



PRESENTACIÓN

En el último Congreso de Universidades Populares celebrado el pasado mes de abril, en el que nuestra Universidad ha tenido una intensa y significativa participación, hemos profundizado en lo que llamaríamos nuestras señas de identidad.

Nos parece oportuno, al comienzo de un nuevo curso, ofrecer una breve síntesis de lo debatido y acordado, de los fundamentos que cimentan y estructuran nuestra actividad educativa y social.

El proyecto de Universidades Populares es un ejemplo de actualización y adecuación a las demandas sociales. Nació en otra época, para dar respuesta a otras necesidades, pero se ha ido construyendo pegado a la realidad de cada momento. Las Universidades Populares nos sentimos deudoras y continuadoras de la Institución Libre de Enseñanza, por la universalidad de saberes que abarcamos y por mantenernos enraizados a los principios básicos de la educación popular.

Estructuramos nuestra práctica educativa conforme a estos criterios:

- Libertad de las personas para elegir y decidir lo que quieren aprender
- Interacción y transferencia de conocimientos entre personas de diferentes edades y distintos niveles sociales y culturales
- Espacios de encuentro que ofrecen la oportunidad de pensar y buscar soluciones colectivas a los desafíos personales y sociales
- Estructura en forma de red, para rentabilizar mejor las sinergias de acciones y experiencias
- Procesos educativos abiertos a la igualdad, la integración y la participación social, el emprendimiento, el desarrollo sostenible y el cuidado del medio ambiente.

Bajo diferentes formas jurídicas —la nuestra es una asociación cultural— las Universidades Populares realizamos nuestra tarea en el ámbito de los municipios, allí donde la ciudadanía encarna y expresa sus necesidades de formación, participación y desarrollo colectivo, conceptos que podemos resumir en lo que mejor nos caracteriza: aprender por placer y crecer en ciudadanía activa.

Cómo matricularse	3
Normas de inscripción en los Talleres	4
Normas para las Excursiones y Viajes Culturales	4
Área de Aprendizajes Esenciales	5
Área de Creación Artística y Artesanía	8
Área de Cocina y Alimentación	20
Área de Masaje	30
Área de Humanidades	34
Área de Un Mundo Sostenible	49
Área de Nuevas Tecnologías y Fotografía	54
Área de Temas Riojanos y Cultura Popular	60
Área de Música y Teatro	66
Área de Salud Integral	74
Área de Danza	88
Área de Crecimiento Personal	95
Área de Crianza	104
Área de Idiomas	119
Actividades Culturales	127

CÓMO MATRICULARSE

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2016/2017 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 31 DE AGOSTO. Talleres de idiomas, cocina, creación artística y crianza.
 - LUNES 5 DE SEPTIEMBRE. Talleres de música, teatro, salud integral, masaje y danza.
 - MIÉRCOLES 7 DE SEPTIEMBRE. Talleres de aprendizajes esenciales, nuevas tecnologías y fotografía, humanidades, temas riojanos y mundo sostenible.
5. La matrícula podrá realizarse en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) en horario de 10 a 14 horas y de 18 a 20 horas (la oficina permanecerá cerrada durante las fiestas de San Mateo del 19 al 23 de septiembre). También se podrá hacer a través de la web www.universidadpopular.es



NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES

- 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 las clases 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 alumno, existen Hojas de Sugerencias y Reclamaciones.
- El curso comienza el 1 de octubre de 2016. La duración de los cursos es de octubre a mayo, salvo los indicados como breves o de fin de semana.
- 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 2 de noviembre de 2016. Después de esta fecha se perderá ese derecho.

NORMAS PARA LAS EXCURSIONES Y VIAJES CULTURALES

- Solo se pueden inscribir los participantes de los talleres y los socios de la UPL.
- Cada persona podrá realizar dos inscripciones, incluida la suya.
- La UPL se reserva el derecho a suspender o variar las excursiones o viajes previstos cuando las circunstancias lo exijan.
- Si las plazas solicitadas superan a las previstas se adjudicarán por orden de inscripción.
- Una vez efectuado el pago, en el caso de que no se pueda acudir, se devolverá el 50% del importe siempre que se comunique en la oficina de la UPL con 24 horas de antelación.

APRENDIZAJES ESENCIALES

ALFABETIZACIÓN

Si por cualquier motivo no has podido aprender a leer y escribir o no lo has hecho correctamente, ¡anímate! No te preocupes, a muchos adultos les ocurre lo mismo, 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 correctamente.

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 10 a 11.30 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

Horario: un jueves al mes de 10 a 12.30 h

Precio: 45 euros

¡BREVE!

ESPAÑOL PARA CONVIVIR

Orientado a personas inmigrantes con el fin de dotarles de un aprendizaje de nuestra lengua y de nuestra cultura que favorezca la convivencia. Nos centraremos en la conversación para adquirir conocimientos que sean útiles en el día a día. Abordaremos situaciones de la vida cotidiana y conoceremos nuestro entorno.

Duración: del 13 de octubre al 25 de mayo

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 10 a 12 h

Precio: 25 euros



ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA

PINTURA

Si piensas que eres negado para el dibujo y la pintura, ya no hay excusa. En el taller de pintura aprenderás la técnica necesaria para realizar en clase tus propios cuadros. Y 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: 125 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. 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 LIBRE

Podrás aprender o reforzar las técnicas de pintura y dibujo. Tanto para personas con conocimientos de pintura como para quienes carecen de ellos.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica de la UPL

Precio: 85 euros mañana. 125 euros tarde

PINTURA LIBRE. MAÑANA A

Horario: viernes de 9.30 a 11.15 h

PINTURA LIBRE. MAÑANA B

Horario: viernes de 11.15 a 13 h

PINTURA LIBRE. TARDE

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 CON VIAJES ILUSTRATIVOS

Exprésate a través de la pintura al fresco y adquiere capacidad para valorar las obras pintadas con esta técnica. Aprende trabajando en equipo en las fases preparatorias, pintando y llevándote a casa tus propias creaciones. Organizaremos excursiones y viajes (opcionales e independientes económicamente del curso) para visitar y apreciar obras al fresco en vivo.

Imparte: Carmelo Serrano García
Lugar: Sagasta, 8
Horario: jueves de 17 a 19 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 Camino
 Horario: miércoles de 17 a 19 h
 Precio: 105 euros

GRABADO

Nos iniciaremos aprendiendo técnicas de grabado calco-gráfico: punta seca, aguafuerte, aguainta. 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.

Imparte: Carmelo Serrano García
 Lugar: Taller Edespacio
 Precio: 180 euros iniciación 190 euros taller

GRABADO. INICIACIÓN

Horario: miércoles de 19.15 a 21.15 h

GRABADO. TALLER A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

GRABADO. TALLER B

Horario: martes de 19 a 21 h

GRABADO. TALLER C

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

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: Sagasta 8
 Precio: 140 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: Sagasta 8

Precio: 140 euros

JOYERÍA CERÁMICA. MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 12 h

JOYERÍA CERÁMICA. TARDE

Horario: martes 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: Sagasta 8
 Precio: 140 euros

CESTERÍA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: viernes de 10 a 12 h

CESTERÍA. INICIACIÓN TARDE

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

CESTERÍA. TALLER

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 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

Horario: viernes de 9.15 a 11.15 h

VIDRIERA EMPLOMADA. TALLER

Horario: viernes de 11.30 a 13.30 h

MANUALIDADES CON PAPEL Y CARTÓN

Aprende a fabricar montones de cosas: juguetes, objetos decorativos, bisutería... y todo lo que se te ocurra. Solo necesitarás papel de periódico, cartón, cola de empapelar, pinturas... y un poco de paciencia. Como complemento realizaremos algunos trabajos con otros materiales, como broches con corchos y muñecas con goma EVA, corcho, marionetas con goma-espuma...

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Lugar: Aula Camino
Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h
Precio: 140 euros

ARTESANÍA

Pintura en tela, en vidrio, falso emplomado, papel maché, mosaico, bisutería con arcilla polimérica, muñecas fofuchas, reutilización de tela de camisetas. Actividades a medio camino entre las manualidades y la artesanía, con técnicas nuevas y otras que proceden de la tradición popular... Y sobre todo ¡recicla!

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Lugar: Aula Camino
Horario: martes y jueves de 9.45 a 11.15 h
Precio: 135 euros

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 Camino
Precio: 135 euros

RETALES Y ALMAZUELAS. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11.30 a 13 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

AULA TEXTIL

Si te gustan los hilos, los algodones y las lanas, en este curso aprenderás técnicas para transformarlas en complementos. Este año realizaremos un chal de flores, mariposas de macramé, bolsos de fieltro artesanal, estampación textil con estarcido, bolas de malabares de ganchillo, pulseras con telares de abalorios...

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi
 Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur
 (Gobierno de La Rioja)
 Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h
 Precio: 125 euros

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: miércoles de 18.30 a 20.30 h
 Precio: 125 euros

GANCHILLO. TALLER

Horario: martes de 18 a 19.30 h
 Precio: 100 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.

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-
La Merced

Precio: 115 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

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

Aprenderás el manejo de la máquina de coser y el mantenimiento básico. Confeccionaremos una bolsa y una funda de cojín. Si tienes máquina de coser propia y te gustaría coser con ella, puedes traértela, nosotros te explicamos cómo funciona.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 20 euros



Grupo A, 8 de octubre

Grupo B, 22 de octubre

Grupo C, 12 de noviembre

Grupo D, 28 de enero

Grupo E, 25 de marzo

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.

Para inscribirte en el taller es imprescindible que sepas manejar con soltura la máquina de coser o que hagas una jornada para aprender su manejo. Es un es-

pacio 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.

Lugar: Aula Camino

Precio: Iniciación tarde A y taller tarde C 100 euros, resto 110 euros

INICIACIÓN COSTURA. MAÑANA A

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

INICIACIÓN COSTURA. MAÑANA B

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: miércoles de 11.45 a 13.30 h

INICIACIÓN COSTURA. TARDE A

Imparte: Javier Sáez

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

INICIACIÓN COSTURA. TARDE B

Imparte: Javier Sáez

Horario: lunes de 20.15 a 22 h

TALLER COSTURA. MAÑANA A

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: miércoles de 10 a 11.45 h

TALLER COSTURA. MAÑANA B

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

TALLER COSTURA. TARDE A

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 h

TALLER COSTURA. TARDE B

Imparte: Isabel San Pedro

Horario: lunes de 18.15 a 20 h

TALLER COSTURA. TARDE C

Imparte: Javier Sáez

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

FIELTRO ARTESANAL

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. Con agua y aguja de enfieltrar convertiremos la lana en bolas, bolsos, carteras...

Duración: del 21 de octubre al 11 de noviembre

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula Camino

Horario viernes de 17 a 20 h.

Precio: 40 euros (no incluye material)

¡BREVE!

TAPICES EN BASTIDOR

Los tapices se tejen manualmente en telares de urdimbre vertical o "alto lizo". Aprenderemos cómo se comienza y remata un tapiz, diferentes nudos y urdimbres. Podrás diseñar tus propios tapices.

Duración: del 18 de noviembre al 3 de diciembre

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula Camino

Horario viernes de 17 a 20 h y sábados de 10.30 a 13.30 h

Precio: 60 euros (no incluye material)

¡BREVE!

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: 18, 25 de febrero y 4 de marzo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 45 euros (incluye tintes)

¡BREVE!

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.

Imparten: Rubens Hernández Moreno

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 150 euros

CUERO. INICIACIÓN

Horario: miércoles de 20 a 22 h

CUERO. TALLER

Horario: lunes de 20 a 22 h

EL CAMINO CREATIVO

Taller práctico de creatividad y autoconocimiento como de exploración y crecimiento personal. Recomendado para quienes deseen iniciarse en la práctica artística, ya que aporta bases para que el proceso creativo se desarrolle de una forma saludable. Contarás con el respaldo de un grupo de trabajo basado en la seguridad, el respeto y la confianza. No es necesario tener ninguna habilidad artística o especial para participar.

