: 100 euros (adulto y menor)



## COCINA EN FAMILIA. LA CENA DE LOS JUEVES

---

Una de las actividades que más les gusta a los niños es meterse en la cocina. Aprenderemos técnicas de cocina para elaborar recetas sencillas, equilibradas y divertidas, sin complejidad, para que entre todos disfrutemos de la cocina. Al final cenaremos lo que hemos elaborado. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 4 años.

Imparte: Marian San Martín Marqués  
Lugar: Centro Cívico Alberite  
Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21.30 h  
Precio: 110 euros (adulto y menor)

## EXPERIMENTOS EN FAMILIA

---

Es un taller práctico diseñado para conocer el método científico con sus diferentes etapas, a través de la experimentación con sustancias, electricidad y fuerza. Una forma natural de comprender el mundo que nos rodea en familia. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 6 años.

Imparte: Lis Nicolás Ramos  
Lugar: Centro Cívico Alberite  
Horario: Un viernes al mes de 19 a 20.30 h  
Precio: 110 euros (adulto y menor)



## JUGAMOS CON FIBRAS TEXTILES

---

Aprenderemos a hacer una cartera de fieltro, una cesta de papel de periódico, nudos celtas y Josefina, flores de tela, bolso de trapillo, shibori y a tejer con las manos. Para parejas de adulto y menor a partir de 8 años.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi  
Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)  
Horario: un sábado al mes de 10.30 a 13 h  
Precio: 100 euros (adulto y menor)

## MASAJE EN FAMILIA

---

Las distintas obligaciones de adultos y niños nos dificultan disfrutar de un tiempo compartido de calidad, en el cual podamos darnos los mimos y atención que necesitamos. A través del masaje, crearemos un espacio de encuentro con nuestros hijos, propiciando una comunicación cercana, piel a piel, aprendiendo distintas técnicas de masaje. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 7 años.

Imparte: Estrella Jimeno Sainz  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h  
Precio: 60 euros (adulto y menor)

## PASEOS EN FAMILIA

---

Disfrutaremos de las distintas estaciones del año en entornos que destacan las características más bellas de la naturaleza en La Rioja siempre pensando en el disfrute de los pequeños y en la accesibilidad por parte de los padres. Las rutas serán sencillas y suaves, tendrán lugar en entornos naturales, por lo que se recomienda el uso de mochila portabebés, no obstante se especificará antes de cada ruta si es accesible. Los destinatarios son familias con niños y niñas de 0 a 8 años.

Coordina: Lucía Moreno  
Horario: Un domingo al mes de 10 a 13  
Precio: 50 euros (adulto y menor)

## **PADRES, MADRES Y EDUCADORES**

### **ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA**

Para educar a nuestros hijos e hijas saludables felices e independientes, no basta el amor. Conoceremos cómo son, cómo crecen y sus cambios evolutivos, apoyándonos en las disciplinas de expertos en pedagogía y del trabajo en grupo. Conseguiremos la adquisición adecuada de algunos hábitos... siempre desde el amor, el humor, los límites y la comunicación.

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)  
Precio: 95 euros

#### **ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN**

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

#### **ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN**

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

### **TERTULIAS PEDAGÓGICAS**

Espacio mensual, para padres y madres que a lo largo de estos años han participado en los talleres de orientación pedagógica y que ahora desean continuar este proceso de crecimiento personal iniciado y avanzar.

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Horario: un viernes al mes de 19 a 21 h  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 55 euros

**¡NOVEDAD!**

### **COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES**

Facilitaremos la labor educativa de padres y madres con hijos adolescentes mejorando el clima familiar y potenciando la comunicación desde la educación emocional. Todo ello entendiendo que la adolescencia no es un problema en sí misma sino una etapa fundamental en la que conformamos nuestra identidad, autoestima y afectividad.

Imparte: Marta Rodríguez Planillo  
Lugar: Sede UPL  
Horario: un viernes al mes de 19 a 22 h  
Precio: 60 euros

### **AYUDA A TU HIJO A ESTUDIAR**

Te explicaremos técnicas y hábitos saludables y nocivos de estudio y se realizarán puestas en común para ayudar a conocer los sistemas más prácticos de trabajo diario.

Fechas: 20 y 21 de enero  
Imparte: Nagore Landeta Eguileta  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado 10.30 a 13.30 h y 16.30 a 19.30 h y domingo 10.30 a 13.30 h  
Precio: 60 euros

**¡FIN DE SEMANA!**

### **REMEDIOS NATURALES PARA LA FAMILIA**

Dirigido a padres y madres para conocer diferentes formas de hacer frente, de manera natural, a las enfermedades más comunes en la familia. Sencillas pautas para resolver las pequeñas alteraciones pueden aparecer desde el embarazo hasta la edad adulta. Veremos cómo se realiza una cataplasma, cómo hacer distintas infusiones, nociones de aromaterapia, elaboración de un botiquín de andar por casa. Haremos una crema natural.

Fechas: 11 y 12 de noviembre  
Imparte: Susana Cámara Gutiérrez  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 16.30 a 20 h y domingo de 10 a 13.30 h  
Precio: 40 euros

**¡FIN DE SEMANA!**

### **UNO MÁS DE LA FAMILIA. EDUCACIÓN CANINA**

El perro se ha convertido en el animal de compañía más frecuente en la ciudad de Logroño, por eso consideramos importante enfatizar en esa figura del perro como

un ser social como ciudadano capaz de comportarse en diferentes situaciones y caminando de la mano de su compañero humano. La educación de perros es, por tanto, una función importante a desempeñar por las personas propietarias.

Imparten: Chemi Subero, Sandra Cortés y Nerea Sáenz (Can-smile)  
Lugar: Sala Viva

### EDUCACIÓN CANINA. CACHORROS

Dirigido a propietario y cachorro de 2 a 5 meses vacunados.  
Horario: sábado 16.30 a 18 h  
Precio: 50 euros

#### GRUPO 1

Fechas: 21 y 28 de octubre, 4 y 11 de noviembre.

#### GRUPO 2

Fechas: 3, 10, 17 y 24 de febrero

#### GRUPO 3

Fechas: 5, 12, 19 y 26 de mayo.

### EDUCACIÓN CANINA. ADULTOS

Dirigido a propietario y perro a partir de 6 meses.  
Precio: 65 euros

#### GRUPO 1

Fechas: 18 y 25 de noviembre, 2 y 16 de diciembre, 13 y 20 de enero  
Horario: sábado 16.30 a 18 h

#### GRUPO 2

Fechas: 18 y 25 de noviembre, 2 y 16 de diciembre, 13 y 20 de enero  
Horario: sábado 18.30 a 20 h

#### GRUPO 3

Fechas: 3, 10, 17 y 24 de marzo, 14 y 21 de abril  
Horario: sábado 16.30 a 18 h

#### GRUPO 4

Fechas: 3, 10, 17 y 24 de marzo, 14 y 21 de abril  
Horario: sábado 18.30 a 20 h

## CORO

Ofrecemos un espacio para reunirnos y cantar en grupo. Aprenderemos o recordaremos canciones populares sencillas y nos ejercitaremos en el trabajo vocal para disfrutar con el canto.

