

CURSOS DE VERANO

j u l i o 2 0 1 6

TALLERES · ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



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.

Grupo de mañana. Lunes y miércoles de 9.30 a 11 h.

Grupo de tarde. Lunes y miércoles de 19.30 a 21 h.

Del 27 de junio al 13 de julio

Sede UPL

Precio 35 euros

Iniciación a la 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.

Del 1 al 15 de julio. Viernes de 9.30 a 11.30 h.

Sede UPL

Precio 30 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 28 de junio al 12 de julio. Martes y jueves de 9.30 a 11 h.

Sede UPL

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 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 18.30 a 20 h.

Sala Viva

Precio 35 euros

Tu cuerpo también habla.

Raquel Rivas y Fernando Arriero

Te proponemos aprender a escuchar tu cuerpo sabiendo diferenciar las sensaciones percibidas, aportándote herramientas que te ayuden a interpretar el lenguaje del corporal de los demás y expresar aquello que realmente deseas con tu lenguaje gestual.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Sala Viva

Precio 35 euros

Masaje Indio de Cabeza con aguas florales.

Chelo Garrido

Aprenderemos y/o perfeccionaremos la secuencia de masaje en seco, con aceites y aguas florales. Si ya la conoces, este taller te ayudará a consolidarla. 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. ¡Ven y refréscate!

Sábado 9 de julio de 10 a 13,30 h y de 16 a 20.30 h. y domingo 10 de julio de 10 a 13.30 h.

Sala Viva

Precio 50 euros

Masaje. *Paqui Pinel*

El trabajo por parejas nos permitirá utilizar esta técnica para aliviar problemas de cansancio, dolores de espalda, estrés, insomnio, contracturas y mala circulación. ¡Permítete disfrutar!

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 10 a 11.30 h.

Círculo de la Amistad

Precio 35 euros

De la relajación a la atención plena. *María Hernández*

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 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 20.30 a 22 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Introducción al coaching y a la PNL.

Pilar Martínez Borobio

Aprenderemos a potenciar algunas habilidades inherentes al ser humano y desconocidas muchas veces, por encontrarse en el ámbito del inconsciente o por la falta de entrenamiento, para descubrir la persona y el ser esencial que ya somos. 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 1 de julio de 17 a 21.30 h y sábado 2 de julio de 10 a 14 h.

Sede UPL

Precio 45 euros

La poética del clown. *Begoña G. Hidalgo*

El derecho a la risa es para toda la vida. Proponemos numerosos juegos y dinámicas que ayudan a potenciar la capacidad de imaginar, ilusionarse y reír. Abriendo los sentidos vamos a enriquecernos con la expresión de la poética de nuestro payaso. La sinceridad, la espontaneidad, la autenticidad, la transparencia emocional, la ternura... conforman el camino de la poética del clown.

Viernes 1 de julio de 18 a 22 h y sábado 2 de 10 a 14 h y de 17 a 21 h.

Sala Viva

Precio 60 euros

Iniciación a la defensa personal para mujeres.

Chema Sáenz

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

Viernes 8 de julio de 17 a 21 h.

Sede UPL

Precio 15 euros

Repostería ligera. *Horacio Ríos*

Cremas, mousses, bizcochos, budines... suenan prohibitivos para cualquier dieta. Sin embargo, siguiendo unos fáciles consejos, con ingredientes específicos y conociendo algunas claves maestras, podremos disfrutar de auténticas exquisiteces sin "culpas". Comer sabrosos postres y no echar por tierra nuestra dieta ni nuestra salud ya no es incompatible. En muchos de ellos tomaremos conceptos de la pastelería *Montignac*: sin harina, azúcar ni mantequilla.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 10.30 a 13.30 h.