Imparten: Chelo Garrido y Josune Ruiz-Carrillo

Lugar: Aula Camino

Horario: lunes de 20.15 a 22 h

Precio: 95 euros

¡NOVEDAD!

DECORACIÓN CON GLOBOS

Cuántas veces hemos intentado hacer una hilada de globos para decorar una fiesta, con un resultado cuanto menos desastroso. En este taller aprenderemos a dejarla impresionante, a que no se nos rebelen los globos. Practicaremos decoraciones para cumpleaños, Halloween, Navidades... Aprenderás que un globo no solo es aire contenido en una bolsa de látex, sino aire contento.

Duración: 22 y 23 de octubre
Imparte: Diego Calavia Sáenz
Lugar: Aula 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!

¡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: 17 y 18 de diciembre
Imparte: Diego Calavia Sáenz
Lugar: Aula 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!

KOKEDAMAS

Kokedama significa “bola de musgo”. Es una antigua técnica japonesa de jardinería. Tiene ciertas similitudes con los bonsáis ya que ambas consisten en retener las plantas en una pequeña porción de tierra, conteniendo el desarrollo radicular y equilibrando la parte aérea. Realizarás una kokedama que podrás poner en tu casa y obtendrás los conocimientos necesarios para continuar trabajando por tu cuenta.

Lugar: Aula Camino
Horario: sábado de 10.30 a 12.30 h y
de 16.30 a 20.30 h
Precio: 35 euros (materiales incluidos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

Grupo A, 1 de octubre
Grupo B, 25 de noviembre
Grupo C, 1 de abril
Grupo D, 6 de mayo

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: Aula Camino

Horario: jueves de 10 a 11.30 h

Precio: 95 euros

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

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 95 euros

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN II. PRÁCTICA

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Precio: dos pagos de 105 e. (matrícula y alimentos)

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

Duración: del 5 de octubre al 21 de diciembre

Imparte: Pedro García Fernández

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA. GRUPO A

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

¡BREVE!

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, postres... 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.

Imparte: Isabel Morales Anguiano

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: dos pagos de 120 e. (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA PARA IMPARES

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, aprende a cocinar en un día para toda la semana.

Duración: del 11 de enero al 22 de marzo

Imparte: Marian San Martín Marqués

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 115 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. Vamos a elaborar una cocina clásica y nutritiva. Haremos hincapié en la dieta mediterránea.

Duración: del 11 de enero al 22 de marzo

Imparte: Marian San Martín Marqués

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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 9 de enero al 20 de marzo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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 degustarlos.

Duración: del 29 de marzo al 24 de mayo

Imparte: Marian San Martín Marqués

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

ARROZ. MÁS QUE PAELLA

Cuando nos mencionan la palabra arroz siempre lo relacionamos con la rica paella. En este taller elaboraremos distintos tipos de arroz de diferentes lugares 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 10 de enero al 21 de marzo

Imparte: Pedro García Fernández

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS

¿Por qué tiene que ser cara la cocina creativa y moderna? En este taller aprenderemos a componer un menú completo con aperitivo, primero, segundo y postre. Menús para todos los días y para ocasiones especiales. Seguro que sorprenderemos tanto a cocinillas como a inexpertos.

Duración: del 3 de octubre al 19 de diciembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Precio: 105 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS GRUPO A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS 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 de mejor sabor, de precios más bajos y de alimentos más frescos... Además, la agricultura de la temporada es más sostenible. Aprenderemos diferentes recetas con las que elaborar y sacar rendimiento a estos productos.

Imparte: Marian San Martín Marqués

Lugar: Centro Cívico Alberite

Horario: primer jueves de mes, de 17.15 a 19.15 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

FRITOS Y TEMPURAS

Aprende a hacer frituras, rebozados, tempuras, masas de croquetas, buñuelos... Los fritos, si los hacemos correctamente, no tienen por qué ser engorrosos ni sucios. Una buena ejecución nos da unos fritos más ligeros y más saludables.

Duración: del 4 de octubre al 20 de diciembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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 4 de octubre al 20 de diciembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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 postres frescos y coloristas con fruta.

Duración: del 27 de marzo al 29 de mayo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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 nuestra personalidad.

Tan importante es el menú que vamos a degustar como la manera de presentar la mesa.

Duración: del 29 de marzo al 24 de mayo

Imparte: Marian San Martín Marqués

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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, mermeladas y salsas dulces.

Duración: del 27 de marzo al 29 de mayo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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: 4 y 11 de febrero

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

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 9 de enero al 20 de marzo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

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.

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 euros (Matrícula y alimentos)

PASTA ITALIANA. GRUPO 1

Fechas: 14 y 21 de enero

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

¡FIN DE SEMANA!

PASTA ITALIANA. GRUPO 2

Fechas: 18 y 25 de marzo

Imparte: Pedro García Fernández

Lugar: Centro Cívico Alberite

GASTRONOMÍA TOSCANA. COCINA DE OTOÑO

Recogerás el testimonio de la tradición culinaria de una de las regiones más famosas de Italia. Déjate seducir por nuestra selección de recetas auténticas y singulares. Descubre de la mano de nuestra guía gastronómica, los sabores y aromas originales de una cultura milenaria. Disfruta del otoño de la Toscana, del perfume de la carne “arrosto” y del aceite nuevo, de los platos de caza y de los primeros platos de pasta con hongos del otoño. Te esperamos.

Fechas: 22 y 29 de octubre

Imparte: Amelia Pereira Álvarez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 45 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

COCINA MEXICANA

Elaboraremos diferentes platillos de la cocina mexicana. Conoceremos su importancia, su diferencia entre territorios, alternativas de las recetas y aplicaciones de salsas para distintas situaciones. Explicaremos la procedencia de cada receta y los acompañamientos con los que se puede presentar. A través de la alimentación nos acercaremos a la cultura de este país.

Duración: del 7 de octubre al 16 de diciembre

Imparte: María Luisa Márquez Zaldo

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21h

Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA VEGETARIANA

La falta de tiempo hace que, en ocasiones, prestemos poca atención a nuestra dieta y nos dejemos llevar por la comodidad de la 'comida rápida'. Conoceremos los alimentos, aprenderemos a cocinarlos y estudiaremos las formas de combinarlos, ofreciendo la alternativa ovolactovegetariana como una dieta equilibrada y nutritiva.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Precio: dos pagos de 110 euros (matrícula y alimentos)

COCINA VEGETARIANA. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h

COCINA VEGETARIANA. TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 22 h

PLATOS DE PUCHERO SIN CARNE

Platos de puchero sin carne, nutritivos y sabrosos a base de legumbres, cereales, hortalizas..., con un toque diferente y unos condimentos especiales. Aprenderemos a elaborar platos únicos de origen 100% vegetal, pero con todo el sabor y llenos de energía y proteínas para combatir el frío. En este taller 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 todos aquellos que, sin ser vegetarianos o veganos, desean llevar una alimentación más saludable y sostenible.

Duración: del 6 de octubre al 15 de diciembre

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

HAMBURGUESAS VEGANAS. SANAS, SABROSAS Y SORPRENDENTES

Elaboraremos hamburguesas con productos de origen vegetal, nutritivas, llenas de sabor, con variados ingredientes (legumbres, verduras, hortalizas, arroz, setas, alubias, frutos secos...). Aprenderemos a hacer diferentes tipos de salsas para acompañarlas (veganesa de mostaza, ketchup casero, etc.) y acabaremos con una cuidada presentación. Conoceremos una sorprendente y exquisita forma de hacer hamburguesas con alto valor proteico y menos grasas. La gastronomía vegana y las hamburguesas son compatibles.

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Duración: 13, 20, 27 de enero, 3, 10, 17 de febrero, 3 y 10 de marzo

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

POSTRES, DULCES Y BEBIDAS VEGETALES

Los postres veganos pueden ser 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. Elaboraremos postres variados para desayunos, fiestas y celebraciones, etc., y elaboraremos bebidas vegetales o deliciosos batidos. Añadiremos especias, aromas, siropes, gelatinas y natas vegetales, que darán un aire nuevo a nuestros postres.

Duración: del 12 de enero al 16 de marzo

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

REPOSTERÍA CASERA SIN GLUTEN

Conocerás las técnicas básicas de repostería casera, los productos apropiados y sus combinaciones, y los cuidados indispensables para disfrutar con máxima seguridad de las muchas opciones que existen para saborear postres aptos y sabrosos para todos. Nada es más seguro para un celíaco (o familiar a cargo de su alimentación) que elaborar sus propios postres.

Fechas: 10 y 17 de diciembre

Imparte: Horacio Ríos

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

MASAJE

Aprenderemos distintas técnicas de masaje: sueco, deportivo, drenaje linfático... Despertaremos el potencial de nuestras manos para percibir y tratar problemas asociados al estrés, dolores de cervicales, espalda, extremidades, trastornos circulatorios, etc. Así lograremos mejorar nuestro bienestar tanto físico como mental y psicosocial.

Imparten: Paqui Pinel Blanco
y Estrella Jimeno Sainz
Precio: 95 euros

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: lunes de 11 a 12.30 h

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: lunes de 17 a 18.30 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: jueves de 9.30 a 11 h

PROFUNDIZACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE A

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

PROFUNDIZACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

MASAJE FIN DE SEMANA

Fechas: 15, 22 y 29 de octubre
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 65 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: 75 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

TERAPIA CRANEOSACRAL

Práctica manual de palpación que nos ayudará a desbloquear, reequilibrar, relajar y prevenir problemas como ansiedad, insomnio, migrañas, alergias, dolores crónicos, fibromialgia, traumatismos, etc. 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: 95 euros

MASAJE INDIO DE CABEZA

Masaje originario de la India. Seguro y eficaz para aliviar los dolores de cabeza, liberar la tensión de los hombros y el cuello, y prevenir la fatiga física y mental. Aprenderemos la técnica en seco, la secuencia con aceites tradicionales y nos iniciaremos en la utilización de algunos aceites esenciales adecuados para este tipo de masaje. Curso no apropiado para embarazadas.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: Aula Camino

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

Precio: 95 euros

ZEN SHIATSU

Nos iniciaremos en la técnica Shiatsu tipo Zen. Aprenderemos el método tradicional que se realiza sobre un futón extendido en el suelo. Conoceremos la red clásica de meridianos y fundamentos de la Medicina Tradicional China aplicada al Shiatsu. Si tienes restricciones físicas importantes, estás bajo tratamiento médico o embarazada, consúltanos antes de apuntarte.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: CSS Yagüe

Precio: 125 euros

ZEN SHIATSU. INICIACIÓN

Horario: martes de 17.45 a 19.45 h

ZEN SHIATSU. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

LAS MOXAS Y SU UTILIZACIÓN EN ZEN SHIATSU

La moxibustión es una técnica de la medicina tradicional china que utiliza el calor de las hojas secas de la artemisa para fortalecer la salud, prevenir y sanar enfermedades. De carácter práctico, dirigido especialmente a participantes de iniciación y profundización en Zen Shiatsu. Si estás embarazada, consúltanos antes de apuntarte.

Fechas: sábado 25 de febrero
Imparte: Chelo Garrido Aberasturi
Lugar: Sede UPL
Horario: de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 45 euros



REFLEXOLOGÍA PODAL

Práctica que sirve para estimular puntos localizados en los pies para 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: 100 euros

REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN. GRUPO DE MAÑANA

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

REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE

Lugar: Aula Camino
Horario: martes de 19.45 a 21.15 h

REFLEXOLOGÍA PODAL. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE MAÑANA

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

HISTORIA DE ESPAÑA III: DE LOS AUSTRIAS MENORES AL DESASTRE DEL 98

Un acercamiento a la historia de una nación mediterránea imbricada en múltiples culturas. La muerte de Felipe II y la llegada al trono de los Austrias menores marca el inicio del declive del imperio español, hasta la pérdida total de las colonias en 1898, durante la regencia de María Cristina. Son siglos convulsos en los que se suceden crisis dinásticas, guerras por el poder y el territorio, movimientos regionalistas, revoluciones independentistas y pronunciamientos militares.

