



PRESENTACIÓN

*El ojo que ves no es
ojo porque tú lo mires:
es ojo porque te ve*

ANTONIO MACHADO

Fundador de la Universidad Popular
de Segovia (1919)

El programa que tienes en tus manos es el resultado del trabajo y la implicación de un amplio colectivo de personas: profesorado, socios, instituciones y patrocinadores comprometidos con la educación, la cultura y la integración social de nuestra ciudad. Agradecemos su esfuerzo inteligente y generoso, y su magnífica contribución a este proyecto social y educativo.

Ofrecemos un gran número de talleres, cursos, seminarios, foros y actividades.

Te invitamos a que compartas un recorrido que te llevará desde las primeras y más sencillas letras hasta las últimas y más complejas. Queremos que dances, te relajes, leas, pintes, cocines... Te invitamos a que profundices en el conocimiento de la historia, las tradiciones y la geografía de nuestra tierra. Te proponemos que te atrevas con nuevos idiomas. Encuentra en las páginas de esta programación una universidad de conocimientos y selecciona aquellos aprendizajes que se adapten a tus deseos y necesidades. Queremos, por último, que todo este aprendizaje sea compartido y te conduzca y nos conduzca a un vivir comprometido con una sociedad solidaria. Que nos haga más felices.

ÍNDICE



CÓMO MATRICULARSE	4
NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES	5
NORMAS PARA LAS EXCURSIONES Y VIAJES CULTURALES ...	5
ÁREA DE CULTURA GENERAL	6
Alfabetización • Lectura y Escritura • Ortografía • Cul- tura • Desayunos Culturales • Español para Convivir	
ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA	9
Pintura • Dibujo • Grabado • Cerámica • Cestería • Vidriera • Manualidades • Artesanía • Almazuelas • Artesanía Textil • Ganchillo • Bolillos • Costura • Tintes Naturales	
ÁREA DE COCINA Y ALIMENTACIÓN	19
Salud a través de la alimentación • Cocina	
ÁREA DE MASAJE	28
Masaje • Zen Shiatsu • Reflexología Podal • Tera- pia Cráneo Sacral	
ÁREA DE HUMANIDADES	32
Historia de España • Historia del Arte • Teatro • Mú- sica • Arquitectura • Ilustración • Literatura • Poesía • Cuentacuentos • Palabras Solas o Revueltas • Cine • Mitología/Antigüedad • Debate • Medios de Co- municación • Sociología • Economía • Astronomía	
ÁREA UN MUNDO SOSTENIBLE	47
Agricultura Ecológica • Bicicleta • Radiestesia • Cremas y Ungüentos • Jabones	
ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍA Y FOTOGRAFÍA	51
• Informática • Telefonía Móvil y Redes Sociales • GPS • Fotografía	
ÁREA DE TEMAS RIOJANOS Y CULTURA POPULAR	55

Historia de La Rioja y Logroño • Por el Mundo sin salir de Logroño • Arqueología • Arquitectura y Logroño • Saber del Rioja • Camino de Santiago • Folclore • Bosques de La Rioja • Fauna en La Rioja • Geografía de La Rioja	
ÁREA DE MÚSICA Y TEATRO	62
Coro • Canto • Lenguaje y Creación • Guitarra • Percusión • Armónica • Teatro • Clown • Magia	
ÁREA DE SALUD CORPORAL	69
Relajación • Estiramientos • Columna Vertebral • Tai-Chi/Chi-Kung • Yoga • Pilates • Recuperación Visual • Reducir el Estrés	
ÁREA DE DANZA	80
Danza • Zumba	
ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL Y RELAJACIÓN	87
Autoconocimiento • Desarrollo Personal • Habilidades Asertivas • Inteligencia Emocional • Hablar en Público • Arteterapia • Terapia Gestalt • Defensa Personal • Resolución de Conflictos • Eneagrama • Flores de Bach • Psicología y Espiritualidad • Meditación • Mindfulness • Feng Shui	
ÁREA DE CRIANZA	95
Maternidad y bebés • Familia • Padres, Madres y Educadores • Niños y niñas	
ÁREA DE IDIOMAS	109
Inglés • Francés • Alemán • Ruso • Chino Mandarín • Italiano • Portugués • Euskera • Catalán • Español	
ACTIVIDADES CULTURALES	116
20 AÑOS DE UNIVERSIDAD POPULAR	116
III FORO DE ESPIRITUALIDAD	116

CÓMO MATRICULARSE



1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2014/2015 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades.
2. La SOLICITUD DE PLAZA podrá realizarse desde el 27 DE AGOSTO HASTA EL 3 DE SEPTIEMBRE A LAS 14 HORAS en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (Calle Mayor 46) EN HORARIO DE 10 A 14 HORAS Y DE 18 A 20 HORAS. También se podrá hacer a través de la web www.universidadpopular.es
3. Cada persona podrá solicitar plaza como máximo en dos talleres de curso completo y dos talleres breves o aulas. LAS SOLICITUDES QUE NO RESPETEN LAS NORMAS SERÁN ANULADAS.
4. En caso de haber más solicitudes que plazas en un taller, se asignarán por sorteo entre las personas que hayan realizado la solicitud. Este sorteo será público y tendrá lugar el día 3 DE SEPTIEMBRE a las 18 horas en la Sede de la UPL. Las listas de admitidos se publicarán a LAS DOCE HORAS DEL DÍA 8 DE SEPTIEMBRE. SI AL INSCRIBIRTE HAS FACILITADO TU DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO TE INFORMAREMOS DIRECTAMENTE EN ELLA (SI NO RECIBES DICHA NOTIFICACIÓN REVISAR TU CARPETA DE CORREO NO DESEADO).
5. Las personas que hayan solicitado plaza y no la hayan obtenido quedarán en lista de espera en el mismo orden que haya determinado el sorteo.
6. Una vez realizado el sorteo, deberá formalizarse la matrícula entre los días 8 Y 12 DE SEPTIEMBRE, ambos incluidos Para ello se deberá realizar el pago indicando el concepto que consta en el resguardo de matrícula. El pago se podrá efectuar por ingreso o transferencia bancaria al número de cuenta de la Universidad Popular, o mediante tarjeta bancaria en nuestras oficinas. En caso de que dentro de las fechas indicadas no se realice el pago se perderá el derecho a la plaza.
7. A partir del día 8 de septiembre se expondrá en la Sede de la UPL y en la página web, la lista de los talleres en los que hayan quedado plazas libres. Estas plazas se otorgarán por orden de solicitud y no está limitado el número de talleres en que una persona se matricule.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES

- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.
- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica no permita el pago de la cuota. Consúltanos.
- Quien cause baja en un taller deberá comunicarlo en nuestras oficinas.
- La UPL se reserva el derecho a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.
- Para la atención al alumno, existen Hojas de Sugerencias y Reclamaciones.
- El curso comienza el 1 de octubre de 2014. La duración de los cursos es de octubre a mayo, salvo los indicados como breves o intensivos.
- Una vez formalizado el pago de matrícula, en caso de no realizar el curso y si la causa del abandono es ajena a la UPL, se devolverá el 50% de la misma. El plazo para solicitar dicha devolución termina el 20 de octubre de 2014. Después de esta fecha se perderá ese derecho.

NORMAS PARA LAS EXCURSIONES Y VIAJES CULTURALES

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

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 y, con un poco de fuerza de voluntad, puedes conseguirlo. No importa la edad.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 16,15 a 17,30 h

Precio: 25 euros

APOYO A LA LECTURA Y ESCRITURA

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

Imparte: Juan Manuel González Zapatero

Horario: lunes y miércoles de 16 a 17,15 h

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 65 euros

ORTOGRAFÍA

¿Se escribe con b o con v? ¿Lleva tilde?... Si las faltas de ortografía te hacen tener inseguridad cuando escribes, si te interesa expresarte correctamente, vamos a compartir un espacio en el que la palabra es la protagonista.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Precio: 100 euros

ORTOGRAFÍA. PRIMER NIVEL

Horario: martes y jueves de 16 a 17,30 h

ORTOGRAFÍA. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes y jueves de 17,30 a 19 h

NOVEDADES Y ERRORES FRECUENTES EN EL USO DEL LENGUAJE

La lengua evoluciona y muchas veces no nos enteramos de las novedades que la Real Academia introduce. Además, hay incorrecciones que se repiten continuamente por *contagio* y que no sabemos que lo son. Con este curso, de forma sencilla y amena, podrás mejorar tu manera de expresarte. No es necesario que tengas conocimientos gramaticales, solo ganas de aprender.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 17,30 a 19 h

Precio: 65 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: Juan Manuel González Zapatero

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: martes y jueves de 10 a 11,30 h

Precio: 100 euros

DESAYUNOS CULTURALES

Una cita mensual para dedicar una mañana a la cultura. Un espacio participativo en el que podrás sugerir actividades. Charlaremos con escritores y artistas plásticos.

