



# CURSOS DE VERANO

TALLERES · ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

junio y julio 2017

## ÁREA DE SALUD INTEGRAL

### **Yoga.** *Irene Espinosa*

Disciplina originaria de la India que proporciona reconocidos beneficios físicos y mentales. Practicaremos ejercicios corporales (Hatha Yoga) y respiratorios (Pranayama) que nos ayudarán a desarrollar la conciencia corporal, la relajación y la concentración.

**Mañana.** Lunes y miércoles de 11 a 12.30 h. Aula Gran Vía 39

**Tarde.** Martes y jueves de 20.15 a 21.45 h. Sede UPL

Del 26 de junio al 13 de julio.

Precio 35 euros

### **Meditación Zen.** *Irene Espinosa*

Meditación relacionada con el budismo, según la tradición de Prabhava Drama Zenji. Iniciación a la Ceremonia del té. Meditación en reposo y en movimiento. Nos enseña a centrarnos, calmar la mente y potenciar nuestra capacidad de concentración.

**Iniciación.** Viernes de 9.30 a 11.30 h. Sede UPL

**Mañana.** Lunes y miércoles de 9.15 a 10.45 h. Aula Gran Vía 39

**Tarde.** Martes y jueves de 20.15 a 21.45 h. Sede UPL

Del 26 al 14 de julio.

Precio 30/35 euros

### **Columna vertebral y "bien-estar".**

*Almudena Ruiz de Velasco*

Conocemos la importancia de tener una buena postura pero a menudo nos faltan herramientas para conseguirla. Te proponemos conocer mejor tu columna vertebral y su estructura de manera práctica, con estiramientos, movimientos y relajación en un espacio de interiorización y calma.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 9.30 a 11 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Pilates.** *Araceli Centelles y Chelo Rabanal*

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.

**Mañana A.** Martes y jueves de 9 a 10 h. Sala Viva

**Mañana B.** Martes y jueves de 10.15 a 11.15 h. Sala Viva

Del 27 de junio al 13 de julio.

**Tarde A.** Lunes y miércoles de 19.15 a 20.15 h. Sede UPL

**Tarde B.** Lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h. Sede UPL

Del 3 al 19 de julio.

Precio 35 euros

### **Ejercicio terapéutico para la vida cotidiana.**

*Chelo Rabanal*

El movimiento es fundamental para poder tener una buena relación con el entorno, poder realizar las actividades básicas de la vida diaria y ser capaz de mantener la independencia. Aprenderemos unos ejercicios sencillos con los cuales podrás moverte sin restricciones dolorosas ni malos hábitos posturales.

Del 4 al 20 de julio. Martes y jueves de 9 a 10.30 h.

Aula Gran Vía 39

Precio 35 euros

### **Descubre tu voz.** *Bruno Calzada*

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, reconocerla y desarrollar sus mecanismos para hablar o cantar supone una sutil y apasionante búsqueda. En este taller, daremos un paseo por tal camino, jugando con el sonido y la palabra.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 18.30

a 20 h. Sala Viva

Precio 35 euros

## ÁREA DE MASAJE

### **Masaje.** *Paqui Pinel*

El verano es una estación perfecta para disfrutar del masaje y sus beneficios. Aprenderemos distintas prácticas y manipulaciones que nos ayudarán a sentirnos más relajados y sosegados, además de adquirir herramientas y habilidades para comunicarnos mejor con nuestro entorno.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 10.45 a 12.45 h.  
Aula Gran Vía 39  
Precio 35 euros

### **De la relajación a la atención plena.** *María Hernáez*

Aprenderemos ejercicios de atención y relajación, siguiendo los planteamientos de la filosofía oriental y el método Mindfulness, que nos posibilitarán ser conscientes de la funcionalidad de la mente y de nuestros estados de sufrimiento emocional: miedos, angustias, tristezas, etc., para poderlos ordenar y transformar.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 20 a 21.30 h.  
Sede UPL  
Precio 35 euros

### **Introducción al coaching y a la PNL.** *Pilar Martínez*

Aprenderemos a potenciar las habilidades inherentes al ser humano y desconocidas muchas veces por nosotros, por encontrarse en el ámbito del inconsciente o por la falta de entrenamiento, para descubrir la persona y el ser esencial que ya somos y conectar ambos. De este modo, abriremos un mundo lleno de posibilidades para conseguir mayor bienestar, equilibrio personal, plenitud en el día a día y la mejor versión de uno mismo.