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 90 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-Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

ARTE IV: EL TRÁNSITO DEL SIGLO XVIII AL XIX (1700-1850)

Realizaremos un recorrido a través de los estilos artísticos comprendidos entre el Barroco y el Neoclasicismo en Europa; prestando especial atención a las particularidades que los mismos presentan en el caso español. Estudiaremos los autores y las obras más significativas de cada periodo, relacionándolas con el contexto geográfico, histórico, económico y social en el que surgieron.

Nota: Para realizar este Taller es imprescindible 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: 120 euros

PINTURA HISTÓRICA: EL CASO ESPAÑOL. SIGLO XIX

La pintura de historia nos cuenta en imágenes la historia de un país; para ello recurre a temas extraídos de los sucesos históricos, la literatura, la mitología o la historia sagrada. 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. El desprestigio que este género ha padecido desde la irrupción de las vanguardias artísticas hace necesario dedicar un espacio de aprendizaje a este periodo del arte español.

Nota: Para realizar este Taller es imprescindible 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: 120 euros

ARTE CONTEMPORÁNEO

El arte contemporáneo se caracterizó por negar el pasado y buscar una forma de expresión que rompiera con todo lo planteado hasta el momento. Ya no se dedican a imitar a los grandes referentes del arte, sino a crear nuevas formas, a interpretar partiendo desde un espacio virgen donde el color y la forma adquirieron cualidades potentes. Conoceremos y analizaremos la obra de algunos de sus máximos representantes: Warhol, Rothko, Tapies, Barceló...

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 90 euros

ARQUITECTURA CONTEMPORÁNEA

El panorama arquitectónico se dibuja entre edificios que pretenden deslumbrar a los ciudadanos y una arquitectura que respira en tonos más tranquilos. Como si de un caleidoscopio se tratase, a través de arquitectos de diferentes nacionalidades y con obra muy distinta entre sí, repasaremos la situación actual.

Imparte: Aurora León Bellido
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: miércoles 19.30 a 21 h
Precio: 90 euros

ILUSTRACIÓN CREATIVA

Las ilustraciones están por todas partes. Nos informan y orientan. Son las primeras que miramos en los diarios. Nos guñan el ojo en las vallas publicitarias y los muros. Nos divierten, emocionan y hacen. Nos acercan a lugares remotos y a la vez nos hacen ver la belleza de lo cercano. Y gracias a las nuevas tecnologías amplifican su potencial y se convierten en una poderosa herramienta de comunicación universal. En este Taller ejercitarás este lenguaje poniendo en práctica técnicas conceptuales y gráficas que te hagan más fácil el camino para elaborar ilustraciones de impacto.

Imparte: Pedro Espinosa
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 20 a 22 h
Precio: 110 euros

CÓMIC Y NARRATIVA GRÁFICA

Cómic, historieta, tebeos, manga, o más recientemente, narrativa gráfica, son diferentes nombres para denominar un mismo medio de expresión y comunicación. Guionistas y dibujantes de cómic son los directores, actores, cámaras, scriptrs, decoradores, figurinistas, y montadores de estas películas inmóviles hasta que el lector posa su mirada dando la orden de acción. La palabra y el dibujo son las principales herramientas que aprenderemos a manejar para construir historias inolvidables. Partiendo de autores e historietas que sirven de ejemplo e inspiración se estimulará las ideas propias del alumno, concretándolas en la realización de tiras y páginas desde el guión al arte final.

Imparte: Pedro Espinosa
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes de 20 a 22 h
Precio: 110 euros

CALIGRAFÍA ARTÍSTICA

Iniciarnos en el conocimiento del ductus caligráfico de varios tipos de letras, desde las gótica quadrata a la itálica, hasta conseguir una evolución que nos permita realizar cuadros de texto con diferentes instrumentos, desde la plumilla metálica clásica hasta pinceles planos o automáticas modernas. 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: Sagasta 8
Horario: viernes de 18 a 19.30 h
Precio: 105 euros

INICIACIÓN AL REPORTAJE GRÁFICO: **¡BREVE!** CUADERNO DE VIAJE

Apunte al natural, en soporte de cuaderno de viaje, centrado en el perímetro urbano de Logroño y siguiendo la metodología del cuadernismo o urbansketching. Manifiesto urbansketching: Dibujar 'in situ', a cubierto o al aire libre, capturando lo que observamos.

Duración: octubre a noviembre

Imparte: Pedro Espinosa

Horario: 8 salidas, sábados de 9.30 a 13.30 h

Precio: 65 euros

¡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. Y, como estamos convencidos de que el poder del teatro reside en su capacidad crítica para conmovernos, 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

HISTORIA ESCUCHADA DEL POP Y EL ROCK

Una forma de poner en contexto y conocer mejor la música que siempre hemos escuchado. Partiendo de los orígenes del rock and roll en los 40 y su explosión en los 50, recorreremos los distintos caminos que la música tomó en los años siguientes y repasaremos los discos y artistas que marcaron una época especialmente en la décadas de los sesenta y los setenta.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

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, sus figuras y grabaciones más importantes. Desde Louis Armstrong y Duke Ellington a Miles Davis o Charlie Parker, desde el jazz de Nueva Orleans hasta el free jazz o los grandes de la era del swing.

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 y únicas en el mundo de los libros, las lecturas personales... Un viaje a través de la imaginación a ese universo conflictivo y hermoso que formamos los seres humanos.

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

Pensando en todas las personas que sienten deseos de escribir, proponemos el ejercicio de distintas técnicas literarias y la puesta en común de experiencias estéticas, abriendo puertas a la imaginación y acercándonos a ese cúmulo de historias y sensaciones que siempre hemos querido expresar por medio de las palabras.

Imparte: Valerio Cruciani

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Precio: 110 euros

CREACIÓN LITERARIA. INICIACIÓN

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

CREACIÓN LITERARIA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 21 h

LEER Y ESCRIBIR POESÍA

Queremos ofrecer al público de los amantes de la poesía una serie de lecturas y ejercicios prácticos para acercarse a la escritura en verso, o para perfeccionar y hacer brillar la técnica de los que ya la practican. Desde la métrica hasta los recursos estilísticos y retóricos, pasando por el verso libre y las formas experimentales modernas, siempre de la mano de los grandes poetas españoles e internacionales de todos los tiempos.

Escribir poesía significa inspirar a los demás y usar las palabras con libertad y autenticidad, encontrando esas imágenes y esa musicalidad que mejor pueden expresar el mundo interior de cada uno.

¡NOVEDAD!

Imparte: Valerio Cruciani

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

CLUB DE LECTURA

Encontrar un lugar o un grupo de amigos con quienes hablar de los libros que nos han marcado, compartir con ellos 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

¡MONTEMOS UNA REVISTA LITERARIA!

Te proponemos crear una revista literaria que servirá para potenciar la creatividad artística escrita de quie-

nes participen. Ofreceremos, en forma de textos, una visión de la vida y la sociedad. En un ambiente de camaradería reforzaremos las posibilidades críticas de la literatura. No nos olvidaremos de lanzar tus escritos a través de la Red.

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 90 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 el comentario sobre el mismo, para disfrutar de los mejores. Nuestro primer libro será 'Eneida' de Virgilio.

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

Nada está mal dicho, solo mal entendido. Bajo esta premisa revisaremos cómo hablamos, de dónde vienen nuestras expresiones, la etimología de nuestro idioma, además de perfeccionar ciertas habilidades como los juegos lingüísticos, la lógica, la argumentación, la creatividad verbal. 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.

Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 100 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 unas películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 21.45 h

Precio: 100 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 unas películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 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: octubre a diciembre

Imparte: Bernardo Sánchez Salas

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

CINE Y ARQUITECTURA

El espacio es lo que relaciona de manera más clara y conceptual al cine con la arquitectura. Pero, ¿cómo aparece representado el espacio en el cine? Te proponemos ir descubriendo a través del visionado de imágenes y charlas de arquitectura, de qué manera el espacio como elemento fundamental ha ido apareciendo y evolucionando en el cine. Serán los recorridos a través de distintas obras arquitectónicas y las imágenes en movimiento los que nos permitan entender las influencias mutuas a lo largo de su historia.

Imparte: Martín Sáez

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

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 los lugares arqueológicos más importantes del México antiguo. La aproximación a estas culturas tomará una perspectiva histórica utilizando como fuentes principales de análisis y conocimiento la arqueología, la iconografía, la etnohistoria y la etnografía (de América).

Duración: febrero a mayo

Imparte: Carmen Palacios Hernández

Lugar: Sede UPL

Precio: 65 euros

¡BREVE!

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 19 a 20 h

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 20.15 a 21.15 h

CULTURA ITALIANA HOY

¿Cómo mezclarse entre los italianos sin dar el cante? ¿Cómo impresionar a tus amigos mientras haces turismo por Italia? Bromas aparte, este taller pretende ofrecer de forma amena y participativa un panorama de la cultura italiana, entendiendo por cultura todas esas costumbres que forman parte de la vida social y cotidiana del país transalpino: cómo comen, cómo se expresan, en qué realidad viven y a qué problemas se enfrentan, cómo se ven a sí mismos.

Imparte: Valerio Cruciani

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO III: ETRURIA, CELTAS, ÍBEROS Y ROMA

Revisados el curso pasado los fundamentos de parte de la civilización occidental, en esta ocasión dirigiremos la mirada a cuatro mundos que se relacionaron de forma decisiva y variada para crear el sustrato de los mitos modernos y de la religiosidad presente. Cuatro formas religiosas mucho más cercanas entre sí (y respecto a nosotros) de lo que cabría pensar.

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

¡NOVEDAD!

SAN PABLO: ¿MÍSTICO, SANTO, TRAIADOR?

La figura de este personaje casi novelesco ha sido vital para la expansión y definición del cristianismo primitivo. Tanto que, no habiendo conocido a Jesús, se convirtió en su gran apóstol. Su figura, sin embargo, es debatida pues en sus cartas auténticas podemos encontrar tanto pasajes cercanos al misticismo y la espiritualidad como confesiones que a algunos parecen sonrojantes. Y siempre queda la duda de si él fundó el cristianismo traicionando las enseñanzas de Jesús.

Duración: 15 y 16 de octubre

Imparte: Eugenio Gómez Segura

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!

CUANDO NO EXISTÍA EL NO-DO. PROPAGANDA Y PODER EN LA ANTIGÜEDAD

Los poderes del mundo siempre han necesitado legitimar su vigencia y legalidad mediante la propaganda. Todos lo vemos habitualmente. ¿Y qué pasaba cuando no había ni siquiera NO-DO? Un repaso por las variadas formas de legitimación del poderoso y eliminación social de su enemigo para aprender, gracias a los antiguos, el refinamiento del presente.

Duración: 5 y 6 de noviembre

Imparte: Eugenio Gómez y Javier Alonso

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!

EPICURO: UNA FILOSOFÍA PARA LA FELICIDAD

El filósofo ateniense Epicuro ha sido uno de los intelectuales mejor malinterpretados y más sibilamente eliminados de la cultura occidental. En realidad, sus doctrinas, basadas en un profundo juicio científico físico según los conocimientos de la época, era mucho más que buscar el placer para ser feliz. Su rigor en esto, por el contrario, lo hace un gigante del pensamiento antiguo.

Duración: 17 y 18 de diciembre
 Imparte: Eugenio Gómez Segura
 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!

EL LENGUAJE EN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Siempre se comenta que en los medios de comunicación (radio, televisión, prensa, teléfono móvil), se “habla mal”. La realidad es que el lenguaje de los medios es más que normas, ya que la sutileza en la información, la selección de vocabulario, la secuencia de temas ofrecidos, la combinación de palabra e imagen confluyen en un poderoso conjunto que modela tanto nuestra habla como nuestra opinión.

Duración: 21 y 22 de enero
 Imparte: Eugenio Gómez Segura
 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!

LAS MIL CARAS DE JESÚS DE NAZARET, EL CRISTO

Seminario que propone a los presentes una nueva manera de acercarse a la vida y trascendencia de Jesús de Nazaret: cuatro conferencias que ofrezcan lo más novedoso de la investigación y lo más interesante de

la especulación para terminar con una mesa redonda en la que los presentes puedan preguntar todo cuanto quieran saber sobre el personaje clave de la historia de Occidente.