Coordinan: Amparo Castrillo Puerta y José María Lander Fernández

Horario: un jueves al mes de 10 a 12.30 h

Precio: 40 euros

¡BREVE!

ESPAÑOL PARA CONVIVIR

Curso orientado a facilitar a personas inmigrantes un aprendizaje de nuestra lengua y nuestra cultura que favorezca la convivencia. Nos centraremos en la conversación para adquirir conocimientos útiles para el día a día. Abordaremos situaciones de la vida cotidiana y conoceremos nuestro entorno, lo que nos facilitará la vida en sociedad.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 10 a 12 h. Del 16 de octubre al 28 de mayo.

Precio: 25 euros

PINTURA

Aprenderemos la teoría del color, nos iniciaremos en el dibujo y conoceremos también otras técnicas, como el óleo y la acuarela. Aprenderemos a utilizar otros materiales como los acrílicos, introduciendo texturas y complejidad en las composiciones.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica de la UPL

Precio: 120 euros

INICIACIÓN PINTURA. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 9,30 a 11h

INICIACIÓN PINTURA. TARDE

Horario: martes y jueves de 17 a 18,30h

TALLER PINTURA. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11 a 12,30h

TALLER PINTURA. TARDE

Horario: martes y jueves 18,45 a 20,15h

PINTURA LIBRE

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

Precio: 85 euros (mañana) y 120 euros (tarde)

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica de la UPL

PINTURA LIBRE. MAÑANA A

Horario: viernes de 9,30 a 11,15h

PINTURA LIBRE. MAÑANA B

Horario: viernes de 11,15 a 13 h.

PINTURA LIBRE. TARDE

Horario: martes y jueves de 20,30 a 22 h

PINTURA AL FRESCO

Aprende los fundamentos de la técnica del fresco que usaron los romanos en las villas de Pompeya y Miguel Ángel en la Capilla Sixtina. Conocerás esta técnica y sus procesos, desde la preparación del dibujo y los colores, preparación del soporte –‘arricio’ e ‘intonaco’–, la ‘sinopia’, hasta llegar a la realización de la pintura sobre el ‘intonachino’ fresco. Podrás ejecutar tus propios frescos.

Imparte: Carmelo Serrano García

Lugar: Taller Edespacio

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 140 euros

AULA DE PINTURA

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

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica de la UPL

Precio: 75 euros

AULA DE PINTURA. MAÑANA A

Horario: lunes y miércoles de 9,30 a 11 h

AULA DE PINTURA. MAÑANA B

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12,30 h

AULA DE PINTURA. TARDE A

Horario: lunes de 18 a 19,30 h y miércoles de 19,30 a 21 h

DIBUJO

Haremos ejercicios de retentiva visual y apuntes rápidos. Utilizaremos tinta china, acuarela, carboncillo, lapiceros de colores...

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica UPL

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 105 euros

GRABADO

Aprende las diferentes técnicas: punta seca, aguafuerte, aguainta.. de una forma de arte que interesó y desarrollaron los más grandes artistas.

Imparte: Carmelo Serrano García
Lugar: Taller Edespacio
Precio: 180 euros

GRABADO. INICIACIÓN

Horario: martes de 19 a 21 h

GRABADO. TALLER

Horario: miércoles de 19 a 21 h

CERÁMICA

Desarrollaremos nuestra destreza manual, imaginación y creatividad para realizar piezas decorativas y útiles. Nos iniciaremos en varias técnicas de cerámica: ahuecado, churros, modelado, murales... Decoraremos las piezas con esmaltes, engobes o esgrafiados y utilizaremos barro rojo, barros de baja temperatura y barro refractario.

Imparte: Gene Palacios Cuesta
Lugar: Sala Lucía
Precio: 140 euros

CERÁMICA. MAÑANA

Horario: lunes de 11,15 a 13,15 h

CERÁMICA. TARDE A

Horario: lunes de 19,30 a 21 h

CERÁMICA. TARDE B

Horario: miércoles de 20,15 a 22 h

JOYERÍA CERÁMICA

Una nueva visión de la cerámica, aplicada a la joyería. Estudiaremos las posibilidades de combinación de distintos materiales con las piezas cerámicas, aportando riqueza y vistosidad a las mismas. Aprenderemos nociones básicas sobre el trabajo con metales para la creación de joyas cerámicas. Elaboraremos collares, pendientes, colgantes, agujas...

El aprendizaje es progresivo y personalizado, y no es necesario tener experiencia previa.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Sala Lucía

Precio: 140 euros

JOYERÍA CERÁMICA. MAÑANA

Horario: lunes de 9,15 a 11,15 h

JOYERÍA CERÁMICA. TARDE

Horario: lunes de 17,30 a 19,30 h

CESTERÍA

El trabajo con las manos nos hace sentirnos especiales, capaces de transformar unas simples ramas en objetos útiles y bellos.

El objetivo del taller es familiarizar a los participantes con las técnicas tradicionales de tejido en mimbre para la realización de cestas. La actividad se realizará con médula de mimbre o ratán, que facilita su tejido y es más adecuada para el aprendizaje de este arte. A la finalización del taller los alumnos habrán adquirido la destreza necesaria para poder seguir practicando. *Hecho un cesto... hecho cientos, si te dan mimbres y tiempo.*

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Sala Lucía

Horario: jueves de 18 a 20 h

Precio: 140 euros

ADORNOS NAVIDEÑOS CON CESTERÍA

Decora tu casa con creaciones artesanales de Navidad: campanas, guirnaldas, estrellas. Usaremos las técnicas tradicionales de tejido en mimbre. Adquiere los conocimientos necesarios para seguir practicando.

Duración: del 1 de octubre al 18 de diciembre
 Imparte: Gema Pérez González
 Lugar: Hogar de Persona Mayores Zona Sur
 Horario: miércoles de 18,30 a 20,30 h
 Precio: 50 euros

VIDRIERA EMPLOMADA (TÉCNICA TIFANNY)

Nos familiarizaremos con el vidrio, su variedad de tipos y colores, y sus aplicaciones para la creación de piezas artesanales de vidriera emplomada. En el grupo de iniciación te enseñaremos a utilizar las herramientas a través de la creación de una pieza colectiva. Si ya has practicado esta técnica podrás realizar tus propias creaciones en el taller.

Imparten: Susi Valdemoros y Julián Sagastizabal
 Lugar: Sede UPL
 Precio: 180 euros

VIDRIERA EMPLOMADA. INICIACIÓN

Horario: viernes de 9,15 a 11,15 h

VIDRIERA EMPLOMADA. TALLER

Horario: viernes de 11,30 a 13,30 h

MANUALIDADES CON PAPEL Y CARTÓN

Aprende a fabricar: juguetes, objetos decorativos, bisutería... y todo lo que se te ocurra. Sólo necesitarás papel de periódico, cartón, cola de empapelar, pinturas... y un poco de paciencia. Como complemento trabajaremos materiales como corcho y goma eva.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
 Lugar: Sala Lucía
 Horario: martes y jueves de 20,15 a 21,45 h
 Precio: 125 euros

MANUALIDADES PARA EDUCADORES

La finalidad de los trabajos que practicaremos va más allá de la mera realización de los mismos. Pretendemos ayudar a los educadores a motivar al aprendizaje mediante manualidades.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Sala Lucía

Horario: martes de 18,15 a 20 h

Precio: 105 euros

ARTESANÍA

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

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Sala Lucía

Horario: martes y jueves de 9,45 a 11,15 h

Precio: 120 euros

RETALES Y ALMAZUELAS

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

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Sala Lucía

Precio: 125 euros iniciación, 100 euros profundización

INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11,30 a 13 h

INICIACIÓN. TARDE

Horario: martes y jueves de 16,30 a 18 h

PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 18,15 a 20 h

AULA TEXTIL

Un espacio para la creación textil que desarrollará un programa de tres niveles sobre telares, bastidores, tapices, ganchillo, fieltro, cestería, macramé, bordados, vainicas y pintura textil. En el primer curso trabajaremos bastidores de marco, telar de Kumihimo, mini tapiz en marco de fotos, ganchillo (puntos básicos), fieltro (bolas, cordones, cartera), cestería, macramé, bisutería y pintura en tela. Al terminar el primer curso podrás decidir si quieres continuar.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur

Horario: lunes de 18,30 a 20,30 h

Precio: 125 euros

GANCHILLO

El ganchillo, croché o tejido con gancho, es una técnica para tejer labores con hilo o lana que utiliza una aguja corta de metal, plástico o madera. Aprenderemos los puntos clásicos de ganchillo y desarrollaremos un proyecto personal.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Horario: miércoles de 18,30 a 20,30 h

Precio: 70 euros

¡BREVE!