Sede UPL

Precio 60 euros (incluye los alimentos)

Ensaladas y zumos creativos y nutritivos 100% vegetarianos. *Begoña Sáinz de Murieta*

Olvídate de la lechuga, puedes hacer ensaladas frescas ligeras y apetitosas con frutas, semillas, legumbres, algas, frutos secos, pasta... y acompañarlas con multitud de tipos de salsas y aderezos. En cada sesión elaboraremos una ensalada completísima y zumos y licuados fresquitos y llenos de vitaminas.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 19.30 a 21.30 h.

Sede UPL

Precio 50 euros (incluye los alimentos)

"Hamburguesanas". Hamburguesas veganas.

Begoña Sáinz de Murieta

Elaboraremos hamburguesas con productos de origen vegetal. Nutritivas, llenas de sabor con variados ingredientes (arroz, hongos, alubias, frutos secos...), y las acompañaremos con una salsa o condimento. Cuidaremos su presentación. La cocina vegana no es solo para vegetarianos.

Del 5 de julio al 14 de julio. Martes y jueves de 10 a 13 h.

Sede UPL

Precio 50 euros (incluye los alimentos)

Antojitos mexicanos. *María Luisa Márquez*

Aprenderemos recetas típicas mexicanas de fácil elaboración: tacos, burritos, enchiladas, tortas, ensaladas, molletes, quesadillas... sin olvidarnos del guacamole y los diferentes platillos que se pueden hacer con el aguacate como ingrediente principal. También incluiremos postres con frutas, aguas frescas, etc.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 19.30 a 21.30 h.

Sede UPL

Precio 50 euros (incluye los alimentos)

ÁREA DE IDIOMAS

Inglés para viajeros. Iniciación. *Nathan Chrocket*

Practica inglés para poder desenvolverte en situaciones típicas cuando estás de vacaciones o viajando por el extranjero. Estudiarás 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.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 10 a 11.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Inglés para viajeros. Perfeccionamiento.

Nathan Chrocket

Ajustaremos nuestros conocimientos de inglés a las situaciones cotidianas y llegaremos a expresarnos mejor y con mayor precisión, utilizando el lenguaje correcto. Se impartirá en inglés. Nivel mínimo A2 del MCER

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 16.30 a 18 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Francés para viajar. *Etienne López*

Si estás planeando viajar a Francia o a otro país francófono y quieres desenvolverte en el aeropuerto, hacer una reserva de hotel, pedir en un restaurante, ir de compras, preguntar una dirección, utilizar los transportes etc.

Te ayudaremos a relacionarte con nativos en situaciones concretas para que disfrutes a fondo de tus vacaciones y hacer que tu viaje se transforme en una experiencia inolvidable. Bon Voyage!

Grupo de Mañana. Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 11.30 a 13 h.

Grupo de Tarde. Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA

Caligrafía artística. *Valle Camacho*

Te iniciarás en el conocimiento del ductus caligráfico de varios tipos de letras, desde la gótica quadrata a la itálica, hasta conseguir una evolución que le permita realizar cuadros de texto con diferentes instrumentos, desde la plumilla metálica clásica hasta pinceles planos o automáticas modernas.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 21.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

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. Al final podrás llevarte a casa una prenda sencilla confeccionada por ti.

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

Del 27 de junio al 13 de julio.

Sagasta 8

Precio 40 euros

Grupo de mañana A. Lunes y jueves de 9.30 a 11.30 h.

Grupo de mañana B. Lunes y jueves de 11.30 a 13.30 h.

Grupo de tarde. Lunes y jueves de 19.30 a 21.30 h.

Joyería Cerámica. *Gene Palacios*

La sugerente mezcla de piezas cerámicas y el diseño de joyas será el ámbito en el que trabajaremos. La combinación de ambos materiales aporta creaciones de gran vistosidad y riqueza. 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 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 18 a 20 h.

Sagasta 8

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, churros o torno. Decoraremos con engobes y aprenderemos el mundo de los esmaltes y del horno.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 20 a 22 h.

Sagasta 8

Precio 50 euros (incluye los materiales)

El camino del artista.