Viernes 30 de junio de 17 a 21.30 h y sábado 1 de julio de 10 a 14 h. Sede UPL  
Precio 45 euros

## ÁREA DE COCINA

### **Repostería casera sin gluten.** *Horacio Ríos*

Conocerás las técnicas básicas de repostería casera, los productos apropiados (distintos tipos de harinas sin gluten) y agregados (goma xantana y gel de mandioca), sus combinaciones, y los cuidados indispensables para disfrutar con máxima seguridad de las muchas opciones para saborear postres sabrosos sin gluten.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 10.30 a 13.30 h. Sede UPL  
Precio 60 euros (incluye los alimentos)

### **Ensaladas creativas y cremas frías de verano.**

#### *Begoña Sáinz de Murieta*

Además de con lechuga, puedes hacer ensaladas con *frutas, legumbres, algas, frutos secos, pasta...* y acompañarlas con mil y un tipos de salsas y aderezos. También cremas refrescantes, suaves, apetitosas y saludables con *legumbres, hortalizas, frutas, natas vegetales...* Sorpréndete con las infinitas posibilidades de una cocina sana, sabrosa y respetuosa.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21.30 h. Sede UPL  
Precio 50 euros (incluye los alimentos)

### **La fiambarrera vegana. Comida para llevar.**

#### *Begoña Sáinz de Murieta*

Te daremos ideas para variar sin romperte demasiado la cabeza y tener en un solo plato una comida completa. Recetas prácticas para quienes quieren cambiar de hábitos y comer más saludable en su día a día. La base siempre consistirá en productos frescos, mínimamente procesados y de origen 100% vegetal. Elaboraremos recetas con verduras, cereales y legumbres, proteína, frutas, bebidas...

1, 8 y 15 de julio. Sábados de 9.30 a 13.30 h. Sede UPL  
Precio 50 euros (incluye los alimentos)



## **Iniciación a la coctelería. Cócteles fresquitos con o sin.** *Álvaro Saranova*

Conoceremos los cócteles más clásicos y populares, tanto su elaboración como algunos datos de su origen. Aprenderemos mezclas con y sin alcohol, así como alguna técnica moderna (espumas, aires...). Nos familiarizaremos con los utensilios de coctelería y veremos la forma de hacer cócteles en casa con útiles que podamos tener a nuestro alcance. Curso destinado a mayores de 18 años.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 10.30 a 12.30 h. Sede UPL

Precio 50 euros (incluye los alimentos)

## ÁREA DE MUNDO SOSTENIBLE

### **La tierra en bioconstrucción.** *Agustín Martínez*

Taller práctico en el que aprenderemos cómo revocar o enlucir con tierra, las mezclas y dosificación de materiales (arcilla, fibras vegetales, arena...), las diferentes capas (imprimación, capa de penetración, la base o relleno y la final de acabado), y el uso de herramientas —aunque por su origen natural en su aplicación utilizaremos principalmente las manos—. Experimentaremos en una casa de fardos de paja en Alberite. También elaboraremos ladrillos de adobe.