Duración: 25 y 26 de marzo
Imparten: Antonio Piñero, Javier Alonso,
José Ramón Pérez-Accino y Eugenio Gómez
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-
La Merced y Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 20.30 h y sábado de
10 a 14 h y de 17 a 20 h
Precio: 30 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

¡SEMINARIO!

ACERCAMIENTO AL ISLAM

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

Duración: 20 y 21 de mayo
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

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

ESPACIO DE DEBATE

Plantaremos 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-
La Merced
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 90 euros

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA

Pensado para personas con curiosidad sobre la actualidad económica y que quieran conocer sencillos conceptos como: Euribor, TAE, IPC, Prima de riesgo, Mercados, Funcionamiento de la Bolsa, Oferta y Demanda... En el nivel de profundización trataremos productos bancarios más complejos, presupuestos y contabilidad para la familia y abordaremos con más detalle los temas de actualidad económica.

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Precio: 90 euros

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 10 a 11.30 h

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. INICIACIÓN. TARDE

Horario: martes de 18 a 19.30 h

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 10 a 11.30 h

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA

Consciente, de que la terminología del Derecho puede resultar difícil y pesada para el gran público, te propongo este taller, para facilitar una exposición divulgativa y práctica, que te permita conocer los fundamentos para actuar como ciudadanos de pleno derecho. Son muchas las cuestiones en las que cualquier ciudadano debe relacionarse con el Derecho a lo largo de su vida, desde una herencia, un alquiler, un testamento, o cualquier tipo de litigio, por lo que considero de suma utilidad una divulgación para desenvolverse adecuadamente en estos entornos legales.

Imparte: Jorge Cenzano Centeno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20.30 a 22 h

Precio: 90 euros



ECONOMÍA DEL BIEN COMÚN

¿El dinero es un medio o un fin? Hoy en día todo se mide en función de su rentabilidad económica, pero te proponemos conocer un modelo que mide la rentabilidad de las actividades según su mayor o menor contribución al Bien Común, y que se puede aplicar en todo tipo de organizaciones y en el ámbito personal.

Coordina: José Antonio Bustillo (Grupo Local de Economía del Bien Común)

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 95 euros

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 y se aprovecha el equilibrio del ecosistema para el control sanitario. Además de las clases teóricas, habrá prácticas sobre injertos, semilleros, diseño e implantación del huerto ecológico y métodos de compostaje, orientadas a la pequeña explotación.

Imparten: Jorge López y Fernando Cereceda

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 95 euros

INJERTOS Y SEMILLEROS DE PLANTA HORTÍCOLA Y FRUTÍCOLA

¡FIN DE SEMANA!

Taller práctico donde aprenderemos a obtener nuestra propia materia vegetal para la agricultura ecológica. Veremos la importancia de las variedades cultivadas tradicionales y locales, su recuperación y uso tradicional. Aprenderemos a cultivar, seleccionar, conservar y mul-

tiplicar semillas, así como a utilizar el sustrato. Realizaremos también diferentes tipos de injertos en frutales.

Fecha: 18 de febrero
Imparten: Jorge López y Fernando Cereceda
Lugar: Aula Camino
Fecha: sábado de 9 a 14 h
Precio: 25 euros

CONOCE TU SUELO PARA SU CORRECTO MANEJO EN AGRICULTURA ECOLÓGICA

Trataremos la importancia de mantener y mejorar la vida del suelo, protagonista principal en agricultura ecológica. Profundizaremos en los diferentes métodos de elaboración de compost, abonos verdes, preparación del terreno, rotación de cultivos y el correcto programa de aportes orgánicos según cultivo y tipo suelo. Aprenderemos a conocer cómo funciona cada suelo y posibles patologías.

Fechas: 4 y 5 de noviembre
Imparten: Jorge López y Fernando Cereceda
Lugar: Sede UPL /Sorzano
Horario: viernes de 19 a 22 h y sábado de 10 a 14 h
Precio: 40 euros

¡FIN DE SEMANA!

DISEÑO, IMPLANTACIÓN Y MANEJO DEL HUERTO ECOLÓGICO

Abordaremos todos los aspectos necesarios para la puesta en marcha y mantenimiento de un huerto (familiar, escolar, comunitario, etc.) con criterios agroecológicos. Desde el diseño, teniendo en cuenta asociación y rotación de cultivos, hasta la gestión de los aportes orgánicos, pasando por el control de plagas y enfermedades.

Fecha: 6 y 7 de mayo
Imparten: Jorge López y Fernando Cereceda
Lugar: Sede UPL /Sorzano
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h
Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

FRUTICULTURA ECOLÓGICA

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

¡BREVE!

Fechas: 9, 16 y 17 de diciembre, 17, 24 y 25 de marzo, 19, 26 y 27 de mayo
 Imparten: Jorge López y Fernando Cereceda
 Lugar: Aula Camino/Sorzano
 Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 h
 Precio: 100 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 criterios agroecológicos la posibilidad de obtener el carné que acredita esta formación.

Imparte: Jorge López Davalillo
 Lugar: CSS Casco Antiguo
 Horario: jueves de 18.30 a 20.30 h
 Precio: 60 euros

¡BREVE!

PRODUCTOS FITOSANITARIOS. GRUPO I

Duración: del 6 de octubre al 1 de diciembre

PRODUCTOS FITOSANITARIOS. GRUPO II

Duración: Del 19 de enero al 16 de marzo

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: 1, 2, 8 y 9 de abril

Imparte: Asociación Mis Raíces

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: 70 euros



CREMAS Y UNGÜENTOS

Elaboraremos cremas y ungüentos partiendo de esencias y plantas medicinales. Aprenderemos a reconocer las plantas, realizando un pequeño herbario. Desarrollaremos el trabajo alquímico de la destilación, consiguiendo así los aceites esenciales que utilizaremos en la elaboración de cremas.

Imparte: Abilia Martín Madera



CREMAS Y UNGÜENTOS. INICIACIÓN

Fechas: 19, 20 y 21 de mayo

Lugar: Sede UPL y Salida al campo

Horario: viernes de 19 a 22 h, sábado de 10 a 18 h y domingo de 10 a 14 h

Precio: 85 euros (material incluido)

CREMAS Y UNGÜENTOS. PROFUNDIZACIÓN

Para quienes que hayan realizado anteriormente de Cremas y ungüentos en la UPL.

Lugar: Sede UPL

Fechas: 26 y 27 de mayo

Horario: viernes de 17 a 21 h, sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 euros (material incluido)

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. Utilizaremos diferentes tipos

de aceites y mantecas, diversos aditivos: plantas, cacao, arcillas..., así como colorantes cosméticos y fragancias y aceites esenciales. Emplearemos diversas técnicas para decorarlos. En el nivel de profundización, realizaremos jabones batidos, con bebidas alcohólicas y técnicas de degradado, líneas y capas, inclusiones y recortes.

Imparte: Maribel Collado Rodríguez

Horario: viernes de 18.30 a 21.30 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!

JABONES Y EMOCIONES. INICIACIÓN

Fechas: 14, 15 y 16 de octubre

JABONES Y EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN

Fechas: 5, 6 y 7 de mayo

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

¡BREVE!

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO 1

Del 24 al 28 de octubre

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO 2

Del 8 al 12 de mayo

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, y muchas cosas más. ¡Ven a clase con tu portátil!

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Sede UPL

Precio: 110 euros

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN TARDE

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL.**PROFUNDIZACIÓN MAÑANA**

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL.**PROFUNDIZACIÓN TARDE**

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

INFORMÁTICA

Sácale partido a tu ordenador 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, y muchas cosas más.

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Centro Cívico Alberite

Precio: 110 euros

INFORMÁTICA INICIACIÓN

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

INFORMÁTICA PROFUNDIZACIÓN

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: 110 euros

OFIMÁTICA PRIMER NIVEL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

OFIMÁTICA SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

OFIMÁTICA TERCER NIVEL

Horario: miércoles de 17.30 a 19 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.

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: martes de 11.30 a 13 h

Precio: 110 euros

OFIMÁTICA EN LA NUBE. PROFUNDIZACIÓN

Las herramientas ofimáticas en la nube permiten trabajar sobre archivos sin depender de un equipo, siempre que contemos con conexión a la red, editándolos y compartiéndolos. Trabajaremos con las siguiente Suites ofimáticas: Google Drive, OneDrive, Zoho Docs, RollApp.

Imparte: Laura Sánchez Salas
 Lugar: Biblioteca de La Rioja
 Horario: martes de 17.30 a 19 h
 Precio: 110 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... En este curso aprenderemos su manejo básico y algunas utilidades de apoyo en Internet.

Duración: del 4 al 25 de octubre
 Imparte: José María Rey García
 Lugar: Sede UPL
 Horario: martes de 19 a 20.30 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 8 de noviembre al 14 de marzo
 Imparte: José María Rey García
 Lugar: Sede UPL
 Horario: martes de 19 a 20.30 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: noviembre a marzo

Imparte: José María Rey García

Lugar: Sede UPL

Horario: un martes al mes de 20.30 a 22 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: 110 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: jueves 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: jueves 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: lunes de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes 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

NOTA: EN EL NIVEL DE PROFUNDIZACIÓN TENDRÁN PREFERENCIA DE MATRÍCULA AQUELLAS PERSONAS QUE HAYAN CURSADO INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA EN AÑOS ANTERIORES EN LA UPL.

REVELADO RAW AVANZADO Y TRATAMIENTO DE LA IMAGEN DIGITAL

Desarrollaremos los aspectos más importantes del revelado de archivos en bruto de imagen digital y su posterior tratamiento mediante software. Cómo obtener un buen archivo de imagen digital. Consideraciones técnicas relativas a la captura digital en formato RAW. Procesado en bruto del archivo de imagen digital. Dotar al fotógrafo actual de las herramientas técnicas necesarias para desenvolverse adecuadamente en el campo de la fotografía digital.

Fechas: 17, 18 y 19 de febrero

Horario: viernes de 18.45 a 21.45 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Imparte: Gabriel Brau

Lugar: Sede UPL

Precio: 110 euros



ENCUENTROS CON AUTORES: FOTOGRAFÍA

Un punto de encuentro, una vez al mes, para aquellas personas interesadas por el mundo de la imagen fija. Podrás conocer el trabajo que realizan otros fotógrafos y fotógrafas, sus ideas, sus creaciones, sus emociones...

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: un miércoles 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 quieran 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: 50 euros (incluye bus excursión)

FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES

Una manera diferente y divertida de acercarse a la imagen, planteando actividades que descubran 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.

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

HISTORIA DE LA RIOJA (II). DESDE EL SIGLO X AL XVIII

Una invitación a conocer el pasado de esta tierra riojana que también nos permita descubrir algunas de las claves para entender mejor nuestro presente. Los contenidos teóricos impartidos en el aula serán enriquecidos con visitas a museos, exposiciones y viajes culturales. En este segundo curso continuaremos nuestro viaje por la historia riojana desde el siglo X hasta comienzos del siglo XIX, momento en el que nació la, entonces llamada, provincia de Logroño.

NOTA: TENDRÁN PRIORIDAD AQUELLAS PERSONAS QUE ESTUVIERON MATRICULADAS EL CURSO ANTERIOR EN ESTE TALLER.

Imparte: Carlos Muntión Hernández
Precio: 125 euros

HISTORIA DE LA RIOJA (II). MAÑANA

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

HISTORIA DE LA RIOJA (II). 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.

Imparte: Carlos Muntión Hernández
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 90 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 y necesitan información teórica y práctica para su viaje. Además, existe la posibilidad de visitar los principales escenarios jacobeos de nuestra Comunidad y de organizar un viaje cultural en autobús hasta Finisterre y Santiago de Compostela.