Chelo Garrido y Josune Ruíz-Carrillo

De carácter práctico y lleno de propuestas tanto creativas y artísticas 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 ser artista o creativo ni tener ninguna habilidad artística o especial para participar.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 18 a 20 h.

Círculo de la Amistad

Precio 40 euros (incluye los materiales)

Cestería. *Gema Pérez*

Una forma entretenida y práctica de recuperar una tradición que tiende a desaparecer. Aprenderemos las técnicas de entrelazado de fibras vegetales como es la médula de ratán. Al finalizar el taller, habrás confeccionado con tus manos artesanas 2 o 3 cestas.

Del 28 de junio al 13 de julio.

Sagasta 8

Precio 50 euros (incluye los materiales)

Grupo de mañana. Martes y miércoles de 10 a 12 h.

Grupo de tarde. Martes y miércoles de 19 a 21 h.

ÁREA DE EXPRESIÓN CORPORAL

Taller 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.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Sala Viva

Precio 35 euros

Conócete, comparte y crea. *Jorge Tesone*

A través del juego escénico nos reconoceremos y conoceremos a los demás. Descubrirás tus posibilidades expresivas, fomentarás la imaginación y mejorarás la plasticidad de tus movimientos.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 19.30 a 21.30 h.

Sala Viva

Precio 35 euros

Danzas del mundo. *Almudena Ruiz de Velasco*

Danzando nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás. Recorreremos el folclore de países de varios continentes a través de sus músicas, de manera fácil y lúdica, con sencillas coreografías circulares. Estas danza son también una herramienta útil para el profesorado de música, educación física y animadores.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 20 a 21.30 h.

Sede UPL

Precio 35 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 28 de junio al 14 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.

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

Grupo Mañana. Martes y jueves de 11.30 a 12.30 h. Del 28 de junio al 14 de julio.

Grupo Tarde. Lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h. Del 27 de junio al 13 de julio.

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. Orientado a personas que tienen conocimientos básicos de esta modalidad de danza.

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 20.30 a 22 h.

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

ÁREA DE JÓVENES Y NIÑOS

Aprende a programar. *Carmen Méndez*

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, cada uno a su ritmo, a través de tutoriales y con Scratch. Edad de 8 a 12 años.

Del 4 al 15 de julio. Lunes, miércoles y viernes de 11 a 13 h.

IES Cosme García

Precio 30 euros

Teatro para niños y niñas. *Dinámica Teatral*

El teatro es una actividad artística colectiva en la que podemos comenzar a trabajar habilidades muy útiles para el día a día, como la inteligencia emocional, la creatividad y el disfrute en escena. Trabajaremos el autoconocimiento, brindaremos mediante juegos teatrales experiencias estimulantes, mejoraremos la expresión corporal y verbal y estimularemos la memoria, la concentración, la atención y la agilidad mental. Edad de 6 a 12 años.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 11.30 a 13 h.

Sala Viva

Precio 30 euros

Yoga y Mindfulness para niños y niñas.

Raquel Cárcamo Castro

Mediante juegos, canciones, mandalas, asanas y movimientos conscientes, nos pararemos y miraremos hacia dentro, expresaremos y reconoceremos sentimientos. Destinado al desarrollo integral del niño, las posturas de yoga le ayudarán a conseguir un mejor desa-

rollo físico-psicomotriz, aprenderá 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 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 11.15 a 12.15 h.

Sede UPL

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 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 17.30 a 19 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Gimnasia Abdominal Hipopresiva Posparto.

Lidia Novoa Segura

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 mejor 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.

Del 28 de junio al 14 de julio.