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal  
Lugar: Instituto Sagasta  
Precio: 75 euros

### CORO. GRUPO A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

### CORO. GRUPO B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

## EL RITMO DE LA VOZ

La frase musical más sencilla se vuelve grande cuando su ritmo es claro, y la más preciosa y sofisticada se hace pequeña si su ritmo es confuso. Nuestro objetivo será cantar con definición rítmica conociendo los mares por los que navegaremos. Entraremos en materia a través del juego y la improvisación, y por supuesto después de un trabajo previo de liberación de la voz y conocimiento de sus recursos. No importa a donde lleguemos sino lo que vamos a encontrar en el camino. Todas las voces son bienvenidas; no se requiere ningún conocimiento previo.

Fecha: 11 y 12 de noviembre  
Imparte: Tata Quintana  
Lugar: Sede UPL  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h  
Precio: 75 euros



## Lenguaje Musical

---

¿Tocas algún instrumento y no sabes leer una partitura? Te ofrecemos la oportunidad de hacerlo de una forma sencilla y amena. Leer una partitura no es nada complicado y nos viene muy bien para ejercitar la memoria. En unos meses podrás disfrutar de miles de canciones que hoy tienes a tu alcance, con solo tocar una tecla del ordenador. Si te gusta componer tus propias canciones aquí encontraras los conocimientos de armonía que necesitas. Con un poco de motivación, practica y constancia tienes el éxito asegurado.

Imparte: Juan Gurrea Martínez  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 100 euros

### Lenguaje Musical. Iniciación

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

### Lenguaje Musical. Intermedio

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

## Guitarra de Acompañamiento

---

Trabajaremos el ritmo, la interpretación y la armonía para acompañar con la guitarra española un amplio repertorio de canciones.

Precio: 110 euros (105 euros Primer Nivel)

### Guitarra de Acompañamiento. Primer Nivel

Imparte: David de la Fuente García  
Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: miércoles de 20.15 a 21.30 h

### Guitarra de Acompañamiento. Segundo Nivel

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: viernes de 20 a 21.30 h

### Guitarra de Acompañamiento. Tercer Nivel

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal  
Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: viernes de 18.30 a 20 h

## Guitarra Clásica Punteo

---

Iniciación a la interpretación melódica de canciones con guitarra. Trabajaremos los elementos básicos de digitación y pulsación, adquiriendo la técnica elemental de guitarra clásica. Se tratará la lectura de música como herramienta aplicada a la interpretación de canciones y piezas sencillas.

Imparte: David de la Fuente García  
Precio: 110 euros (105 euros Primer Nivel)

### Guitarra Clásica Punteo. Primer Nivel

Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: miércoles de 19 a 20.15 h

### Guitarra Clásica Punteo. Segundo Nivel

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

### Guitarra Clásica Punteo. Tercer Nivel

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes de 20.30 a 22 h

## Guitarra Flamenca

---

Este curso va dirigido a todos aquellos aficionados al mundo flamenco, que quieran aprender a tocar la guitarra en sus múltiples variantes y estilos: fandangos, rumbas, bulerías, solea etc.

Para ello es imprescindible tener unos conocimientos básicos sobre el manejo de la guitarra: como son conocer y cambiar con soltura los diferentes acordes, ritmos, rasgueos etc.

Imparte: Juan Gurrea Martínez  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 105 euros

### Guitarra Flamenca. Iniciación

Horario: martes de 20.30 a 22 h

### Guitarra Flamenca. Intermedio

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

## CAJÓN FLAMENCO

---

El cajón es un instrumento muy versátil, barato y relativamente sencillo lo que lo hace muy popular. Trabajaremos ritmos tanto étnicos como modernos abarcando diversos estilos: rock, bossa, africano y árabe.

Imparte: Eliecer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 17.30 a 19 h

Precio: 105 euros

## PERCUSIÓN AFRICANA

---

Aprenderemos a tocar djembé, doum-doum y otros instrumentos africanos. Trabajaremos elementos técnicos: subdivisión y tempo, estilos musicales, ritmos tradicionales y contemporáneos. Repararemos pieles y encordados de djembé y los afinaremos. Y sobre todo disfrutaremos del placer y la energía de la percusión tocada en grupo.

Imparte: Eliecer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 19 h a 20.30 h

Precio: 105 euros

## BATUCADA

---

Nos adentraremos en el mundo de los ritmos brasileños y afrocubanos convirtiendo el curso en una agrupación musical de calle que interpretará ritmos y coreografías. Los participantes irán rotando por varios instrumentos aprendiendo a interpretar los ritmos con todos ellos para elegir finalmente el que convenga a cada uno. La actividad resulta adecuada para personas de cualquier edad y no son necesarios conocimientos musicales previos.

Imparte: Eliécer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 20.30 a 22 h

Precio: 120 euros

## ARMÓNICA DIATÓNICA

---

Aprenderemos a tocar este increíble instrumento, que cabe en un bolsillo, pero es capaz de llevar el peso solista y tocar acordes de acompañamiento, haciéndolo ideal para música popular y en especial géneros de música americana como Blues, Country y muchos más. No es necesario tener conocimientos musicales. Se utiliza un método sencillo y visual y aprenderemos numerosas canciones a lo largo del taller. Dirigido a personas de todas las edades con ganas de aprender y pasarlo bien.

Imparte: Ricardo Santamaría Oyuelos

Lugar: Instituto Sagasta

Precio: 80 euros

### ARMÓNICA DIATÓNICA. NIVEL 1

Horario: martes de 18 a 19 h

### ARMÓNICA DIATÓNICA. NIVEL 2

Horario: martes de 19 a 20 h

## VERMÚ MUSICAL

---

Creamos un espacio para disfrutar del canto colectivo de manera natural y desenfadada, acompañados por la guitarra y la voz de Elena y compartiendo un vermú. Podrán proponer canciones para otras sesiones y crearemos un cancionero común a lo largo del curso.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 11.45 a 13 h

Precio: 100 euros

## TEATRO

---

El teatro es un espejo de la vida. En estos tiempos acelerados, quizá más necesario que nunca. Nos hace cuestionarnos a nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Nos anima a mejorar como individuos y como sociedad. Y también es un arte muy antiguo y a la vez siempre en renovación. En este taller, podrás acercar-

te al arte del Teatro y descubrirlo desde la práctica, a través de ejercicios y puestas en escena.

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Duración: octubre a junio

Precio: 125 euros

### **TEATRO. GRUPO A**

Lugar: Sala Viva

Horario: lunes de 20 a 22 h

### **TEATRO. GRUPO B**

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: martes de 20 a 22 h

## **TEATRO MUSICAL**

---

Queremos darte los primeros compases para que puedas aprender a disfrutar del espectáculo desde el escenario. El mundo del musical está abierto a todo aquel que quiera participar, el único requisito imprescindible son las ganas de aprender y divertirse.

