

Se cumplen 25 años de Universidad Popular y es un buen momento para mirar atrás y observar nuestra historia.

Durante estos años, miles de personas hemos compartido nuestro tiempo, nuestras ilusiones, miedos y dudas. Y hemos ido resolviendo y superando estos últimos. Miles de personas hemos aprendido unas de otras, ayudándonos a crecer en este camino que es la vida.

Estos 25 años de Universidad Popular nos han deparado muchos momentos para sonreír, momentos cálidos y amorosos. Nos han enfrentado a situaciones de injusticia ante las que hemos reaccionado y nos hemos comprometido construyendo una Universidad Popular cada vez más solidaria. Hemos iniciado nuevos caminos, consolidando nuestro espíritu pionero. Pero estos años también nos han enseñado a decir adiós. Con tristeza hemos despedido a personas que nos han acompañado en algún tramo de nuestro camino, desde la Junta Directiva, como participantes en los talleres o formando parte del profesorado. Sus aportaciones nos han ayudado a crecer y a ser mejores.

Este año comenzamos el curso sin uno de nuestros profesores. En el mes de abril, Chemi Subero, nuestro profesor de educación canina, nos dejó. Algunas personas tienen una esencia especial, algo que les rodea y que transmiten sin necesidad de palabras. Chemi Subero, sin duda, lo tenía. Abrió nuestra mirada, nos revolucionó haciendo que entraran esos peludos fieles y cariñosos en las aulas. Dejó su huella, que perdurará, en nuestro programa. No nos quedamos en la tristeza de la pérdida, sino en la fortuna del tiempo compartido.

Una vez más, con la misma ilusión que el primer año y con la sabiduría que nos ha ido deparando la experiencia, presentamos un programa comprometido con el derecho a la educación a lo largo de toda la vida y abierto a toda la ciudadanía.

Cómo matricularse, 3
Normas de inscripción en los Talleres, 4
Área de Aprendizajes Esenciales, 5
Área de Cocina y Alimentación, 8
Área de Masaje, 20
Área de Un Mundo Sostenible, 23
Área de Crecimiento Personal, 26
Área de Creación Artística y Artesanía, 35
Área de Humanidades, 45
Área de Nuevas Tecnologías y Fotografía, 59
Área de Temas Riojanos, 65
Área de Crianza, 70
Área de Música y Teatro, 85
Área de Salud Integral, 90
Área de Danza, 107
Área de Idiomas, 116
Actividades Culturales, 124

CÓMO MATRICULARSE

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2019/2020 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades. También puedes verlos en nuestra web WWW.UNIVERSIDADPOPULAR.ES
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:
 - Jueves 29 de agosto. Áreas de temas riojanos, mundo sostenible, cocina, crecimiento personal e idiomas
 - Lunes 2 de septiembre. Áreas de aprendizajes esenciales, humanidades, nuevas tecnologías y fotografía.
 - Miércoles 4 de septiembre. Áreas de música, teatro, salud integral y masaje.
 - Viernes 6 de septiembre. Áreas de danza, creación artística y crianza.

La matrícula se realizará a través de www.universidadpopular.es a partir de las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuario y contraseña, si ya hubiera cursado algún taller o, si va a matricularse por primera vez, cree su perfil de usuario y contraseña.

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) en horario ininterrumpido de 8 a 18 horas. La oficina permanecerá cerrada durante las fiestas de San Mateo, del 23 al 27 de septiembre.



NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES Y ACTIVIDADES

- En el caso de matrícula presencial, cada persona solo podrá realizar dos inscripciones, incluida la suya.
- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.
- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica no permita el pago de la misma. Consúltanos.
- La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a la actividad la persona matriculada, salvo en los cursos de bebés, en los que se podrán alternar el padre, la madre u otro familiar.
- Quien cause baja en un taller deberá comunicarlo en nuestras oficinas.
- La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.
- El curso comienza el 1 de octubre de 2019. La duración de los talleres es de octubre a mayo, salvo en los que se indique otra.
- 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 22 de octubre de 2019. En el caso de talleres y actividades que no comiencen en octubre el plazo se ampliará hasta dos días antes del comienzo de la actividad. Después de estas fechas se perderá ese derecho.

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.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16.15 a 17.30 h

Precio: 30 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. Con mimo, un ambiente acogedor y un grupo ilusionado, semana a semana adquirirás esa mínima seguridad que necesitas para poder leer y escribir con confianza.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h

Precio: 67 euros

PONTE AL DÍA EN ORTOGRAFÍA

Si hace tiempo que no repasas las reglas ortográficas y no conoces los cambios que ha habido desde que las aprendiste. 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.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h

Precio: 110 euros

CULTURA PARA EL MUNDO DE HOY

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

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h
Precio: 105 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 repasaremos los cambios introducidos por la Real Academia.

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: 75 euros

DESAYUNOS CULTURALES

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

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

¡BREVE!

APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS DE MESA MODERNOS

Seguro que has jugado al Parchís, al Dominó o al Mus. Sin embargo, más allá de estos juegos tan populares existen cientos de juegos de mesa modernos para todas las edades, gustos y deseos. Gracias al juego, el ser humano se desarrolla y aprende a relacionarse con el entorno. Los juegos de mesa modernos nos brindan la oportunidad de divertirnos mientras aprendemos de forma natural. En este taller harás volar tu imaginación, fortalecerás tu memoria, entrenarás tu atención y desarrollarás habilidades personales y sociales.

Duración: de noviembre a mayo
 Coordina: Gabriel Vilas Gil
 Lugar: Gran Casino
 Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h
 Precio: 110 euros



ELECTRICIDAD BÁSICA DE SUPERVIVENCIA

Muchas veces, con unos conocimientos básicos de electricidad deberíamos ser capaces de reemplazar un componente para hacer que un aparato siga con su vida útil, contribuyendo al medio ambiente y a nuestra economía. El desconocimiento de las bases de electricidad nos lleva a buscar ayuda para hacer algo que, con la precaución y confianza necesarias, podríamos hacer nosotros mismos. Pierde el miedo, conoce los fundamentos de la electricidad...

Duración: del 1 de octubre al 17 de diciembre
 Imparte: Andrés Arteaga Ramírez
 Lugar: Sede UPL
 Horario: martes de 19 a 20.30 h
 Precio: 70 euros



ELECTRICIDAD BÁSICA DE SUPERVIVENCIA

Fechas: 8, 15, 22 y 29 de febrero
 Imparte: Andrés Arteaga Ramírez
 Lugar: Sede UPL
 Horario: sábado de 10 a 14 h
 Precio: 60 euros



**NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD.
¿SABEMOS LO QUE COMEMOS?**

En un mundo plagado de tecnología, información, modificación de los alimentos con objetivos comerciales no saludables y platos precocinados, resulta difícil mantener nuestros criterios saludables a la hora de alimentarnos. La cultura de lo sencillo, lo natural y tradicional, se ha sustituido por la comodidad y la practicidad, ocasionando confusión y un cambio de nuestra perfecta dieta mediterránea por la dieta de la hamburguesa.

Profundizaremos en el conocimiento de los alimentos y sus propiedades nutricionales, para retomar hábitos saludables y restablecer una dieta equilibrada y sana.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Precio: 105 euros

NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 10 a 11.30 h

NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y SALUD. TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 17 a 18.30 h

COCINA SALUDABLE

Conoceremos alimentos que nos aportan mejores propiedades nutricionales y nuevas técnicas de cocina que potencien y enriquezcan nuestros platos y menús diarios. Compartiremos nuestras sabidurías culinarias, cocinaremos menús sencillos y equilibrados, y degustaremos el resultado de nuestro esfuerzo por aprender día a día.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Precio: dos pagos de 112 e. (matrícula y alimentos)

COCINA SALUDABLE. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 9.15 a 11.15 h

COCINA SALUDABLE. TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Precio: 112 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA

Quítale el miedo a la cocina y anímate a pasar un rato divertido. Aprenderemos diferentes técnicas básicas de cocina para desenvolvernos en el día a día y las aplicaremos en los distintos productos de temporada y básicos para cualquier fecha. Utilizaremos alimentos saludables (cereales, verduras, legumbres, pescados, carnes blancas), elaboraremos menús sencillos y completos.

COCINA BÁSICA. GRUPO MAÑANA

Duración: del 6 de febrero al 28 de mayo

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h

Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA BÁSICA. GRUPO TARDE A

Duración: del 2 de octubre al 18 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA. GRUPO TARDE B

Duración: del 2 de octubre al 18 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA. GRUPO TARDE C

Duración: del 31 de marzo al 26 de mayo

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA. FIN DE SEMANA

Fechas: 11 y 18 de enero

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 60 euros (matrícula y alimentos)

COCINA PARA HOMBRES

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

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: dos pagos de 125 e. (matrícula y alimentos)

COCINA PARA IMPARES

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

Duración: del 8 de enero al 25 de marzo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 135 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA TRADICIONAL

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

Duración: del 8 de enero al 25 de marzo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 135 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA DE CUCHARA

La cocina de cuchara es mucho más que potajes. Desde las recetas de la abuela hasta las más novedosas, desde los primeros platos típicos riojanos hasta los más sabrosos postres. En este taller aprenderemos a elaborar esos platos tan importantes en nuestra dieta.

Duración: del 13 de enero al 23 de marzo

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 125 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 degustarlas. Duración: del 1 de abril al 27 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 95 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

ARROZ: MÁS QUE PAELLA

Cuando nos mencionan la palabra arroz siempre la relacionamos con la rica paella. En este taller descubriremos nuevos platos y realizaremos un viaje por el mundo a través de sus arroces. Elaboraremos recetas de diferentes culturas, experimentando con las diferentes variedades de arroz, sin olvidar recetas tan nuestras como la paella o el arroz con leche.

Atrévete, podrás sorprender a familiares y amigos.

Duración: del 14 de enero al 24 de marzo

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS

¿Por qué tiene que ser cara la cocina creativa? En este taller daremos una vuelta a las recetas tradicionales, perdiendo el miedo a aportar nuestro toque innovador. Aprenderemos a componer todo tipo de platos para distintas ocasiones consiguiendo sorprender en el día a día.

Duración: del 7 de octubre al 16 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

Lugar: Sede UPL

¡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 no solo de un mejor sabor y de precios más bajos sino de alimentos más frescos y con más y mejores propiedades nutricionales. La agricultura de temporada con su gran variedad de productos, es más sostenible. Aprenderemos diferentes recetas para sacar rendimiento a lo que nos aporta cada época del año.

Imparte: Marian San Martín Marqués

Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)

Lugar: Sede UPL

¡BREVE!

COCINA DE TEMPORADA. GRUPO 1

Duración: del 1 de octubre al 17 de diciembre

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

COCINA DE TEMPORADA. GRUPO 2

Duración: del 17 de marzo al 26 de mayo

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

LAS ENSALADAS SON TAMBIÉN PARA EL INVIERNO

Elaboraremos ensaladas con todo tipo de ingredientes, tanto frías 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 1 de octubre al 17 diciembre

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA DE FIESTA: BUENA, BONITA Y BARATA

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

Duración: del 1 de abril al 27 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA ITALIANA

Viajaremos por toda Italia descubriendo sus platos más famosos y sabrosos. La cocina italiana no es solo pasta y pizza. Realizaremos, además de los socorridos platos de pasta con sus diferentes salsas y formas, guisos, carnes, pescados y postres. A través de los productos y las recetas, podremos comprobar las similitudes entre nuestra cocina y la cocina transalpina. Anímate a realizar este viaje gastronómico.

Duración: del 13 de enero al 23 marzo

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

LA COCINA DEL CAMINO

Históricamente el Camino de Santiago ha supuesto una vía de acceso a los conocimientos y corrientes artísticas que han arraigado en España. La gastronomía no ha escapado a esta corriente de aprendizaje. Desde Roncesvalles a Santiago, el Camino se extiende por varias de las zonas gastronómicas mejor consideradas de España.

Recorreremos el Camino en 12 etapas, descubriendo la gastronomía típica de cada una de las paradas, desde los platos más tradicionales hasta los más vanguardistas.

¡Peregrino, buen Camino!

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Lugar: Sede UPL

Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

LA COCINA DEL CAMINO. GRUPO 1

Duración: del 14 de enero al 31 de marzo

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

LA COCINA DEL CAMINO. GRUPO 2

Duración: del 8 de enero al 25 de marzo

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

POSTRES RÁPIDOS Y SENCILLOS

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

Duración: del 30 de marzo al 25 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

REPOSTERÍA SALUDABLE

¿Te gusta la repostería y nunca te has atrevido a iniciarte? En este curso aprenderás conocimientos y técnicas básicas para que puedas realizar todas las recetas en

casa y, sobre todo, sustituyendo los productos refinados como la harina y el azúcar por otros mucho más saludables y menos calóricos.

Fechas: 9, 16 y 23 de noviembre
Imparte: Esther Uyarra Piquero
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 75 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

PAN ECOLÓGICO

Conoceremos el proceso de la producción ecológica del pan y la importancia de los diferentes tipos de harina y molienda. En clase haremos nuestra propia masa madre natural de fermentación larga y diferentes tipos de panes ecológicos (trigo, centeno, espelta...). Veremos cómo afecta a una nutrición sana el consumo de un pan elaborado de manera natural.

Fechas: del 9 al 30 de mayo
Imparte: Alfonso Garrido Eguizábal
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

COCINA VEGETARIANA

Aprenderemos técnicas, tanto clásicas como vanguardistas, para sorprender con platos apetitosos y saludables. Interpretaremos y realizaremos recetas, para poder ajustarlas y modificarlas según nuestras necesidades. Conoceremos los alimentos, cómo cocinarlos, y estudiaremos las formas de combinarlos, ofreciendo la alternativa ovolactovegetariana como dieta equilibrada y nutritiva.

Fechas: del 3 de octubre al 23 de enero
Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h
Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

MENÚS VEGANOS PARA EL DÍA A DÍA

Elaboraremos platos sencillos, prácticos y nutritivos para cada día de la semana. Haremos un recorrido por alimentos básicos esenciales y otros más específicos de la alimentación sin carne, atendiendo a los aspectos nutricionales. Prepararemos también almuerzos, meriendas o tentempiés con bocadillos, sándwiches o picoteo, sin olvidar las comidas para celebraciones especiales, cumpleaños, menús de Navidad, etc. Descubre que la cocina vegana no es sosa ni aburrida, que puedes incorporarla a tu alimentación diaria en la medida que desees.