Sábado 1 y domingo 2 de julio. Sábado de 9 a 14 y de 16 a 20 y domingo de 9 a 14 y de 16 a 18 h. Alberite

Precio 60 euros

### **Paso a dos: bailando con la materia.** *Luis Ignacio Figols*

Con el propósito de jugar con la materia o de dejar que ella juegue con nosotros, haremos algunos experimentos modestos pero de calado. Y desde este sugestivo terreno, saludaremos a Einstein, a Asimov, a Heráclito, a Frankl, a Szymborska y alguno más. Sesión perceptiva y

sensitiva dirigida a quien desee incorporar a su quehacer reflexivo los caminos de la Physis (la Naturaleza, la materia, aquello que late en el universo). Una mirada de la Ciencia, del Arte, de la Filosofía.

Viernes 30 de junio de 18 a 19.30 h. Sede UPL

Precio 8 euros

### **¡Mira, mira!** *Luis Ignacio Figols*

La protagonista es la Naturaleza, sus ciclos, su vitalidad, sus cambios aparentes y ocultos. Reducida a veces a ser simple marco de nuestra actividad o receptáculo de nuestras proyecciones emocionales, conserva el poder de educarnos. En la línea de integración de estilos y miradas (lo poético y lo científico al alimón), oiremos recitar poesía, veremos fotografía, escucharemos historias. Saludaremos a Julio Verne, a Umberto Eco, a Tagore, a Neruda... Sesión dirigida a quien desee estimular el estrato más materialista de su sensibilidad.

Viernes 30 de junio de 19.45 a 20.45 h. Sede UPL

Precio 5 euros

## ÁREA DE IDIOMAS

### **Inglés para viajeros. Iniciación.** *Nathan Chrocket*

Practica inglés para poder desenvolverte en situaciones típicas cuando estés de vacaciones o viajando por el extranjero. Estudiaremos estructuras y vocabulario sencillos que te ayudarán en restaurantes, cafeterías, hoteles, aeropuertos, teatros y salas de exposiciones. Alcanzarás un inglés fluido y eficaz.

Se impartirá en inglés. Nivel mínimo A2 del MCER.

**Mañana.** Lunes y miércoles de 10 a 11.30 h.

**Tarde.** Lunes y miércoles de 17.30 a 19 h.

Del 26 de junio al 12 de julio. Aula Camino

Precio 40 euros

## Francés para viajar. *Etienne López*

¿Estás planeando viajar a Francia o a otro país francófono y quieres desenvolverte en situaciones concretas como comprar un billete en el aeropuerto o en la estación, hacer una reserva de hotel, pedir en un restaurante, ir de compras, preguntar una dirección, sacarte de apuros en la farmacia o en el médico etc...? Aprenderás a relacionarte con nativos en situaciones concretas para que disfrutes a fondo de tus vacaciones.

Del 26 de junio al 13 de julio.

**Iniciación.** Martes y jueves de 19.30 a 21 h. Aula Camino

**Profundización.** Lunes y miércoles de 18 a 19.30 h Sede UPL

Precio 40 euros

## Cultura Italiana. *Francesca Delachiessa*

Vamos a abrir una ventana a nuestros vecinos del Mediterráneo y descubrir algunas claves para entender Italia. Aspectos como la gastronomía, el arte, la música, el cine, las costumbres, las fiestas y tradiciones, la gestualidad... nos servirán para viajar o para satisfacer la curiosidad por el conocimiento de otra cultura, faceta que acerca a los pueblos. No te preocupes, se imparte en castellano.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Aula Camino

Precio 40 euros

## Italiano para viajeros. *Francesca Delachiessa*

¿Te apetece conocer Italia y poder comunicarte con cierta soltura y confianza? A través de actividades dinámicas y participativas, te daremos algunas herramientas aplicables en diferentes contextos (restaurantes, bares, museos, alojamiento, transporte, etc.) que te permitirán desenvolverte durante tu viaje a Italia, sin necesidad de un conocimiento previo del idioma.