Imparte: Rubén García Bañuelos

Lugar: Centro Cívico Lobete

Precio: 110 euros (125 euros tercer nivel)

### **TEATRO MUSICAL. PRIMER NIVEL**

Horario: miércoles de 20 a 22 h

### **TEATRO MUSICAL. SEGUNDO NIVEL**

Horario: jueves de 20 a 22 h

### **TEATRO MUSICAL. TERCER NIVEL**

Duración: de octubre a junio

Horario: lunes de 20 a 22 h

## **MÁSCARAS, TÍTERES Y OBJETOS VIVIENTES**

---

Aprenderemos a construir objetos escénicos, títeres y máscaras con distintas técnicas: cartón-piedra, espuma, cuerda, etc., con un método anatómico que tiene sorprendentes resultados. Jugaremos con ellos y les

daremos vida escénica, creando pequeñas historias apoyadas en el acervo popular y en nuestra propia imaginación. Descubriremos, desde la práctica, el alma de los objetos.

Imparte: Carlos Birloque y Bruno Calzada

Lugar: Sala Viva y taller de plástica UPL

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 130 euros

**¡NOVEDAD!**

## **EL CLOWN Y LAS EMOCIONES**

---

El trabajo a partir del clown es un excelente entrenamiento emocional que nos permite superar el miedo al ridículo. Toda persona al igual que el payaso, es alguien que tiene derecho al entusiasmo, la risa y el juego. Clases con dinámicas lúdicas y de apertura de los sentidos.

Imparte: Begoña G. Hidalgo

Lugar: Gran Vía 39

Precio: 110 euros

### **EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. INICIACIÓN**

Horario: jueves de 20 a 22 h

### **EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN**

Horario: martes de 20 a 22 h

## **¡CHANTATACHÁN! TALLER DE MAGIA**

---

Cuando vemos un juego de magia tendemos a pensar que será muy difícil hacerlo, que los magos tienen las manos muy rápidas o aparatos especiales. A veces es cierto pero, en muchos casos, las mejores armas del mago son el ingenio y una buena presentación. Esto es lo que vamos a trabajar en este taller con objetos comunes y una buena dosis de diversión.

Duración: del 2 de octubre al 4 de diciembre

Imparte: Diego Calavia Sáez

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete

Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h

Precio: 75 euros

## **RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES**

Aumentar nuestra consciencia corporal nos ayuda a estar más alerta respecto a lo que nos sucede en el día a día. Proponemos suaves pero profundos ejercicios procedentes de los métodos orientales, eficaces para dinamizar nuestro organismo y centrar nuestra mente.

Precio: 85 euros (Grupo C: 65 euros)

### **RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES A**

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

### **RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES B**

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas  
Lugar: Gran Vía 39  
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

### **RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES C**

Imparte: Raquel Cárcamo Castro  
Lugar: Sede UPL  
Horario: viernes de 12 a 13 h

### **RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES D**

Imparte: Raquel Cárcamo Castro  
Lugar: CSS Fontanillas  
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

## **BAILE - EJERCICIO**

Otra propuesta para mayores. Si te apetece un trabajo corporal al ritmo de varios estilos de música, te proponemos este taller en el que combinaremos música internacional con pasos y coreografías divertidas y fáciles de seguir.

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: Residencia Salvatorianos  
Horario: lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h  
Precio: 85 euros

## **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS CORPORALES**

La relajación nos sirve para recuperar la calma. Diferentes dinámicas corporales tonificarán, estirarán y fortalecerán nuestro cuerpo. Combinaremos estas técnicas para encontrarnos en forma y afrontar las tareas cotidianas con herramientas útiles y beneficiosas.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín y Valvanera Santa María Egurola (Grupo Tarde B)

### **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A**

Lugar: Gran Vía 39  
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h  
Precio: 135 euros

### **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B**

Lugar: Gran Vía 39  
Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h  
Precio: 105 euros

### **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA C**

Lugar: Sede UPL  
Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h  
Precio: 95 euros

### **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A**

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.30 h  
Precio: 135 euros

### **RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B**

Lugar: Gran Vía 39  
Horario: lunes de 19 a 20.30 h  
Precio: 95 euros

## **COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD**

Conocemos la importancia de tener una buena postura tanto estática como en movimiento pero a menudo nos faltan herramientas para conseguirla. Te proponemos conocer mejor tu columna vertebral y su funcionamiento de manera práctica.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

### COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. MAÑANA

Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h  
Precio: 115 euros

### COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE

Lugar: Círculo la Amistad  
Horario: jueves de 17 a 18.30 h  
Precio: 95 euros

### CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO PARA MUJERES

Desde la fisioterapia pelviperineal aprenderemos a conocer nuestro suelo pélvico para saber cómo fortalecerlo y para prevenir futuros problemas. También hablaremos de los tratamientos una vez que han aparecido las patologías.

Fecha: sábado 4 de marzo  
Imparte: Ana San Juan Sáenz  
Lugar: Sede UPL  
Horario: 10.30 a 13.30 h  
Precio: 15 euros

¡FIN DE SEMANA!

### ENTRENA TU MENTE, TU CUERPO Y TUS EMOCIONES

¿Y si ponemos a trabajar cuerpo, mente y emociones en la misma dirección? ¿Quieres ser el protagonista de tu vida potenciando la toma de decisiones y el cambio? Podemos darle la vuelta a la tortilla y se la vamos a dar. Necesitamos alegría, ilusión, optimismo y ganas de cambio. Un equipo de 3 profesionales del *Wellness Coaching* con un mismo objetivo: equilibrar cuerpo, mente y emociones.

Imparte: Alfredo Bastida, Begoña G. Ruiz de Velasco y Víctor Sarramián  
Lugar: Hogar de Personas Mayores Lobete  
Horario: lunes de 10 a 11.30 h  
Precio: 105 euros

¡NOVEDAD!

### TÉCNICA PSICOLÓGICA LIBERACIÓN EMOCIONAL: EFT

¡FIN DE SEMANA!

Una herramienta de autoayuda sencilla, eficaz y fácil de utilizar. Nos ayuda a ser conscientes de lo que nos ocurre y poder manejar nuestras emociones. Popularmente se conoce como "Tapping" y consiste en recorrer una serie de puntos en nuestro cuerpo y golpear suavemente sobre ellos con los dedos.

Duración: 18 y 19 de noviembre  
Imparten: Isabel Combarros y Gemma Santamaría  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: sábado de 10 a 14 y de 17 a 20 h y domingo de 10 a 14 h  
Precio: 70 euros

### TAI-CHI/CHI-KUNG

Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo, el Chi-Kung y el Tai-chi activan la circulación de la energía, fortalecen los órganos internos, ejercitan los huesos, las articulaciones y los músculos. Promueven la relajación y el control del estrés.