Duración: 2 de octubre al 29 de enero

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 150 euros (matrícula y alimentos)

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

COCINA VEGANA DEL MUNDO

Disfruta de un paseo gastronómico alrededor del mundo descubriendo innumerables y sorprendentes recetas veganas, desde Tanzania a México, desde Tailandia a la exquisita cocina mediterránea de Grecia, Italia, Líbano... Exóticos y deliciosos platos para paladares curiosos y espíritus inquietos, dispuestos a degustar nuevos sabores, ingredientes, especias y condimentos, así como a conocer curiosidades y datos de interés sobre los países por los que viajaremos.

Duración: del 12 de febrero al 29 de abril

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA DE LOS PAÍSES MEDITERRÁNEOS

La cocina es el paisaje llevado a la cazuela. Nuestro objetivo es aprender las recetas más significativas y sabrosas de la cocina mediterránea, con todo el aroma y sabor de lo tradicional. Utilizaremos cocciones saludables, técnicas sencillas y prácticas. Conoceremos los procesos para potenciar los sabores y para preparar platos apetecibles.

Duración: del 30 de marzo al 25 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

**¡NOVEDAD!
¡BREVES!**

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 porque son parte importante de nuestra dieta.

Fechas: 19 y 26 de octubre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 55 euros (matrícula y alimentos)

**¡FIN DE
SEMANA!**

DE TAPEO POR EL MEDITERRÁNEO

La cocina mediterránea es tan diversa como deliciosa. El ritual de las tapas conforma uno de los pasatiempos gastronómicos más placenteros. Elaboraremos entrantes, tapas y aperitivos con ingredientes frescos y naturales. Cocina en miniatura de distintas regiones y culturas del Mediterráneo.

Fechas: 21 y 28 de marzo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 55 euros (matrícula y alimentos)

**¡FIN DE
SEMANA!**

¡NOVEDAD!

COCINA JAPONESA CASERA

¿Quieres saber qué comen los japoneses en su día a día? En este taller de cocina casera nipona, además de platos tan conocidos como el sushi, aprenderemos a preparar auténticos menús que nos trasladarán a los hogares de Japón: misoshiru, takikomigohan, champón, difuku, tsukemono... Ven y los descubrirás.

Imparte: Kyoko Matsuo

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 euros (matrícula y alimentos)

COCINA JAPONESA CASERA. GRUPO 1

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Duración: del 8 de octubre al 10 de diciembre



COCINA JAPONESA CASERA. GRUPO 2

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Duración: del 9 de octubre al 11 de diciembre

COCINA JAPONESA CASERA. GRUPO 3

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Duración: del 5 de marzo al 21 de mayo

VIAJE POR LOS SABORES COREANOS

Si te aburre hacer los mismos menús o quieres añadir más variedad en tu mesa, ahora tienes la oportunidad de aprender recetas nuevas y sencillas. En este taller descubriremos los platos principales de Corea del Sur: kimchi (ensalada de col), guk (sopa), bulgogi (ternera salteada con verduras), etc. Los elaboraremos con ingredientes fáciles de encontrar en España y nos deleitaremos con los sabores exóticos y ricos de Corea.

Duración: del 14 de enero al 10 de marzo

Imparte: Jiyeon Jeong

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)



ATRÉVETE CON LOS CÓCTELES

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

Imparte: Álvaro Alejandro Salvador

Lugar: Sede UPL

Precio: 70 euros (matrícula e ingredientes)



ATRÉVETE CON LOS CÓCTELES. GRUPO 1

Duración: del 10 de octubre al 14 de noviembre

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

ATRÉVETE CON LOS CÓCTELES. GRUPO 2

Duración: del 16 de enero al 20 de febrero

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

MASAJE

El masaje es una forma especial de manipulación de los tejidos superficiales y profundos del cuerpo para mejorar sus funciones, eliminar toxinas y aliviar molestias musculares. Utilizaremos y combinaremos varias técnicas para aumentar la elasticidad y normalizar el tono muscular, inhibiendo la excitabilidad motora neuronal. Fomentaremos la consciencia corporal y emocional para transitar hacia el sosiego y favorecer el equilibrio natural de nuestra energía vital, reduciendo el estrés. Dando y recibiendo masaje, gradualmente irá aumentando nuestra sensibilidad y percepción a través del tacto.

Imparten: Paqui Pinel Blanco y Estrella Jimeno Sainz
Precio Iniciación y Profundización: 110 euros, y
Avanzado: 105 euros

MASAJE. INICIACIÓN. GRUPO DE MAÑANA

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

MASAJE. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE

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

MASAJE. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE A

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

MASAJE. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE B

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE MAÑANA

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE A

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE B

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE C

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE D

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

MASAJE FIN DE SEMANA

Fechas: 8 y 22 de febrero, 7 y 21 de marzo
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 85 euros

ENCUENTRO DE PRIMAVERA. MASAJE, ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

La primavera es la estación del cambio y la renovación. Una invitación al puro arte que es vivir y sentir, el continuo fluir. En un albergue, rodeados de naturaleza, disfrutaremos de distintas distintas actividades: masajes, estiramientos, biodinámica craneal... Un fin de semana para disfrutar, compartir y despertar nuestra sabiduría interna. Un espacio para el encuentro con nosotros mismos y con los demás.

**¡FIN DE
SEMANA!**

Duración: 27, 28 y 29 de marzo
Imparten: Estrella Jimeno Sainz y Paqui Pinel Blanco
Lugar: Albergue de Lekaroz (Valle del Baztán, Navarra)
Horario: viernes tarde hasta el domingo después de la comida
Precio: 120 euros (incluye alojamiento y comidas)

ZEN SHIATSU

Introducción a la técnica de masaje japonés Zen Shiat-su y a su tipo específico de tacto. Aprenderemos el método tradicional que se realiza sobre un futón extendido en el suelo. Realizaremos estiramientos y rotacio-

nes. Nos iniciaremos en el conocimiento del entramado de meridianos clásicos y en algunos fundamentos de Medicina Tradicional China aplicada al Shiatsu. Curso no apropiado para personas con restricciones de movilidad o embarazadas.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 140 euros

MASAJE INDIO DE CABEZA

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

Fechas: 7, 14 y 21 de marzo

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: Centro de Participación Activa Zona Sur
(Gobierno de La Rioja)

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

TÉCNICA 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.

Fechas: 26 de octubre, 9, 23 y 30 de noviembre

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Círculo de La Amistad

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 85 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

CONSUMISMO Y MEDIOAMBIENTE

El consumismo nos está llevando a un punto de no retorno, con amenazas tan evidentes como el cambio climático, la generación de residuos no biodegradables, la contaminación del agua y del aire, y el agotamiento de recursos. En este taller nos plantearemos cómo cambiando hábitos de consumo individuales podemos contribuir a mejorar el planeta. Cambios necesarios para alcanzar una forma de vida más justa, más ecológica, más saludable y más feliz.

¡NOVEDAD!

Imparte: Julio Verdú Castro

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: jueves de 19.30 a 21.00 h

Precio: 110 euros

BIOCONSTRUCCIÓN

Taller práctico en el que aprenderemos el uso y manejo de materiales de construcción tradicionales y naturales, utilizados durante milenios con éxito, pero que una construcción industrializada y voraz ha marginado. Por nuestro bien debemos arrancarlos del olvido.

Experimentaremos en Alberite y en el Molino de Sorzano.

Imparte: Agustín Martínez Renedo

¡FIN DE SEMANA!

BIOCONSTRUCCIÓN. CONSTRUCCIÓN CON TIERRA

Fechas: 4 y 5 de abril

Lugar: Alberite

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

Precio: 60 euros

BIOCONSTRUCCIÓN. PAVIMENTO COCCIOPESTO

Fechas: 25 y 26 de abril

Lugar: Molino de Sorzano

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

Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!

PLANTAS MEDICINALES Y REMEDIOS NATURALES

Conoceremos en profundidad el uso de las plantas medicinales para mejorar o restablecer nuestra Salud. Aprenderemos a utilizar los alimentos y sustancias de uso cotidiano y culinario para elaborar de forma sencilla remedios naturales. Compartiremos remedios tradicionales utilizados en nuestra cultura popular, que han pasado de generación en generación y que corren el riesgo de perderse.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h

Precio: 110 euros

FRUTICULTURA ECOLÓGICA

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

**¡FIN DE
SEMANA!**

Fechas: 14 y 15 de diciembre, 18 y 19 de enero, 24 y 25 de abril, 29 y 30 de mayo

Imparten: Jorge López-Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Aula del Camino/Sorzano

Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 9 a 14 h

Precio: 90 euros

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: 9, 10, 16, 17, 23 y 24 de mayo

Imparte: Marian Roldán Pérez

Lugar: Sede UPL/Salidas prácticas

**¡FIN DE
SEMANA!**

Horario: sábado de 10 a 14 h en UPL y
domingo de 10 a 14 h (salida)
Precio: 85 euros

JABONES Y EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN

Profundizaremos en el estudio del mundo del jabón y nuestras emociones. Incorporaremos ingredientes que enriquecen el jabón (miel, infusiones, cerveza, sal, vino...), que requieren cuidados especiales para que conserven adecuadamente sus propiedades. Aprenderemos nuevas técnicas para conseguir bonitos resultados estéticos. Trabajando en grupo, seguiremos aumentando el autoconocimiento y fortaleciendo nuestros vínculos.

Fechas: 3, 4 y 5 de abril

Imparte: Maribel Collado Rodríguez

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

Lugar: Sede UPL

Precio: 90 euros (material incluido)

**¡FIN DE
SEMANA!**

APRENDE A ANDAR EN BICI

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

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

Lugar: Sala Viva

Horario: lunes a jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 50 euros

¡BREVE!

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO 1,
del 21 al 28 de octubre

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO 2,
del 4 al 11 de mayo

AUTOCONOCIMIENTO

Experimentaremos el presente cognitivo para poder profundizar en el funcionamiento de nuestra mente y estados de conciencia. Desde ese centro consciente, observaremos nuestro sufrimiento (miedos, tristeza, etc.) para poderlo aceptar, afrontar y transformar.

Imparte: Eloy Hernández Jiménez

Precio: 115 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 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: 115 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: 115 euros

COACHING Y PNL PARA EL DÍA A DÍA

Un exterior saludable comienza desde el interior. En este curso, de una forma dinámica, conocerás nuevas formas de vivir en bienestar y pasarás un buen rato disfrutando de la apertura de la mente, el corazón y la voluntad. ¿Cómo? Aprendiendo a cambiar tu estado emocional en minutos y a entrenar tu mente en atención plena a través de recursos prácticos, divertidos y sencillos que proponen disciplinas de desarrollo personal como el Coaching, la Programación Neurolingüística (PNL) y el Nuevo Código.

¡NOVEDAD!

Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 115 euros

COACHING Y PNL ESENCIALES

¿Quién soy? ¿Hacia dónde voy? ¿Qué apporto al mundo de forma esencial? ¿Qué quiero para mí? ¿Qué quiere la vida de mí? ¿Qué necesito aprender para que no se repitan esos obstáculos que me impiden avanzar...? Descubre de forma práctica y sencilla estas disciplinas de desarrollo personal, avanza en el conocimiento más profundo de ti mismo y de los demás de manera divertida y vivencial, conoce sus beneficios y empieza a aplicarlas en tu día a día y/o en tu entorno, para vivir en mayor plenitud, bienestar y equilibrio.

Fechas: 9 y 16 de noviembre
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Aula del Camino
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

DESPIERTA TU TALENTO CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Para qué te levantas cada mañana? ¿Crees que puedes dar más de ti, pero no sabes cómo? ¿Te gustaría conocer tu talento esencial? ¿Quieres sentir tu esencia en cada cosa que piensas, sientes, haces y dices? 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. Obtendrás claves, herramientas y experiencias para conocerte mejor y desarrollar al máximo tu talento y tu potencial.

Fechas: 14 y 15 febrero, 20 y 21 de marzo, 3 y 4 de abril

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 140 euros

¡FIN DE SEMANA!

PLANIFICA Y CONSIGUE TUS OBJETIVOS CON PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

Fechas: 20 y 21 de diciembre, 7 y 8 de febrero

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 18 a 21 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 90 euros

¡FIN DE SEMANA!

TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

¿Qué es comunicar en público? ¿Disfrutas transmitiendo a los demás? ¿Comunicar es tan solo hablar? Comunicar eficazmente es transmitir y emocionar generando un ambiente de curiosidad e interés con un impacto en la audiencia. Transmitir nuestras ideas en público se convierte en una herramienta crucial hoy en día. Puede parecer que las personas “oradoras” nacen con cierto encanto (don) natural, pero la verdad es que se trata de algo que se puede aprender y perfeccionar, al igual que cualquier otra habilidad. ¿Estás dispuesto y disponible para aprender? Pase lo que pase... ¡sonríe!

Fechas: 18 y 19 de octubre, 22 y 23 de noviembre

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 90 euros

¡FIN DE SEMANA!

CRECE EN GRUPO A TRAVÉS DE LA LECTURA EN VOZ ALTA

Un taller para practicar habilidades de comunicación, detectar y gestionar estados emocionales, superar dificultades para hablar en público, mejorar la autoestima y otros tantos beneficios a través de una actividad de aprendizaje y mejora como es la lectura en voz alta.

Duración: de octubre a diciembre

Imparten: M Ángeles Guinea y Ana Rosa Rico

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 11 a 13 h

Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

MOTIVACIÓN, CREACIÓN Y DESARROLLO ARTÍSTICO

Si siempre has sentido la necesidad de dedicar algo de tu energía, tiempo e ilusión a hacer algo artístico pero no te has atrevido. Si te has atrevido, pero han surgido bloqueos, inseguridades, y emociones negativas que

¡NOVEDAD!

han acabado con la motivación necesaria para seguir tu “viaje artístico”. O si has sido muy feliz con tu expresión artística, pero actualmente ya no disfrutas de ella. En todos estos casos, este es tu taller. Un espacio humano, un hogar emocional para encontrarte, reencontrarte y compartir lo que eres y sabes, y desarrollarte sin perder nunca de vista que ese proceso es alegre y feliz.