Del 26 de junio al 7 de julio. Lunes, miércoles y viernes de 10 a 11.30 h. Sede UPL

Precio 40 euros

## ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA

### Cosiendo a Máquina. *Isabel San Pedro*

¿Tienes una máquina de coser y no le sacas partido? ¿Te gustaría saber coser pero no tienes máquina? Aprenderemos o perfeccionaremos su manejo, funcionamiento y mantenimiento.

Si tienes máquina de coser propia y te gustaría coser con ella, puedes traértela y te explicamos cómo funciona.

**Mañana A.** Lunes y miércoles de 9.30 a 11.30 h.

**Mañana B.** Lunes y miércoles de 11.30 a 13.30 h.

**Tarde.** Lunes y miércoles de 19.30 a 21.30 h.

Del 26 de junio al 12 de julio. Aula Camino

Precio 40 euros

### Joyería Cerámica. *Gene Palacios*

La sugerente mezcla de piezas cerámicas y el diseño de joyas será el ámbito en el que trabajaremos. Aprenderemos a fabricar piezas cerámicas y a soldar metales elaborando pendientes, sortijas, broches o colgantes a partir de nuestros propios diseños, dando así forma a nuestra expresión creativa.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 19 a 21 h.

Aula Camino

Precio 50 euros (incluye los materiales)

### Cerámica. *Gene Palacios*

La Cerámica es un arte milenario. Desde su origen hasta hoy no ha dejado de evolucionar haciendo convivir la parte artística con la funcional. Conoceremos técnicas de elaboración como modelado, churrros o torno. Decoraremos con engobes y aprenderemos el mundo de los esmaltes y del horno.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Aula Camino

Precio 50 euros (incluye los materiales)

## AREA DE EXPRESIÓN CORPORAL

### **Guitarra Flamenca “Entre dos aguas”.** *Juan Gurrea*

Nos centraremos en el manejo de la mano derecha, estudiando minuciosamente las diferentes formas de realizar ritmos y toques (rumbas, fandangos, bulerías, solea... así como los acordes más utilizados en cada uno de estos palos. Por otra parte estudiaremos y conoceremos en profundidad la figura del maestro *Paco de Lucía*, aprendiendo a tocar una de sus canciones más conocidas “Entre dos aguas”

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 19.30 a 21 h.

Sala Viva

Precio 35 euros

### **Teatro.** *Bruno Calzada*

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. Podrás realizar un acercamiento a la interpretación, el arte del actor y la actriz.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Sala Viva

Precio 40 euros

### **Bailes latinos.** *Alberto Mera*

El baile es una de las mejores maneras para mantenerse en forma, facilitar el movimiento muscular y disfrutar de una buena terapia tanto para el cuerpo como para el alma. Además de ser una actividad que estimula el ejercicio físico, es divertida y facilita el buen humor.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 18.30 a 20 h.

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

### **Zumba.** *Alberto Mera*

Baile-ejercicio de origen colombiano concebido para conseguir una buena salud física y mental. De dinámica alegre, llena de colores y ritmos vibrantes (salsa, merengue, cumbia y tango) que invitan a la participación.

**Mañana.** Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 9 a 10 h.

**Tarde.** Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

### **Sevillanas.** *Estela Santamaría*

Baile típico de la ciudad de Sevilla que forma parte de los palos flamencos. Se baila en pareja al son de las cuatro coplas. Se divide en cuatro movimientos: paseillos, pasadas, careos y remate. Para personas que tienen conocimientos básicos de esta modalidad de danza.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles

de 20.15 a 21.45 h. Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

### **Kizomba. Iniciación.** *Alberto Mera*

Es una danza muy bella, sensual y contagiosa, que ha conquistado el mundo en los últimos años. Es perfecta para cualquier persona que quiera 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.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

## Bailes en línea. *Sandra García*

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

Del 29 de junio al 20 de julio. Jueves de 20.15 a 21.45 h.