Precio: 130 euros (excepto nivel 1 tarde y nivel 3 mañana 105 euros)  
Imparte: Ana María De las Heras Yanguas

#### TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Gran Vía 39  
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.45 h

#### TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

#### TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.45 h

#### TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 19.15 a 20.30 h



**TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL MAÑANA**

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

**TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL TARDE**

Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19 h

**YOGA DULCE**

---

Práctica suave y lenta que combina la esencia del Hatha Yoga con otras técnicas corporales y ejercicios de relajación. Un yoga adaptado a las posibilidades. Trabajaremos las posturas, relajándonos o moviéndonos dentro de ellas buscando el equilibrio, el bienestar mental y físico para alcanzar la armonía.

Imparte: Martina Pérez Oliván  
Precio: 115 euros

**YOGA DULCE. PRIMER NIVEL**

Lugar: Gran Vía 39  
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

**YOGA DULCE. SEGUNDO NIVEL**

Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

**YOGA DULCE. TERCER NIVEL**

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: miércoles y viernes de 12 a 13 h

**YOGA ESENCIAL**

---

Proponemos una selección de técnicas extraídas de diferentes tipos de Yoga. Practicaremos posturas y respiraciones, aprenderemos kriyas, mantras y mudras, y trabajaremos concentración y meditación. Todo orientado hacia un nuevo estado del ser y una nueva forma de percibirnos a nosotros mismos y a nuestro entorno.

Imparte: Herminia Sainz González  
Precio: 140 euros (excepto tercer nivel Tarde B, 100 euros)

**YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL MAÑANA**

Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

**YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL TARDE A**

Lugar: Sala Viva  
Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

**YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL TARDE B**

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

**YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL MAÑANA**

Lugar: Sala Viva  
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

**YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL TARDE**

Lugar: Sala Viva  
Horario: martes y jueves de 19 a 20.30

**YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL MAÑANA**

Lugar: Sala Viva  
Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

**YOGA PATANJALI**

---

Fundamentado en los ocho componentes del cuerpo del Yoga: yamas, niyamas, asana (cuerpo y posturas), pranayama, pratyhara (interiorización), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (comprensión). Practicaremos posturas y técnicas de respiración.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos  
Precio: 140 euros. Tercer Nivel 130 euros

**YOGA PATANJALI. PRIMER NIVEL**

Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

**YOGA PATANJALI. SEGUNDO NIVEL**

Lugar: Sala Viva  
Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

**YOGA PATANJALI. TERCER NIVEL**

Lugar: Sede UPL  
Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

## YOGA MENTAL. SILENCIOSA-MENTE

---

Una propuesta de indagación sobre lo que somos, más allá del ruido de los pensamientos. Desde las pautas del Yoga Mental, utilizando diferentes técnicas y prácticas que nos permitirán reconocer diferentes estados de conciencia. Con la actitud de un niño se accede a la profundidad de lo que somos. Esta es pues una invitación al juego y la sorpresa.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos  
 Lugar: Sala Viva  
 Horario: miércoles de 18.30 a 20 h  
 Precio: 105 euros

## YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA

---

Aprenderemos a aplicar e identificar hábitos posturales correctos durante las actividades de nuestra vida diaria: al caminar, sentarse, dormir..., a manejar de manera consciente ejercicios de respiración (pranayama), meditación y relajación para un eficaz control del estrés.

Precio: 100 euros (salvo primer nivel Tarde A 140 euros)  
 Imparte: Raquel Cárcamo Castro

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Sede UPL  
 Horario: viernes de 9 a 10.30 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL TARDE A

Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: lunes y miércoles de 17.15 a 18.45 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL TARDE B

Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Sede UPL  
 Horario: viernes de 10.30 a 12 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL TARDE

Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad  
 Horario: miércoles de 9 a 10.30 h

### YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. TERCER NIVEL TARDE

Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: lunes de 20.30 a 22 h

## YOGA DINÁMICO

---

Yoga en movimiento, sincronizado con la respiración. Comprende técnicas muy concretas que logran la integridad de la estructura física y mental, creando una unidad que convierte la práctica en una meditación en movimiento además de un entrenamiento psico-físico, que aporta fuerza, enraizamiento, alineación, apertura y sensibilidad.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

### YOGA DINÁMICO. PRIMER NIVEL

Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h  
 Precio: 130 euros

### YOGA DINÁMICO. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sala Viva  
 Horario: miércoles de 17 a 18.30 h  
 Precio: 100 euros

### YOGA DINÁMICO. TERCER NIVEL

Lugar: Sala Viva  
 Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h  
 Precio: 140 euros

## YOGA Y MÁS

---

Ampliaremos los conocimientos que habitualmente se imparten en una clase de yoga clásica, aportando una serie de herramientas sencillas y prácticas que podamos integrar en la vida diaria para mejorar la armonía entre nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emocional, desde el foco central del Yoga y ampliando a la vez nuestra mirada a perspectivas diferentes.

Imparte: Herminia Sainz González

Precio: 100 euros

### YOGA Y MÁS. MAÑANA

Lugar: Sala Viva

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

### YOGA Y MÁS. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

## YOGA PARA JÓVENES

---

La adolescencia es un tiempo de transición desde muchas perspectivas: la neurológica, la física, la social y la emocional. El yoga ayudará a los adolescentes a manejar esta transición a través de las asanas, la respiración consciente, la práctica de la relajación y de la meditación, promoviendo la capacidad de concentración, la estabilidad mental, emocional y la reflexión. Dirigido a jóvenes de 12 a 16 años.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran Vía 39

Horario: un sábado al mes 11.30 a 13 h

Precio: 55 euros

## PILATES

---

Este método de tonificación corporal es un sistema de ejercicios de estiramiento y fortalecimiento, desarrollado por el alemán Joseph Pilates a principios del siglo XX. Restablece el equilibrio y la armonía natural llevándote a un estado de bienestar físico total y equilibrado.

Duración: octubre a junio

Precio: 200 euros. (Impartidos por Olga Ximénez-Carrillo Pérez, Octubre a mayo, 175 euros)

### PILATES. NIVEL 1 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

### PILATES. NIVEL 1 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 10.15 a 11.15 h

### PILATES. NIVEL 1 TARDE

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

### PILATES. NIVEL 2 MAÑANA A

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30

### PILATES. NIVEL 2 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

### PILATES. NIVEL 2 TARDE A

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

### PILATES. NIVEL 2 TARDE B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

**PILATES. NIVEL 2 TARDE C**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
 Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: martes y jueves de 19 a 20 h

**PILATES. NIVEL 2 TARDE D**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: martes y jueves de 20.45 a 21.45 h

**PILATES. NIVEL 3 MAÑANA A**

Imparte: Araceli Centelles Sabater  
 Lugar: Gota de Leche  
 Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30 h

**PILATES. NIVEL 3 MAÑANA B**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
 Lugar: CSS Yagüe  
 Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

**PILATES. NIVEL 3 MAÑANA C**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
 Lugar: CSS Casco Antiguo  
 Horario: martes y jueves de 12.15 a 13.15 h

**PILATES. NIVEL 3 TARDE A**

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez  
 Lugar: CSS Yagüe  
 Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

**PILATES. NIVEL 3 TARDE B**

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo  
 Lugar: Gran Vía 39  
 Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

**DESCUBRE TU VOZ**

La voz es una de las herramientas expresivas más íntimas y complejas del ser humano. Combina elementos como la respiración, el oído, el pensamiento, la imaginación... Descubrirla y desarrollar sus mecanismos para hablar o cantar supone una sutil y apasionante búsqueda. Nos adentraremos en tal camino, jugando con el sonido y la palabra. Estudiaremos el funciona-

miento de la voz y lo aplicaremos a ejercicios prácticos. No son necesarias nociones previas.