Duración: de noviembre a mayo

Imparte: Jonathan Hurtado Herrán

Lugar: Centro de Participación Activa Lobete

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Precio: 100 euros

MOVIMIENTO EXPRESIVO

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

Imparte: Nidia Rodríguez y Juan Fernández

Duración: de octubre a mayo

Lugar: Sala Viva

Horario: un sábado al mes de 10.30 a 12.30 h

Precio: 95 euros

¡FIN DE SEMANA!

MEDITACIÓN

La meditación no consiste en llegar a ningún lugar ni alcanzar ninguna meta. La mente siempre piensa en términos de llegar a algún sitio o punto, pero en la verdadera meditación no hay competición porque no hay ningún sitio al que llegar. No hay meta. A través de la quietud y diferentes técnicas de meditación queremos recordar lo que realmente somos. Cuál es el sentido de nuestra existencia y qué anhela lo mejor de nosotros.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Círculo de la Amistad

Precio: 110 euros

MEDITACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 8 a 9.30 h

MEDITACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

MINDFULNESS Y COMPASIÓN

Programa diseñado para cultivar la habilidad del amor incondicional hacia uno mismo y los demás o compasión. Con principios básicos y prácticas que nos permiten responder a momentos difíciles de nuestras vidas con amabilidad, atención y comprensión, sanando la relación con nosotros mismos.

Fechas: 4, 11, 18 y 25 de octubre, 8, 9, 15, 22 y 29 de noviembre

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: viernes de 18 a 21 h. Sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 130 euros (subvencionado por la UPL)

¡BREVE!

MINDFULNESS Y COMPASIÓN. SEGUIMIENTO

Debido a que la práctica es a veces complicado hacerla, necesitamos del apoyo de un grupo de personas que también estén interesadas en continuar practicando y en superar dificultades. Este grupo tiene la finalidad de seguir profundizando en las prácticas, ver dificultades y plantear nuevos temas sobre mindfulness y compasión.

Fechas: 10 de enero, 7 de febrero, 6 de marzo, 24 de abril, 8 de mayo.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja- Bankia La Merced

Horario: viernes de 18 a 20 h

Precio: 60 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

MINDFULNESS EN LA VIDA COTIDIANA

La plena consciencia brinda una senda hacia el bienestar y una herramienta para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana. Nos proponemos parar y ver antes de actuar, de manera que podamos caminar en la recuperación de nuestro equilibrio personal.

¡BREVE!

Duración: del 1 de octubre al 28 de enero
 Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
 Lugar: Círculo de la Amistad
 Horario: martes de 18 a 19.30 h
 Precio: 75 euros

MINDFULNESS. SEGUIMIENTO

Conectaremos con una comunidad de apoyo de personas que tengan un interés semejante al nuestro, de manera que nos facilite la revisión de nuestra práctica, donde podamos comentar dificultades y también profundizar en temas teóricos.

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

Duración: del 31 de octubre al 28 de mayo
 Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
 Lugar: Círculo de La Amistad
 Horario: un jueves al mes de 19.30 a 20.30 h
 Precio: 50 euros

PROCESO TRANSPERSONAL

El objetivo de la vida es vivir más plenamente. Todo lo que la incrementa es bueno. La fuente de la vida es autoexpresión. Cuando se cuele la lucha y el esfuerzo es señal de que estoy pretendiendo ser quien no soy, sentir lo que no siento y comprender lo que aún no comprendo; por eso es importante saber quién soy y quién creo ser que no soy. Abordaremos qué son los patrones limitados y la aceptación, así como la sombra y el niño/niña interior.

Duración: del 4 de febrero al 26 de mayo
 Imparte: Ana María de las Heras Yanguas
 Lugar: Círculo de la Amistad
 Horario: martes de 18 a 19.30 h
 Precio: 75 euros

¡BREVE!

ACOMPañAMIENTO EN LAS PÉRDIDAS Y EL PROCESO DE MORIR

Propondremos percibir el sufrimiento y el proceso de morir como oportunidad de atravesar y trascender el sufrimiento e incluso de sanarlo. Revisaremos el riesgo de trabajar con el sufrimiento. Identificaremos las fuentes de autocuidado para adquirir un compromiso de llevarlo a cabo.

Fechas: 14 y 15 de marzo

Imparte: Enric Benito Oliver

Lugar: Sede UPL

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

Domingo de 10 a 14 h

Precio: 110 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

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

Duración: 4 y 5 de abril

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Haro (La Rioja)

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

Precio: 105 euros (incluye alojamiento y comidas)

¡FIN DE SEMANA!

INICIACIÓN AL ENEAGRAMA

Nuestras conductas o cómo las emociones nublan nuestros pensamientos. Es una de las lecturas más complejas y abiertas para el estudio del carácter.

Duración: 14 y 15 de febrero

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Centro de Participación Activa Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

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

Precio: 70 euros

¡FIN DE SEMANA!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Fomentaremos la confianza aprendiendo a aplicar adecuadamente las cualidades físicas personales a cada situación en que nos podamos encontrar. Basaremos el trabajo en ser capaces de responder ante una situación de emergencia de manera proporcionada.

Imparte: Héctor Ruiz Darbonnens

Lugar: IES Escultor Daniel

Horario: jueves de 19.30 a 20.30 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 1,

del 3 octubre al 23 de enero

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 2,

del 6 de febrero al 28 de mayo

FENG SHUI Y BIENESTAR

El Feng shui es el arte de vivir en armonía con el entorno a través de un orden nuevo en los espacios. Trataremos sus principios fundamentales para regular las corrientes de energía y encontrar bienestar personal. Cada casa es un mundo. Con Feng Shui conseguimos mejorar lo positivo y corregir lo negativo

Fechas: 13 y 14 de marzo

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: 55 euros

¡FIN DE SEMANA!

FLORES DE BACH

El doctor Edward Bach ideó un sistema de autoayuda para descubrirnos. En este taller estudiaremos las flores, su aplicación, cómo se utilizan, para qué y para quién están indicadas. Conoceremos nuestras propias flores y compartiremos nuestras experiencias.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 110 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

Precio: 140 euros (mañana C y D: 95 euros)

PINTURA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

PINTURA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

PINTURA. MAÑANA C

Horario: viernes de 9.30 a 11.15 h

PINTURA. MAÑANA D

Horario: viernes de 11.15 a 13 h

PINTURA. TARDE A

Horario: martes y jueves 17 a 18.30 h

PINTURA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h

PINTURA. TARDE C

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

AULA DE PINTURA

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

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Duración: octubre a junio

Lugar: Taller de Plástica

Precio: 90 euros

AULA DE PINTURA. MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

AULA DE PINTURA. TARDE

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

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 del Camino

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 120 euros

RETRATO

Trabajaremos el retrato con distintas técnicas, como el grafito, la acuarela y los lápices de colores. Comprenderemos la anatomía del rostro y la forma en la que la luz incide sobre él. Finalmente daremos rienda suelta a nuestra creatividad con composiciones rompedoras y retratos más libres.

Imparte: Marta Burgui

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 120 euros

¡NOVEDAD!

ILUSTRACIÓN

Aprenderemos a diseñar personajes dejando volar nuestra imaginación y experimentaremos con diferentes técnicas para potenciar la creatividad. Trabajaremos en sus expresiones corporales y faciales, y por último dibujaremos los entornos, realistas o fantásticos, en los

que suceda la acción de nuestra historia. A partir de 14 años.

Imparte: Marta Burgui

Lugar: Centro de Participación Activa Zona Sur
(Gobierno de La Rioja)

Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h

Precio: 130 euros

ACUARELA

Aprenderás las técnicas básicas de la acuarela y practicarás en pequeño formato grandes dibujos. Ya tienes para estas navidades los regalos perfectos hechos por ti.

Duración: del 9 al 30 de noviembre y 14 de diciembre

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Aula del Camino

Precio: 52 euros



ACUARELA. INICIACIÓN

Horario: sábados de 9.30 a 11 h

ACUARELA. TALLER.

Horario: sábados de 11.15 a 12.45 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: Aula del camino

Precio: 155 euros

CERÁMICA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.30 h

CERÁMICA. INICIACIÓN TARDE

Horario: lunes de 19.30 a 21.30 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 19.30 a 21.30 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 que decoraremos con la técnica del Raku en microondas y a soldar metales para elaborar pendientes, broches o colgantes a partir de nuestros propios diseños, dando así forma a nuestra expresión creativa.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 19.30 a 21.30 h

Precio: 155 euros

CESTERÍA

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

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Aula del camino

Precio: 155 euros

CESTERÍA. MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 12 h

CESTERÍA. TARDE A

Horario: martes de 17 a 19 h

CESTERÍA. TARDE B

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

VIDRIERA EMPLOMADA (TÉCNICA TIFANNY)

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

Imparten: Susi Valdemoros y Julián Sagastizábal

Lugar: Sede UPL

Precio: 187 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 ARTÍSTICAS

Usar tus manos de forma creativa es beneficioso para la salud. Requiere concentración y hace que olvidemos los problemas y disfrutemos viendo el resultado de nuestro esfuerzo plasmado en un proyecto hermoso y creativo. Por eso os animamos a que os pongáis manos a la obra y descubrir cómo podemos transformar muchas de esas cosas que tenemos en casa y ya no utilizamos (cartones, camisetas que ya no nos ponemos, vaqueros, periódicos, revistas...). Les daremos una nueva vida creando cosas divertidas y también prácticas. Cada cuatrimestre realizaremos trabajos diferentes.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

MANUALIDADES ARTÍSTICAS I

Duración: octubre a enero

MANUALIDADES ARTÍSTICAS II

Duración: febrero a mayo

RETALES Y ALMAZUELAS

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

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Precio: 150 euros

RETALES Y ALMAZUELAS. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

RETALES Y ALMAZUELAS. TARDE

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

BORDA QUE TE BORDA

¿Te gusta el *bordado* a mano y quieres aprender a hacerlo? ¿Tienes ganas de aprender a *bordar*, pero no sabes por dónde comenzar? No hay problema. En este taller aprenderemos o recordaremos las puntadas básicas e intermedias para entrelazarlas y crear maravillosas texturas. Tendremos la satisfacción de realizar trabajos únicos e irrepetibles.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Duración: octubre a enero

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h

Precio: 75 euros

¡BREVE!

CLUB DE BORDADO

Bordar a mano tiene algo que nos transporta, nos calma y nos ayuda a sentirnos en equilibrio. Ese momento de concentrarse en una tarea, el hilo, los colores, el bastidor... No hace falta ser una persona experta en

bordado para, con la ayuda de la profesora, plasmar ideas preciosas.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Duración: febrero a mayo

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h

Precio: 75 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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 *Ganchillo y más* afianzaremos los puntos básicos y la interpretación de esquemas. Cada participante hará los proyectos personales que elija. Este año, además del ganchillo, se dedicará un día al mes a conocer otras técnicas textiles.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Precio: 135 euros

GANCHILLO. INICIACIÓN

Lugar: Sala Viva

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

GANCHILLO Y MÁS

Lugar: Centro de Participación Activa Zona Sur
(Gobierno de La Rioja)

Horario: miércoles de 18.30 a 20.30 h

ENCAJE DE BOLILLOS

¡BREVE!

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.

Para las veteranas, en el grupo de aula te ayudarán a planificar y empezar la labor.

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Duración: octubre a diciembre

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Precio: Taller 50 euros Aula 28 euros

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

ENCAJE DE BOLILLOS. AULA

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 o de 19.30 a 21 h

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

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

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 30 euros



GRUPO A, 5 DE OCTUBRE

GRUPO B, 19 DE OCTUBRE

GRUPO C, 26 DE OCTUBRE

GRUPO D, 16 DE NOVIEMBRE

GRUPO E, 30 DE NOVIEMBRE

COSTURA

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

puedes participar tanto si tienes conocimientos como si es el primer acercamiento a la costura.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos
Lugar: Aula del Camino
Duración: octubre a junio
Precio: 140 euros (sábados 80 euros)

COSTURA. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.45 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

COSTURA. TALLER. TARDE A

Horario: lunes de 18.15 a 20 h

COSTURA. TALLER. TARDE B

Horario: lunes de 20 a 21.45 h

COSTURA. TALLER. SÁBADOS

Duración: dos sábados al mes de febrero a abril
Horario: 10 a 13.30 h

COSE QUE TE COSE. MAÑANA

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

COSE QUE TE COSE. TARDE

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 h

ALPARGATAS

Si quieres lucir unas preciosas alpargatas este verano, ámate a fabricarte unas a tu medida. Haremos dos modelos, unas tradicionales con su tomo, talón y puntera, y otras con un diseño más personal.

Duración: de abril a mayo
Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi



Lugar: Aula del Camino
Horario: jueves de 17 a 19.30 h
Precio: 70 euros (no incluye material)

ZAPATILLAS Y SOMBREROS DE FIELTRO ARTESANAL

Comenzaremos por aprender a elaborar fieltro partiendo de lana peinada utilizando la técnica del agua. Diseñaremos y realizaremos zapatillas y sombreros con fieltro, utilizando formas planas y formas con plantilla.

Duración: 18 de enero, 1, 15 y 29 de febrero
Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi
Lugar: Aula del Camino
Horario: Sábados de 9.30 a 13.30h
Precio: 70 euros (no incluye material)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

HISTORIA DE ESPAÑA I: DEL NEOLÍTICO A LA RECONQUISTA

Un acercamiento a la historia de una nación mediterránea imbricada en múltiples culturas. Desde las primeras comunidades neolíticas hasta la recuperación de las tierras ocupadas por los musulmanes, pasando por la formación de los pueblos prerromanos o la conquista musulmana, la península ibérica ha sido escenario de sucesos históricos caracterizados por la variedad y el enriquecimiento intercultural.

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 100 euros

HISTORIA DE ESPAÑA II: DE LA RECONQUISTA HASTA CARLOS III

La historia de cada país es siempre diferente, específica y única. Algunas son más singulares que otras y en Europa Occidental, la de España se ha considerado excepcional durante siglos. Desde la formación de los reinos cristianos y su acción de expansión hacia sur, hasta el reino de Carlos III, pasando por el descubrimiento de las Américas o liderazgo de un gran imperio, la península ibérica ha sido escenario de muchos sucesos históricos.

¡NOVEDAD!