Residencia Salvatorianos

Precio 25 euros

## ÁREA DE JÓVENES Y NIÑOS

### Laboratorio de juego. *Olga Moreno*

El juego es el modo en el que niños y niñas pueden explorar lo que son y sienten. Con el juego libre ensayan los escenarios que necesitan experimentar y probar para aprender la vida. Por eso crear diferentes espacios y contextos de juego libre es favorecer su desarrollo. En este taller de psicomotricidad y creación artística proponemos un espacio de juego en movimiento, en una sala de psicomotricidad, complementando el juego libre en una sala de exploración y creación, con materiales diversos como lana, pintura, papel, agua, plastilina, barro...

Del 27 de junio al 13 de julio.

**Grupo 1** (2 a 3 años) Martes y jueves de 10 a 11.30 h.

**Grupo 2** (4 a 6 años) Martes y jueves de 11.30 a 13 h.

Gimnasio infantil Minigym

Precio 40 euros

### Jugando en Italiano. *Francesca Delachiessa*

El taller está dirigido a niñas y niños que quieran familiarizarse con el italiano a través del juego y de las manualidades. Para poder aprender colores, números, animales, saludos, etc. de forma divertida y lúdica. Edad de 5 a 8 años.

Del 26 de junio al 7 de julio. Lunes, miércoles y viernes

de 11.30 a 13 h. Sede UPL

Precio 30 euros

### Yoga y Mindfulness para niños y niñas.

#### *Raquel Cárcamo*

Introducir a los niños y niñas en la práctica del yoga y del Mindfulness, mediante juegos, canciones, mandalas, asanas y movimientos conscientes. Destinado a su desarrollo integral: mente, cuerpo y emociones, las posturas de yoga ayudarán a conseguir un mejor desarrollo físico-psicomotriz, aprenderán a respirar correctamente y a entrar en estados de relajación, practicando la concentración y el desarrollo de la atención plena.

Edad de 6 a 12 años.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de

11.30 a 12.30 h. Sede UPL

Precio 30 euros

### Repostería Casera para niños y niñas. *Horacio Ríos*

De una manera amena y divertida, los futuros reposteros disfrutarán haciendo sus propios preparados. Se introducirán en este fascinante mundo lleno de variadas técnicas y aprenderán a racionar el consumo de azúcar.

Edad. A partir de 8 años

Del 30 de junio al 14 de julio. Viernes de 10.30 a 13.30 h.

Sede UPL

Precio 40 euros (incluye matrícula y alimentos)

## **Crea tus videojuegos.** *Carmen Méndez y Juan Nieto*

Curso básico de programación. ¿Te gustan los videojuegos? ¿Cuál es tu favorito? ¿Te has planteado alguna vez hacer los tuyos propios? Aquí podrás aprender a programar desde los más básicos hasta los más complicados, a tu ritmo, a través de tutoriales y con Scratch. Edad de 8 a 12 años.

**Iniciación:** Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 11.30 a 13 h.

**Profundización:** Del 3 al 14 de julio. Lunes, miércoles y viernes de 11.30 a 13 h.

IES Inventor Cosme García

Precio 30 euros

## ÁREA DE MATERNIDAD Y CRIANZA

### **Yoga para embarazadas.** *Martina Pérez*

Intentaremos encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Te aportará grandes beneficios físicos para el parto, seguridad en ti misma, serenidad y armonía para tu bienestar y el de tu bebé.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 17.30 a 19 h.

Aula Gran Vía 39

Precio 35 euros

### **Biodanza para embarazadas.** *Soraya Peramo*

Un espacio cuidado y grupal donde disfrutar de la gestación vinculándonos con nuestro bebé a través de la música, el movimiento y la integración de las emociones.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 10 a 11 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

## **Gimnasia abdominal hipopresiva posparto.**

*Lidia Novoa*

Los beneficios de la gimnasia abdominal hipopresiva son muchos, entre ellos: 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.

Orientado a mujeres que han dado a luz en el último año, desde la cuarentena, hasta los 12 meses del bebé. Mujeres sin patología asociada, hipertensión o procesos inflamatorios abdominales graves.