Imparte: Bruno Calzada Centeno  
 Lugar: Sala Viva  
 Horario: lunes de 18.30 a 20 h  
 Precio: 105 euros

**EDUCA TU VISTA**

Miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, vista cansada, ojo vago... Pretende, de forma amena y adecuada a cada persona, mejorar estas y otras deficiencias de la visión con hábitos y ejercicios prácticos que nos ayudarán a relajar, sentir y tonificar nuestros ojos para controlar el modo de ver lo que nos rodea.

Imparte: Ricardo Martín Ramos  
 Lugar: CSS Casco Antiguo  
 Horario: jueves de 17 a 18.30 h  
 Precio: 70 euros

GRUPO 1, octubre a enero  
 GRUPO 2, febrero a mayo

**EJERCICIOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS**

Nuestro cuerpo está preparado para experimentar y sobrevivir al estrés. También está organizado para liberarlo. Pero hemos olvidado cómo hacerlo. Podemos recuperar esta capacidad innata. Y lo vamos a hacer practicando unos sencillos ejercicios corporales extraídos del Análisis Bioenergético que nos posibilitan nuestro proceso de regulación.

Si estás embarazada ahora, te esperaremos encantados el año que viene.

Duración: octubre a febrero  
 Imparten: Ana Carazo y Pedro Domínguez  
 Lugar: Hogar de Personas Mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)  
 Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h  
 Precio: 70 euros

## MUSICOTERAPIA GRUPAL

---

Los efectos terapéuticos de la música son conocidos, en este taller te proponemos experimentarlos, aplicados al grupo a través del sonido, el movimiento y la danza para potenciar nuestras habilidades, expresión y desarrollo interpersonal.



Duración: octubre a junio  
 Imparte: Alberto Mera Paz  
 Lugar: Residencia Salvatorianos  
 Horario: jueves de 11.15 a 12.45 h  
 Precio: 115 euros

## EJERCITA LA MEMORIA

---

Nuestro cerebro se parece mucho a un músculo. Si queremos que esté sano debemos ejercitarlo a lo largo de toda la vida. No tenemos que esperar a cumplir años para empezar a hacer ejercicios de mantenimiento. Con unas cuantas pautas y herramientas lograremos que nuestra memoria esté en forma. En el grupo de mayores los ejercicios se realizarán a un ritmo más relajado, propio de la edad.

Precio: 95 euros

### EJERCITA LA MEMORIA. MAÑANA

Imparte: Laura Juarros Marín  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia  
 La Merced  
 Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

### EJERCITA LA MEMORIA. TARDE

Imparte: Elena Centeno Moreno  
 Lugar: Sede UPL  
 Horario: lunes de 17.30 a 19 h

### EJERCITA LA MEMORIA. MAYORES

Imparte: Laura Juarros Marín  
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia  
 La Merced  
 Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

## AJEDREZ

---

Además de un juego es un buen pasatiempo para entrenar nuestras capacidades cognitivas. Cada partida de ajedrez constituye por sí sola un ejercicio en el que, a cada instante, el cálculo, la visualización, la intuición, los razonamientos y la velocidad lo convierten en entrenamiento mental por antonomasia.

Imparte: Miguel Blázquez Gómez  
 Lugar: Instituto Sagasta  
 Precio: 95 euros

### AJEDREZ. PRIMER NIVEL

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

### AJEDREZ. SEGUNDO NIVEL

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

## **DANZA LIBRE (MÉTODO MALKOVSKY)**

---

Expresión del legado de Isadora Duncan, se trata de la búsqueda de un cuerpo libre y distendido. La Danza libre enseña la economía del esfuerzo, llegando a dar el gesto justo, resultado siempre del gozo y bienestar al que nos induce la música vivida desde dentro.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín  
Lugar: Sede UPL  
Precio: 105 euros

### **DANZA LIBRE. MAÑANA**

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

### **DANZA LIBRE. INICIACIÓN. TARDE**

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

### **DANZA LIBRE. PROFUNDIZACIÓN**

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

## **DANZA LIBRE CON PIANO EN DIRECTO. FIN DE SEMANA**

---

Con la música en directo la danza libre adquiere su máxima expresión. Con el saber hacer y el talento de Miguel Ferreras podremos disfrutar de la sensación de habitar la música y ser protagonistas de nuestra danza.

Lugar: Sede UPL  
Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h  
Precio: 105 euros

## **DANZA LIBRE CON ALEXANDRE BODAK AL PIANO**

---

Tendremos la ocasión excepcional de disfrutar de la danza libre de la mano de este maravilloso pianista, junto a quien Malkovsky tejió esta técnica de danza. Ha recorrido escenarios y salas de danza de innumerables países. Su música envuelve, arrastra y hace vibrar convirtiendo la danza en un juego sencillo y profundo.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín  
Fecha: 28 y 29 de octubre  
Horario: sábado de 10 a 13.30 y de 16.30 a 20 h.  
domingo de 10 a 14 h  
Precio: 70 euros

## **DANZAS DEL MUNDO**

---

Danzando nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás. El círculo produce una resonancia profunda en nuestro corazón y despierta un poder real de sanación y armonización. Recorreremos el folklore de países de varios continentes. Constituyen también una herramienta útil para el profesorado de música, educación física y animadores.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: jueves de 19 a 20.30 h  
Precio: 105 euros

## **DANZA ORIENTAL**

---

Conoce tu cuerpo, conecta con tu feminidad y tu sensualidad a través del movimiento. Esta danza milenaria de origen sagrado se populariza desde sus raíces en la danza clásica egipcia y el folclore árabe. Sus movimientos conectan con nuestras más profundas emociones.

Imparte: Valeria  
Precio: 105 euros

### **DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN TARDE**

Lugar: Sala Viva  
Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h

### **DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA**

Lugar: Gota de Leche  
Horario: martes de 11.30 a 13 h

### **DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN TARDE**

Lugar: Sala Viva  
Horario: martes de 17.15 a 18.45 h

## DANZA CONTEMPORÁNEA

---

Descubrirás el placer de bailar. Conocerás los principios básicos de la danza contemporánea, una manifestación artística que expresa sentimientos, emociones o ideas. Aprenderás esta disciplina mediante sencillos ejercicios al tiempo que mejorarás tu salud física y emocional.