GANCHILLO. GRUPO UNO

Duración: de octubre a enero

Lugar: CSS Casco Antiguo

GANCHILLO. GRUPO DOS

Duración: de febrero a mayo

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur

ENCAJE DE BOLILLOS

Una almohadilla o mundillo, bolillos, hilo, alfileres y una cartulina o picado, nos permitirán aprender y practicar esta artesanía que se extendió por toda Europa en el siglo XVI. Al finalizar el taller habrás podido devanar y hacer algunas puntillas. Si ya conoces esta técnica te ayudaremos a plantear labores para realizar

puntillas más complejas y complementos como abanicos, pulseras, chales y bolsos.

Imparte: Carmen San Martín Sasetta

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

ENCAJE DE BOLILLOS. INICIACIÓN

Horario: miércoles de 19,30 a 21 h

Precio: 105 euros

ENCAJE DE BOLILLOS. TALLER

Horario: miércoles de 18 a 19,30 h

Precio: 105 euros

COSTURA

Si no sabes coser ese botón que le falta a tu camisa, si llevas el bajo del pantalón sujeto con alfileres, si no sabes qué hacer con esa cremallera atascada... te proponemos ir descubriendo los principios de la costura a mano y a máquina. Si ya tienes nociones de costura podrás realizar los arreglos más comunes de prendas de vestir e incluso tus propios diseños.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Sala Lucía

Precio: 105 euros

SI TE INSCRIBES EN EL TALLER DE COSTURA ES IMPRESCINDIBLE QUE SEPAS UTILIZAR LA MÁQUINA DE COSER.

INICIACIÓN COSTURA. MAÑANA A

Horario: miércoles de 11,45 a 13,30 h

INICIACIÓN COSTURA. MAÑANA B

Horario: viernes de 10 a 11,45 h

TALLER COSTURA. MAÑANA A

Horario: miércoles de 10 a 11,45 h

TALLER COSTURA. MAÑANA B

Horario: viernes de 11,45 a 13,30 h

TALLER COSTURA. TARDE A

Horario: miércoles de 16,45 a 18,30 h

TALLER COSTURA. TARDE B

Horario: miércoles de 18,30 a 20,15 h

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

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

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Sala Lucía

Horario: sábado de 9,30 a 13,30 h.

Precio: 20 euros

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER. GRUPO A

Fecha: sábado, 18 de octubre

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER. GRUPO B

Fecha: sábado, 28 de febrero

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER. GRUPO C

Fecha: sábado, 16 de mayo

ZAPATILLAS DE FIELTRO

Si quieres tener calentitos los pies este invierno con unas originales zapatillas de lana de una pieza, fabricadas por tí, este es tu curso. Realizaremos unas zapatillas y unas botas de fieltro partiendo de lana peinada con la técnica de agua.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17 a 21 h. (17, 31 de octubre y 14 de noviembre)

Precio: 40 euros (no incluye material)



CUADROS DE LANA

Realizaremos originales cuadros partiendo de lana peinada. Aprenderemos la técnica del agua y de la aguja de enfieltrar. Descubre la magia del fieltro realizando pequeños tapices.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 18 a 21 h (28 de noviembre, 12 y 19 de diciembre)

Precio: 40 euros (no incluye material)

¡BREVE!

SHIBORI Y TINTES NATURALES

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

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17 a 21 h (16 y 23 de enero y 6 de febrero)

Precio: 43 euros (incluye tintes)

¡BREVE!

CREATIVIDAD E INICIACIÓN A LA PRÁCTICA ARTÍSTICA

Práctico y lleno de propuestas, tanto creativas y artísticas como de exploración y crecimiento personal. En él, cada cual elige el tipo y grado de exploración que necesita. Recomendable para toda persona que desee iniciarse en la práctica artística ya que aporta las bases para que el proceso creativo se desarrolle de forma saludable. Basado en el libro 'El camino del artista', de Julia Cameron.

Duración: de octubre a enero

Imparten: Chelo Garrido y Begoña Fernández

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes de 17,30 a 19,30h.

Precio: 110 euros

¡BREVE!

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN I

Conoceremos las características nutricionales de los alimentos y cómo combinarlos. Aprenderemos a identificar la mejor forma de alimentarnos, qué carencias nutricionales hay en la actualidad y cómo podemos hacer nuestra dieta más saludable. Compararemos las dietas más utilizadas, sus ventajas e inconvenientes. Confeccionaremos menús sencillos, equilibrados y sanos. También descubriremos las necesidades alimenticias en cada etapa de la vida: infancia, adolescencia, madurez y vejez.

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
Precio: 90 euros

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN II

En este taller aplicaremos de forma práctica los conocimientos adquiridos sobre Nutrición Energética y Salud. Pensado para aquellas personas que hayan participado en La Salud a través de la Alimentación I, o que tengan experiencia en la dieta ovo-lácteo-vegetariana.

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 18 a 20 h
Precio: dos pagos de 105 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA

Cocinar es mucho más fácil de lo que parece. Este taller está dirigido a todas las personas que se frustran a la hora de aplicar los manuales de cocina. Aprenderemos a elaborar platos para después divertirnos y deleitarnos, comiendo y compartiendo nuestros logros con familiares y amigos.

¡BREVE!

Duración: del 1 de octubre al 17 de diciembre
Imparte: Borja Adán Miguel
Precio: 120 euros (matrícula y alimentos)

COCINA BÁSICA A

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

COCINA BÁSICA B

Horario: miércoles 19.45 a 21.45 h

COCINA VEGETARIANA

La falta de tiempo hace que, en ocasiones, prestemos poca atención a nuestra dieta y nos dejemos llevar por la comodidad de la “comida rápida”. Conoceremos los alimentos y estudiaremos las formas de combinarlos, ofreciendo la alternativa ovo-lácteo-vegetariana como una dieta equilibrada y nutritiva.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Precio: dos pagos de 105 euros (matrícula y alimentos)

COCINA VEGETARIANA. MAÑANA

Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h.

Lugar: Sede UPL

COCINA VEGETARIANA. TARDE

Horario: miércoles de 20 a 22 h.

Lugar: Sede UPL

COCINA VEGETARIANA. TARDE.

Duración: del 6 de octubre al 26 de enero

Horario: lunes de 20 a 22 h

Lugar: Centro Cívico de Alberite

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

LAS ENSALADAS SON TAMBIÉN PARA EL INVIERNO

¡BREVE!

Haremos ensaladas con todo tipo de ingredientes, tanto fríos como calientes, con diferentes aliños y salsas, para convertir una comida común en un disfrute. Hare-

mos ensaladas frías, templadas, calientes, carpaccios, cebiches, escabeches caseros...

Duración: del 7 de octubre al 16 de diciembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Horario: martes de 18 a 20 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS

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

Duración: del 1 de diciembre al 16 de febrero

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS GRUPO A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS GRUPO B

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

COCINA TRADICIONAL

Tratando de valores culinarios y de presentarlos 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 14 de enero al 25 de febrero

Imparte: Carlos Río Gay

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA PARA HOMBRES

Aprenderemos a preparar carnes, pescados, verduras, legumbres, ensaladas, sopas, salsas, ricos postres...

Todo de una manera sencilla, combinando la cocina tradicional y la moderna para obtener menús equilibrados, variados y apetitosos. Buscaremos cómo economizar en la cesta de la compra sin olvidar las propiedades de los alimentos para encontrar el bienestar personal y familiar.

Imparte: Isabel Morales Anguiano

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: dos pagos de 115 euros (matrícula y alimentos)

COCINA DE CUCHARA

En La Rioja nunca puede faltar un buen plato de cuchara, caliente o frío. Desde los entrantes hasta el postre, desde las patatas con chorizo hasta las natillas en las que también usamos la cuchara.

Duración: del 6 de octubre al 24 de noviembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA DE CAZUELITAS Y TAPAS

Elaboraremos deliciosos pinchos y tapas con productos de La Rioja. Conoceremos las mil formas de preparar el bacalao. Nos acercaremos a la manera de cocinar de nuestras abuelas utilizando productos como la casquería que se sirven habitualmente en cazuelitas de barro.