**Iniciación.** Martes y jueves de 17.30 a 18.30 h.

**Profundización.** Martes y jueves de 18.45 a 19.45 h.

Del 27 de junio al 13 de julio. Aula Gran Vía 39

Precio 35 euros

### **Masaje para bebés.** *Paqui Pinel*

Espacio de encuentro de padres y madres con sus bebés (1 a 10 meses). El masaje mejora la circulación sanguínea y alivia los trastornos digestivos de la lactancia. Las caricias nos servirán para conocer mejor a nuestro bebé y le aportarán seguridad.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 11.30 a 12.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Baby Shiatsu.** *Eva Barrios*

Este taller va dirigido a madres y padres, o a todas aquellas personas que trabajen o estén día a día con bebés menores de 2,5 años. 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.

**Grupo 1** (0 a 1 año) Sábado 24 de junio de 10 a 14 h.

**Grupo 2** (1 a 2 años y medio) Sábado 8 de julio de 10 a 14 h.

Sede UPL

Precio 40 euros



## ÁREA DE FAMILIA

### **Biodanza en porteo.** *Soraya Peramo*

Un espacio cuidado y grupal en el que reconectarnos con nosotras mismas, fortaleciendo el vínculo afectivo y la expresión amorosa con nuestro bebé a través de la música y el movimiento. Para mamás o papás con bebés porteados de 1 a 18 meses. El niño participa con un adulto.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 17.30 a 19 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Musicoterapia Infantil.** *Alberto Mera*

La estimulación temprana a través de la música es una herramienta para fomentar el desarrollo físico, psíquico, social y emocional. Trabajaremos la comunicación desde lo corporal, rítmico y melódico.

**Grupo 1, de 1 a 2 años.** Lunes y miércoles de 10.30 a 11.15 h.

**Grupo 2, de 3 a 4 años.** Lunes y miércoles de 11.30 a 12.15 h.

**Grupo 3, Familia.** Viernes de 17.30 a 18.15 h.

Del 26 de junio al 12 de julio. Sala Viva

Precio 35 euros

### **Barro en familia.** *Gene Palacios*

Una experiencia compartida que permite dar rienda suelta a nuestra imaginación y crear a partir de un elemento natural como es la tierra.

Edad: niños y niñas de 3 a 10 años. El niño participa con un adulto.

**Mañana.** Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 11 a 13 h.

**Tarde.** Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 20 h.

Aula Camino

Precio 40 euros

## ÁREA DE PADRES, MADRES Y EDUCADORES

### **Crecimiento y desarrollo personal para madres y padres.** *Aranzazu Eguskizaga*

El objetivo de este taller es acompañarte en el proceso de redescubrimiento, ayudarte a encontrarte y a definir realmente cuál es tu sitio, además de, o precisamente por, ser madre/padre. Todo esto enfocado a través de dinámicas vivenciales que transformen y que tengan un efecto duradero.

Del 26 de junio al 7 de julio. Lunes y viernes de 19.30 a 22 h.

Aula Gran Vía 39

Precio 35 euros

## ÁREA NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOTOGRAFÍA

### **Ofimática en la nube.** *Laura Sánchez*

Las herramientas ofimáticas en la nube nos permitirán trabajar sobre archivos directamente desde el navegador, sin depender de un equipo, siempre que contemos con conexión a la red, editándolos y compartiéndolos. Trabajaremos con las siguientes suites ofimáticas: Google Drive, OneDrive...

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 10 a 11.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Realiza tus trámites on-line con facilidad.**

*Laura Sánchez*

Conoceremos las diferentes modalidades de pago en la red, los servicios de banca online, cómo reservar hoteles o vuelos, comprar entradas para espectáculos o cómo obtener el certificado digital.

Abordaremos aspectos relacionados con la seguridad en Internet, así como realizar trámites...