Sede UPL

Precio 35 euros

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

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

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 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 11.30 a 12.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

ÁREA DE FAMILIA

Biodanza en familia. *Ana Sanz Rivas*

Una invitación para trabajar nuestras emociones a través del juego, la música y el baile. Nos expresamos y comunicaremos de forma creativa y espontánea dentro de un marco de educación afectiva. En Biodanza, acallamos la palabra para que sea el cuerpo y la emoción quienes se expresen a través del movimiento y la música, en situaciones de encuentro en grupo. Edad, niños y niñas de 2 a 5 años. El niño participa con un adulto.

Del 5 de julio al 21 de julio. Martes y jueves de 10.15 a 11.15 h.

Sala Viva

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. Como complemento usaremos la pintura y el dibujo.

Del 27 de junio al 13 de julio.

Sala Viva

Precio 35 euros (40 euros el grupo 3)

Grupo 1, de 1 a 2 años. Lunes y miércoles de 10.30 a 11.15 h. El niño participa con un adulto.

Grupo 2, de 3 a 4 años. Lunes y miércoles de 11.30 a 12.15 h. El niño participa con un adulto.

Grupo 3, Padre, madre y un niño de 1 a 5 años. Lunes y miércoles de 17.30 a 18.15 h. Un padre o una madre con dos niños de 1 a 5 años.

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.

Sagasta 8

Precio 40 euros

Grupo de mañana. Martes y jueves de 11 a 13 h. Del 28 de junio al 14 de julio.

Grupo de tarde. Lunes y miércoles de 18 a 20 h. Del 27 de junio al 13 de julio.

ÁREA DE PADRES, MADRES Y EDUCADORES

Cómo escribir y contar cuentos terapéuticos.

Pedagogía Waldorf. *Marisa Fernández*

El método empleado es el elaborado por Susan Perrow, australiana cuya pasión son las historias y los cuentos. Aporta recursos para padres, maestros, y educadores en general, invitándoles a crear sus propios cuentos para afrontar comportamientos problemáticos y transformar situaciones difíciles.

Del 27 al 30 de junio de 17 a 20.30 h.

Biblioteca de la Rioja

Precio 60 euros

ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOTOGRAFÍA

Organiza tus fotos y videos con Google fotos.

Laura Sánchez

Aprenderemos fácilmente a encontrar, editar y compartir instantáneamente todas las fotos de nuestro PC, móvil o tableta. Mediante ajustes de un solo clic realizaremos potentes efectos, y diseñaremos nuestras propias presentaciones y atractivos collages. Dispondrás de todas tus fotos y vídeos en todos tus dispositivos subiéndolos automáticamente a la nube desde tu ordenador, móvil, cámara o tarjeta de memoria. ¡Ven a clase con tu dispositivo!

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 10 a 11.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Redes sociales. *Laura Sánchez*

Con un conocimiento de las herramientas básicas, aprenderás a crear y gestionar tus perfiles y canales tanto personales como profesionales en redes sociales tan populares como Facebook, Twitter, Instagram o Pinterest. ¡Ven a clase con tu portátil!

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 11.45 a 13.15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Sácale partido a tu portátil. *Laura Sánchez*

Adquirirás un conocimiento básico de las herramientas y aplicaciones que pueden hacer más fácil la interacción con tu ordenador portátil y disponer de los conocimientos necesarios para gestionar tus datos, imágenes o archivos. Conectar una cámara web, grabar CD de música, instalar un antivirus, recuperar fotos eliminadas de tu cámara digital, etc. ¡Ven a clase con tu portátil!

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Retoca tus fotos con Gimp. *Laura Sánchez*

Gimp, es un editor de imágenes y dibujos. Es libre y gratuito. Aprenderemos conceptos elementales y herramientas esenciales para desarrollar destrezas para la creación y edición de imágenes digitales. ¡Ven a clase con tu portátil!

Del 27 de junio al 13 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Cómo crear tu blog en Wordpress. *Laura Sánchez*

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

¡Ven a clase con tu portátil!