Duración: del 4 de marzo al 29 de abril

Imparte: Carlos Río Gay

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h.

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA PARA IMPARES

A menudo las personas que viven solas terminan comiendo en restaurantes o comprando platos precoci-

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

Duración: del 14 de enero al 25 de febrero

Imparte: Carlos Río Gay

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)



iBREVÉ!

FRITOS Y TEMPURAS

Aprenderemos a hacer todo tipo de frituras, rebozados, tempura, masas de croquetas, buñuelos..., realizándolos correctamente para que no resulten aceitosos y desagradables. Elaboraremos también postres para endulzarnos la vida. Conoceremos las diferentes grasas para usar en la fritura. Los fritos no tienen que ser engorrosos ni sucios y en este curso lo demostraremos, también veremos cómo una buena ejecución y la elección apropiada de grasa nos dan unos fritos más ligeros, más saludables.

Duración: del 23 de febrero al 30 de marzo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: Lunes de 19,45 a 21,45 h

Precio: 60 euros (matrícula y alimentos)



iBREVÉ!

COCINA ITALIANA

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

Duración: del 6 de octubre al 24 de noviembre

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h.

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)



iBREVÉ!

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 a una parte importante de nuestra dieta.

Precio: 40 euros (Matrícula y alimentos)

GRUPO UNO

17 y 24 de enero

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h.



GRUPO DOS

7 y 14 de febrero

Imparte: Borja Adán Miguel

Horario: sábado de 10 a 14 h.

COCINA INTERCULTURAL

Personas procedentes de diferentes países te enseñarán a cocinar platos típicos de su gastronomía. Un encuentro participativo que culmina con la degustación de los menús elaborados. Una excusa perfecta para conocer gentes y costumbres de otras culturas. Este curso pretende, mediante el conocimiento de la diversidad culinaria y de costumbres de las distintas partes del mundo, fomentar la convivencia intercultural.

Duración: del 2 de octubre al 4 de diciembre

Coordina: Sidita Çobani. Asociación AMIRAS

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)



COCINA TRADICIONAL LIBANESA CON INGREDIENTES RIOJANOS

La comida es cultura. La libanesa es muy diversa, a pesar de que pertenece a un país pequeño. Es saludable y tiene muchos ingredientes en común con La Rioja.

Los libaneses han adaptado lo mejor de la cocina turca y la árabe, aderezándolo con un aire francés, utilizando alimentos frescos y sabrosos, junto a algunas especias. En este curso nos acercaremos a una mezcla de colores y sabores, texturas y aromas nuevos con ingredientes que podemos encontrar fácilmente.

Duración: del 12 de marzo al 28 de mayo

Imparte: Christine Ghostine

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

DULCES ÁRABES

Los dulces árabes, libaneses en particular, representan la historia de todo un pueblo que ha tenido influencia turca. Son todo un mundo en sí. Utilizaremos ingredientes que podemos encontrar en cualquier supermercado como el agua de azahar, agua de rosas, hojaldre, frutos secos, especias y sémola, pero cocinados o mezclados de una forma diferente. Un viaje culinario muy tentador...

Duración: del 13 de abril al 25 de mayo

Imparte: Christine Ghostine

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 70 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

COCINA MEXICANA

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

Duración: del 11 de diciembre al 5 de marzo

Imparte: Maru Aguirre Esponda

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

EL MUNDO DEL CHOCOLATE

Aprenderemos distintas maneras de trabajar con este delicioso producto: pasteles, helados, espumas, galletas... Además de elaborar variadas recetas, las clases estarán salpicadas de pequeñas dosis de curiosidades relacionadas con el mundo del chocolate.

Duración: del 20 de marzo al 29 de mayo

Imparte: Maru Aguirre Esponda

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

POSTRES RÁPIDOS Y SENCILLOS

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

Duración: del 23 de febrero al 30 de marzo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 60 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

ENSALADAS DE PRIMAVERA Y SOPAS FRÍAS

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

Duración: del 13 de abril al 25 de mayo

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 60 euros (matrícula y alimentos)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

COCINA DE FIESTA BUENA, BONITA Y BARATA

Aprenderás recetas para fiestas señaladas como los cumpleaños o la Navidad. Tan importante es el menú que vamos a degustar como la manera de colocar la mesa. Todo tiene que estar bien estudiado para que nuestros invitados se sientan a gusto y cómodos.

Duración: del 4 de marzo al 29 de abril

Imparte: Carlos Río Gay

Horario: miércoles de 17,30 a 19,30 h

Precio: 80 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

COCINA EUROPEA

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

Duración: Sábados 11 y 18 de octubre

Imparte: Borja Adán Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 40 euros (Matrícula y alimentos)



¡FIN DE SEMANA!

MASAJE

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

Imparte: Paqui Pinel Blanco (grupos A) y Estrella Jimeno Sáinz (grupos B)

Precio: 95 euros, 65 euros Fin de semana

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE MAÑANA A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 11.00 a 12.30 h.

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 17.00 a 18.30 h.

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

INICIACIÓN MASAJE. GRUPO DE TARDE C

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 17.00 a 18.30 h

PERFECCIONAMIENTO. GRUPO DE MAÑANA A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 9.30 a 11.00 h

PERFECCIONAMIENTO. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 20.30 a 22.00 h

PERFECCIONAMIENTO. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

AULA DE MASAJE

Dirigido a aquellas personas que han realizado los talleres de masaje en años anteriores. Habrá un seguimiento de las profesoras dos veces al mes.

Precio: 75 euros

AULA DE MASAJE. GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 9,30 a 11.00 h

AULA DE MASAJE. GRUPO DE TARDE A

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 18,45 a 20,15 h

AULA DE MASAJE. GRUPO DE TARDE B

Imparte: Estrella Jimeno Sáinz

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: lunes de 17.00 a 18.30 h

MASAJE FIN DE SEMANA

Imparte: Estrella Jimeno Sáinz

Lugar: Círculo de la Amistad

Fechas: 29 y 30 de noviembre. Sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h, domingo de 10 a 13,30 h.

MASAJE INDIO DE CABEZA

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

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: Lunes de 19.45 a 21.15 h.

Precio: 95 euros

ZEN SHIATSU

En este curso nos iniciaremos en el aprendizaje práctico de la técnica Shiatsu tipo Zen. Aprenderemos el método tradicional que se realiza sobre un futón extendido en el suelo. Conoceremos la red clásica de meridianos y fundamentos de la Medicina Tradicional China aplicada al Shiatsu, con sus aplicaciones prácticas para nuestra salud. Si tienes restricciones físicas importantes, estás bajo tratamiento médico o embarazada, consúltanos antes de apuntarte.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: CSS Yagüe

Precio: 125 euros

ZEN SHIATSU. INICIACIÓN

Horario: martes de 17.45 a 19.45 h

ZEN SHIATSU. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

REFLEXOLOGÍA PODAL

Práctica que sirve para estimular puntos localizados en los pies para conseguir un efecto benéfico que esta estimulación tiene sobre algunas partes del cuerpo y en general sobre la salud. Estudiaremos las zonas reflejadas en los pies, su correspondencia con los órganos internos y su relación con nuestros estados físicos y psicológicos. En el nivel de profundización conoceremos remedios que la naturaleza pone a nuestro alcance y algunas nociones de dietética, nutrición y plantas medicinales.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 100 euros

REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN GRUPO DE MAÑANA

Horario: jueves de 9,30 a 11 h

REFLEXOLOGÍA PODAL. INICIACIÓN GRUPO DE TARDE

Horario: jueves de 20.15 a 21.45 h

REFLEXOLOGÍA PODAL. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

TERAPIA CRÁNEO-SACRAL

La terapia cráneo-sacral es una sutil técnica manual de palpación para ayudar a detectar y corregir desequilibrios que puedan ser causa de disfunciones intelectuales, motoras o neurológicas. Es un arte de la escucha del lenguaje del movimiento y la pulsación en el cuerpo humano.

Imparte: Paqui Pinel Blanco

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: sábados 11 y 25 de octubre, 8 y 22 de noviembre, 13 y 20 de diciembre y 10 y 24 de enero, de 10 a 12 h.

Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

HISTORIA DE ESPAÑA I: DEL PALEOLÍTICO A LA RECONQUISTA

Aunque se pueden observar ciertas semejanzas, la historia de cada país es siempre única y diferente. Desde las primeras comunidades paleolíticas, la Península Ibérica ha sido escenario de sucesos históricos caracterizados por la variedad y el enriquecimiento intercultural. Proponemos un acercamiento a la historia de una nación mediterránea imbricada en múltiples culturas

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

HISTORIA DE ESPAÑA II: DE LA FORMACIÓN DE LOS REINOS CRISTIANOS HASTA CARLOS III

Durante los siglos que van desde la formación de los reinos cristianos, paralela al largo proceso de la Reconquista, pasando por el descubrimiento de las Américas, hasta llegar a los años de la II República en el S. XX, la Península Ibérica ha sido escenario de acontecimientos históricos de gran complejidad y trascendencia universal.