Imparte: Carlos Muntión Hernández
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
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: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 90 euros

ARQUEOLOGÍA DE LA RIOJA. ALGUNOS HITOS QUE FORMARON SU HISTORIA

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: lunes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)

Precio: 85 euros

ARQUEOLOGÍA DE LOS CASTILLOS EN LA RIOJA

Tras la invasión y conquista musulmana de la Península Ibérica, La Rioja, 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, y visitaremos los de San Vicente de la Sonsierra, Davalillo, Nájera, Quel, Cornago, Nalda, Buradón, y, la ciudad fortaleza de Rada.

Duración: de octubre a diciembre

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: 60 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

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 nuestra ciudad, recorriendo desde las calles en las que se desarrolló inicialmente Logroño hasta los barrios periféricos contemporáneos.

Imparte: José Miguel León Pablo

Lugar: Sede UPL

Horario: Primer sábado del mes de 11.30 a 13 h

Precio: 40 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

SABER DEL RIOJA I

En este primer curso abordaremos la historia del vino en general y en particular la del *Rioja* hasta la creación de la Denominación de Origen. Conoceremos los diferentes vinos que se hacen en el mundo y las principales zonas vitivinícolas. El vino será la disculpa que utilizaremos para hablar de literatura, cine, pintura, música, arquitectura y paisaje. Comenzaremos en el campo y lo terminaremos en la bodega, para conocer las formas tradicionales y modernas de elaboración del vino y aprender las reglas básicas de la cata, con la colaboración del Consejo Regulador y varias bodegas de la DOCa Rioja.

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

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 115 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

Lugar: Aula Camino

Precio: 100 euros, aula 40 euros

BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Horario: martes de 10 a 11.30 h

BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

AULA DE BOSQUES DE LA RIOJA

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

Horario: Un martes al mes de 20.30 a 22 h

EL MUNDO DE LAS SETAS. 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.

¡BREVE!

Imparte: Carmelo Ubeda Martínez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 65 euros

EL MUNDO DE LAS SETAS. MICOLOGÍA BÁSICA.

GRUPO 1

Duración: Octubre a enero (Excursiones en fin de semana)

Horario: martes de 19.30 a 21 h

EL MUNDO DE LAS SETAS. MICOLOGÍA BÁSICA.

GRUPO 2

Duración: febrero a mayo (Excursiones en fin de semana)

Horario: martes de 19.30 a 21 h

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

GEOGRAFÍA DE LA RIOJA II, PAISAJES DE UNA REGIÓN DE CONTRASTES

Como ciencia global, la geografía es una excelente herramienta para conocer, comprender y disfrutar de nuestros paisajes. Las reducidas dimensiones y la gran diversidad de paisajes de La Rioja la hacen un escenario manejable para poner en práctica los conceptos adquiridos.

Este taller es continuación de Geografía de La Rioja I está dirigido a alumnos que lo realizaron en años anteriores. Las excursiones geográficas, de medio día, permitirán un completo descubrimiento de los paisajes riojanos. Este año: Valle del Ebro (Rioja baja), Valle del Najerilla, Valle de Leza-Jubera, Valle del Cidacos y Valle del Alhama.

Imparten: Gabriel A. Latorre

y Juan Carlos Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 100 euros

CORO

Ofrecemos un marco 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: 70 euros

CORO. GRUPO A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

CORO. GRUPO B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

NOTA: SÓLO PARA LAS PERSONAS QUE YA ESTUVIERON MATRICULADAS EN AÑOS ANTERIORES.

VOZ, CANTO Y CREACIÓN

Este taller es una celebración de la alegría que produce el canto, el bienestar que la vibración de nuestra voz transmite y la paz que genera la expresión de nuestro ser a través del sonido.

La asistencia no requiere conocimientos previos ni voces entrenadas, por el contrario, las personas que nunca han cantado son especialmente bienvenidas.

Fecha: 15 y 16 de octubre

Imparte: Tata Quintana

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20, y domingo de 10 a 14 h

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

LENGUAJE MUSICAL

¿Tocas algún instrumento y no sabes leer una partitura? Te ofrecemos la oportunidad de aprender solfeo 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.

Imparte: Juan Gurrea Martínez

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

Precio: 95 euros

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO

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

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. PRIMER NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 20 a 21.30 h

Precio: 105 euros

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. SEGUNDO NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. TERCER NIVEL

Imparte: David de la Fuente García

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20.30 a 22 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

ca como herramienta aplicada a la interpretación de canciones y piezas sencillas. En el primer nivel no es necesario ningún conocimiento previo.

Imparte: David de la Fuente García
 Precio: 105 euros

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO. PRIMER NIVEL

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

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO. SEGUNDO NIVEL

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

PRÁCTICA DEL FLAMENCO: PALMAS Y COMPÁS

Para quien esté interesado en acercarse al flamenco desde una perspectiva activa sin necesidad de aprender a tocar un instrumento. Aprenderemos la historia, composición y forma de acompañar cada palo o estilo incorporando progresivamente palmas, pitos, taconeos o voces.

Imparte: Eliecer Carasa
 Lugar: Instituto Sagasta
 Horario: martes de 20 a 21.30
 Precio: 100 euros

INICIACIÓN A LA GUITARRA FLAMENCA

Si te interesa el mundo de la guitarra flamenca, partiendo desde cero, podrás aprender a diferenciar los diferentes toques y ritmos con la mejor de las técnicas. Comenzaremos con los palos más sencillos y populares como rumbas, sevillanas, tanguillos, fandangos etc. para acceder poco a poco hacia otros de más dificultad. Tendremos actuaciones en directo de auténticos maestros de este arte que llevan toda una vida en el cante y la guitarra flamenca.

Imparte: Juan Gurrea Martínez
 Lugar: Sede Upl
 Horario: viernes de 17 a 18.30
 Precio: 100 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

Precio: 100 euros

PERCUSIÓN AFRICANA. INICIACIÓN

Horario: viernes de 19 h a 20.30 h

PERCUSIÓN AFRICANA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: viernes de 17.30 a 19 h

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

¡NOVEDAD!

ARMÓNICA DE BLUES

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 DE BLUES. NIVEL 1

Horario: martes de 17 a 18.30 h

ARMÓNICA DE BLUES. NIVEL 2

Horario: martes de 18.30 a 20 h

INICIACIÓN A LA ARMÓNICA CROMÁTICA

Conoceremos los fundamentos de este completo instrumento de manera amena, tocando canciones populares, sin necesidad de tener conocimientos musicales, utilizando un método muy sencillo y visual. Dirigido a personas de cualquier edad con ganas de aprender y pasarlo bien.

Imparte: Ricardo Santamaría Oyuelos

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes de 20 a 21.30

Precio: 80 euros

CANCIONES PARA COMPARTIR

Un encuentro de disfrute en torno a la escucha de canciones más o menos conocidas por todos. Elena cantará e interpretará canciones e invitará en ocasiones a los participantes a cantar junto a ella temas conocidos. Será una mezcla de pequeño concierto privado y charla entre amigos.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Horario: un lunes al mes de 20 a 21.30 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

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. Los asistentes a la actividad podrán proponer canciones para otras sesiones y crearemos un cancionero común a lo largo del curso.

Duración: quincenal
Imparte: Elena Aranoa Mauffret
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: jueves de 12 a 13 h
Precio: 60 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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

Precio: 105 euros

TEATRO. INICIACIÓN

Imparte: Bruno Calzada Centeno
Lugar: Sala Viva
Horario: lunes de 20 a 22 h
Precio: 105 euros

TEATRO NIVEL 2. GRUPO A

Imparte: Jesús Pérez García
Lugar: Sala Viva
Horario: miércoles de 20 a 22 h

TEATRO NIVEL 2. GRUPO B

Imparte: Bruno Calzada Centeno
Lugar: CSS Fontanillas
Horario: martes de 20 a 22 h

MANUAL DEL MARIONETISTA

Este taller persigue formar de manera integral. No solo aprendiendo a construir, sino a controlar las técnicas de manipulación. Aprenderemos con o sin experiencia previa, a interpretar con las marionetas, a ponerles voz y gestualidad, y a crear un personaje.

¡NOVEDAD!

Imparte: Jorge Velasco Marcos

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete
(Gobierno de la Rioja)

Horario: lunes de 18.15 a 20.15 h.

Precio: 125 (materiales incluidos) euros

TEATRO MUSICAL

Queremos darte los primeros compases para que puedas aprender a disfrutar del espectáculo desde el escenario. Te proponemos un curso que, a través de los musicales, te ayudará a iniciarte, a mejorar y a pasar una experiencia maravillosa. 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: 105 euros

TEATRO MUSICAL. PRIMER NIVEL

Horario: jueves de 20 a 22 h

TEATRO MUSICAL. SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 20 a 22 h

TEATRO MUSICAL. TERCER NIVEL

Horario: lunes de 20 a 22 h

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES

El payaso vive en ti, depende de ti sacarlo. El trabajo a partir del clown es un excelente entrenamiento emocional que nos permite superar el miedo al ridículo y a la exposición haciéndonos recuperar la capacidad de jugar. 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: Círculo de la Amistad

Precio: 105 euros

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. INICIACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN Y CREACIÓN

Horario: jueves 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.

Fechas: 5, 6, 12, 19 y 26 de noviembre

Imparte: Diego Calavia Sáez

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete

Horario: de 10 a 13.30 h

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡BREVE!

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Cualquier edad es óptima para mejorar nuestro estado de salud, mediante el movimiento equilibrado y la relajación. 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: 80 euros (60 euros Grupo C)

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: Sagasta 8

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

GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES

Una propuesta de baile-ejercicio que combina música internacional con pasos y coreografías divertidas y fáciles de seguir. El movimiento en danza será la herramienta para adquirir y recuperar movilidad, flexibilidad y destreza. El baile conjuga a la perfección dos aspectos importantes hasta hacerlos casi indisolubles: ejercicio físico y convivencia social.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 80 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS CORPORALES

La relajación nos sirve para recuperar la calma y la respiración consciente, para mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra salud. 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 de tarde B)

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A

Lugar: Sagasta 8

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 130 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B

Lugar: Sagasta 8

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 100 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA C

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h

Precio: 90 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 130 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B

Lugar: Sagasta 8

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Precio: 90 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, con estiramientos y relajación, en un espacio de interiorización y calma.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Precio: 110 euros

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h

Precio: 90 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: 4 de marzo

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros

¡FIN DE SEMANA!

TÉCNICA PSICOLÓGICA LIBERACIÓN EMOCIONAL: EFT

Una herramienta de autoayuda sencilla y eficaz. Nos ayuda a ser conscientes de lo que nos ocurre y poder manejar nuestras emociones. Se conoce como “Tapping” y consiste en recorrer una serie de puntos en nuestro cuerpo y golpear suavemente sobre ellos con los dedos. Con ella se puede corregir el bloqueo energético, emocional, las molestias físicas y el negativismo.

Duración: 5 y 6 de noviembre

Imparten: M^a Isabel Combarros y

Gemma Santamaría

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 70 euros

¡FIN DE SEMANA!

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, así como la atención.

Lugar Grupo de Mañana: Círculo de la Amistad/
Sagasta 8

Lugar Grupo de Tarde: Sede UPL/Sagasta 8

Precio: 125 euros (excepto nivel 2 tarde y nivel 3 mañana 100 euros)

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL TARDE

Horario: lunes y miércoles de 19.15 a 20.30 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL TARDE

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL TARDE

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 de todos, con o sin dificultades físicas. Sin competición, sin fuerza ni exigencia. 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: 110 euros

YOGA DULCE. PRIMER NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

YOGA DULCE. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sagasta 8

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 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. Trabajaremos concentración y meditación, haciendo que nuestra vida mejore en todos sus aspectos.

Imparte: Herminia Sainz González

Precio: 135 euros excepto tercer nivel Tarde B 95 e.

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL TARDE

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL TARDE A

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Lugar: Círculo de la Amistad

YOGA PATANJALI

Fundamentado en los ocho componentes del cuerpo del Yoga: yamas (actitudes ante los demás), niyamas (actitud hacia uno mismo), asana (cuerpo y posturas), pranayama (respiración, fisiología y técnicas), pratyhara (interiorización), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (comprensión). Practicaremos posturas y técnicas de respiración.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Precio: 135 euros excepto Segundo Nivel 125 euros

YOGA PATANJALI. PRIMER NIVEL

Lugar: Sala Viva

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

YOGA PATANJALI. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

YOGA PATANJALI. TERCER NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

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. Podremos beneficiarnos de la práctica de posturas o asanas que alivien y prevengan el dolor, reeducando músculos en ocasiones en desuso.