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 100 euros

MEMORIA HISTÓRICA

Desde que en el año 2000 Emilio Silva localizara la fosa común en la que estaba enterrado su abuelo, y comenzase a librar la batalla para su exhumación, el tema de

la memoria histórica ha ido creciendo exponencialmente, dejando de ser algo tabú para acabar en el centro del debate político. Ofreceremos un espacio para estimular y alentar a la gente a que vacíe de contenido político e ideológico todo lo relacionado con ello y lo entienda desde el trasfondo de una necesidad democrática de enfrentarse a un pasado violento que debe ser superado para construir un futuro común, en el que unos y otros puedan sentirse identificados.

Duración: Febrero y marzo

Imparte: Álvaro Díez Carcamo

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 19.45 a 20.45 h

Precio: 40 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

GRANDES OBRAS DE LA HISTORIA DEL ARTE II

Para profundizar en el conocimiento de la Historia del Arte universal se llevará a cabo el análisis crítico de obras de arquitectura, escultura y pintura consideradas como las más representativas de los distintos estilos artísticos y países. En este contexto, se estudiarán numerosas obras de arte realizadas por mujeres, con la intención de rescatar del olvido una parte importante de la Historia del Arte y poner de manifiesto su aportación, muchas veces silenciada, al desarrollo de la cultura.

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

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 100 euros

HISTORIA DEL ARTE I: DE LA PREHISTORIA AL IMPERIO ROMANO

Te proponemos este taller como inicio de un nuevo ciclo académico, a completar a lo largo de cinco cursos, en el que se pretende acercar el conocimiento de la Historia del Arte Universal y Español a la sociedad, con el fin de formar personas con un alto grado de sensibilidad

que les permita elevar el espíritu y ser más tolerantes y abiertos ante la diversidad cultural.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 100 euros

ARTE MODERNO

El Arte Moderno no nació por evolución del arte del S. XIX, sino que nació de una ruptura de los valores espirituales y culturales del momento. Desde el Impresionismo hasta el Surrealismo analizaremos la obra de autores como Monet, Van Gogh, Cézanne, Gauguin, Kandinsky, Picasso, Dalí y Miró.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 100 euros

OTRA CIUDAD ES POSIBLE, ¿O NO? CULTURA URBANA PARA LOS QUE SOMOS DE PUEBLO

Nos introduciremos en la evolución histórica de la ciudad, a través de diferentes corrientes de la teoría del urbanismo. Abordaremos los principales desafíos de la ciudad contemporánea, analizando los casos de ciudades concretas a través de una mirada lúdica. Por último, trataremos de aplicar lo aprendido en una nueva mirada sobre Logroño.

Duración: octubre a enero
Imparte: Álvaro Foncea Román
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: jueves de 19.30 a 21 h (recorridos por la ciudad en sábado)
Precio: 70 euros

¡BREVE!

CALIGRAFÍA

Caligrafía Gótica Quadrata y los códices del siglo XV. Nos iniciaremos en la caligrafía antigua a través del *ductus* inequívoco de la Gótica Quadrata. Una de las escrituras clásicas de la Edad Media Tardía, inventada hacia el siglo XIII y que se desarrolló durante casi 300 años en los monasterios, con la idea de aprovechamiento del espacio en el pergamino. Utilizaremos plumilla metálica brause, pincel plano y parallel pen. Nogalina y tintas.

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 110 euros

CALIGRAFÍA AVANZADA ALBELDENSE

Caligrafía itálica y el mundo de Leonardo da Vinci. Esta escritura surge en pleno Renacimiento italiano como evolución de la Humanista y aporta a los textos manuscritos la elegancia que la caracteriza y que ha ido evolucionando hasta llegar a los trazos exagerados de la Inglesa y a nuestro *ductus* actual.

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 18.45 a 21.15 h

Precio: 110 euros

¡NOVEDAD!

DIBUJO URBANO PARA NO DIBUJANTES

Pensado para quienes les gusta el dibujo, tengan o no conocimientos. Dibujaremos en espacios de la ciudad, escogidos por sus características estéticas, plásticas y con personalidad. Mercado de Abastos, Casa de las Ciencias, Revellín, Museos, bodegas, cafeterías, etc... Trataremos los aspectos didácticos propios de la enseñanza del dibujo del natural.

Imparte: Begoña Sainz de Murieta

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 80 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA. INICIACIÓN

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

Duración: 14 de octubre al 27 de enero

Imparte: Carmen Palacios Hernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO: GRIEGOS, ETRUSCOS Y ROMANOS

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 religión presente. Tres 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: 110 euros

¡NOVEDAD!

LA VIDA DE BRIAN Y EL ACERCAMIENTO AL JESÚS HISTÓRICO

La película “La vida de Brian” provocó una gran polémica desde su mismo estreno. Criticada como una parodia de Jesús de Nazaret, pero también considerada una buena forma de acercarse a la sociedad y ambiente de la época del fundador del cristianismo, merece algo más que su simple visionado. En este seminario ele-

giremos algunas de las escenas más representativas del film para intentar dilucidar si puede servir como vía para acercarse a la figura histórica de Jesús de Nazaret.

Duración: 9 de noviembre

Imparten: Antonio Piñero, Javier Alonso y Eugenio Gómez

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 45 euros

¡SEMINARIO!

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

LAS LEGIONES DE ROMA

Como se sabe, Roma no habría sobrevivido sin sus legiones. Porque éstas eran algo más que la más perfecta ejecución de la técnica y táctica militares en su época: los legionarios eran constructores, ingenieros de caminos, canales y puentes, arquitectos. Y también colonos, diseminadores de la cultura y la ciudadanía latina, transmisores de nuevas religiones.

Duración: 14 y 15 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!

LOS MIÉRCOLES, CULTURA

Los contenidos abarcarán muchos campos: mantendremos la sana costumbre de ir al Teatro Bretón una vez al mes, acudiremos a conferencias de diversos temas, iremos a presentaciones de libros, visitaremos exposiciones de todo tipo (pintura, fotografía, ciencia), aprovecharemos para asistir a proyecciones de cine. Con una metodología práctica, el alumno, además, conocerá los distintos e interesantes espacios culturales de los que dispone la ciudad.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 100 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 y 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 20 a 21.30 h

Precio: 100 euros

CLUB DE JAZZ

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

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 100 euros

HISTORIA ESCUCHADA DE LA MÚSICA DE LOS AÑOS 70

Las canciones que siempre hemos escuchado, puestas en contexto social y musical. Pensado para cursarse de forma independiente o bien como continuación de la “Historia de la música en los años 60”, este taller propone un recorrido musical por la década de los 70. En esa época, la revolución que había tenido lugar unos

años antes se consolidó de la mano de artistas surgidos en la década anterior así como de nuevos talentos que llevaron el pop, el rock o el soul por nuevos caminos.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracíbar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

MAESTROS DE LA MÚSICA: IDILIOS E IDEALES

“Música clásica” es la engañosa denominación bajo la que se agrupan las obras de los compositores que a lo largo de muchos siglos han erigido el edificio de la música occidental. Invitaremos a salir de la esfera museística en la que han sido confinados la mayoría de estos creadores para alcanzar una comprensión de sus obras a la luz de los ideales que las animaron. El taller, dirigido a todos los públicos y concebido con un propósito divulgativo, constará de sesiones monográficas, cubriendo un espectro cronológico que va desde la Edad Media hasta el siglo XX.

Imparte: José Andrés Dulce San Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

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 se organicen en la ciudad. Podremos ver películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 21.45 h

Precio: 110 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 se organicen en la ciudad. Veremos películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Precio: 157 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

VER EL CINE

A través de este curso se analizará el “oficio” del espectador de cine: por qué, para qué y cómo vemos el fenómeno del cine, desde finales del siglo XIX hasta la actualidad. Y se propondrán formas de valoración del arte cinematográfico; los puntos de vista desde los cuales podemos contemplar las películas con más aprovechamiento y placer: estético, plástico, emocional, histórico y social.

Duración: noviembre a febrero

Imparte: Bernardo Sánchez Salas

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

MUTANTES, NAVES ESPACIALES Y VIAJES EN EL TIEMPO: EL CINE DE CIENCIA-FICCIÓN

Desde el nacimiento del cine, la ciencia-ficción fue uno de los primeros géneros en establecerse pese al menosprecio de la crítica especializada. En la actuali-

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

dad, estas películas copan los primeros puestos de la taquilla mundial ¿Cuál fue su historia? De manera cronológica recorreremos más de cien años de imágenes inolvidables.

Duración: Febrero a mayo

Imparte: Velasco Broca

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 70 euros

APRENDER A HACER CINE. METODOLOGÍA

Para todas aquellas personas que quieren convertir sus ideas en cine. Aprenderemos a desarrollar paso a paso un guión literario a partir de un argumento para convertir al lenguaje cinematográfico su correspondiente guión técnico. De carácter práctico, aprenderemos a desarrollar ese guión a partir del análisis y visionado de secuencias de películas de referencia. También tendremos la oportunidad de que nos acompañen guionistas y directores de relevancia y compartan sus experiencias.

Imparte: Diego Pérez González

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 110 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. Nuestra primera lectura será *Como la sombra que se va*, de Antonio Muñoz Molina.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 110 euros

ESCRITURA CREATIVA

La escritura, como cualquier arte, tiene una base técnica en la que se sustenta. Conocer esas herramientas nos servirá de apoyo a la hora de expresarnos por escrito. Nos adentraremos en el género breve: el relato o cuento; y lo exploraremos a fondo para comprender qué es una historia y cómo podemos transformar nuestras ideas en historias que funcionen, que lleguen al lector. Este taller es, por tanto, para los amantes de las historias, para los que desean escribir y contar las suyas propias y para los que tienen ganas de leer muchos relatos y conocer este género de la mano de los grandes cuentistas clásicos y de hoy en día.

Imparte: Virginia Ruiz Fernández

Precio: 115 euros

ESCRITURA CREATIVA. RELATO BREVE. INICIACIÓN

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Lunes de 19.30 a 21 h

ESCRITURA CREATIVA. RELATO BREVE. MEDIO

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

ESCRITURA CREATIVA. RELATO BREVE. AVANZADO

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

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

Precio: 50 euros Mañana, 100 euros Tarde

CLUB DE LECTURA. MAÑANA. QUINCENAL

Horario: Lunes de 11 a 12.30 h

CLUB DE LECTURA. TARDE

Horario: Lunes de 17.30 a 19 h

POESÍA ¡LEER, ESCRIBIR, EDITAR, RECITAR!

¿Habéis venido a aprender a escribir poesía? Si es así, creo que os voy a decepcionar. Vamos a escribir, pero sobre todo vamos a leer. Es importante conocer la Historia de la poesía, sus principales referentes y las formas clásicas, para poder deconstruirla y encontrar nuestro estilo. Pero lo que nos compete es acercarnos a las nuevas formas de expresión. Durante los últimos 20 años, la poesía en España ha estado muy viva y en constante movimiento. Haremos un repaso por las principales corrientes, y conoceremos algunas claves para dar a conocer nuestra propia obra.

Imparte: Adriana Bañares Camacho

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Martes de 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

LITERATURA Y NATURALEZA

Comprender la evolución de la relación del ser humano con la Naturaleza y cómo éste la ha representado por escrito. Desde los textos más antiguos —como la «Canción de Amérigin», la Odisea, el Antiguo Testamento o el I Ching—, hasta el siglo XX, con los imaginistas de Ezra Pound, los beatnik y los movimientos contraculturales. Seguiremos un orden cronológico, si bien saltaremos entre continentes y culturas.

Duración: Febrero a mayo

Imparte: Manuel Astur

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: Lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

LA FILOSOFÍA DE LOS ANTIGUOS I

La filosofía de griegos y romanos es fundamento de la cultura occidental desde la Edad Media. Su fertilidad y originalidad, así como la continua revisión de las mismas alimentan hoy mismo nuestra sociedad. Proponemos el estudio de la cultura filosófica de la Antigüedad

clásica para así entender mejor la política, el pensamiento, el arte occidentales.

¡NOVEDAD!

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 110 euros

ECOLOGISMO: LA TEORÍA DETRÁS DEL MOVIMIENTO

Estudiaremos las consecuencias del desarrollo de nuestra civilización. Nos fijaremos especialmente en tres: -En la imposición de un modo de vida esclavo que podría caracterizarse por la secuencia “trabajar-consumir-trabajar”, en el rebasamiento de los límites biosféricos, que pone en grave peligro la entera vida terráquea, en el aumento de las desigualdades entre personas, pueblos y regiones.

¡NOVEDAD!

Imparte: Robert Cosmin Budea

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 100 euros

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: 100 euros

ECONOMÍA HOY

Todos los días tomamos un sinnúmero de decisiones y todas ellas tienen un componente económico. Este curso pretende ayudarnos a tomar conciencia de la importancia

de esas decisiones y su repercusión. Aprenderemos a decidir de acuerdo con nuestra manera de ver el mundo. Abordaremos nuestras relaciones con las entidades financieras, seguiremos la actualidad económica y trataremos nuestras obligaciones tributarias, especialmente en lo que se refiere al IRPF

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 100 euros

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA

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

Imparte: Jorge Cenzano Centeno

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Precio: 100 euros

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 21 h



INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL

Sácale partido a tu ordenador portátil mediante el manejo de diferentes aplicaciones. Podrás crear y compartir tu álbum de fotos personal con familiares y amigos; retocar tus fotografías; recuperar tus fotos perdidas; establecer vídeo-llamadas gratis con tus contactos; escuchar toda la música que quieras; conocer las mejores páginas de libros electrónicos; guardar, compartir y crear documentos desde la nube; entablar relaciones sociales y profesionales con Facebook, Twitter o Instagram; realizar trámites online; navegar de forma segura y sin publicidad... Y muchas cosas más. ¡Ven a clase con tu portátil!

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Sede UPL

Precio: 125 euros

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. PROFUNDIZACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. AVANZADO. MAÑANA (TERCER NIVEL)

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. AVANZADO. TARDE (TERCER NIVEL)

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

INFORMÁTICA PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 125 euros

OFIMÁTICA

Te familiarizarás con tu ordenador a través del entorno Windows y de diferentes aplicaciones informáticas que te permitan crear y editar documentos de texto 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. Para ello trabajaremos con la suite de ofimática

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 125 euros

OFIMÁTICA INICIACIÓN

Horario: martes de 19 a 20.30 h

OFIMÁTICA AVANZADA

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, la obtención del certificado digital. Abordar aspectos relacionados con la seguridad en Internet y soluciones online a la seguridad. Realizar trámites y servicios de la Agencia Tributaria, la Seguridad Social y otras administraciones locales y generales, como darse de alta en el sistema Cl@ve. También aprenderemos a comprar entradas para espectáculos, comprar billetes en diferentes medios de transporte, reservar hoteles etc. Y para acabar, Redes sociales como Facebook y Twitter.