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez  
Lugar: Centro social Yagüe  
Horario: lunes y miércoles de 21 a 22 h  
Precio: 125 euros

## MOVIMIENTO EXPRESIVO

---

Esta es una propuesta de desarrollo personal basado en el cuerpo, el movimiento y la expresión. El cuerpo en movimiento es un modo directo y amable para tomar conciencia de nuestro potencial así como de nuestros bloqueos. Gracias a la música y el movimiento consciente podemos liberar corazas musculares y emociones bloqueadas para conseguir un desarrollo integral de nuestro ser. No son necesarios conocimientos previos ni ninguna experiencia en danza.

Imparte: Nidia Rodríguez y Juan Fernández  
Duración: de octubre a abril  
Lugar: Sala Viva  
Horario: un sábado al mes de 10.30 a 12.30 h  
Precio: 70 euros



## BAILES LATINOS

---

Te encontrarás con el divertido y alegre merengue, la romántica y sensual bachata o la espectacularidad de la salsa, además de pasártelo bien con la rueda de casino. La danza es la ejecución de movimientos al ritmo de la música, permitiendo expresar sentimientos y emociones, aunando el desarrollo de la motricidad.

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: Residencia Salvatorianos  
Duración: octubre a junio  
Precio: 115 euros

### BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: martes de 11 a 12.30 h

### BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL TARDE

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

### BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

### BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE A

Horario: martes de 18 a 19.30 h

### BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE B

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

### BAILES LATINOS. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: viernes de 9.30 a 11 h

### BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE A

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

### BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

### BAILES LATINOS. AVANZADO

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

## KIZOMBA Y SEMBA

---

Es una danza muy bella, sensual y contagiosa, que ha conquistado el mundo en los últimos años. Es un soplo de aire fresco, suave y con pasos básicos, lo que permite evolucionar gradualmente hacia los pasos más complejos permitiendo a un principiante disfrutar del placer del baile social mucho antes que cualquier otro tipo de danza en pareja.

Imparte: Alberto Mera Paz  
Lugar: Residencia Salvatorianos  
Duración: octubre a junio  
Precio: 115 euros

### KIZOMBA. PRIMER NIVEL

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

### KIZOMBA. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes de 20.30 a 22 h

## ZUMBA

---

La Zumba es un baile-ejercicio de origen colombiano, concebido para conseguir una buena salud física y mental. Aprenderemos a utilizar maracas, palos y otros elementos rítmicos, con el fin de tonificar los brazos, abdominales, glúteos y muslos.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Duración: octubre a junio

Precio: 130 euros

### ZUMBA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

### ZUMBA. MAÑANA B

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

### ZUMBA. MAÑANA C

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

### ZUMBA. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

### ZUMBA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

## BAILES DE SALÓN

---

Son aquellos que baila una pareja de forma coordinada y siguiendo el ritmo de la música. Además de divertirse y disfrutar de los beneficios de la danza aprenderás algunos de los más conocidos, pasodoble, bolero, vals, foxtrot y chachachá.

Sólo con una condición: inscribirse por parejas.

Imparte: Chema Andrés Espinosa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: martes de 20.15 a 21.45 h

Precio: 70 euros

GRUPO 1, de octubre a enero

GRUPO 2, de febrero a mayo

## TANGO

---

El Tango es pasión por la vida. Está lleno de emociones, alegría, tristeza y pasión. El Tango no se baila, se vive. Aprenderemos de una forma sencilla y amena. No es necesario que sepas bailar, solo que tengas ganas de hacerlo, te sorprenderá. Anímate a disfrutar uno de los bailes que más pasiones levanta en todo el mundo.

Sólo con una condición: inscribirse por parejas.

Imparte: Francisco Vázquez Sáenz

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 115 euros

### TANGO. INICIACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 20.45 h

### TANGO. INTERMEDIO

Horario: martes de 20.45 a 22 h

## STREET DANCE

---

Te proponemos descubrir el ritmo y la música a través del movimiento y la creatividad, bailando con las canciones más modernas y la música de moda a ritmo de funky y hip-hop: Michael Jackson, Rihanna, Beyoncé, Sean Paul...Construiremos coreografías con variedad de nivel y aprenderemos desde los pasos más básicos hasta las secuencias más avanzadas.

Imparte: Cristina Marín Hurtado

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.45 h

Precio: 125 euros

## LINDY HOP

---

¿Te gusta la música swing? ¿El estilo vintage? ¿Lo has visto bailar y no sabes dónde podrías aprenderlo? : aprende Lindy Hop, el baile que hoy está más de moda, el baile más divertido, con el que no vas a poder dejar de sonreír mientras disfrutas de una música que evoca los años 30 y 40 (del Siglo XX). No hace falta



tener conocimientos previos de ningún tipo de baile ni hay limitación de edad.

Imparte: Helios Sacristán y Leticia Sagredo  
Lugar: Instituto Sagasta  
Precio: 115 euros

### **LINDY HOP. INICIACIÓN A**

Horario: jueves de 17.30 a 18.45 h

### **LINDY HOP. INICIACIÓN B**

Horario: jueves de 19 a 20.15 h

### **LINDY HOP. INTERMEDIO**

Horario: jueves de 20.15 a 21.30 h

## **DANZA AFRICANA**

---

Contaremos con herramientas útiles y sencillas para podernos mover dentro de los ritmos de esta danza (yankadi, makuru, sinté, sonsornet, bao, etc) aprendiendo coreografías. Trabajaremos mentalmente y físicamente, cantando, bailando, sudando, sacando la energía y liberando todo el cuerpo de manera divertida.

Imparte: Patricia Roche González  
Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: martes de 18.30 a 20 h  
Precio: 105 euros

## **BAILES EN LÍNEA**

---

Aprenderemos coreografías con las canciones de moda. Para quien le guste moverse al ritmo de la música y quiera disfrutar aprendiendo una secuencia de pasos a la vez que va soltando su cuerpo. A medida que vayamos conociendo los pasos trabajaremos la expresión y el movimiento corporal para dar nuestro toque personal a la coreografía.

Imparte: Sandra García Jiménez  
Lugar: CSS Fontanillas  
Horario: jueves de 20 a 21.30 h  
Precio: 105 euros

**¡NOVEDAD!**

## **BAILE FLAMENCO**

---

Este es un baile de sentimiento y pasión que sale del alma. Su ritmo y compás están muy medidos aunque siempre deja un espacio a la espontaneidad. Ayuda a desinhibirse, a expresar sentimientos y coordinar nuestro cuerpo. Comenzaremos con las sevillanas y sus cuatro coplas, iniciando poco a poco algún palo flamenco sencillo. En el 2º nivel introduciremos el abanico, las alegrías y la soleá.

Imparte: Estela Santamaría Alonso  
Precio: 115 euros

### **BAILE FLAMENCO. PRIMER NIVEL**

Lugar: Hogar de personas mayores Lobete  
Horario: lunes de 19 a 20.30 h

### **BAILE FLAMENCO. SEGUNDO NIVEL**

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: martes de 20.30 a 22 h

### **BAILE FLAMENCO. TERCER NIVEL**

Lugar: Círculo de la Amistad  
Horario: martes de 19 a 20.30 h

## **FLAMENCO PARA EL ALMA**

---

Utilizamos el baile y la música flamenca como herramienta poderosa para explorar el mundo emocional, para aumentar la alegría de vivir y de nuestra autoestima y así mejorar nuestro bienestar en el día a día. Todo ello a través de juegos, de creatividad, de movimiento y de diversión. Anímate a vivir una experiencia diferente!