Lugar Grupos de Mañana: Sede UPL / Círculo de la Amistad

Lugar Grupos de Tarde: Sagasta 8

Precio: 95 euros (salvo tercer nivel Tarde B 135 e.)

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA.

PRIMER NIVEL MAÑANA

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

**YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA.
PRIMER NIVEL TARDE**

Imparte: Carlos Faulín García
Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

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

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Horario: miércoles de 9 a 10.30

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

Imparte: Carlos Faulín García
Horario: lunes de 20.30 a 22 h

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

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Horario: viernes de 9 a 10.30 h

**YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA.
TERCER NIVEL TARDE A**

Imparte: Carlos Faulín García
Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

**YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA.
TERCER NIVEL TARDE B**

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Horario: lunes y miércoles de 17.15 a 18.45 h

YOGA PARA DOS

Esta práctica favorece las relaciones y fomenta la comunicación, cooperación, creatividad y confianza en uno mismo y en los demás, proporcionando un ambiente de seguridad para ambos. Comprende distintas posturas, estiramientos, ejercicios de respiración y técnicas de relajación y escucha, con la finalidad de liberar y equilibrar la propia energía y la de la pareja con la que se realice.

¡NOVEDAD!

Fechas: 11 y 12 de marzo
Imparten: Herminia Sáinz y Mila Sáenz
Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete
Horario: sábado de 10 a 13.30 y de 16 a 20 h. domingo de 10 a 13.30 h.
Precio: 60 euros

¡BREVE!

¡FIN DE SEMANA!

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

Precio: 135 euros excepto Tercer Nivel 125 euros

YOGA DINÁMICO. PRIMER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA DINÁMICO. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sala Viva

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

YOGA DINÁMICO. TERCER NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h

CONSCIENCIA. DESDE EL CUERPO A LA COTIDIANIDAD

En este taller de yoga, abierto, accesible y muy recomendado para todos, nos adentraremos en las deleitables profundidades meditativas de vivir con intimidad en la inteligencia de consciencia, en la que todo tiende naturalmente a expresar integridad, armonía, plenitud y disfrute.

Fechas: 5 y 6 de noviembre

Imparte: José Luis Cabezas

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete

Horario: sábado de 10 a 13.30 h y de 16 a 20 h.

Domingo de 10 a 13.30 h

Precio: 65 euros

¡BREVE!

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

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: 95 euros

YOGA Y MÁS. MAÑANA

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 12 a 13.30 h

YOGA Y MÁS. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h

YOGA DE LA VOZ

Trabajaremos con los sonidos, el canto grupal, el ritmo, mantras, la respiración y la postura de la voz con relación al cuerpo. Para quienes usan con frecuencia la voz: profesores, cantantes, actores... y para cualquier persona, practicante de yoga o no, interesada en desarrollar el canto, el oído y las posibilidades expresivas de cuerpo y voz. No es necesaria ninguna experiencia previa.

Fechas: 23, 24 y 25 de marzo

Imparte: Leandro Brandi

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 18.30 a 21.30 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

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 res-

piración 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.

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

Duración: octubre a mayo
Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: un sábado al mes 11 a 12.30 h
Precio: 50 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.

Precio: 175 euros

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA A

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Centro Social Yagüe
Horario: martes y jueves de 11 a 12 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.30 h

PILATES. NIVEL 1 TARDE A

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes y jueves de 19 a 20 h

PILATES. NIVEL 1 TARDE B

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

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA A

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

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
 Lugar: Sala Viva
 Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
 Lugar: CSS Yagüe
 Horario: martes y jueves de 10 a 11 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: Ana Rosa Cabezón
 Lugar: Círculo de la Amistad
 Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE C

Imparte: Ana Rosa Cabezón
 Lugar: Círculo de la Amistad
 Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
 Lugar: Gota de Leche
 Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater
 Horario: martes y viernes de 10.30 a 11.30 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE A

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
 Lugar: CSS Yagüe
 Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE B

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
 Lugar: CSS Yagüe
 Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 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 funcionamiento 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: 100 euros

LA VOZ COMO INSTRUMENTO DE EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN

¡NOVEDAD!

Cada vez manejamos más información y la recibimos y transmitimos por medios más variados y complejos: conversaciones, conferencias, asambleas, llamadas y videollamadas, mensajes de voz, vídeos, radio, etc. Esto ya forma parte de nuestro mundo cotidiano y por eso, cada vez es más necesario saber escuchar y saber expresarse, con la voz como instrumento. En este taller, aprenderemos y pondremos en práctica diversos recursos para conocer y dominar nuestra voz como herramienta expresiva fundamental en los nuevos contextos comunicativos.

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Lugar: Sala Viva

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 100 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: 65 euros

¡BREVE!

EDUCA TU VISTA. GRUPO 1, de octubre a enero

EDUCA TU VISTA. GRUPO 2, de febrero a mayo

EJERCICIOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Nuestro cuerpo está preparado para experimentar y sobrevivir al estrés. Lo maravilloso es que también está organizado para liberarlo pero hemos olvidado cómo hacerlo. Podemos recuperar esta capacidad innata permitiendo la activación de nuestros mecanismos naturales para relajar las tensiones. Y lo vamos a hacer practicando unos sencillos ejercicios corporales diseñados por David Berceli para este fin.

Duración: octubre a marzo

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: 85 euros

¡BREVE!

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: 90 euros

EJERCITAR LA MEMORIA. MAÑANA

Imparte: Laura Juarros Marín

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

EJERCITAR LA MEMORIA. TARDE

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

EJERCITAR LA MEMORIA. MAYORES

En el grupo de mayores los ejercicios se realizarán a un ritmo más relajado.
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: 90 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, más allá de hacer lo que a uno le salga, 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. Nos permite recuperar la alegría y espontaneidad de la infancia.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Precio: 105 euros

DANZA LIBRE. INICIACIÓN 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

CREACIÓN DANZA LIBRE. FIN DE SEMANA

Si tienes ya una base de esta técnica, podrás profundizar en los movimientos, aprender coreografías y crear otras en grupo.

Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 95 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: un fin de semana de febrero
Horario: sábado de 10 a 13.30 y de 16.30 a 20 h.
domingo de 10 a 14
Precio: 70 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

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.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 19 a 20.30 h
Precio: 100 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 desde la danza clásica egipcia y el folclore árabe. Sus movimientos conectan con nuestras más profundas emociones.

Imparte: Valeria
Precio: 100 euros

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN MAÑANA

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

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

Sin duda, lo mejor de este curso es que descubrirás el placer de bailar. Conocerás los principios básicos de la danza contemporánea, una manifestación artística que expresa sentimientos, emociones o ideas que te permite una gran libertad de movimientos. 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: 120 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, la relación con los demás y la expresión corporal creativa.

Imparte: Alberto Mera

Lugar: Residencia Salvatorianos

Precio: 100 euros

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: viernes de 11 h a 12.30 h.

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL TARDE A

Horario: martes de 18 a 19.30 h

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL TARDE B

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: viernes de 9.30 a 11 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE A

Horario: lunes de 20.30 h a 22 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE A

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

KIZOMBA Y SEMBA

Es una danza bella, sensual y contagiosa, que ha conquistado el mundo en los últimos años. Trae algo nuevo, emocionante y perfecto para entrar en el mundo de la danza debido a su suavidad y fáciles pasos básicos, lo que permite evolucionar gradualmente hacia los pasos más complejos permitiendo a un principiante a disfrutar del placer del baile social mucho antes que cualquier otro tipo de danza en pareja.



Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: martes de 20.30 a 22 h

Precio: 100 euros

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

Precio: 115 euros

ZUMBA. MAÑANA A

Horario: lunes y miércoles de 8.45 a 9.45 h

ZUMBA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

ZUMBA. MAÑANA C

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

ZUMBA. MAÑANA D

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 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: 65 euros

¡BREVE!

BAILES DE SALÓN GRUPO 1, de octubre a enero

BAILES DE SALÓN 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.

Imprescindible apuntarse por parejas.

Imparte: Francisco Vázquez Sáenz

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

STREET DANCE

Si tu pasión es la danza urbana, ¡Apúntate! Aprenderemos las distintas modalidades de Street Dance: funky, hip-hop, dancehall, old school, etc... Descarga-

rás mucha adrenalina y aprenderás a bailar la música más actual. Para cualquier edad siempre que se tenga flexibilidad y no exista ningún tipo de lesión.

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? Es tu oportunidad: 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, simplemente querer pasarlo bien, reírte mucho, conocer gente nueva y hacer un poco de ejercicio.

Imparte: Helios Sacristán y Leticia Sagredo

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes de 17.30 a 19 h

Precio: 100 euros



DANZA AFRICANA

Originaria del oeste de África, sus movimientos básicos y su riqueza musical han sido transmitidos de generación en generación desde tiempos remotos. Está basada en ritmos tribales de sonidos percutidos, trabajo de tierra y arraigo. Expresan la relación del ser humano con la tierra. La comunicación espiritual con la naturaleza, la entrega y la liberación la convierten en una danza muy potente.

Imparte: Marga Casas Carcedo

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 100 euros

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

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 100 euros

BAILE FLAMENCO. PRIMER NIVEL

Horario: martes de 20.45 a 22 h

BAILE FLAMENCO. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes de 19.30 a 20.45 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!

Fecha: 19 y 20 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!



AUTOCONOCIMIENTO

Experimentaremos el presente cognitivo para poder profundizar en el funcionamiento de nuestra mente y estados de conciencia. Desde ese centro consciente, observaremos nuestros 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: 100 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: 100 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: 100 euros

INTRODUCCIÓN AL COACHING Y A LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Descubre de forma práctica y sencilla estas disciplinas y conoce cómo sacarte más partido y conectarte con tu potencial y el ser esencial que eres. Aprenderemos a gestionar los cambios para alcanzar metas, el funcionamiento de los pensamientos y el modo de integrar la información y la experiencia y ponerlo a nuestro servicio mediante un proceso de descubrimiento y puesta en acción, divertido y duradero.

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Aula Camino

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y
domingo de 10 a 14 h

Precio: 60 euros



GRUPO 1: 1 y 2 de octubre

Lugar: Aula Camino

GRUPO 2: 6 y 7 de mayo

Lugar: Sede UPL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Por 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.

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula 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!

INTELIGENCIA EMOCIONAL. GRUPO 1, 14 y 15 de octubre, 18 y 19 de noviembre, 2 y 3 de diciembre
INTELIGENCIA EMOCIONAL. GRUPO 2, 24 y 25 de febrero, 17 y 18 de marzo, 7 y 8 de abril

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? La Programación Neurolingüística y la Inteligencia Emocional unidas ayudan a concretar y profundizar en los niveles de experiencia de tal forma que sea posible alcanzar nuestras metas.

Fechas: 20 y 21 de enero, 10 y 11 de febrero

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula Camino

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

Precio: 60 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

HABLAR EN PÚBLICO

Buscaremos estrategias que mejoren nuestra forma de comunicación haciendo consciente la dificultad que implica y lanzándonos a intentarlo. ¿Alguna vez se te han arrotado los nervios al tener que hablar?

¿Te consideras una persona tímida? ¿Te sonrojas? Es el momento de afrontar esos miedos con las herramientas adecuadas... ¿Lo intentamos?

Duración 7 y 8 de octubre, 11 y 12 de noviembre

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula Camino

Horario: viernes 19 a 22 h y sábado de 10 a

14 y de 16 a 20 h

Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

TERAPIA GESTALT

Un camino para el crecimiento personal y el cambio en las relaciones. Terapia basada en la experiencia directa a través de la percepción que considera los aspectos emocional, físico y cognitivo. Constituye una actitud, una manera de ser y estar, siendo conscientes y responsables de nuestras propias acciones y sentimientos. Curso eminentemente práctico.