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 120 euros

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. MAÑANA

Horario: martes de 11.30 a 13 h

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. TARDE

Horario: martes de 17.30 a 19 h

DISEÑO E IMPRESIÓN 3D

En este taller veremos cómo funciona la impresión 3D, dónde se origina la idea y cuál es el proceso de impresión en una impresora de tipo FDM. Esto se debe a que el mundo del diseño 3D y de la impresión está cobrando una enorme relevancia en nuestro mundo. Aprenderás de una manera secuenciada a diseñar e imprimir en 3D y podrás dar rienda suelta a tu creatividad e imaginación. Imagina y crea. ¡Ven a clase con tu portátil!

Duración: 23, 30 de noviembre y 14 de diciembre

Imparte: Mario Santamaria Baños

Lugar: Sede UPL

Horario: sábados de 10 a 14 h

Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

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 que 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 14 de enero al 28 de abril

Imparte: José María Rey García

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 19 a 20.30 h
(salidas en fin de semana)

Precio: 90 euros

¡BREVE!

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 tus trabajos en una exposición colectiva.

Precio: 120 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA B

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 12.30 a 14 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

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

MIRAR Y VER: FOTOGRAFÍA

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

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h

Precio: 45 euros

SAL Y FOTOGRAFÍA

Para salir fuera del aula y fotografiar. Dirigido a quienes quieren poner en práctica sus conocimientos y su pasión por este arte 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: 60 euros (incluye bus excursión)

FOTOGRAFÍA ANALÓGICA EN BLANCO Y NEGRO

Si te gusta la fotografía y quieres recuperar la magia de disparar en analógico, en este taller de conseguirás las nociones básicas revelar y positivar tus carretes en blanco y negro.

Duración: Febrero y marzo

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h

Precio: 100 euros (incluye película y líquidos)

FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES

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

Edad: 14 a 18 años

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: dos sábados al mes de 10.30 a 12.30 h

Precio: 105 euros

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA

Nos centraremos principalmente en las personalidades culturales más relevantes, nacidas o vinculadas a nuestra tierra, divulgando sus biografías y resaltando sus logros artísticos. Para dar una visión lo más amplia posible del hecho cultural se abarcarán distintos campos del saber humano. Se trata de enseñar estas biografías siguiendo un orden cronológico, que abarcaría desde el siglo I, en la época de los romanos, hasta el siglo XX.

Imparte: José María Lander Fernández

Precio: 100 euros

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA I

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA II

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ARQUEOLOGÍA EN LA RIOJA. ALGUNOS DE LOS HITOS QUE FORMARON SU HISTORIA

El programa de este año alternará las clases con excursiones. Visitaremos los yacimientos más emblemáticos de nuestra región y de las vecinas. Hablaremos del urbanismo en la Edad del Bronce, de los pueblos celtibéricos, de Contrebia Leukade, de La Hoya, del Cerro de San Miguel de Arnedo; del legado que Roma dejó entre nosotros, de su cultura, de sus vías de comunicación, de sus ciudades y sus villas de recreo. También de la capital del imperio; de sus foros, y de algunos de los monumentos más visitados: el Coliseo, el Panteón, el Palatino, la Domus Aurea...

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: 120 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. Conoceremos sus historias, sus arquitecturas y sus arqueologías; hablaremos de Portilla, de San Vicente de la Sonsierra, Nájera, Quel, Cornago, Nalda, de la línea de vigilancia de La Sierra de Cantabria y, por último, de la ciudad-fortaleza de Rada.

Duración: 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: 90 euros

¡BREVÉ!

LOGROÑO, UNA CIUDAD VIVA Y CAMBIANTE

Nos centraremos en la Iglesia Imperial de Santa María de Palacio y su entorno. Analizaremos los cambios urbanísticos que desde la Edad Media se han sucedido en la zona, tanto por las sucesivas ampliaciones del edificio religioso como por los derivados de las necesidades urbanísticas generadas por el crecimiento de la ciudad. La historia nos llevará a ahondar en la presencia de la Orden del Santo Sepulcro y en las complejas relaciones que ésta mantuvo con los sacerdotes de la Iglesia que hoy conocemos. ¿Existieron dos iglesias? ¿Cómo y cuándo se unificaron? Palacio sorprende por la complejidad de una evolución que llega hasta el siglo XXI.

Imparte: Maite Álvarez Clavijo

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

LOGROÑO. CIUDAD Y ARQUITECTURA. PASEOS QUE NOS ENSEÑAN LA CIUDAD

Tendremos como objetivo recorrer las calles de Logroño para Re-Conocerla y percibir su crecimiento con desarrollo lineal tan característico. Destacaremos los condicionantes que hicieron que la ciudad tuviera un crecimiento en franjas paralelas: el río Ebro, el Camino de Santiago, el Ferrocarril, la circunvalación... Al observarla como parte de un todo, podremos entender en las distintas calles tipologías de edificación que nos ayudarán a ubicarnos temporalmente.

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

Duración: Octubre a febrero

Imparte: Ana Belén Rivas e Isabel Muñoz

Horario: tercer viernes del mes de 10 a 11.30 h

Precio: 40 euros

SABER DEL RIOJA II

Seguiremos nuestro recorrido - desde los orígenes del cultivo de la vid en la cultura mediterránea hasta los calados de las bodegas riojanas- acompañados por historiadores, economistas, enólogos, etnógrafos, bodegueros, arquitectos y profesores de literatura, cine, arte y música. El contenido se ha programado para ser impartido en dos cursos independientes de forma que pueda iniciarse en cualquier momento.

Coordina: Emilio Barco Royo. Con la colaboración de diferentes especialistas.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 125 euros

GEOGRAFÍA FÍSICA Y MEDIOAMBIENTE DE LA RIOJA

El relieve, la geología, el clima, las masas de agua, la flora y la fauna se interrelacionan, configurando el escenario físico que la Geografía estudia como componentes de un todo interrelacionado que llamamos paisaje. Adéntrate a mirar con otros ojos el territorio riojano a través de una serie de ocho monográficos en

el aula y siete excursiones que te permitirán identificar los elementos fundamentales que componen los variados paisajes de nuestra región.

Imparte: Gabriel Latorre Díaz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: Un jueves al mes, de 19 a 21 h y el sábado siguiente, una excursión de 9 a 15 h

Precio: 105 euros (incluye 7 excursiones)

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: Sede UPL

Precio: 105 euros, aula 50 euros

BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Horario: martes de 11.30 a 13 h

BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Horario: martes de 17 a 18.30 h

AULA DE BOSQUES DE LA RIOJA

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

Horario: Un lunes al mes de 19 a 20.30 h

MICOLOGÍA BÁSICA. EL REINO DE LOS HONGOS. LAS SETAS

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

Duración: Octubre a marzo

Imparte: Carmelo Úbeda Martínez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

¡BREVE!

AVES DE LA RIOJA

Quizá sean las aves el grupo animal que mayor admiración causa en las personas. Este taller está enfocado para que quienes participen puedan distinguir la mayoría de las aves comunes de La Rioja, así como sus costumbres y curiosidades. De esta manera, conseguiremos disfrutar y comprender en mayor grado la naturaleza existente en nuestro entorno cercano. La perfecta ubicación de La Rioja en la geografía peninsular permite acoger una gran cantidad de especies de aves de gran interés. Se complementa con diferentes excursiones para aplicar en el campo los conocimientos adquiridos en el aula.

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Meced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 110 euros

¡NOVEDAD!

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 11.15 a 12.15 h

Precio: 145 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: 145 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. Equilibraremos e integraremos todos los cambios que se han producido en tu cuerpo: físicos, emocionales y psicológicos. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2019 o 2020.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

Precio: 140 euros

MASAJE EN EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa maravillosa, de plenitud e ilusión. A través de técnicas muy suaves de masaje podemos aliviar algunas de las molestias habituales del embarazo, preparándonos para un buen parto y una dichosa maternidad. Podrás venir sola, con tu pareja o con alguien cercano.

Fecha: 29 de febrero

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 20 euros (embarazada y acompañante)



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, tanto del bebé como de los padres. 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 2019 o 2020.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Centro de Participación Activa Lobete
(Gobierno de La Rioja)

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

Precio: 90 euros

MASAJE PARA BEBÉS

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

Imparten: Estrella Jimeno Sainz y Paqui Pinel Blanco

Lugar: Sede UPL

MASAJE PARA BEBÉS. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11 a 12 h

GRUPO 1, 3 DE OCTUBRE A 5 DE DICIEMBRE**GRUPO 2**, 10 DE DICIEMBRE A 20 DE FEBRERO**GRUPO 3**, 25 DE FEBRERO A 5 DE MAYO

Precio: 90 euros

iBREVE!**MASAJE PARA BEBÉS. TARDE**

Horario: miércoles de 16.30 a 17.30 h

GRUPO 1, 2 octubre a 4 diciembre**GRUPO 2**, 11 diciembre a 26 de febrero**GRUPO 3**, 4 marzo a 13 de mayo

Precio: 60 euros

PREVENCIÓN DEL CÓLICO EN EL LACTANTE

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

Fecha: 21 de febrero

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17 a 19 h

Precio: 16 euros

iBREVE!**PORTEO PARA BEBÉS Y PAÑALES DE TELA**

Aprenderemos a transportar a nuestro bebé con fular, bandolera, mochila... Con recomendaciones y ejercicios prácticos buscaremos posturas correctas y adecuadas para una crianza feliz y segura. También aprenderemos qué es un pañal de tela, sus diferentes tipos y materiales. Aprenderemos a doblarlos y elaboraremos una crema natural para la zona de pañal.

Fecha: 11 enero

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 25 euros

iBREVE!

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO Y EN EL PARTO

Taller teórico-práctico orientado a mujeres embarazadas Desde la Fisioterapia Obstétrica, adquiriremos conocimientos básicos sobre el suelo pélvico para la prevención de futuras patologías y para reducir 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.

Fecha: 29 noviembre
Imparte: Ana San Juan Sáenz
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 17 a 20 h
Precio: 22 euros



FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PEDIÁTRICA

En este taller se pretende dar a conocer a las familias lo que es la fisioterapia respiratoria, especialidad de la fisioterapia que se encarga del tratamiento, prevención y estabilización de las diferentes enfermedades del aparato respiratorio. Aclarando todas las dudas posibles y mostrando que hay un complemento al tratamiento convencional.

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Fecha: 21 marzo
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 13 h
Precio: 20 euros



PRIMEROS AUXILIOS Y DUDAS FRECUENTES PARA MADRES Y PADRES

Trabajaremos sobre esos miedos que todos tenemos cuando estamos a cargo de un niño o bebé, aprendiendo herramientas que nos permitan enfrentarnos con éxito a las principales situaciones de emergencia que podemos tener en la vida cotidiana: atragantamiento o asfixia, fiebre, sarpullido, vómitos, diarrea, quemadu-

ras, dificultad para respirar, intoxicación o la picadura de un insecto.

Imparte: Marta García

Lugar: Sede UPL

Precio: 40 euros



GRUPO 1: EMBARAZO Y BEBÉS HASTA DOS AÑOS

Fechas: 18 y 25 octubre

Horario: viernes de 19 a 22 h

GRUPO 2: NIÑOS MAYORES DE DOS AÑOS

Fechas: 8 y 29 febrero

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

FAMILIA

ESTIMULACIÓN Y JUEGOS EN FAMILIA

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 1 adulto y 1 menor.

Precio: 115 euros (adulto y menor)

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

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Centro de Participación Activa Lobete (Gobierno de La Rioja)

Horario: jueves de 17 a 18 h

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

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 12.15 a 13.15 h

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

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 16.30 a 17.30 h

MUSICOTERAPIA INFANTIL

La estimulación temprana a través de la música es una herramienta para fomentar el desarrollo físico, psíquico, social y emocional del niño. Trabajaremos, con diferentes instrumentos, lo rítmico y lo melódico. Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Sala Viva

Precio: 115 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

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. Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 3 a 5 años.

Duración: del 4 de octubre a 24 de abril

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Precio: 130 euros (adulto y menor)

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 1 adulto y 1 menor de 3 a 5 años.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Precio: 90 euros (adulto y menor)

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h

¡BREVE!

CREATIVIDAD EN FAMILIA

Diseñado para aprender a desarrollar el pensamiento creativo en familia. Con diferentes materiales: masillas, pinturas, material reciclado... crearemos desde el caos y el desorden hasta nuestro momento de tranquilidad y de relajación en grupo. Para disfrutar del momento de la creación y no del resultado final.

Imparte: Lis Nicolás Ramos

Lugar: Sala Viva

Precio: 105 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 1

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 2 a 4 años.

Horario: dos sábados al mes de 10.15 a 11.30 h

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 2

Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 4 a 6 años.

Horario: dos sábados al mes de 11.45 a 13 h

BARRO EN FAMILIA

Una experiencia compartida por padres e hijos que permite crear a partir del barro. Modelaremos piezas que formen una sola y 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 1 adulto y 1 menor a partir de 4 años.

¡BREVE!

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del camino

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 110 euros (adulto y menor)

YOGA EN FAMILIA

Para los niños, el yoga puede ayudar a mejorar su concentración, aumentar su autoestima y su imagen corporal positiva. Para los adultos, la práctica del yoga junto con nuestros hijos puede ser una buena oportunidad para pararnos, estar y acompañarles sin prisas, siguiendo y respetando su ritmo. Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor de 3 a 7 años.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran vía 39



YOGA EN FAMILIA. GRUPO 1

Horario: dos viernes al mes de 18 a 19 h

Precio 150 euros (adulto y menor)

YOGA EN FAMILIA. GRUPO 2

Horario: un sábado al mes de 10.15 a 11.15 h

Precio 105 euros (adulto y menor)

COCINA EN FAMILIA. LA CENA DE LOS JUEVES

Una de las actividades que más les gusta a los niños es meterse en la cocina. Aprenderemos técnicas de cocina para elaborar recetas sencillas, equilibradas y divertidas, para que entre todos disfrutemos de la cocina. Al final cenaremos lo que hemos elaborado. Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 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: 115 euros (adulto y menor)



MASAJE EN FAMILIA

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

tas técnicas de masaje. Dirigido a parejas de 1 adulto y 1 menor, a partir de 7 años.