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

ARTE II: EL ARTE EUROPEO DURANTE LA ALTA EDAD MEDIA

Un recorrido a través de las manifestaciones artísticas europeas comprendidas entre los siglos X y XV, analizando los estilos artísticos que se suceden durante este tiempo (Románico, Gótico y Quattrocento Italia-

no), y prestando especial atención a las particularidades que los mismos presentan en el caso español.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 120 euros

LA MUJER COMO SUJETO DEL ARTE

A través del conocimiento, estudio y difusión de la obra realizada por numerosas artistas, que utilizaron como medio de expresión el dibujo, la pintura y la escultura, queremos poner de manifiesto la aportación, muchas veces silenciada, de las mujeres al desarrollo de la cultura. Perfiles biográficos excepcionales por la calidad técnica y conceptual de su obra nos permitirán analizar los estereotipos y prejuicios sexistas que han dificultado, cuando no impedido, el acceso de la mujer a la formación, creación artística y al reconocimiento social y profesional desde la Edad Media hasta mediados del siglo XX.

NOTA: PARA REALIZAR ESTE TALLER ES IMPRESCINDIBLE TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS DE HISTORIA DEL ARTE.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 120 euros

ARTE CONTEMPORÁNEO

Una visión panorámica de las múltiples tendencias de vanguardia que han aparecido en la Historia del Arte a partir de 1945. Conoceremos y analizaremos la obra de algunos de sus máximos representantes: Warhol, Rothko, Tapies, Barceló...

Un miércoles al mes podrás participar en los *Encuentros con Autores: Artes plásticas*.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

ENCUENTROS CON AUTORES: ARTES PLÁSTICAS

Un punto de encuentro, una vez al mes, para aquellas personas interesadas en el mundo de las artes plásticas. Podrás conocer el trabajo que realizan artistas que viven en nuestra comunidad, quienes compartirán sus ideas, sus creaciones, sus emociones...

Coordina: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: un miércoles al mes de 19.30 a 21h
Precio: 35 euros

¡BREVE!

AMIGOS DEL TEATRO

En plena crisis, las plateas de los teatros vuelven a llenarse para sorpresa de los agoreros. El arte de Talía se ha puesto de moda demostrando, una vez más, la fuerza atemporal que emana de cualquier espectáculo en directo. Cada mes, seleccionaremos de la programación del Teatro Bretón una obra de interés, calidad y amenidad. Y, como estamos convencidos de que el poder del teatro reside en su capacidad crítica para conovernos, se impartirá una clase de preparación y otra clase de coloquio.

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

MÚSICA: CLÁSICOS PRINCIPALES

Te proponemos un viaje a través de la Historia de la Música Clásica mediante la escucha activa y guiada de las grandes obras del repertorio. No son necesarios conocimientos previos, sólo ganas de escuchar y disfrutar de las composiciones musicales creadas por grandes autores.

Imparte: Amelia Combarros García
Lugar: Sede UPL
Horario: martes de 20.30 a 22 h
Precio: 90 euros

UN VIAJE DE LA PREHISTORIA AL ROMÁNICO A TRAVÉS DE PALENCIA

¡BREVE!

Daremos a conocer el marco geográfico, histórico y cultural que favoreció el desarrollo del Románico en la provincia de Palencia. En la primera parte analizaremos los elementos del medio físico (relieve, vegetación y fauna) de su entorno natural y las características de los estilos artísticos comprendidos entre los orígenes de la Humanidad y el final del siglo XIII (Tardo-Románico). La segunda parte incluye un itinerario cultural, previsto para los días 7, 8, 9 y 10 de junio de 2014, donde visitaremos los paisajes naturales y los conjuntos histórico-artísticos estudiados.

NOTA: PARA REALIZAR ESTE TALLER ES IMPRESCINDIBLE TENER CONOCIMIENTOS PREVIOS DE HISTORIA DEL ARTE.

Duración: enero a junio

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: viernes de 18 a 19.30 h

Precio: 80 euros

ARQUITECTURA CONTEMPORÁNEA

Tras la burbuja inmobiliaria y la fiebre del ladrillo, el panorama arquitectónico se dibuja entre edificios que pretenden deslumbrar a los ciudadanos y una arquitectura que respira en tonos más tranquilos. Edificios-ícono, barrios de viviendas sociales, equipamientos polivalentes y actuaciones sobre lo existente. Como si de un caleidoscopio se tratase, a través de arquitectos de diferentes nacionalidades y con obra muy distinta entre sí, repasaremos la situación actual.

Imparte: Aurora León Bellido

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

CIUDADES DE CINE

¿Cuántas ciudades hemos conocido a través del cine? El cine las ha representado de numerosas maneras, creando imágenes que se nos han grabado en la retina sin necesidad de movernos de nuestras butacas, contribuyendo a la modelación de un imaginario urbano. Planteamos un viaje entre el cine y la arquitectura a través de diferentes ciudades como París, Madrid, Buenos Aires, Londres o Berlín, que nos permita ir descubriendo cómo el cine las ha ido presentando en pantalla, transformándolas y construyéndolas como parte de un recuerdo colectivo.

Duración: de octubre a enero

Imparte: Martín Sáez Packciarz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

ILUSTRACIÓN CREATIVA

Las ilustraciones forman parte del aire social que respiramos. Nos informan, entretienen, iluminan, dirigen, divierten y comunican sin que nos demos cuenta. Pretendemos estudiar este lenguaje, desentrañar sus técnicas y aplicaciones en los libros, la publicidad, la prensa y otros soportes más recientes, como la moda o el tatuaje. Al final abordaremos la ejecución de un proyecto personal que exprese nuestros intereses creativos y cumpla las funciones de comunicar, informar y divertir.

Imparte: Pedro Espinosa

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 100 euros

CÓMIC Y NARRATIVA GRÁFICA

Tebeo, historieta, cómic, manga o más recientemente, narrativa gráfica son diferentes maneras de llamar a una misma forma de expresión: contar historias por

medio de palabras e imágenes. Partiendo de autores e historietas que sirvan de ejemplo e inspiración, estimularemos las ideas propias del alumno, concretándolas en la realización de tiras y páginas desde el guión al arte final.

Imparte: Pedro Espinosa
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes de 20 a 22 h
Precio: 100 euros

INICIACIÓN AL REPORTAJE GRÁFICO: CUADERNO DE VIAJE

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

Apunte al natural, en soporte de cuaderno de viaje, centrado en el perímetro urbano de Logroño y siguiendo la metodología del cuadernismo o urbansketching.

Manifiesto urbansketching: Dibujar ‘in situ’, a cubierto o al aire libre, capturando directamente lo que observamos. Nuestros dibujos cuentan la historia de nuestro entorno, de los lugares donde vivimos y a los que viajamos.

Imparte: Pedro Espinosa
Horario: 6 salidas, sábados por la mañana.
Precio: 40 euros

LOS ESCRITORES Y SU MUNDO

Las relaciones entre vida y literatura, la lectura de obras de siempre junto a obras actuales, el diálogo sobre lo que es específico y único en el mundo de los libros, las lecturas personales... Este taller es en realidad un viaje a través de la imaginación a ese universo conflictivo y hermoso que formamos los seres humanos. Empezaremos este curso con “El túnel”, de Ernesto Sábato

Imparte: Juan Manuel González Zapatero
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 100 euros

CREACIÓN LITERARIA

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

Imparte: Juan Manuel González Zapatero

Precio: 110 euros

CREACIÓN LITERARIA. INICIACIÓN

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

CREACIÓN LITERARIA. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

AULA DE ESCRITURA

Para los apasionados por la escritura creativa que han cursado los talleres de creación literaria y han visto crecer tanto la calidad de sus textos como su afición por el arte de escribir. Continuaremos ahondando en la construcción de historias. Tiempo y vida, imaginación y libertad, expresividad y forma, serán algunos de los asuntos que llenen este hermoso rincón de la escritura.

Imparte: Juan Manuel González Zapatero

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

VERSO A VERSO

¿Por qué la poesía sigue manteniendo su misterio a lo largo del tiempo? ¿Qué tiene ese uso artístico de la palabra que llega a expresar mucho más que las solas palabras? ¿Por qué nunca olvidamos lo que un poeta querido representó para nosotros? Pensado como un lugar acogedor en el que compartir esta afición tan personal, descubriremos a nuevos poetas y leeremos

esos textos clásicos, que perduran a lo largo del tiempo y nos rejuvenecen.