Imparten: Nacho Sainz Martínez y

Chema Sáenz Ruiz

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 110 euros

COMUNÍCATE DESDE EL CORAZÓN

Aprenderemos a escuchar al otro y expresar de una manera no violenta lo que realmente queremos comunicar partiendo desde el corazón y las emociones, atendiendo a nuestras necesidades y las de los demás. De forma práctica y participativa, utilizaremos técnicas originales, dinámicas de grupo y juegos de rol.

Fecha: 22 de octubre

Imparte: Colectivo de Educación para la Paz

Lugar: Aula Camino

Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Precio: 40 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

LA OPORTUNIDAD DEL CONFLICTO

Analizaremos los conflictos y aprenderemos estrategias para afrontarlos de una manera sana, aprovechando su potencial como aprendizaje vital ineludible. Taller práctico y participativo, mediante dinámicas y juegos de grupo.

Duración: 26 de noviembre

Imparte: Colectivo de Educación para la Paz

Lugar: Aula Camino

Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h

Precio: 40 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Fomentaremos la confianza en una misma, desarrollando la energía de manera inteligente y aprendiendo a aplicar adecuadamente nuestras cualidades físicas a cada situación. Basaremos el trabajo en ser capaces de responder ante una situación de emergencia de manera proporcionada.

Imparten: Esther García Abad y Chema Sáenz Ruiz

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: jueves de 19 a 20 h

Precio: 55 euros

¡BREVE!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 1, del 6 octubre al 26 de enero

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 2, del 2 de febrero al 18 de mayo

HUMOR SALUDABLE

El sentido del humor no soluciona problemas por sí mismo pero cambia la forma de abordarlos. Este curso ofrece una clase dinámica e interactiva a través de juegos de apertura de los sentidos. Utilizaremos las técnicas del clown para acercarnos a nuestra comicidad. El derecho a la risa es para toda la vida.

Imparte: Begoña González Hidalgo

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 10.30 a 12 h

Precio: 95 euros

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: 95 euros

MEDITACIÓN. MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 8 a 9.30 h

MEDITACIÓN. TARDE

Lugar: Sagasta 8

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN. FIN DE SEMANA

Fecha: 3 de diciembre

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

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 20 euros

¡FIN DE SEMANA!

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 4 del 10 al 7 de febrero

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 50 euros

¡BREVÉ!

MINDFULNESS ADVAITA. LA ATENCIÓN Y LA EDUCACIÓN

La atención es la base de la función cognitiva y su correcta gestión permite discriminar claramente lo que conocemos. Cuando se afianza de manera correcta es más fácil ser asertivo y asumir la vida y sus decisiones con mayor eficiencia. El universo de la atención también influye en los terrenos educativos, ya que es la base de la comprensión y del aprendizaje. Formular modelos que permitan encauzar la atención 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: 25 y 26 de febrero

Imparte: Sesha

Lugar: Salvatorianos

Horario: sábado de 10 a 14 h y de 16.30 a 19.30 h.

Domingo de 10 a 14 h

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

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 14 de febrero al 30 de mayo

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 50 euros

¡BREVE!

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!

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Monasterio de la Estrella, San Asensio (La Rioja)

Duración: 22 y 23 de abril.

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

Precio: 100 euros (incluye alojamiento y comidas)

ENEAGRAMA: ¿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. El eneagrama nos muestra que no percibimos la realidad como es porque todos estamos condicionados.

¡BREVE!

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

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

Horario: sábados de 10 a 13.30 h y de 16 a 19.30 h

Precio: Iniciación 85 euros y Profundización 35 e.

ENEAGRAMA: ¿POR QUÉ SOY COMO SOY? INICIACIÓN. 15 de octubre, 5 y 12 de noviembre

ENEAGRAMA: ¿POR QUÉ SOY COMO SOY? PROFUNDIZACIÓN. 29 de abril

SEMINARIO DE MINDFULNESS. CULTIVANDO LA ECUANIMIDAD Y LA AMABILIDAD

¡NOVEDAD!

En este seminario participarán cuatro ponentes que nos ayudarán a iniciarnos o a profundizar en la práctica de la atención plena para poder cultivar el equilibrio emocional y mental, de manera que nos ayude al ma-

nejo del estrés. Conjugarán la teoría con la práctica, y habrá posibilidad de diálogos con los ponentes. Seminario orientado tanto a principiantes como a personas que ya conocen y practican el mindfulness.

¡FIN DE SEMANA!

Fechas: 31 de marzo y 1 de abril

Imparten: Fernando Rodríguez Bonaetxea, David Alvear, Miguel Ibáñez Ramos, Ana María de las Heras

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: viernes de 17 a 19 h, sábado de 10 a 14 h y de 17 a 19 h

Precio: 60 euros

INICIACIÓN AL FENG SHUI

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. Trataremos sus principios fundamentales para regular las corrientes de energía y encontrar bienestar personal.

Duración: 24 y 25 de febrero

Imparte: María Uriel Narvió

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

¡FIN DE SEMANA!

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: Aula Camino

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 95 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: de octubre a mayo

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 11 a 12 h

Precio: 130 euros

YOGA PARA EMBARAZADAS. TARDE

Duración: de octubre a junio

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles y viernes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 135 euros

YOGA POSPARTO

Un espacio de intimidad y respeto donde podrás volver a encontrarte contigo misma y compartir con otras mujeres la experiencia que estás viviendo como madre. El Yoga te ayudará a aliviar las molestias asociadas al posparto y a la crianza. Fortaleceremos la zona abdominal y el suelo pélvico. Equilibraremos e integramos todos los cambios que se han producido en tu cuerpo: físicos, emocionales y psicológicos. Puedes traer a tu bebé.

Imparte: Martina Pérez Oliván

YOGA POSPARTO. MAÑANA

Duración: de octubre a mayo

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10 a 11h

Precio: 125 euros

YOGA POSPARTO. TARDE

Duración: de octubre a junio

Lugar: Hogar personas mayores Lobete

Horario: jueves de 19 a 20 h

Precio: 75 euros

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: de noviembre a mayo

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: dos sábados al mes de 12 a 13.30 h

Precio: 100 euros

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

Imparte: Lidia Novoa Segura

Lugar: CSS Yagüe

Precio: 60 euros

¡BREVE!

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO. INICIACIÓN

Horario: lunes de 19 a 20 h

GRUPO 1, 3 de octubre al 5 de diciembre

GRUPO 2, 12 de diciembre al 6 de marzo

GRUPO 3, 13 de marzo al 29 de mayo

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO. PROFUNDIZACIÓN

Horario: miércoles de 19 a 20 h

GRUPO 4, 5 de octubre a 14 de diciembre

GRUPO 5, 11 de enero a 15 de marzo

GRUPO 6, 22 de marzo a 31 de mayo

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA

Taller de acompañamiento 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, los cambios en la estructura familiar, pareja, abuelos, etc. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2016 o 2017.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Hogar personas mayores Lobete

Horario: jueves de 17.45 a 18.45 h

Precio: 75 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

CARICIA INTELIGENTE. MAÑANA

GRUPO 1, 4 de octubre al 13 de diciembre

GRUPO 2, 10 de enero al 9 de marzo

GRUPO 3, 14 de marzo al 23 de mayo

Horario: martes y jueves de 11 a 12 h

Precio: 80 euros

CARICIA INTELIGENTE. TARDE

GRUPO 4, 5 de octubre al 14 de diciembre

GRUPO 5, 11 de enero al 15 de marzo

GRUPO 6, 22 de marzo al 31 de mayo

Horario: miércoles de 16.30 a 17.30 h

Precio: 50 euros

BABY SHIATSU: MASAJE PARA EL DESARROLLO INFANTIL

Este taller va dirigido a madres y padres, o a todas aquellas personas que trabajen o estén día a día con bebés o niños menores de 6 años y que se hayan saltando alguna etapa de desarrollo como el gateo. Aprenderemos las etapas naturales de desarrollo motor y cómo apoyarlo, favoreciendo sus capacidades de lenguaje, aprendizaje y sus relaciones con el entorno y consigo mismo.

Fecha: 12 de noviembre

Imparte: Eva Barrios Abad

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 20 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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 cuales son las causas que lo producen, cómo detectarlo y lo que pueden hacer los padres para aliviar al bebé.

Fecha: 10 de diciembre

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 12 h

Precio: 15 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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: 8 octubre

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros



¡BREVE!

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 2016 o 2017.

Fecha: 28 de enero

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros



¡BREVE!

SEXUALIDAD EN EL EMBARAZO Y POSPARTO

El embarazo supone un cambio en la vida de una mujer y su pareja. La sexualidad es uno de los aspectos influidos por esta situación. Daremos respuesta a muchas inquietudes planteadas desde su inicio hasta la llegada del bebé, como los cambios producidos, las modificaciones eróticas o la combinación de los nuevos roles: pareja-padres.

Fecha: 22 de octubre
Imparten: Bárbara Sáenz y Ruth Arriero
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 20 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.

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



PORTEO PARA BEBÉS Y PAÑALES DE TELA. Grupo A,
3 de diciembre
PORTEO PARA BEBÉS Y PAÑALES DE TELA. Grupo B,
29 de abril

FAMILIA

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: 100 euros (adulto y menor)

ESTIMULACIÓN Y JUEGOS. MAÑANA A (6 A 12 MESES)

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

ESTIMULACIÓN Y JUEGOS. TARDE A (6 A 12 MESES)

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

**ESTIMULACIÓN Y JUEGOS. MAÑANA B
(13 A 24 MESES)**

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

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

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

**ESTIMULACIÓN Y JUEGOS. MAÑANA C
(25 A 36 MESES)**

Imparte: Marta Rodríguez Planillo
Horario: martes de 12 a 13 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. Trabajaremos, con diferentes instrumentos, lo rítmico y lo melódico. Dirigido a parejas de adulto y menor.

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Sala Viva
Precio: 100 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 (2-3 AÑOS)

Horario: viernes de 11 a 12 h

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

Horario: viernes de 16.45 a 17.45 h

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

Horario: viernes de 17.45 a 18.45 h

MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA

Podremos convertirnos en chinos y rusos con Tchaikovski, 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: 80 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.

Imparte: Lis Nicolás Ramos

Lugar: Sala Viva/Sede UPL

iBREVÉ!

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 1 (2 Y 3 AÑOS)

Horario: dos sábados al mes de 10.30 a 11.30 h

Precio: 85 euros (adulto y menor)

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 2 (4 A 6 AÑOS)

Horario: dos sábados al mes de 11.30 a 13 h

Precio: 95 euros (adulto y menor)

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 3 (DE 7 A 12 AÑOS)

Horario: dos viernes al mes de 17 a 18.30 h

Precio: 95 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: Sagasta 8

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 100 euros (adulto y menor)

iBREVÉ!

BARRO EN FAMILIA. GRUPO 1

BARRO EN FAMILIA. GRUPO 2

TEATRO EN FAMILIA

El juego dramático tiene un papel fundamental en el desarrollo afectivo, intelectual y social y qué mejor que hacerlo en familia. Este taller no tiene por objeto formar futuros actores, sino jugar a ser actores con las palabras, con el cuerpo, con la voz, con nuestra imaginación... Dirigido a parejas de adulto y menor de 4 a 7 años.

Imparte: Raquel Quesada Pachón

Lugar: Sala Viva

Horario: dos sábados al mes de 11 a 12.30 h

Precio: 100 euros (adulto y menor)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

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)

¡BREVE!

TÍTERES EN FAMILIA

Crearemos nuestras propias obras de títeres, con sus guiones, personajes y escenografías, para finalmente representarlas. Todo de forma lúdica y divertida. Titiritear en familia ofrece a los padres conocer la auténtica realidad de sus hijos, que a veces no exteriorizan, fomenta la creatividad y refuerza la autoestima, de hijos y de padres. Dirigido a parejas de adulto y menor. a partir de 7 años.

Imparte: Yolanda Francia Martínez

Lugar: Aula Camino

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 120 euros (adulto y menor)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

JUGAMOS CON FIBRAS TEXTILES

En este curso vamos a jugar tejiendo con siete técnicas. Cada mes aprenderemos una diferente y desarrollaremos nuestra creatividad con materiales sencillos. 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

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 90 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

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)

¡BREVE!