Fechas: 25 y 26 de noviembre  
Imparte: Christina Lindegaard "La Canela"  
Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete (Gobierno de La Rioja)  
Horario: sábado de 10 a 13.30 h y de 16.30 a 20 h y domingo de 10 a 13.30 h  
Precio: 60 euros

**¡FIN DE SEMANA!**

Acércate a un modo diferente de aprender un idioma. Sin la presión de exámenes, de manera escalonada y con una metodología pausada que permite aprender disfrutando.

Los niveles responden a los conocimientos adquiridos en el año anterior, poniendo de manifiesto su continuidad. No tienen relación con niveles académicos de educación reglada, por lo que aportamos como guía el nivel al que corresponden según el marco común europeo para la enseñanza de las lenguas.

Los grupos de tertulia son espacios de encuentro para que las personas con buenos conocimientos del idioma puedan practicarlos. Debates, comentarios de libros, artículos de prensa y juegos...

Precio: 140 euros (los niveles de Conversación y Tertulias, 115 euros)

## INGLÉS

---

### INGLÉS. PRIMER NIVEL (A1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

#### GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: Lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

#### GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

### INGLÉS. SEGUNDO NIVEL (A1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

#### GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

#### GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

### INGLÉS. TERCER NIVEL (A1 TERCERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

#### GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: Martes y jueves de 11.30 a 13 h

#### GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

### INGLÉS. CUARTO NIVEL (A1 CUARTA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

#### GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

#### GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

## INGLÉS. QUINTO NIVEL

#### GRUPO DE MAÑANA (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

#### GRUPO DE TARDE (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

### INGLÉS QUINTO NIVEL BIS

Grupo de Mañana (A2 B1 primera parte)

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

#### GRUPO DE TARDE (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

**INGLÉS. SEXTO NIVEL**

Imparte: Rosana Gómez Segura

**GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 SEGUNDA PARTE)**

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves 11.30 a 13 h

**GRUPO DE TARDE (A2 B1 SEGUNDA PARTE)**

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 19 h

**CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)**

Imparte: Rosana Gómez Segura

**GRUPO DE MAÑANA A**

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

**GRUPO DE MAÑANA B**

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

**GRUPO DE MAÑANA C**

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

**GRUPO DE MAÑANA D (B2)**

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

**GRUPO DE MAÑANA E (B1)**

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

**GRUPO DE MAÑANA F**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

**GRUPO DE TARDE A**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.15 h

**GRUPO DE TARDE B**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

**GRUPO DE TARDE C**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 19.15 a 20.15 h

**GRUPO DE TARDE D**

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles y viernes de 18.30 a 19.30 h

**TERTULIAS EN INGLÉS (B2)****GRUPO MAÑANA**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

**GRUPO TARDE A**

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

**GRUPO TARDE B**

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

**FRANCÉS****FRANCÉS. PRIMER NIVEL (A1)**

Imparte: Ana Delgado Delgado

**GRUPO DE MAÑANA**

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 11.30 a 13 h

**GRUPO DE TARDE**

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

**FRANCÉS. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)**

Imparte: Ana Delgado Delgado

**GRUPO DE MAÑANA**

Lugar: Gota de Leche  
Horario: lunes y miércoles de 11.15 a 12.45 h

**GRUPO DE TARDE**

Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

**FRANCÉS. TERCER NIVEL (A2 MEDIO)**

**GRUPO DE MAÑANA**

Imparte: Ana Delgado Delgado  
Lugar: Biblioteca de La Rioja  
Horario: lunes y miércoles 9.30 a 11 h

**GRUPO DE TARDE**

Imparte: Marine Filhol  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

**FRANCÉS. CUARTO NIVEL (A2-B1 BAJO)**

**GRUPO DE MAÑANA**

Imparte: Ana Delgado Delgado  
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced  
Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

**GRUPO DE TARDE**

Imparte: Marine Filhol  
Lugar: CSS Casco Antiguo  
Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

**FRANCÉS. QUINTO NIVEL (B1 MEDIO)**

**GRUPO DE MAÑANA**

Imparte: Etienne López  
Lugar: Aula del Camino  
Horario: martes y jueves 11.30 a 13 h

**GRUPO DE TARDE**

Imparte: Marine Filhol  
Lugar: CSS Casco antiguo  
Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 h

**FRANCÉS. SEXTO NIVEL (B1 ALTO)**

Imparte: Etienne López

**GRUPO DE MAÑANA**

Lugar: Gota de Leche  
Horario: Lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

**GRUPO DE TARDE**

Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

**CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B1)**

**GRUPO DE MAÑANA**

Imparte: Etienne López  
Lugar: Sede UPL  
Horario: lunes y miércoles de 11.15 a 12.15 h

**GRUPO DE TARDE**

Imparte: Marine Filhol  
Lugar: : CSS Casco Antiguo  
Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h

**TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)**

Imparte: Etienne López  
Lugar: Instituto Sagasta  
Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

**ALEMÁN**

---

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez  
Lugar: CSS Casco Antiguo

**ALEMÁN. PRIMER NIVEL (A1)**

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

**ALEMÁN. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)**

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

**ALEMÁN. TERCER NIVEL (A2 ALTO)**

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

**CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A2-B1)**

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

## ITALIANO

---

Imparte: Francesca Dellachiesa

### ITALIANO. PRIMER NIVEL (A1)

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

### ITALIANO. SEGUNDO NIVEL (A2)

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

### ITALIANO. TERCER NIVEL (B1 BAJO)

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

### CONVERSACIÓN EN ITALIANO

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles 19 a 20 h

## EUSKERA

---

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: CSS Casco Antiguo

### EUSKERA. PRIMER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21.30 h

### EUSKERA. SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

### EUSKERA. TERCER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

## RUSO

---

### RUSO. PRIMER NIVEL (B1 BÁSICO)

Imparte: Olena Zhyla

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 19.30 a 21.15 h

Precio: 150 euros

## ESPAÑOL

---

Dirigido a estudiantes y profesionales extranjeros que quieran profundizar en el aprendizaje de la lengua y la cultura española. Basadas en la comunicación oral, las clases ayudan a conseguir herramientas que faciliten las relaciones sociales y profesionales. Partimos de un Nivel A2.

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 65 euros

Conferencias, proyecciones de cine, exposiciones, recorridos senderistas, viajes culturales y foros forman parte de una amplia oferta de actividades que complementan el programa de cursos y talleres.

Nuestra página web y el boletín Aúpa proporcionarán la información completa mes a mes.

## INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CURSO

Una cita para celebrar un año de educación y cultura para toda la ciudadanía en Auditorio de Ayuntamiento de Logroño el jueves 26 de octubre a las 20 h.