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 11.45 a 13.15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Sácale partido a tu portátil.** *Laura Sánchez*

Ofrece un conocimiento básico sobre herramientas y aplicaciones que pueden hacer más fácil la interacción con el ordenador portátil y así disponer de los conocimientos necesarios para gestionar datos, imágenes o archivos.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Cómo crear tu blog en WordPress.** *Laura Sánchez*

Con esta aplicación aprenderemos a confeccionar un Blog, de una manera sencilla; con un diseño innovador, gracias a su amplia oferta de temas, adaptable a cualquier dispositivo móvil, vinculado con tus redes sociales optimizado para el posicionamiento en Google.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 19.45 a 21.15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

### **Fotografiar con los cinco sentidos.** *María Félez*

A través de juegos y experiencias fotográficas, buscaremos la relación de la fotografía con cada uno de los cinco sentidos y veremos cómo las fotografías dicen mucho más de nosotros de lo que creemos.

Este taller está dirigido a personas que, independientemente de sus conocimientos fotográficos, tengan interés en profundizar en aspectos creativos y emocionales de la fotografía

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

## ÁREA TEMAS RIOJANOS

### **Aves de La Rioja.** *David Mazuelas*

Este taller de Excursiones de Aves en La Rioja es eminentemente práctico y está enfocado para aprender a conocer a las aves comunes de La Rioja, así como sus costumbres y curiosidades. Se realizarán excursiones por la geografía riojana. De esta manera, se consigue disfrutar y comprender en mayor grado la naturaleza existente en nuestro entorno cercano. Se recomienda llevar prismáticos y guía de aves.

Lunes 26 de junio, de 18 a 19.30 h. Aula Camino

Salidas Prácticas: Martes 27 y jueves 29 de junio, Lunes 3, martes 4 y jueves 6 de julio, a partir de las 16.30 h.

Precio 40 euros

## ÁREA ILUSTRACIÓN Y CINE

### **Caligrafía Ilustrada.** *Valle Camacho*

Nos iniciaremos al trazo caligráfico y al bocetado rápido de imágenes medievales. Desarrollaremos el ductus de la Gótica Quadrata con ejercicios sencillos de iniciación hasta conseguir elaborar el alfabeto completo, permitiéndonos así realizar palabrarios, caligramas y textos breves. También, realizaremos bocetos a lápiz de figuras inspiradas en la Edad Media y las pasaremos a plumilla, para ilustrar nuestros textos.

Materiales: papel de esbozo, papel vegetal, plumilla y tinta.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 18.30 a 20 h.

Aula Camino

Precio 35 euros

## **Iniciación al Reportaje gráfico: cuaderno de viaje.**

*Pedro Espinosa*

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.

Lunes 26 de junio, de 19.30 a 21 h. Sede UPL

Martes 27 al viernes 30 de junio 19.30 a 21 h. y sábado 1 de julio de 10 a 13 h. Diferentes emplazamientos de la ciudad.

Precio 40 euros

## **Marcas que crean historia.** *Begoña Sáinz de Murieta*

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

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 19 a 20.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

## **Introducción a la música de cine.** *Carlos Núñez*

La música es un elemento clave dentro del cine que permite comunicar emociones y sentimientos más allá de la imagen. A través del análisis de los grandes clásicos cinematográficos de ayer y hoy, descubriremos las etapas, procesos y funciones que desempeña la música dentro de este y otros géneros audiovisuales.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

## **De la idea al cortometraje.** *Diego Pérez*

Un taller intensivo en el que los participantes, pierdan el miedo a rodar, conozcan y desempeñen las diferentes funciones de las que se consta un cortometraje y que finalice con el rodaje de un corto llevado a cabo por los propios alumnos del curso. En algún momento de nuestras vidas, hemos tenido una idea o conocido una historia para ser rodada. Para todas aquellas personas que quieran comenzar a escribir historias, dirigir las, editarlas, grabarlas e incluso interpretarlas.