PASEOS EN FAMILIA

Disfrutaremos en entornos que destacan las características más bellas de la naturaleza en La Rioja con los pequeños. 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 para carrito de bebe o exclusivamente para mochila. Los destinatarios son familias con niños y niñas de 0 a 8 años.

Coordina: Lucía Moreno

Horario: 8 mañanas de domingo

Precio: 50 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

PADRES, MADRES Y EDUCADORES

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

Para educar a nuestros hijos e hijas saludables felices e independientes, en un ambiente armonioso y alegre, 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, el sueño, el control de esfínteres, la alimentación... siempre desde el amor, el humor, los límites y la comunicación.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur

Precio: 90 euros

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

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 mismo 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

¡BREVE!

HÁBITOS Y TÉCNICAS DE ESTUDIO

Este curso recoge las técnicas de estudio más eficaces para que los profesionales de la educación (profesores, pedagogos, psicólogos, educadores socia-

les...) puedan ayudar y guiar a diario a sus alumnos de secundaria y bachillerato. Su objetivo es realizar un trabajo de calidad con unos resultados excelentes trabajando el ámbito académico y personal del alumno. Así se aportará al profesional mayor conocimiento e ilusión en su trabajo docente diario.

Fechas: 5 y 6 de noviembre

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: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

AYUDA A TU HIJO A ESTUDIAR

Para padres y madres que deseen ayudar a diario a sus hijos de primaria, secundaria y bachillerato, para obtener un alto rendimiento y una madurez académica. Explicaremos técnicas y hábitos saludables y nocivos de estudio y se realizarán puestas en común para conocer sistemas prácticos de trabajo diario.

Fechas: 15 y 16 de octubre

Imparte: Nagore Landeta Eguileta

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado 10.30 a 13.30 y 16.30 a 19.30 h y
domingo 10.30 a 13.30 h

Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

MINDFULNESS PARA PADRES Y EDUCADORES

La atención consciente te ayuda a mirar con detalle lo que ocurre dentro de ti. Mindfulness, atención plena... son técnicas que favorecen la observación influyendo en el rendimiento y en las habilidades sociales y emocionales, proporcionando herramientas para gestionar adecuadamente el estrés. Dirigido a padres y educadores. Se puede practicar desde tres años.

Fechas: 14 y 21 enero y 4 y 11 de febrero

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

IMAGINE ELEPHANTS, UNA EXPERIENCIA SOBRE EL JUEGO ESPONTÁNEO

Seminario de aprendizaje activo basado en la reflexión y análisis de la realidad de cada participante del grupo, en el que investigar y reflexionar con más profundidad sobre el juego y la educación. Orientado al equipo docente de un proyecto educativo, familias, estudiantes universitarios o de formación profesional, técnicos de ayuntamiento, etc.

Fecha: 8 de abril

Imparten: Julián Maguna y Elena Cruces

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

EDUSTORYTELLING. DE LOS CUENTOS A LOS JUEGOS

Aprenderemos a desarrollar personajes, escenarios, secuencias, desafíos y otros mecanismos del juego basado en cuentos y otras historias útiles para la vida cotidiana y los aprendizajes.

Dirigido a maestros, bibliotecarios, padres y abuelos, cuentacuentos, monitores de tiempo libre y otros agentes culturales.

Fechas: 29, 30 de octubre y 5, 6 de noviembre

Imparte: Débora Chomski

Lugar: Aula Camino

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Precio: 100 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 infancia. 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, elabo-

ración de un botiquín de andar por casa. Haremos una crema natural.

Fechas: 21 y 22 de enero

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 16.30 a 20 h y domingo de 10 a 13.30 h

Precio: 35 euros

¡FIN DE SEMANA!

UNO MÁS DE LA FAMILIA. EDUCACIÓN CANINA

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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. GRUPO 1

Cachorros: dirigido a propietario y cachorro de 3 a 5 meses, vacunado.

Fechas: 5, 12, 19 y 26 de noviembre

Horario: sábado 16 a 18 h

Precio: 50 euros

EDUCACIÓN CANINA. GRUPO 2

Perros adultos: dirigido a propietario y perro a partir de 8 meses.

Fechas: 1 y 8 de abril y 6, 13, 20 y 27 de mayo

Horario: sábado 16 a 18 h

Precio: 65 euros

EDUCACIÓN CANINA. GRUPO 3

Habilidades perrunas: dirigido a propietario y perro a partir de 8 meses.

Fechas: 4, 11, 18 y 25 de febrero

Horario: sábado 16 a 18 h

Precio: 55 euros



ÁREA DE IDIOMAS

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... son los medios que utilizaremos para fomentar el diálogo.

Precio: 135 euros (los niveles de Conversación y Tertulias, 110 euros)

INGLÉS

INGLÉS. PRIMER NIVEL (A1 PRIMERA 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. SEGUNDO NIVEL (A1 SEGUNDA 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. TERCER NIVEL
(A1 TERCERA 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. CUARTO NIVEL
(A1 CUARTA 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: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS. QUINTO NIVEL**GRUPO DE MAÑANA (A2 SEGUNDA PARTE)**

Imparte: Christopher Hadfield

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

INGLÉS QUINTO NIVEL BIS**GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 PRIMERA PARTE)**

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 11.30 a 13 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo.
Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

INGLÉS. SEXTO NIVEL

Imparte: Rosana Gómez Segura

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 10 a 11.30 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Lugar: Aula Camino
Horario: lunes y miércoles de 17.15 a 18.45 h

CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)

Imparte: Rosana Gómez Segura

GRUPO DE MAÑANA A

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

GRUPO DE MAÑANA B

Lugar: Sede UPL
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 Camino
Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

GRUPO DE MAÑANA E (B1)

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Aula Camino
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

GRUPO DE MAÑANA F

Imparte: Rosana Gómez Segura
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula Camino

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 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 Camino

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

TERTULIAS EN INGLÉS (B2)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

GRUPO A

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

GRUPO B

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

FRANCÉS

FRANCÉS. PRIMER NIVEL (A1)

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. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. TERCER NIVEL (A2 MEDIO)**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: Centro Social Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 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 11.30 a 13 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Centro Social Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. QUINTO NIVEL (B1 MEDIO)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. SEXTO NIVEL (B1 ALTO)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: Lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B1)

Imparte: Marine Filhol

GRUPO DE MAÑANA A

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y miércoles de 10 a 11 h

GRUPO DE TARDE A

Lugar: Aula Camino

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE B

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.15 h

TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

ALEMÁN

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez

Lugar: CSS Casco Antiguo

ALEMÁN. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. SEGUNDO NIVEL (A2)

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

ALEMÁN. TERCER NIVEL (A2 ALTO)

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A2-B1)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

CHINO MANDARÍN

Imparte: Cynthia Yeh

Lugar: Aula Camino

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 180 euros

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa

Lugar: Aula Camino

ITALIANO. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

ITALIANO. SEGUNDO NIVEL (A2)

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ITALIANO. TERCER NIVEL (B1 BAJO)

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

CONVERSACIÓN EN ITALIANO

Horario: martes y jueves de 20 a 21 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 18.30 a 20 h

EUSKERA. TERCER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 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

PORTUGUÉS

Imparte: Cosma Albuquerque

Lugar: Aula Camino

PORTUGUÉS. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

PORTUGUÉS. SEGUNDO NIVEL (A2-B1 BAJO)

Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 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: 60 euros



ACTIVIDADES CULTURALES

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.

SENDERISMO

Recorridos de 12 a 15 kilómetros por senderos de montaña.

Coordinados por Amparo Castrillo y Julio Verdú

11 de septiembre. La Regadera de Sorzano-La Hermedaña-Nevevas de Sojuela

23 y 29 de octubre. Sierra de Toloño

20 y 26 de noviembre. Soto-Trevijano-Luezas

21 y 29 de enero. Los Agudos de Calahorra

11 y 19 de febrero. Ledesma-Serradero

19 y 25 de marzo. Valvanera – Anguiano

9 y 29 de abril. Añamaza-Fuentestrún de Cajo

21 y 27 de mayo. Viniegra de Arriba-Hoyo Mingo

SENDERISMO SUAVE

Un programa de senderismo 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.

16 de Octubre: San Asensio-Castillo Davadillo-Briones

13 de Noviembre: Elciego. Paseos entre viñas

18 de Diciembre: Arnedo-Arnedillo. Vía Verde del Cidacos
22 de Enero: Arnedo-Quel-Autol. Vía Verde del Cidacos
12 de Febrero: Desfiladero del Río Ayuda
12 de Marzo: Parque Natural de Izki
2 de Abril: GR del Ebro
14 de Mayo: Vía Verde Arditurri

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.

23 de octubre: Medrano-Daroca
9 de abril: Ribavellosa
21 de mayo: El Rasillo-Ortigosa

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

Coordinados por Lucía Moreno

9 de Octubre: La Grajera
13 de Noviembre: Achichuelo en la sierra de cebollera
11 de Diciembre: Sotos del Ebro en Alfaro
15 de Enero: Parques del Iregua y la Ribera
12 de Febrero: Senda de las Majadas en Ventas de Piqueras
12 de Marzo: Mirador Vico
9 de Abril: El salto del agua de Matute
14 de Mayo: Senda de La Blanca

ESPACIOS NATURALES

Conoceremos espacios naturales protegidos de nuestro país. Serán recorridos alrededor de 16 km, acompañados de indicaciones sobre la Fauna y la Flora de la zona. Cada excursión será en domingo y el sábado siguiente y una de fin de semana.

Coordinado por Amparo Castrillo y Julio Verdú

2 y 8 de Octubre: Las Tuerces

6 y 12 de Noviembre: Irati

5 y 18 Febrero: Aralar: Nacedero del Iribas

5 y 18 Marzo: Urbasa: Benta Berri-Lizarraga

8 y 30 Abril: Lagunas de Neila

7 y 13 Mayo: Lokiz: Gestiaín-Arnaba

3 y 4 de Junio: Mar y montaña: Armañón y Costa de Laredo

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. En las dos últimas observaciones también podremos ver algún planeta, en concreto Júpiter y Saturno.

4 de noviembre; 28 de abril; y 2 de junio

DESCUBRIENDO LUGARES

Una propuesta de viajes que te permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Aprovecharemos las citas que los grandes museos nos ofrecen para visitar las mejores exposiciones del momento y sacar todo el partido posible a los pueblos y ciudades que los albergan. Comenzaremos visitando Lérida en el mes de noviembre.

VIAJES ROMÁNICO

Una propuesta para los amantes del Románico. Este año completaremos con nuevas rutas los viajes realizados a La Rioja y Palencia. Para conocer los secretos de este periodo de la Historia del Arte os proponemos cuatro salidas que tendrán como destino Navarra, Álava y Burgos. Los recorridos por el románico navarro se realizarán en sábados a lo largo del curso; en el caso de Álava y Navarra realizaremos, en el mes de junio, una salida de fin de semana.

CONOCER EL PATRIMONIO INDUSTRIAL RIOJANO

Una nueva propuesta que pretende descubrirnos una realidad muy presente e importante pero menos conocida: empresas y fábricas que producen y elaboran alimentos, herramientas, prácticos materiales, piezas de automóviles y aviones en nuestra región. Una salida cada trimestre nos hará conocer qué trabajan y cómo, qué investigan e innovan, dónde venden.

PRIMAVERA EN VERDE (XII 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, euskera, francés, portugués, chino, alemán 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.

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.

BIENVENIDOS AL TEATRO DE LA RIOJA

Ahora que el teatro retoma su protagonismo, abrimos un espacio dedicado al nuestro, al que construimos entre todos: el Teatro Riojano. En esta actividad daremos a conocer a los responsables del teatro de La Rioja. Así, deseamos difundir, disfrutar y mejorar juntos el teatro de nuestra región.

V FORO DE ESPIRITUALIDAD

EL PODER DEL SILENCIO

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: 28 y 29 de enero

Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas

Inscripción: a partir del 2 de noviembre