¡BREVE!

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h

Precio: 70 euros (adulto y menor)

PASEOS EN FAMILIA

Disfrutaremos de las distintas estaciones del año en entornos que destacan las características más bellas de la naturaleza en La Rioja, siempre pensando en el disfrute de los pequeños y en la accesibilidad por parte de los padres. Las rutas serán sencillas y suaves, y tendrán lugar en entornos naturales, por lo que se recomienda el uso de mochila portabebés. 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.

¡BREVE!

Coordina: Lucía Moreno

Horario: Un domingo al mes de 10 a 13 h/14 h

Precio: 55 euros (por familia)

CUENTOS EN IDIOMAS

Pretendemos acercar a los niños a idiomas distintos del castellano, desde una perspectiva lúdica y actual, de manera que el aprendizaje de lenguas como el inglés, italiano, japonés, francés o euskera, se perciba como una actividad divertida y como un medio para conocer otras culturas y realidades. Dirigido a niños de 5 a 8 años.

Imparte: profesorado de idiomas UPL

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 12.45 h

Precio: 45 euros

¡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: Centro de Participación Activa Zona Sur
(Gobierno de La Rioja)

Precio: 105 euros

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

TERTULIAS PEDAGÓGICAS

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

Imparte: Martina Pérez Oliván

Horario: un viernes al mes de 19 a 21 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 65 euros

¡BREVE!

CLAVES PARA ENTENDER A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES

Facilitaremos la labor educativa de padres y madres con hijos adolescentes, mejorando el clima familiar y potenciando la comunicación desde la educación emocional. 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 21.30 h

Precio: 65 euros



¡BREVE!

REMEDIOS NATURALES PARA LA FAMILIA

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

Fechas: 14 y 15 de marzo

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado 10 a 14 y 16 a 20 h y domingo 10 a 13 h

Precio: 60 euros



¡BREVE!

ESTRÉS EN PERROS

La gran mayoría de los problemas de conducta canina: miedos, agresividad, ansiedad por separación y comportamientos destructivos están relacionados con el estrés. Aprenderemos a reconocer por qué se estresa nuestro perro, a identificar los signos de ese estrés y a ser conscientes del efecto de nuestras acciones sobre el estado emocional de los perros.

Fechas: 5 y 26 de octubre

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 40 euros (100 euros, matrícula conjunta con los talleres de miedo y agresividad)



¡NOVEDAD!
¡BREVE!

MIEDO EN PERROS

Detrás de muchos problemas de conducta canina, está el miedo. La gran mayoría de los miedos de los perros son adquiridos, aprendidos por asociaciones incorrectas. En este taller aprenderemos a identificarlos, a comprender su mecanismo, cómo surgen y saber cómo tratarlos.

Fechas: 23 y 30 de noviembre

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 40 euros (100 euros matrícula conjunta con estrés y agresividad)

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

AGRESIVIDAD EN PERROS

¿Cómo es posible que una de las especies más sociales muestre con tanta frecuencia un comportamiento agresivo hacia su especie o hacia los humanos? Algo estamos haciendo mal. En este seminario aprenderemos a entender el mecanismo de la agresividad, y a usar herramientas para prevenirla y reducirla.

Fechas: 14 y 21 de diciembre

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 40 euros (100 euros matrícula conjunta con estrés y miedo)

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

CACHORROS (HASTA CINCO MESES)

En este curso os ayudaremos a entender qué es un cachorro qué etapas va pasando según va creciendo, y cuáles son sus necesidades en cada una de ellas. Aprendamos a comprender a nuestro cachorro, para tener en el futuro un perro equilibrado sin problemas emocionales.

Fechas: 17 y 18 de enero

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21 y sábado de 10 a 13 h

Precio: 25 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

PERROS ADOLESCENTES

La adolescencia de los perros (de los seis meses hasta los dos años) es una oportunidad para arreglar problemas que surgieron en la época de cachorro. Aprenderemos los cambios por los que pasa un perro adolescente, para así comprender su comportamiento y tener herramientas para reducir conductas no deseadas.

Fechas: 24 y 25 de abril

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21 y sábado de 10 a 13 h

Precio: 25 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

CÓMO APRENDEN LOS PERROS

Los perros están aprendiendo continuamente, muchas veces sin que nos demos cuenta. En este curso conoceremos cuáles son las condiciones que se tienen que dar para que un perro esté en disposición de aprender. Estudiaremos las distintas formas de enseñar un comportamiento a un perro y descubriremos cómo aprende un perro un comportamiento, ya sea deseado o no.

Fechas: 15, 22, 29 de febrero y 7 de marzo

Imparte: Carlos De las Heras Yanguas

Lugar: Sala Viva

Horario: sábado de 16 a 20 h

Precio: 80 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

JUEGOS DE MESA MODERNOS PARA PADRES Y EDUCADORES

Los juegos de mesa modernos son una herramienta que nos facilita aprender y desarrollar nuestras habilidades, permitiendo la estimulación cognitiva, emocional y social. Este taller será de especial interés para todos los colectivos relacionados con la educación: maestros y maestras, padres y madres, y monitores y monitoras de tiempo libre y ocio. De carácter práctico, aprenderemos a escoger, clasificar y utilizarlos como herramienta de diversión y estimulación en el entorno educativo.

Fechas: 4 y 5 de abril
Imparte: Gabriel Vilas Gil
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 y 16 a 20 h y domingo
de 10 a 14 h
Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

HERRAMIENTAS DE PNL EN EL AULA

Dirigido a todas las personas o profesionales del entorno educativo que desean integrar nuevas herramientas con las que avanzar y obtener mejores resultados en el aula, potenciar el aprendizaje, renovar la motivación y creatividad de los alumnos y desarrollar relaciones que cuentan y equilibran a todos los implicados en el proceso educativo. La Programación Neuro Lingüística (PNL) es el arte y la ciencia de la excelencia personal y profesional, y proporciona a las personas y a las organizaciones las herramientas que les permiten dar un gran salto en su proceso.

Fecha: 18 de enero
Imparte: Pilar Martínez Borobio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 y 16 a 20 h
Precio: 40 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

DISCIPLINA POSITIVA: EDUCA CON AMABILIDAD Y FIRMEZA

Para aprender a educar en positivo y a relacionarnos desde el amor y el respeto, a establecer límites con firmeza y sin gritos. Nos centraremos en las soluciones y no en los castigos, aprenderemos a ver los errores como oportunidades de aprendizaje y generaremos autonomía y cooperación, la base para que nuestros hijos se sientan queridos y comprendidos.

Fechas: 9 y 16 de noviembre
Imparte: Nora Monterrubio
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 40 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVES!

RABIETAS Y SU GESTIÓN DESDE EL RESPETO

¿Tu hijo está empezando a tener “rabietas”? ¿A todo dice que no? ¿Piensas que te desafía todo el tiempo y temes perder el control? Los enfados de los niños causan mucho estrés en las familias. En este taller vamos a reflexionar y a mostrar una forma respetuosa de acompañar su llanto. Aprenderemos herramientas de Disciplina Positiva para gestionar desde el respeto las llamadas “rabietas” y enfados.

Fecha: 14 de diciembre

Imparte: Nora Monterrubio

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 25 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

Nuestro objetivo será analizar y profundizar el porqué de las peleas entre hermanos y conocer herramientas prácticas y útiles de la Disciplina Positiva para poder acompañar esos momentos desde el respeto, la firmeza y el cariño.

Fecha: 9 de mayo

Imparte: Nora Monterrubio

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 25 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

CORO

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

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Sala Viva

Precio: 85 euros

CORO. GRUPO A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

CORO. GRUPO B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

TALLER DE VOZ Y CORO DE MANTRAS

Una invitación a meditar través del sonido de nuestra voz, la vibración musical y los cantos ancestrales de la India, el Tíbet o Anatolia central, que parten del corazón. Gracias a la técnica vocal podremos armonizar pensamiento y palabra para interpretar en grupo con el Coro de Mantras, ragas de la India (estructuras de melodía para determinados momentos), “mantras”, bhajans y vocalizaciones que poseen un marcado sentido rítmico.

Fechas: 19 y 20 de octubre

Imparte: Miguel Ángel Curra

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 60 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

VOZ, CANTO Y CREACIÓN: CICLOS RÍTMICOS

Este año incorporaremos a nuestro trabajo vocal el conocimiento musical de los ciclos rítmicos más representativos del flamenco, la música cubana y la música clásica de la India. Seguiremos liberando la voz, improvisando y creando. No requiere conocimientos previos

musicales ni voces entrenadas; está abierto a todo el mundo.

Fechas: 22 y 23 de febrero

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: 80 euros

¡NOVEDAD!

TEORÍA MUSICAL: LENGUAJE, ARMONÍA Y EDUCACIÓN AUDITIVA

Recomendado para aquellas personas que quieran iniciar el estudio de algún instrumento así como para quienes siempre hayan sentido interés en sumergirse en los rudimentos musicales para comprender más de cerca cómo funciona la música. Asimismo para quienes puedan llevar tiempo practicando “de oído” algún instrumento.

Imparte: Jonathan Hurtado Herrán

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

Precio: 110 euros

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO

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

Precio: 120 euros

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. PRIMER NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 20 a 21.30 h

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: Luisvi Jiménez García

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

GUIARRA CLÁSICA PUNTEO

Iniciación a la interpretación melódica de canciones con guitarra. Trabajaremos los elementos básicos de digitación y pulsación, adquiriendo la técnica elemental de guitarra clásica. Se tratará la lectura de música como herramienta aplicada a la interpretación de canciones y piezas sencillas. En el primer nivel no es necesario ningún conocimiento previo.

Imparte: Luisvi Jiménez 1º y 2º y David de la Fuente 3º
Precio: 120 euros

GUIARRA CLÁSICA PUNTEO. PRIMER NIVEL

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

GUIARRA CLÁSICA PUNTEO. SEGUNDO NIVEL

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes de 19 a 20.30 h

GUIARRA CLÁSICA PUNTEO. TERCER NIVEL

Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

GUIARRA DE BLUES

El Blues se diferencia de otros estilos de música popular por la improvisación. Comenzaremos por conocer los distintos tipos de Blues en las principales tonalidades y a su vez aprenderemos las escalas de Blues en tonalidad mayor y menor. La finalidad del curso es que los alumnos con un mínimo conocimiento de la guitarra puedan ampliar y mejorar aspectos musicales, adentrándose en el maravilloso mundo de la improvisación desde un género en el que alma es más importante que la técnica.

Imparte: Luisvi Jiménez García
Lugar: Instituto Sagasta
Horario: miércoles de 19 a 20.30 h
Precio: 120 euros

PERCUSIÓN AFRICANA

Aprenderemos a tocar djembé, doum-doum y otros instrumentos africanos. Trabajaremos elementos téc-

nicos: subdivisión y tempo, estilos musicales, ritmos tradicionales y contemporáneos. Repararemos pieles y encordados de djembé y los afinaremos. Y sobre todo disfrutaremos del placer y la energía de la percusión tocada en grupo.

Imparte: Eliecer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

Precio: 115 euros

TAKETiNA

TaKeTiNa nos invita al encuentro con el ritmo, usando nuestro cuerpo (voz, pies y manos) como instrumento. Este trabajo, desarrollado por el músico austríaco Reinhard Flatischler, permite conectar con nuestro potencial rítmico innato y sentir los efectos poderosos del ritmo.

Fecha: 14 y 15 de marzo

Imparten: Claudia Gabrielli y Lucía Meyer

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 85 euros

¡FIN DE SEMANA!

VERMÚ MUSICAL

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

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Duración: octubre a abril

Lugar: Círculo de la Amistad

Precio: 95 euros

VERMÚ MUSICAL A

Horario: jueves de 12 a 13.15 h

VERMÚ MUSICAL B

Horario: viernes de 12 a 13.15 h

TEATRO

El teatro es un espejo de la vida. Nos hace cuestionarnos a nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Nos anima a mejorar como individuos y como sociedad. Es un arte muy antiguo y a la vez siempre en renovación.

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Duración: octubre a junio

Lugar: Centro Cívico Lobete

Precio: 135 euros

TEATRO. INICIACIÓN

Si quieres dar tus primeros pasos aquí tienes sitio.

Horario: martes de 20 a 22 h

TEATRO. TALLER

¿Tienes experiencia en teatro y quieres llevarla un poco más allá?

Horario: miércoles de 20 a 22 h

LA TROUPE. AVANZADO

Para quienes tiene experiencia teatral, este es el grupo de teatro de la UPL. Cada año una obra nueva por los escenarios de La Rioja.

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.

Imparte: Begoña G. Hidalgo

Lugar: CSS Fontanillas

Precio: 120 euros

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. INICIACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

Duración: de noviembre a junio

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 20 a 22 h

Duración: del 31 octubre al 25 de junio

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.

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

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 145 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 115 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA C

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h

Precio: 105 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 145 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Precio: 105 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: 125 euros

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 105 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 cuando han aparecido patologías.

Fecha: 10 de enero

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17 a 20 h

Precio: 22 euros

ÉNTRENA TU MENTE, TU CUERPO Y TUS EMOCIONES

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

Imparten: Alfredo Bastida, Begoña G. Ruiz de Velasco y Víctor Sarramián

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Precio: 150 euros

LOGRA BIENESTAR

Este es un programa completo y transformador de cuidado físico, mental y emocional. Trabajaremos técnicas y ejercicios de Mindfulness, Yoga e Inteligencia Emocional, y conoceremos la Neurociencia que las sustenta. Contribuye a la reducción del estrés, aumenta los estados de ánimo positivos, mejora en la capacidad física y respiratoria, mejora en la agilidad mental y desarrolla habilidades intrapersonales e interpersonales. El objetivo es promover en los asistentes una mejora en su calidad de vida, ayudándoles a emprender su camino transformador hacia el bienestar.

Imparte: Cristina Martínez Ballesterro

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 17.30 a 19.30 H

Precio: 130 euros

¡NOVEDAD!

MÉTODO FELDENKRAIS

El Feldenkrais es una herramienta que usa el movimiento para ayudarnos a entender mejor cómo funciona el cuerpo y el uso que hacemos de él. A través de movimientos suaves, podemos ir puliendo nuestros gestos y postura para afinar nuestro cuerpo como un instrumento musical, con nuestro ser completo. Podremos acercarnos a una sensación de movimientos más amplios, de más alineamiento en la postura y a un cuerpo suelto, desplegado y silencioso...