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves 19.45 a 21.15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Fotografiar con los cinco sentidos. *María Félez*

Más allá del consumo masivo de imágenes cotidianas generadas a través de las redes, la fotografía sigue siendo una práctica artística que requiere atención y dedicación. A través de juegos y experiencias buscaremos la relación de este arte con cada uno de los cinco sentidos y trataremos de educar nuestra mirada. Veremos que las imágenes dicen mucho más de lo que creemos. Dirigido a personas que, independientemente de sus conocimientos fotográficos, tengan interés en profundizar en aspectos creativos y emocionales.

Del 28 de junio al 14 de julio. Martes y jueves de 18 a 19.30 h.

Sede UPL

Precio 40 euros

ÁREA DE TEMAS RIOJANOS

Aves de La Rioja. *David Mazuelas*

Eminentemente práctico. Para aprender a conocer las aves comunes así como sus costumbres y curiosidades mediante excursiones por la geografía riojana. Disfrutando y comprendiendo la naturaleza existente en nuestro entorno cercano. Se recomienda llevar prismáticos y guía de aves. Será una clase teórica y el resto salidas al campo.

Lunes 27 de junio, de 19.30 a 21 h. Sede UPL

Salidas Prácticas: Martes 28 de junio, Lunes 4 y 11 y martes 5 y 12 de julio, a partir de las 16.30 h.

Precio 30 euros (No incluye bus)

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. Atrévete.

Grupo 1: 21, 23 y 28 de junio de 15.45 a 17.30 h.

Grupo 2: 21, 23 y 28 de junio de 17.45 a 20.30 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 (detrás del colegio Navarrete el Mudo). No es necesario conocer esta danza ni realizar inscripción. Comienza el 20 de junio.

Paisajes con encanto.

Amparo Castrillo, Ana Belén Francia y Julio Verdú

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

Domingos de 8 a 15 h.

19 de junio: Viguera-Torrecilla

Longitud: 14 km - Desnivel: 500m

La Vía Romana discurre bajo el monte Cerroyera y es un continuo bosque donde dominan, primero la carrasca y después el roble quejigo, pero también abundan los mostajos, los serbales, los arces y el boj. Las peñas de Viguera y los cortados de Peña Soto enriquecen el paisaje.

26 de junio: Urre-Cárdenas

Longitud: 14 km – Desnivel: 500 m

Recorrido por los hayedos del río Cárdenas, de 14 km y 500 m de desnivel. Disfrutaremos del frescor del bosque, y además de una impresionante cascada, de dos árboles singulares y una importante tejeda.

3 de julio: Azárrulla-Usaya

Longitud: 14 km – Desnivel: 600 m

Paseo por uno de los valles del Oja en Ezcaray de 14 km y 600 m de desnivel. Desde la aldea de Azárrulla recorreremos el arroyo Usaya, y en su cabecera cambiaremos al valle de Posadas. Por el camino de Herradura volveremos a la aldea, siempre bajo la sombra de cerezos, arces y hayas.

10 de julio: Las Rameras-Achichuelo

Longitud: 14 km – Desnivel: 600 m

Sendero por el Parque Natural de Cebollera de 14 km y 600 m de desnivel, bajo el hayedo del valle de Las Rameras, para cruzar por la majada del Ofilo y bajar a Lomos por El Achichirri. Por pinares de silvestre descenderemos al arroyo de Puente Ra, y por las márgenes del Iregua llegaremos al Achichuelo.



MATRÍCULAS E INSCRIPCIONES

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Del 13 al 21 de junio de 2016

TALLERES

Del 16 al 21 de junio de 2016

Sede de la Universidad Popular (C/Mayor 46) en
horario de 9.30 a 14 h y de 17.30 a 19.30 h y en
www.universidadpopular.es

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

**ES NECESARIO MATRICULARSE
EN TODAS LAS ACTIVIDADES**

MÁS INFORMACIÓN:

Tfno. 941 232 994

www.universidadpopular.es



universidad popular
DE LOGROÑO

 Ayuntamiento
de Logroño