## NATURALEZA

Un programa que combina el ejercicio físico con la sensibilización ambiental. Recorridos por la naturaleza con diverso grado de dificultad agrupados en los programas de Senderismo, Senderismo suave y Espacios naturales. Coordinados por Amparo Castrillo y Julio Verdú.

## SENDERISMO SUAVE

Apto para aquellas personas acostumbradas a recorrer las riberas o dar la vuelta a la Grajera. Recorridos de 10 a 12 km. sin apenas desnivel.

22 DE OCTUBRE: Vuelta al León Dormido

19 DE NOVIEMBRE: Ribavellosa – castañar de Almarza.

17 DE DICIEMBRE: Carrascal de Cidamón – San Torcuato

ENERO: Carrasquedo de Grañón

FEBRERO: Lagunas de Laguardia

MARZO: Uribarri – Gamboa (Vitoria)

ABRIL: GR del Ebro. Alcanadre – Sartaguda

MAYO: Canal de Castilla.

JUNIO: Costa de Hendaya. Abbadía – Socoa.

## ESPACIOS NATURALES

Requiere algo de preparación física pero dispondremos del día completo para realizarlos. Senderos de unos 16 km, acompañados de indicaciones sobre la Fauna y la Flora de la zona.

10 DE SEPTIEMBRE: Irati

1 Y 7 DE OCTUBRE: Entzia: Ruta de los Robles Centenarios

18 Y 26 DE NOVIEMBRE: Ojoguareña. Hayal de Quintanilla

16 DE DICIEMBRE: Acebal de Garagueta

MARZO: Itxina (Gorbea).

ABRIL: Cañón del Ebro. Valdelateja – Pesquera.

MAYO: Moncayo. Talamantes - Añón

JUNIO: Cantabria. Ajo – Sierra Quebrada (fin de semana).

## SENDERISMO

Es nuestro programa más exigente. Recorridos de 12 a 15 kilómetros por senderos de montaña.

8 Y 28 DE OCTUBRE. Anguiano – Las Ventanas – Regatillo – Cueva Mori

12 Y 25 DE NOVIEMBRE. Puente la Hiedra – Ventrosa- Viniegra.

ENERO. Monte Laturce – Monasterio de San Prudencio – Ribafrecha.

FEBRERO. Enciso – Préjano

MARZO. La Atalaya de Hornillos

ABRIL. Valle de las Rameras – Majada del Ofilo – Achichirri- Camino de la Virgen.

MAYO. Ermita de La Rosa – Atxabal – Rivas de Tereso

JUNIO: Dehesa del Robledal de Villoslada.

## SENDERISMO EN FAMILIA

Disfrutaremos de los entornos más bellos de la naturaleza en La Rioja siempre pensando en el disfrute de los pequeños y en la accesibilidad por parte de los padres.

Se recomienda el uso de mochila portabebés. Los destinatarios son familias con niños y niñas de 0 a 8 años.

Coordinados por Lucía Moreno

8 DE OCTUBRE: La Grajera

12 de Noviembre: Vía verde del Cortijo

3 de Diciembre: Sotos del Ebro en Alfaro

14 de Enero: Parque del Iregua

11 de Febrero: Vía Romana del Iregua

11 de Marzo: El Rasillo

8 de Abril: Sendero del Chorrón de San Marcos (Nalda)

6 de Mayo: Parque del Ebro y embarcadero (Logroño)

## **PASEOS MEDITATIVOS**

---

Pequeñas rutas para trabajar la atención plena, combinando el paso a diferentes ritmos con paradas conscientes. Una manera de añadir conciencia a nuestra vida consiste en estar atenta a cada paso.

29 de octubre: Anguiano - Arroyo El Regatillo

15 de abril: Nieva - El Rasillo

13 de mayo: Ezcaray - Posadas

## **UN PASEO POR EL CIELO Y SUS CONSTELACIONES**

---

Tres citas en las que se identificarán a simple vista las principales estrellas y constelaciones típicas de esa época del año y se hablará de la mitología que las rodea. También se podrán observar, a través de un telescopio, la Luna y otros objetos de interés, como nebulosas, cúmulos y galaxias.

24 de noviembre

28 de abril

15 de junio

## **DESCUBRIENDO LUGARES**

---

Viajes que te permitirán descubrir aspectos nuevos de lugares conocidos. Aprovecharemos las citas que los grandes museos. Comenzaremos visitando Zamora en el mes de octubre y en el mes noviembre visitaremos, la recién inaugurada Fundación Botín.

## **VIAJES A NUESTRO PATRIMONIO**

---

Completaremos las rutas realizadas en años anteriores con una salida de fin de semana para conocer al Románico en Álava y el Condado de Treviño. (21 y 22 de octubre) y varias salidas en el día para conocer y disfrutar de los monumentos más emblemáticos de La Rioja.

## **CONOCER EL PATRIMONIO INDUSTRIAL RIOJANO**

---

Descubriremos empresas destacadas de nuestra región. Una salida cada trimestre nos hará conocer qué trabajan y cómo, qué investigan e innovan, dónde venden. Comenzaremos el día 20 de octubre en Baños de Río Tobía visitando Maderas Garnica y Embutidos Martínez Somalo.

## **PRIMAVERA EN VERDE (XIII EDICIÓN)**

---

Conviviremos con un grupo de personas de la Universidad Popular de Palencia en el marco de un espacio natural.

## **CUENTOS EN IDIOMAS**

---

Queremos despertar el interés de niños y niñas por el aprendizaje de otro idioma a través de su sonoridad, su musicalidad y sus formas percibiéndolo como algo vivo y útil. Un sábado al mes, contaremos cuentos en italiano, ruso, francés, portugués, chino e inglés. Para niños y niñas de 5 a 8 años.

Lugar: Biblioteca de La Rioja.

## EXPOSICIONES

---

La Sede UPL acoge exposiciones temporales de diversos temas, producidas por diferentes entidades.

## ENSAYOS GENERALES DE ÓPERA

---

Nuevo programa desarrollado en colaboración con la Asociación Bilbaína de Amigos de la Ópera que nos permitirá asistir al Ensayo general de varias operas en el Palacio Euskalduna de Bilbao

## PROGRAMA ABIERTO

---

Programa intensivo de conferencias, proyecciones, exposiciones y viajes que se desarrolla en el mes de marzo. Este año bajo el título de Educar a través del arte.

## TEATRO, UNA VEZ AL MES

---

Ilusionados por el resurgimiento que está viviendo el arte escénico, pretendemos acercar el espectáculo teatral a los participantes convirtiendo la asistencia al Teatro Bretón en una práctica cotidiana. Cada mes elegiremos una obra para asistir a su representación con un importante descuento.

## VI FORO DE ESPIRITUALIDAD MORIR, LA NATURALEZA EFÍMERA DE LA VIDA

---

Queremos seguir ofreciendo un espacio en el que compartir nuestro ser más profundo y apostando por los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.

Fechas: 27 y 28 de enero

Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas

Inscripción: a partir del 6 de noviembre