Para empezar, leeremos el libro 'Átomos y galaxias', de Miguel d'Ors.

Un miércoles al mes podrás participar en Encuentros con autores: Literatura

Imparte: Juan Manuel González Zapatero

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

ENCUENTROS CON AUTORES: LITERATURA

Un punto de encuentro, una vez al mes, para aquellas personas interesadas por el mundo de la Escritura. Podrás conocer el trabajo que realizan escritores que viven en nuestra comunidad, quienes compartirán sus ideas, sus creaciones, sus emociones...

¡BREVE!

Coordina: Juan Manuel González Zapatero

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: un miércoles al mes de 19.30 a 21h

Precio: 35 euros

CLUB DE LECTURA

Encontrar un lugar o un grupo de amigos con quienes hablar de los libros que nos han marcado, compartir con ellos nuestros gustos y también nuestros sueños, discutir a propósito de ese reflejo de la vida que es un buen libro y descubrir nuevos autores. Nuestro primer libro de este año será 'Estrella distante', de Roberto Bolaño.

Imparte: Juan Manuel González Zapatero

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Precio: 85 euros

CUENTACUENTOS DE ADULTOS

El cuento, en su modalidad oral, se parece al respirar, algo que todos practicamos sin apenas darnos cuenta. Insistiremos, más que en lo teatral, en el valor pedagógico-

gico de los cuentos. Detrás de cada cuento se esconde una forma milenaria de ver el mundo. Queremos que este taller sirva además para conocer mejor nuestras flaquezas y nuestras fortalezas. Viajaremos a través de la palabra hacia el pasado y también hacia el futuro. Y todo sin movernos del aula.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

LITERATURA DE GRECIA Y ROMA

Una literatura repleta de obras maestras que no defrauda nunca. El taller presentará autores nuevos, tanto a los participantes de años anteriores como a los que se acerquen por primera vez. Cada mes un libro y el comentario sobre el mismo, para disfrutar de los mejores.

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Un jueves al mes de 19,30 a 21 h

Precio: 40 euros

PALABRAS SUELTAS Y REVUELTAS

Nada está mal dicho, sólo mal entendido. Bajo esta premisa revisaremos cómo hablamos, de dónde vienen nuestras expresiones, la etimología de nuestro idioma, además de perfeccionar ciertas habilidades como los juegos lingüísticos, la lógica, la argumentación, la creatividad verbal. Además, incorporaremos las relaciones del vocabulario español con el de otros idiomas como el francés y el inglés, recogiendo así el carácter universal de las lenguas.

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 100 euros

LAS PELÍCULAS DE NUESTRA VIDA

Buena parte de nuestra educación sentimental la debemos a la profunda huella que nos dejaron algunas películas. Disfrutaremos de un festín de joyas cinematográficas que nos reconciliarán con lo mejor de nuestro cine clásico y moderno. Movidos por la inquietud cinéfila, nos adentraremos sin complejos por los géneros: western, comedia, musical, drama, romántico, nouvelle vague, policíaco...

Además, participaremos activamente en los ciclos de cine que organiza la Universidad Popular, en los que podremos ver unas películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20 a 21.45 h

Precio: 95 euros

LOS LUNES, CINE

El cine nació como un arte social. En sus comienzos, incluso se le llamó el teatro de los pobres. Las salas se erigían como un lugar de reunión, disfrute y charla. Era tan importante la visión de la película como el sentimiento de estar compartiéndola con otras personas. Recuperaremos ese espíritu inicial del cine como arte colectivo. Veremos películas en una sala cinematográfica y las comentaremos en el aula.

Además, participaremos activamente en los ciclos de cine que organiza la Universidad Popular, en los que podremos ver unas películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 euros (incluye entradas de cine)

LOS LUNES, CINE. A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

LOS LUNES, CINE. B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

CINE Y LITERATURA

Repasando la historia compartida del cine y de la literatura, veremos y leeremos la formas que las palabras han tenido de relacionarse con las imágenes. Y vice-versa. Y lo haremos a través de textos y películas que se miran entre sí, que se adaptan, que se reinventan, que se transforman ante los ojos de un lector que es también espectador, duplicando su interés y emoción.

Duración: de octubre a diciembre

Imparte: Bernardo Sánchez Salas

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO I ISRAEL Y EL CRISTIANISMO

¡NOVEDAD!

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

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 100 euros

MOMIAS Y OTROS MUERTOS MUY VIVOS

El atractivo de las momias reside tanto en su origen egipcio como en su expresión de la vida tras los límites de la vida. Estudiaremos este fenómeno, que arrastra pasiones y provoca un continuo fluir de reflexión, y lo haremos, mediante la comparación con otras culturas, incluida la actual.

¡NOVEDAD!

Fechas: 28 y 29 de noviembre

Horario: viernes de 18 a 20.30 h y sábado de 10 a 14 h

Imparten: Antonio Piñero, Nacho Ares, Javier Alon-

so, José Ramón Pérez-Accino y Eugenio Gómez
Lugar: Sede UPL
Precio: 30 euros

¡FIN DE SEMANA!

SÓCRATES: LAS DOS CARAS DE UN FILÓSOFO

Un fin de semana dedicado a la figura del genial ateniense que conformó la imagen más conocida del buen filósofo y abrió la civilización griega y, por tanto, la occidental al estudio de la ética. En los últimos años han aparecido diversos trabajos que matizan de manera importante lo habitualmente estudiado de Sócrates, al punto de ofrecer novedades esenciales a la hora de acercarse correctamente al llamado 'hombre más sabio de Atenas'.

Fechas: 8 y 9 de noviembre

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

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

JUDAÍSMO E ISRAEL: ENTRE LA TRADICIÓN Y LA MODERNIDAD

El taller propone una visión, tanto de los judíos como del Estado de Israel. Analizaremos su historia e idiosincrasia así como los principales rasgos distintivos de su identidad y mostraremos las razones religiosas y antropológicas que hay detrás. Buscaremos una visión de conjunto de cómo es el Israel actual, un país único en el que conviven los mayores avances tecnológicos con sectores de la población que viven de acuerdo a leyes divinas dictadas hace más de dos mil quinientos años.

Fechas: 21 y 22 de febrero

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

Imparte: Javier Alonso López

Lugar: Sede UPL

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA

Nos acercaremos a conceptos antropológicos que nos ayudarán a comprender el funcionamiento y desarrollo de las antiguas culturas americanas. Profundizaremos en las características de las culturas Olmeca, Zapoteca, Maya, Teotihuacana, Tolteca, Mixteca y Mexica, y estudiaremos algunos de los lugares arqueológicos y objetos culturales más importantes del México antiguo. La aproximación a estas culturas tomará una perspectiva histórica utilizando como fuentes principales de análisis y conocimiento principales la arqueología, la iconografía, la etnohistoria y la etnografía de América.

Duración: de febrero a mayo
 Imparte: Carmen Palacios Hernández
 Lugar: Sede UPL
 Horario: lunes de 19 a 20.30 h
 Precio: 65 euros

¡BREVE!

ESPACIO DE DEBATE

Necesitamos expresarnos, compartir ideas y puntos de vista. Plantearemos temas éticos, políticos, estéticos o de la vida cotidiana que deseemos poner en común, y que promoverán el debate. El debate como fuente de enriquecimiento personal, como forma de dar solidez a nuestros argumentos abarcando la opinión del otro. El debate como escucha activa, como estímulo para buscar información, como aprendizaje basado en el respeto y la comunicación.

Imparte: Paz Manso de Zuñiga Ugartechea
 Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
 Horario: lunes de 18 a 19.30 h
 Precio: 90 euros

DEL PERIODISMO TRADICIONAL AL DIGITAL. CONOCE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Lo que ocurre en el mundo nos llega a través de los medios de comunicación. Forman parte de nuestra vida, pero en realidad son unos grandes desconocidos.

Hablaremos sobre su evolución, del paso de la prensa tradicional a la digital, de la gran revolución que ha supuesto Internet en el periodismo, de los nuevos canales de información... Visitaremos varios medios de nuestra ciudad y contaremos con el testimonio de diferentes profesionales que nos acercarán su día a día.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

INTRODUCCIÓN A LA SOCIOLOGÍA

Para personas inquietas por la sociedad y sus cambios. A caballo entre lo académico y lo divulgativo, partiendo de lo cotidiano. Nos aproximaremos a la ciencia de esos señores con barbas que se expresan con estadísticas y le sacan punta a todo. Aprenderemos destripando los hechos sociales, sin la seriedad de la ciencia pero evitando juicios de valor, acercándonos a los temas e instituciones presentes en todas las culturas: la familia, las tradiciones, la comunicación, el Estado, la ideología, la religión, el trabajo, el ocio...