Del 26 de junio al 16 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21 h.

Sede UPL

Sábado y domingo 15 y 16 de julio. Rodaje

Precio 45 euros

## ÁREA HUMANIDADES

### **Derecho para la vida cotidiana.**

**Especial, Consumo.** *Jorge Cenzano*

La amplia gama de situaciones a las que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana como, por ejemplo, realizar un viaje, disfrutar de unas vacaciones, contratar productos bancarios o servicios, realizar compras... hace necesario que tomemos conciencia de los derechos que nos asisten como consumidores y las herramientas para defendernos como ciudadanos de pleno derecho.

Del 26 de junio al 12 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21 h.

Aula Camino

Precio 35 euros

## La crisis financiera a través del celuloide.

*Augusto Miralles*

A pesar de ser un tema muy lejano de los habituales contenidos comerciales, la industria cinematográfica le ha dedicado unas cuantas muy buenas películas que pueden ayudar a comprender y analizar cómo y por qué se desarrollaron todos estos hechos que englobamos bajo el paraguas conceptual de “la crisis financiera”. Combinaremos el visionado de alguna de estas películas con análisis, explicaciones concretas sobre economía.

Del 27 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

## ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

### **Piragüismo.** *Víctor Pérez*

La calle más ancha de Logroño, nuestro río Ebro, nos brinda la oportunidad de pasearnos por ella, por él, de arriba abajo y de abajo arriba, entre La Guillerma y el Pozo Cubillas, sobre sus aguas y bajo sus puentes. Aprender a manejar y deslizarse sobre una piragua es fácil. Sólo hay que atreverse.

27, 29 de junio y 4 de julio

**Grupo 1.** 15 a 16.45 h.

**Grupo 2.** 17 a 18.45 h.

**Grupo 3.** 19 a 20.45 h.

Precio 35 euros

### **Danza Libre en el parque.** *Almudena Ruiz de Velasco*

Todos lunes a partir de las 20 h. puedes acudir al Parque del Ebro. No es necesario conocer esta danza ni realizar inscripción. Comienza el 19 de junio.

## Paisajes con encanto

Coordinan Amparo Castrillo y Julio Verdú

Precio 12 euros cada salida, 40 euros el bono completo para las cuatro salidas.

Horario sábados de 8 a 15 h. Excepto el 22 de julio que será de 8 a 17h.

### **1 de julio - Hayedo de Ocón**

Longitud: 13 km - Desnivel: 600m

Caminaremos desde la Villa de Ocón hasta el Cabi Monteros, cumbre de Sierra La Hez. En el descenso, por el arroyo de San Julián, disfrutaremos del hayedo de Carbonera, bosque singular, que ocupa la umbría de esta Sierra, en el límite del haya en nuestra región.

### **8 de julio - Hayedo de Peña Alta**

Longitud: 13 km - Desnivel: 600m

Caminata algo exigente que incluye la cumbre del León Dormido y la subida al Puerto Nuevo, después de disfrutar del hayedo de Peña Alta, para descender y finalizar en Cripán. Las vistas, impresionantes.

### **15 de julio - Peñaloscintos-Villoslada**

Longitud: 12 km - Desnivel: 300 m

Caminaremos por el cómodo sendero, tapizado de verde, que se sitúa sobre el túnel que fue excavado para trasvasar el agua del Iregua, desde la toma, unos 2 km aguas abajo de Villoslada, hasta el valle del río Albercos donde se localiza la presa del embalse González-Lacasa.

### **22 de julio - Montes de Oca - Presa de Alba**

Longitud: 18 km - Desnivel: 550 m

Montes de Oca es una sierra situada en el este burgalés que pertenece al Sistema Ibérico en las estribaciones de la Sierra de la Demanda. Divisaremos desde la altura cumbres que superan los 2000 m, Trigaza, San Millán, Otero y San Lorenzo, con una subida de cierta dureza entre robles rebollos.