Imparte. Samuel Letellier

Lugar: Gran Vía 39

¡FIN DE SEMANA!

MÉTODO FELDENKRAIS INICIACIÓN

Horario: domingo de 10 a 14 h

Precio: 40 euros cada módulo / 120 el ciclo completo

¡NOVEDAD!

GRUPO 1: FLEXIBILIZA TU COLUMNA, REFUERZA TU EJE

Fecha: domingo 1 de diciembre

GRUPO 2: HOMBROS SUELTOS Y CAJA TORÁCICA SUAVE

Fecha: domingo 12 de enero

GRUPO 3: MANDÍBULAS: UNA LLAVE PARA TU BIENESTAR

Fecha: domingo 22 de marzo

GRUPO 4: SUELO PÉLVICO, SOSTÉN ÍNTIMO Y FUERZA PARA TU VIDA

Fecha: domingo 17 de mayo

MÉTODO FELDENKRAIS INTERMEDIO

Para personas con experiencia en diferentes técnicas corporales, danza y salud.

Horario: sábado de 10 a 13 y de 16 a 19 h

Precio: 60 euros cada módulo / 180 euros el ciclo completo

GRUPO 1: FLEXIBILIZA TU COLUMNA, REFUERZA TU EJE

Fecha: sábado 30 de noviembre

GRUPO 2: PELVIS: “EL PODER DEL YO”

Fecha: sábado 11 de enero

GRUPO 3: UNOS BRAZOS COMO ALAS, UNAS ALAS PARA BAILAR

Fecha: sábado 21 de marzo

GRUPO 4: LA RESPIRACIÓN Y TODOS SUS BENEFICIOS

Fecha: sábado 16 de mayo

TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR PARA POBLACIÓN NO SANITARIA

La mayor parte de los casos de parada cardíaca ocurren fuera del ámbito hospitalario. Está demostrado que si los testigos inician rápidamente las maniobras de reanimación cardiopulmonar aumentan las posibilidades de supervivencia hasta en un 50%. En este taller aprenderemos a reconocer las situaciones de parada cardíaca y actuar ante ellas sea cual sea la causa de la parada. Al finalizar este taller seremos capaces de realizar correctamente las maniobras de reanimación cardiopulmonar básica para atender a un enfermo mien-

tras llega la ayuda especializada. ¡Tus manos pueden salvar vidas!

Imparte: Noemí Ruiz de Lobera Martínez

Precio: 30 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

GRUPO 1

Fechas: 16 y 23 de noviembre

Horario: sábado de 10 a 13 h

Lugar: Centro de participación activa Zona Sur

GRUPO 2

Fechas: 7 y 14 de febrero

Horario: viernes de 17 a 20 h

Lugar: Sede UPL

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, el control del estrés y la atención, previenen lesiones ocupacionales y expanden la conciencia a todos los niveles.

Precio: 140 euros (excepto Primer Nivel Tarde A 115 euros y Tarde B 100 euros)

Imparten: Ana María De las Heras Yanguas y Ana Belén Francia (Primer Nivel tarde B)

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes de 10.30 a 11.45 h

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

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

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

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 19.15 a 20.30 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y viernes de 10.45 a 12 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19 h

YOGA DULCE

Práctica suave y lenta que combina la esencia del Hatha Yoga con otras técnicas corporales y ejercicios de relajación. Un yoga adaptado a las posibilidades 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: 125 euros

YOGA DULCE. PRIMER NIVEL

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 10.30 h

YOGA DULCE. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

YOGA DULCE. TERCER NIVEL

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles y viernes de 12 a 13 h

YOGA ESENCIAL

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

percibirnos a nosotros mismos y a nuestro entorno, haciendo que nuestra vida mejore en todos sus aspectos.

Imparten: Herminia Sainz González y Alberto Varela Lasuen (3º Nivel Tarde A)

Precio: 150 euros (2º Nivel Mañana 140 euros y 3º Nivel Tarde B 110 euros)

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 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 12.15 a 13.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Lugar: CSS Casco Antiguo

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 20 a 21.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. AVANZADO

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Lugar: Sala Viva

YOGA INTEGRAL

Esta modalidad de Yoga fue creada por Sri Aurobindo, quien ideó la articulación de los métodos tradicionales de Yoga. Busca conectar con el maestro que cada uno portamos en nuestro interior, para lo que se trabaja tanto el cuerpo físico como el meditativo.

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sede UPL

Precio: 150 euros

YOGA INTEGRAL. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

Precio: 140 euros

YOGA INTEGRAL. TERCER NIVEL

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 150 euros

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA

Aprenderemos a aplicar e identificar hábitos posturales correctos durante las actividades de nuestra vida diaria: al caminar, sentarse, dormir..., a manejar de manera consciente ejercicios de respiración (pranayama), meditación y relajación para un eficaz control del estrés. Podremos beneficiarnos de la práctica de posturas o asanas que alivien y prevengan el dolor, reeducando músculos en ocasiones en desuso.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Precio: 105 euros (salvo Segundo Nivel Tarde B y Tercer Nivel Tarde A 150 euros)

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. PRIMER NIVEL TARDE

Lugar: Gran Vía 39

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 9 a 10.30 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL TARDE A

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA. SEGUNDO NIVEL TARDE B

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

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

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 9 a 10.30 h

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 17.15 a 18.45 h

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

YOGA DINÁMICO

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

YOGA DINÁMICO. SEGUNDO NIVEL

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Sala Viva

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 150 euros

YOGA DINÁMICO. TERCER NIVEL

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h

Precio: 140 euros

YOGA Y MÁS

Ampliaremos los conocimientos que habitualmente se imparten en una clase de yoga clásica, aportando una serie de herramientas sencillas y prácticas que podamos integrar en la vida diaria para mejorar la armonía entre nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo mental y

nuestro cuerpo emocional, desde el foco central del Yoga y ampliando a la vez nuestra mirada a perspectivas diferentes.

Imparte: Herminia Sainz González

Lugar: Sala Viva

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

Precio: 115 euros

YOGA MENTAL. SILENCIOSA-MENTE

Una propuesta de indagación sobre lo que somos, más allá del ruido de los pensamientos. Desde las pautas del Yoga Mental, utilizando diferentes técnicas y prácticas de introspección sensorial, concentración externa e interna, focalización de la atención, etc., que nos permitirán reconocer diferentes estados de conciencia. Con la actitud de un niño se accede a la profundidad de lo que somos. Esta es pues una invitación al juego y la sorpresa que nos ofrece la posibilidad de una vida con más momentos de disfrute y plenitud.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Viva

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 115 euros

YOGA TRANSPERSONAL

Utilizamos las herramientas del Yoga, asanas (posturas), pranayama (técnicas de respiración), códigos éticos y meditación, para hacer un recorrido por los diferentes ciclos vitales a través de los cuales se ha formado nuestra personalidad. Para comprender hábitos y comportamientos que potencian o limitan nuestro caminar por la vida. La palabra transpersonal significa a través o detrás de la personalidad. Ésta visión nos permitirá seguir con mayor comprensión y menos limitaciones.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Viva

YOGA TRANSPERSONAL. GRUPO MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

Precio: 150 euros

YOGA TRANSPERSONAL. GRUPO TARDE

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

Precio: 115 euros

YOGA PARA JÓVENES

La adolescencia y la juventud es un tiempo de transición maravilloso hacia la edad adulta, desde muchas perspectivas: la neurológica, la física, la social, la emocional y espiritual. La práctica de yoga es de gran ayuda durante esta evolución. El yoga ayuda a manejar esta transición a través de las asanas, la respiración consciente, la práctica de la relajación y de la meditación, promoviendo la capacidad de concentración, la estabilidad mental, emocional y la reflexión. Dirigido a jóvenes a partir de 14 años.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran Vía 39

Horario: un sábado al mes 11.30 a 13 h

Precio: 70 euros

¡BREVE!

PILATES

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

Duración: De octubre a mayo Chelo Rabanal y

Olga Ximénez Carrillo

De octubre a junio Araceli Centelles

Precio: 190 euros/ 210 euros

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 10 a 11 h

PILATES. NIVEL 1 TARDE A

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

PILATES. NIVEL 1 TARDE B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 17.15 a 18.15 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 12.45 a 13.45 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30

PILATES. NIVEL 2 TARDE A

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

PILATES. NIVEL 2 TARDE B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.15 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 11.45 a 12.45 h

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 10.15 a a 11.15 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

PILATES AVANZADO. MAÑANA

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 10.45 a 11.45 h

PILATES AVANZADO. TARDE A

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

PILATES AVANZADO. TARDE B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.30 h

PILATES + HIPOPRESIVOS

Con esta modalidad de Pilates trabajaremos el “Core” o faja abdominal, compuesta de músculos profundos del abdomen y suelo pélvico. Especialmente indicado para patologías de la espalda y correcciones posturales.

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Precio: 190 euros

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 MAÑANA A

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

Lugar: CSS Yagüe

PILATES + HIPOPRESIVOS. NIVEL 1 TARDE

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

PILATES + HIOPRESIVOS. NIVEL 2 MAÑANA

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

PILATES + HIOPRESIVOS. NIVEL 2 TARDE

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.15 h

EDUCA TU VISTA

Miopía, hipermetropía, astigmatismo, estrabismo, vista cansada, ojo vago... Pretendemos, 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.

Duración: 8, 22 y 29 de febrero

Imparte: Ricardo Martín Ramos

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡BREVE!

LA SALUD Y LAS ESTACIONES

Los cambios de estación alteran nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales. La visión oriental de la salud, recogida en la Teoría de los Cinco Elementos, aporta herramientas para adaptarnos a estos cambios y nos proporciona una visión holística e integral, en unión con la naturaleza. Aprenderemos a ajustar nuestra alimentación, a mejorar nuestra gestión emocional y descubriremos la importancia de mantener la mente en equilibrio. Conoceremos la visión energética de los alimentos, la importancia de la respiración, y realizaremos ejercicios sencillos con el objetivo de mejorar nuestra salud.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 115 euros

¡NOVEDAD!

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.

Precio: 105 euros

EJERCITA LA MEMORIA. MAÑANA

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

EJERCITA LA MEMORIA. TARDE

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

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

Precio: 105 euros

AJEDREZ. NIVEL 1

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Lugar: Instituto Sagasta

AJEDREZ. NIVEL 2. MAÑANA

Horario: martes de 10 a 11.30 h

Lugar: Círculo de la Amistad

AJEDREZ. NIVEL 2. TARDE

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

Lugar: Instituto Sagasta

AJEDREZ. NIVEL 3

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

Lugar: Instituto Sagasta

PARA PERSONAS MAYORES

Debido a la edad o por problemas de salud algunas personas necesitan aminorar el ritmo. Estos talleres de las áreas de Salud Integral y Danza están pensados para lograr un aprendizaje progresivo a un ritmo más suave.

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: 93 euros

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES. GRUPO A

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES. GRUPO B

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES. GRUPO C

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

PILATES SUAVE

Trabajaremos la totalidad del cuerpo, corrigiendo la postura y dando una mejor alineación global. Gracias a los beneficios de esta técnica podremos paliar problemas de movilidad y mejorar nuestra calidad de vida.

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

Precio: 150 euros

ZUMBA VIP

Si te apetece un trabajo corporal acompañado de varios estilos de música, te proponemos este taller, en el que combinaremos ritmos internacionales con pasos y coreografías divertidas y fáciles de seguir. El movimiento en danza será la herramienta para adquirir y recuperar movilidad, flexibilidad y destreza.

Imparte: Alberto Mera Paz

Horario: lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h

Precio: 95 euros

EJERCITA LA MEMORIA PARA MAYORES

Es un tópico que el declive de la memoria forme parte ineludible del proceso de envejecimiento. La investigación neuropsicológica ha puesto de manifiesto que se pueden prevenir las dificultades de memoria asociadas a la edad y en este taller nos pondremos manos a la obra.

Imparte Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

Precio: 105 euros

DANZA DE LA INDIA - SUAVE. JHOOMAR

Movimientos lentos, concretos y con energía para danzar fácilmente y sin agotarnos obteniendo fuerza del centro de nuestro grupo. Bailar en círculo es una antigua tradición común a muchas culturas para marcar ocasiones especiales, el fortalecimiento de la comunidad y fomentar la unión. Para liberarte, cargarte de energía positiva y disfrutar.

Imparte: Alicia Belsué Navascués

Lugar: Gran Casino

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 115 euros

A stylized stamp with a hand-drawn border containing the text "¡NOVEDAD!".

DANZA LIBRE (MÉTODO MALKOVSKY)

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

Imparte: Almudena Ruíz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Precio: 115 euros

DANZA LIBRE. MAÑANA

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

DANZA LIBRE. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

DANZA LIBRE. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

DANZA LIBRE CON PIANO EN DIRECTO

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

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 130 euros (Puedes apuntarte un sábado, 25 euros)

¡FIN DE SEMANA!

ESENCIA Y PRESENCIA EN DANZA LIBRE

Si quieres recordar y recuperar lo “sagrado” de la danza, la música y la oración, aunaremos dos disciplinas íntimamente relacionadas entre sí como son la Danza libre desde el legado de Isadora Duncan y la presen-

cia desde el Mindfulness, y el silencio de tradiciones ancestrales.

Imparten: Rocío Macías, Almudena Ruiz de Velasco y Miguel Ferreras al piano.