Imparte: Alfonso Troya Rodríguez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA

Pensado para personas con curiosidad sobre la actualidad económica y que quieran conocer sencillos conceptos como: Euribor, TAE, IPC, Prima de riesgo, Mercados, Funcionamiento de la Bolsa, Oferta y Demanda... Revisaremos la gestión de las tarjetas de Crédito y buscaremos ayudas para la Declaración de la Renta.

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

INTRODUCCIÓN A LA ASTRONOMÍA

¿Alguna vez te has sentido perdido entre los cientos o incluso miles de estrellas de la bóveda celeste? ¿Sólo eres capaz de reconocer la Osa Mayor, Orión o Casiopea? Reconoceremos las principales constelaciones y sus estrellas más brillantes. Describiremos la naturaleza y practicaremos la observación de las galaxias, partiendo de nuestra Vía Láctea.

Fechas: 23 y 24 de mayo

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

Imparte: Ana Ursúa León

Lugar: Sede UPL

Precio: 65 euros



AGRICULTURA ECOLÓGICA

La producción ecológica se define como un manejo agrario respetuoso con el medio ambiente donde se plantea el cuidado de la vida del suelo y se aprovecha el equilibrio biológico del sistema para el control sanitario. Nos adentraremos en este modelo de producción y discutiremos las bases de su manejo y sus técnicas. Junto a las clases teóricas se desarrollarán prácticas específicas sobre injertos, semilleros, diseño e implantación del huerto ecológico y métodos de compostaje, orientadas a la pequeña explotación.

Imparten: Jorge López Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h.

Precio: 95 euros

PROPAGACIÓN VEGETAL: INJERTOS Y SEMILLEROS DE PLANTA HORTÍCOLA

Taller teórico-práctico donde se expondrá la importancia del manteamiento de las variedades cultivadas tradicionales y/o locales, su recuperación y uso tradicional. Aprenderemos a seleccionar, conservar y multiplicar semillas para obtener nuestro propio plantel. Realizaremos diferentes injertos según material vegetal de partida y época del año.

¡FIN DE SEMANA!

Imparten: Jorge López Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Sede UPL

Fecha: sábado 17 de enero, de 10 a 14 h

Precio: 25 euros

CONOCIMIENTO DEL SUELO EN AGRICULTURA ECOLÓGICA Y MÉTODOS DE COMPOSTAJE

¡FIN DE SEMANA!

De carácter teórico-práctico, trataremos la importancia de los aportes orgánicos para mantener y mejorar la vida del suelo y que los cultivos se mantengan sa-

nos en el marco de la agricultura ecológica. Profundizaremos en los diferentes métodos de elaboración de compost y en el programa de aportes orgánicos según el tipo de cultivo y de suelo.

Duración: 27 y 28 de febrero

Imparten: Jorge López Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Sede UPL / Sorzano

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

Precio: 40 euros

DISEÑO, IMPLANTACIÓN Y MANEJO DEL HUERTO ECOLÓGICO

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

Duración: 25 y 26 de abril

Imparten: Jorge López Davalillo y Fernando Cereceda

Lugar: Sede UPL/Sorzano

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

Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

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.

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

Horario: de lunes a viernes de 17 a 18,30 h

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

Precio: 35 euros (incluye seguro)

¡BREVE!

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO UNO.

Duración: Del 20 al 24 de octubre

APRENDE A ANDAR EN BICI. GRUPO DOS.

Duración: Del 20 al 24 de abril

INTRODUCCIÓN A LA RADIESTESIA Y A LA GEOBIOLOGÍA

La Radiestesia trata de la sensibilidad que poseen ciertas personas para captar radiaciones emitidas por corrientes de agua subterránea o por cualquier otro elemento, conocido o desconocido. También permite captar esta información a través del movimiento de varillas, péndulos, horquillas, etc. En el taller nos introduciremos en esta técnica, tanto en relación a sus principios teóricos como prácticos, mediante el uso de estos instrumentos.

Duración: 25 y 26 de octubre

Imparte: Javier Petralanda

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16.30 a 20.30 h y domingo de 10 a 14 h

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

CREMAS Y UNGÜENTOS

Aprenderemos a elaborar cremas y ungüentos partiendo de esencias y plantas medicinales. Destilaremos y prepararemos nuestras propias cremas. También iremos al campo para reconocer las plantas, hablar de sus propiedades y crear un herbario.

Imparte: Abilia Martín Madera

Lugar: Sede UPL y salida al campo

Horario: viernes de 19 a 22 h, sábados de 10 a 18 h, y domingos de 10 a 14 y de 16 a 20 h.

Precio: 75 euros (material incluido)

CREMAS Y UNGÜENTOS. GRUPO 1

Duración: 17, 18 y 25 de abril

¡FIN DE SEMANA!

CREMAS Y UNGÜENTOS. GRUPO 2

Duración: 22, 23 y 30 de mayo

JABONES Y EMOCIONES

Recuperaremos la tradición de hacer jabón artesano. Utilizaremos el método en frío. Con la tabla de saponificación crearemos nuestras propias fórmulas. Utilizaremos diversos aditivos: mantecas, aceites vegetales, esenciales y fragancias, empleando varias técnicas y moldes de diversos tipos, nuevos y reciclados. En el nivel de profundización, elaboraremos jabones especiales: de leche y miel, de sal, de frutas... usando nuevos procedimientos: firulillos, texturizado, doble embudo, columna y cuchara.

Imparte: Maribel Collado Rodríguez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced/Sede UPL

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

Precio: 75 euros (materiales incluidos)

¡NOVEDAD!

JABONES Y EMOCIONES. INICIACIÓN

Duración: 12, 13 y 14 de diciembre

¡FIN DE SEMANA!

JABONES Y EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN

Duración: 22, 23 y 24 de mayo



NAVEGA POR INTERNET CON TU PORTÁTIL

Navega por Internet y sácale partido a tu ordenador portátil mediante el manejo de aplicaciones como Pí-casa, Gimp, Skype, Spotify, Google Docs, Facebook o Twiter. Con ellas podrás crear y compartir tu álbum de fotos personal con familiares y amigos, retocar tus fotografías, establecer video-llamadas gratis con tus contactos, escuchar toda la música que quieras, crear documentos desde la nube, entablar relaciones sociales y profesionales, y muchas cosas más. ¡Ven a clase con tu portátil!

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Sede UPL

Precio: 110 euros

INICIACIÓN

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

OFIMÁTICA

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

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 110 euros

OFIMÁTICA INICIACIÓN

Horario: miércoles de 19 a 20,30h.

OFIMÁTICA PROFUNDIZACIÓN

Horario: miércoles de 17,30 a 19 h

TELEFONÍA MÓVIL Y REDES SOCIALES

Los smartphones o teléfonos inteligentes se han convertido, por derecho propio, en la punta de lanza de las nuevas tecnologías cotidianas, evolucionando hacia un tipo de dispositivo que, además de llamar y recibir o enviar mensajes, ofrecen al usuario otro tipo de utilidades que van desde la navegación web al uso de la cámara de fotos o de las Redes Sociales. Dotaremos a los participantes de las habilidades necesarias para manejar con soltura las nuevas tecnologías móviles. Utilizaremos Android.

Imparte: Andrés Cordón Arnedo

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20.30 a 22 h

Precio: 90 euros

GPS PARA VEHÍCULOS

¡BREVE!

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

Duración: del 6 al 27 de octubre

Imparte: José María Rey García

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 35 euros

GPS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

El GPS (sistema de posicionamiento mundial) es un sistema de navegación vía satélite que permite saber la posición de una persona o un objeto en la Tierra. En nuestro tiempo libre, disfrutamos realizando todo tipo de actividades en el medio natural: senderismo, montaña... El GPS 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 3 de noviembre al 9 de marzo

¡BREVE!