Fecha. Sábado 16 de noviembre

Lugar: Sede UPL

Horario: de 10 a 14 y de 16 a 19 h

Precio: 60 euros



DANZAS DEL MUNDO

Danzando nos comunicamos con nosotros mismos y con los demás. El círculo produce una resonancia profunda en nuestro corazón y despierta un poder real de sanación y armonización. Recorreremos el folklore de países de varios continentes disfrutando desde la alegría y gozo de las músicas más dinámicas hasta la paz e interiorización de las danzas simbólicas o meditativas.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h

Precio: 115 euros

DANZA ORIENTAL

Conoce tu cuerpo, conecta con tu raíz femenina a través del movimiento. Esta danza milenaria de origen sagrado, trabaja directamente sobre los centros de energía corporales equilibrando cuerpo y mente. Sus movimientos nos conectan con nuestras más profundas emociones, nuestra sensualidad y creatividad innatas. Descubre el placer de danzar en armonía femenina

Imparte: Valeria

Precio: 115 euros

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN MAÑANA

Lugar: Gran Casino

Horario: jueves de 11 a 12.30 h

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN TARDE

Lugar: Sala Viva

Horario: martes de 17.15 a 18.45 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA

Lugar: Gran Casino

Horario: martes de 11 a 12.30 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN TARDE

Lugar: Sala Viva

Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h

ORIENTAL FITNESS

Se trata de una disciplina fitness que aúna los movimientos clásicos de la Danza Oriental con una rutina aeróbica. El objetivo es mantener el cuerpo saludable desarrollando su agilidad, flexibilidad y fortaleza a través de una serie de coreografías dinámicas, divertidas y con un marcado sabor oriental. Disfruta y activa tu cuerpo! Empieza el día con una actividad física que te ayuda a despertar tu energía, tu buen humor y te mantiene en forma.

Imparte: Valeria

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

Lugar: Gran Casino

Precio: 135 euros

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

Fecha de comienzo: 21 de octubre

Horario: lunes y miércoles de 21 a 22 h

Precio: 130 euros

DANZAS DE LA INDIA. BHANGRA

Adéntrate en la cultura India y disfruta de uno de sus bailes más alegres y tonificantes: El Bhangra. Por medio de coreografías clásicas y modernas, instrumentos nuevos y bailaremos con energía positiva para salir al mundo sonriendo.

Imparte: Alicia Belsué Navascués

Precio: 115 euros

DANZAS DE LA INDIA. INICIACIÓN

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes de 20.15 a 21.45 h

DANZAS DE LA INDIA. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

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 Paz

Duración: octubre a junio

Precio: 125 euros

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL. MAÑANA

Horario: viernes de 10 a 11.20 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: jueves de 11 a 12.30 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: martes de 11 a 12.30 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

BAILES LATINOS. AVANZADO MAÑANA

Horario: viernes de 11.20 a 12.40 h

BAILES LATINOS. AVANZADO TARDE A

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

BAILES LATINOS. AVANZADO TARDE B

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

KIZOMBA Y SEMBA

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

Imparte: Alberto Mera Paz

Duración: de octubre a junio

Precio: 125 euros

KIZOMBA. PRIMER NIVEL

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

KIZOMBA. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes de 20.30 a 22 h

ZUMBA

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

Imparte: Alberto Mera Paz

Duración: de octubre a junio

Precio: 140 euros

ZUMBA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

ZUMBA. MAÑANA B

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

ZUMBA. MAÑANA C

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

ZUMBA. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 18.45 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: 75 euros

¡BREVE!

BAILES DE SALÓN GRUPO 1, de octubre a enero

BAILES DE SALÓN GRUPO 2, de febrero a mayo

BAILES DE SALÓN. SISTEMA INTERNACIONAL

Aprenderemos diferentes modalidades de este baile para dos: Standard; Vals Vienés, Vals Inglés, Tango de salón, Slow fox y Quickstep y Latinos; Pasodoble, Chachachá, Bolero, Rock and Roll y Samba. Para todas las edades, con la sola condición de apuntarse por parejas. ¡Animaos, a bailar se aprende bailando!

Imparte: Yolanda del Valle Domínguez

Lugar: IES Sagasta

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 110 euros

¡NOVEDAD!

TANGO

El Tango es pasión por la vida. Está lleno de emociones, alegría, tristeza y pasión. 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: CSS Casco Antiguo

Precio: 125 euros

TANGO. INICIACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 20.45 h

TANGO. INTERMEDIO

Horario: martes de 20.45 a 22 h

LINDY HOP

¡El baile Swing está de moda! ¡Aprende a bailar la música de los años 30-50, diviértete y conoce gente nueva! En el curso nos centraremos en los dos estilos más populares, el Lindy Hop y el Charleston ¡bailarás desde el primer día! No necesitas experiencia previa ni una forma física especial, solo ganas de aprender y disfrutar bailando en pareja ¡Ponle swing a tu vida!

Imparte: Felipe Estébanez

Lugar: Instituto Sagasta

Precio: 105 euros

LINDY HOP. NIVEL 1 A

Horario: martes de 17 a 18 h

LINDY HOP. NIVEL 1 B

Horario: martes de 20.15 a 21.15 h

LINDY HOP. NIVEL 2

Horario: martes de 18 a 19 h

LINDY HOP. NIVEL 3

Horario: martes de 19.15 a 20.15 h

DANZA AFRICANA

Nos juntamos para responder al ritmo de la percusión desde el corazón, uniendo el cuerpo y la mente a la tierra con sencillas herramientas ancestrales. Disfrutamos del sentimiento de alegría, de pertenencia y solidaridad que nos une a la naturaleza y nos hace ser parte del ritmo colectivo de la vida. Suenan los tambores, es momento de bailar.

Los dos grupos contarán con percusión en directo una vez al mes.

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Centro de Participación Activa de Lobete

Precio: 135 euros

DANZA AFRICANA. INICIACIÓN

Horario: miércoles de 17.15 a 18.45 h

DANZA AFRICANA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

BAILE FLAMENCO

Este es un baile de sentimiento y pasión que sale del alma. Su ritmo y compás están muy medidos aunque siempre dejan un espacio a la espontaneidad. Ayuda a desinhibirse, a expresar sentimientos y coordinar nuestro cuerpo. Comenzaremos repasando las sevillanas y varias de sus variaciones: con abanico, corraleras... Continuaremos con otros palos flamencos que requieren más conocimiento y coordinación de movimientos: alegrías, soleá y bulerías, hasta conocer el compás, su ritmo y una ejecución correcta del baile.

Imparte: Estela Santamaría Alonso

Precio: 125 euros

BAILE FLAMENCO. PRIMER NIVEL

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

BAILE FLAMENCO. SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

SEVILLANAS

Este es el palo flamenco más popular y bailable, no sólo en Andalucía sino en todo el territorio nacional. Son el baile y canto típico de Sevilla, de Huelva y otras provincias andaluzas. No te quedes sin bailar una sevillana en tu próximo evento! Comenzaremos con sevillanas en parejas para continuar con otras modalidades, utilizando el abanico, corraleras... y profundizando en su compás y su estilo.

Imparte: Estela Santamaría Alonso

Precio: 115 euros

Lugar: Centro de Participación Activa de Lobete

SEVILLANAS. PRIMER NIVEL

Horario: lunes de 18 a 19.15 h

SEVILLANAS. SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes de 19.15 a 20.30 h

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.

Precio: 150 euros (los grupos de Conversación y Tertulias, 125 euros)

INGLÉS

INGLÉS. PRIMER NIVEL (A1 PRIMERA 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 A

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

GRUPO DE TARDE B

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS. SEGUNDO NIVEL (A1 SEGUNDA PARTE)

Lugar: CSS Casco Antiguo

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: Lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. TERCER NIVEL (A1 TERCERA PARTE)

Lugar: CSS Casco Antiguo

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Horario: lunes y miércoles de 19.45 a 21.15 h

INGLÉS. CUARTO NIVEL (A1 CUARTA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. QUINTO NIVEL

GRUPO DE MAÑANA (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.40 h

GRUPO DE TARDE (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS QUINTO NIVEL BIS

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

INGLÉS. SEXTO NIVEL

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: Lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

INGLÉS. SEXTO NIVEL BIS

GRUPO DE MAÑANA (B1 B2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)

GRUPO DE MAÑANA A

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

GRUPO DE MAÑANA B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA C

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

GRUPO DE MAÑANA D (B2)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA E (B1)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE MAÑANA F

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE C

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE D

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles y viernes de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE E

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.15 h

TERTULIAS EN INGLÉS (B2)

GRUPO MAÑANA

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

GRUPO TARDE A

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Instituto Sagasta
Horario: lunes de 17.30 a 19 h

GRUPO TARDE B

Imparte: Nathan Crocker
Lugar: Instituto Sagasta
Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS

FRANCÉS. PRIMER NIVEL (A1)

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: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

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

GRUPO DE TARDE

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

FRANCÉS. TERCER NIVEL (A2 MEDIO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

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

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta
Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. CUARTO NIVEL (A2-B1 BAJO)

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Ana Delgado Delgado

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y miércoles de 11.15 a 12.45 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Etienne López

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. QUINTO NIVEL (B1 MEDIO)

Imparte: Marine Filhol

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. SEXTO NIVEL (B1-B2 AVANZADO)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B1)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18.45 a 19.45 h

TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Etienne López

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

ALEMÁN

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez

Lugar: CSS Casco Antiguo

ALEMÁN. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. TERCER NIVEL (A2 ALTO)

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A PARTIR DE A2)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa

ITALIANO. PRIMER NIVEL (A1)

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ITALIANO. SEGUNDO NIVEL (A2)

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

ITALIANO. TERCER NIVEL (B1 BAJO)

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ITALIANO

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles 19 a 20 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: Aula del Camino

EUSKERA. PRIMER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

EUSKERA. SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.15 h

EUSKERA. TERCER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 19 h

CHINO. PRIMER NIVEL

Imparte: Claire Zhao

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 h

¡NOVEDAD!

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

Duración: de noviembre a mayo

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 19.45 a 21.15 h

Precio: 75 euros



ACTIVIDADES CULTURALES

Conferencias, proyecciones de cine, exposiciones, recorridos por la naturaleza, 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 el comienzo de un año de educación y cultura para toda la ciudadanía.

Auditorio de Ayuntamiento de Logroño, martes 29 de octubre a las 20 h.

EXPOSICIONES

La Sede UPL acoge exposiciones temporales de diversos temas. Comenzaremos, en el mes de septiembre, con una muestra de los trabajos realizados en nuestros talleres de artesanía que te permitirá conocer todas las técnicas artesanales que se enseñan y practican en la Universidad Popular.

PROGRAMA ABIERTO

Programa intensivo de conferencias, proyecciones, exposiciones y viajes que se desarrolla en el mes de marzo coincidiendo con la celebración de día de la mujer.

TEATRO, UNA VEZ AL MES

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

MEDITACIÓN Y SILENCIO

Queremos sumarnos al movimiento silence connects, abierto a toda la ciudadanía con el objetivo de crear un espacio de comunicación universal. Nuestra intención, en esta y en posteriores ediciones es realizarlo conjuntamente con otras asociaciones logroñesas y en diferentes lugares de la ciudad. Empezaremos por la contemplación a través del arte que tendrá su inicio el día 8 de febrero y que continuará durante todo el mes.

FAIR SATURDAY

Por segundo año, nos sumamos a este movimiento cultural global que pretende destacar que la cultura y la empatía social con los colectivos más vulnerables son pilares esenciales para un futuro mejor. El día 30 de noviembre cientos de ciudades de diversas partes del mundo celebraremos un día para mejorar la sociedad a través del arte y la cultura.

VIII FORO DE ESPIRITUALIDAD LA DIMENSIÓN CONTEMPLATIVA DEL SER HUMANO

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

Fechas: 25 y 26 de enero de 2020

Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas

Inscripción: a partir del 12 de noviembre

DEATH CAFÉ

Desarrollando una idea surgida en el VI Foro de Espiritualidad de La Rioja, comenzamos la programación de cafés en torno a la muerte. Una cita cada dos meses que pretende romper con el tabú que nos impide hablar con naturalidad de la muerte. La primera cita tendrá lugar el 25 de octubre en el Círculo de la Amistad.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

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

SENDERISMO SUAVE

Recorridos con escaso grado de dificultad, entre de 10 a 15 km y sin apenas desnivel. Durante los primeros meses del curso recorreremos la vía verde del ferrocarril Vasco – Navarro que unía Vitoria con estella en cinco etapas.

Octubre: Vitoria - Erentxun
 Noviembre: Erentxun - Maeztu
 Diciembre: Maeztu - Santa Cruz de Campezo
 Enero: Santa Cruz de Campezo - Ancín
 Febrero: Ancín - Estella
 Marzo: Camino verde de Cervera
 Abril: Embalse de Valbornedo
 Mayo: Vía verde de los montes del hierro

ESPACIOS NATURALES

Senderos que requiere preparación física, disponiendo del día completo para realizarlos, de alrededor de 16 km. Estarán acompañados de indicaciones sobre la Fauna y la Flora de la zona.

Octubre: Hoces del Duratón
 Noviembre: Irati
 Marzo: Aralar - Ataun
 Abril: Izki
 Mayo: Larraona
 Junio: Neila

SENDERISMO

Nuestro programa más exigente. Recorridos de 12 a 15 km por senderos de montaña.

Septiembre: Cellorigo
Octubre: Castroviejo
Noviembre: Tobía - Valvanera
Enero: Aguilar - Monegro
Febrero: Soto de Cameros
Marzo: Peña Isasa
Abril: Torrecilla - Cerroyera
Mayo: Santurdejo

Cerraremos el programa de naturaleza en junio con una salida de dos días por la costa Asturiana.

DESCUBRIENDO LUGARES

Una propuesta de viajes que nos permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Comenzaremos visitando Almagro, Úbeda y Baeza aprovechando los días festivos del puente del 1 de noviembre. Coordinada, Paloma Sáenz de Cabezón

VIAJES POR EL ROMÁNICO

Completaremos los recorridos por el románico palentino y alavés realizados en años anteriores con varias rutas que nos permitirán conocer las joyas románicas de las provincias de Burgos y Soria. Comenzaremos visitando Soria el día 29 de septiembre.

PROGRAMA PARA JÓVENES

La UPL promueve y colabora con diversas iniciativas dedicadas especialmente a los jóvenes. Presentamos un adelanto de dos de ellas. La primera está organizada directamente por la UPL; en el caso del proyecto Akademia, la Universidad Popular es colaboradora. Ambas son gratuitas. La información detallada de horarios estará disponible en el mes de septiembre.

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. A partir de 15 años.

AKADEMIA

Por segundo año, colaboramos con La Akademia, un proyecto educativo, vinculado y avalado por el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo del “Borja Vilaseca Institute”, que de forma completamente gratuita promueve la educación emocional entre jóvenes de 18 a 22 años. Su finalidad es acompañarles para que descubran quiénes verdaderamente son y encuentren el sentido que quieren darle a sus vidas. A través del autococonocimiento y la responsabilidad personal, inspira a que los jóvenes sanen su autoestima, cultiven la confianza en sí mismos y desarrollen todo su potencial.