Imparte: José María Rey García

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

FOTOGRAFÍA

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

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Precio: 110 euros

Lugar: Sede UPL (mañana) y Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía (tarde)

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. GRUPO DE MAÑANA

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. GRUPO TARDE A

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. GRUPO TARDE B

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. GRUPO A

Horario: martes de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. GRUPO B

Horario: martes de 19.30 a 21 h

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

FOTOGRAFÍA E IMPRESIÓN DIGITAL EN BLANCO Y NEGRO

Desarrollaremos los aspectos más importantes del revelado de archivos en bruto de imagen digital y su posterior tratamiento mediante software. Estudiaremos diferentes temas: cómo obtener un buen archivo de imagen digital. La luz como principio de todo proceso fotográfico. Consideraciones técnicas relativas a la captura digital en formato RAW. Procesado en bruto del archivo de imagen digital. Photoshop, un paso adelante en la creatividad fotográfica. Pretendemos dotar al fotógrafo de las herramientas técnicas necesarias para desenvolverse en el campo de la fotografía digital.

Fechas: 3, 4 y 5 de octubre

Horario: viernes de 17 a 21 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14

Imparte: Gabriel Brau

Lugar: Sede UPL

Precio: 110 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

ENCUENTROS CON AUTORES: FOTOGRAFÍA

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

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: un miércoles al mes de 19.30 a 21h

Precio: 35 euros

¡BREVE!

SAL Y FOTOGRAFÍA

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

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Duración: 5 salidas, sábado por la mañana

Precio: 40 euros

¡BREVE!

HISTORIA DE LA RIOJA II

Continuaremos conociendo el pasado de esta tierra buscando las claves que nos permitan comprender nuestro presente. Los contenidos teóricos impartidos en el aula se complementarán con un programa de visitas guiadas a museos y exposiciones y viajes culturales.

En este segundo curso, tras haber conocido las fuentes para la historia de La Rioja, paleontología, prehistoria, pueblos pre-romanos, romanización y la edad media hasta el siglo XI, continuaremos nuestro viaje por la historia riojana desde el siglo XII hasta el siglo XIX.

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

Imparte: Carlos Muntión Hernández
Precio: 120 euros

HISTORIA DE LA RIOJA. MAÑANA

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

HISTORIA DE LA RIOJA. TARDE

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

HISTORIA CONTEMPORÁNEA DE LA RIOJA

Un taller que nos invita al conocimiento de la más reciente historia de La Rioja, de sus personajes más importantes, de los principales momentos históricos, de los procesos sociales, económicos y políticos desarrollados en esta tierra desde la guerra de la Independencia de comienzos del siglo XIX hasta nuestros días.

Estudiaremos los siglos XIX y XX, poniendo especial atención en el nacimiento de la provincia de Logroño en los años 1820 y 1833 y en el desarrollo de La Rioja Comunidad Autónoma.

La parte teórica, que se impartirá en el aula, se complementará con viajes culturales para conocer los principales escenarios de la historia contemporánea de La Rioja.

Imparte: Carlos Muntión Hernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

POR EL MUNDO SIN SALIR DE LOGROÑO

Un recorrido por las principales culturas y grupos étnicos presentes en nuestra ciudad, de la mano de las ciencias sociales y de los testimonios vitales. Un viaje con muy poco equipaje: conceptos antropológicos, deseo de conocer y de encontrarse con *el otro*. Conoceremos el porqué de algunas singularidades de nuestras vecinas y vecinos, aquello que nos diferencia. Pero sobre todo descubriremos lo mucho que nos une. Todo ello, partiendo de intervenciones de grupos o personas claves de cada colectivo, o visitas a espacios diversos para comprender aquello que, estando cerca, a menudo ignoramos.

Imparte: Alfonso Troya Rodríguez

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 90 euros

ARQUEOLOGÍA. HITOS PRINCIPALES DE NUESTRO ENTORNO PRÓXIMO

La arqueología es un pozo de información para descubrir la historia más remota. Visitaremos los yacimientos más emblemáticos de nuestras cercanías: el yacimiento neolítico de Cueva Lóbrega, los dólmenes de Collado del Mallo y Peña Guerra, el poblado amurallado de La Hoya en Laguardia, la falsa vía romana del Iregua, el castro de la Peña de los Monjes de Lumbreras, los castillos-atalayas de la Sierra de Cantabria, el antiguo pueblo de Mansilla, la villa romana de Arellano, los castillos de Nalda y de San Vicente de la Sonsierra, además del Museo y Neocueva de Altamira en Cantabria, y las cuevas de Atapuerca junto el Museo de la Evolución

Humana en Burgos, se desarrollará en sesiones en el aula y salidas a los lugares mencionados.

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: Lunes de 19.45 a 20.45 h

Precio: 110 euros

LA CIUDAD DE LOGROÑO Y SU ARQUITECTURA: CONCEPTOS E IMÁGENES

Una introducción a la Historia Urbana y a la evolución arquitectónica de nuestra ciudad. Una mirada analítica general a los elementos que componen y estructuran la ciudad y sus edificios, con especial atención a Logroño.

Su organización y estructura urbana, el origen y forma de sus calles y plazas, el papel que juegan los edificios, significativos o humildes, sus elementos más destacables y sus transformaciones más curiosas.

Duración: Octubre a enero

Imparte: José Miguel León Pablo

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes 19 a 20.30 h

Precio: 65 euros

¡BREVE!

LOGROÑO: UNA CIUDAD VIVA Y CAMBIANTE II

La ciudad de Logroño vivió durante centurias dentro de un espacio muy limitado, el que hoy seguimos conociendo como Casco Antiguo. Las casas, las iglesias, los conventos, las plazas y los edificios públicos fueron cambiando en función de las necesidades y del gusto de los habitantes, al tiempo que las circunstancias históricas también fueron marcando su devenir. Proponemos un ejercicio en el que los datos históricos y el esfuerzo de la imaginación nos llevarán a recrear lo que existió y a pasear por lo que todavía existe.

Duración: de enero a mayo

Imparte: Maite Álvarez Clavijo

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 60 euros

¡BREVE!

SABER DEL RIOJA I

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

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

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 115 euros

CAMINO DE SANTIAGO

El Camino de Santiago ha dejado una impronta imborrable en la historia de La Rioja, empezando por la historia de la ciudad de Logroño, que nace a partir de la construcción de un puente sobre el río Ebro para el paso de los peregrinos, pasando por Clavijo, origen mítico del famoso Voto de Santiago, sin olvidar a Santo Domingo de La Calzada, uno de los personajes más importantes de la peregrinación jacobea, ni a los reyes de Pamplona-Nájera que con tanta decisión impulsaron el paso de los peregrinos por tierras riojanas. Conoceremos la historia de los mil años de peregrinación jacobea. Además de los contenidos teóricos que se impartirán en el aula, está previsto visitar los principales escenarios jacobeos de nuestra Comunidad. Para finalizar el taller se propondrá un viaje cultural en autobús hasta Santiago de Compostela.

Imparte: Carlos Muntión Hernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 18 a 19,30 h

Precio: 90 euros

EL CANCIONERO TRADICIONAL Y LA LITERATURA ORAL DE LA RIOJA

La literatura y el cancionero tradicional riojano provienen del trabajo de los investigadores y folcloristas que recogen de labios del pueblo los cuentos, romances, leyendas, oraciones, brindis, jotas de trabajo, cantos romeros, de carnaval, de quintos, canciones infantiles y aguinaldos. La música estaba presente en las personas: desde el nacimiento hasta la muerte, pasando por la infancia, el mocerío, el noviazgo y la boda. Se contaban cuentos y leyendas para entretener los momentos de ocio y de trabajo. Todas estas joyas musicales y literarias son el legado que hay que valorar, conservar y transmitir.

Imparte: Helena Ortiz Viana

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

BOSQUES DE LA RIOJA

Si te interesa La Rioja y su Medio Natural, aquí puedes ampliar tus conocimientos. Descubriremos los ecosistemas y tendremos la oportunidad de pasear por los bosques y las riberas de nuestros ríos. 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: 100 euros, aula 40 euros

BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Horario: lunes de 11.30 a 13 h

BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Horario: martes de 18.30 a 20 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 20 a 21.30 h

AVES EN LA RIOJA

Quizá sean las aves el grupo animal que mayor admiración causa en las personas. Enfocado a aquellas personas que quieran aprender a distinguir las aves comunes de La Rioja. Conoceremos sus costumbres y curiosidades, disfrutando y comprendiendo la naturaleza de nuestro entorno cercano. La perfecta ubicación de La Rioja en la geografía peninsular confiere a la comunidad una importante cantidad de especies de aves de gran interés para la ornitología. Incluiremos excursiones para aplicar en el campo los conocimientos adquiridos en el aula.

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 17 a 18.30 h

Precio: 100 euros

MARIPOSAS DE LA RIOJA

Nos iniciaremos en el conocimiento de las mariposas, uno de los grupos de seres vivos más biodiverso. En La Rioja existen 150 especies de mariposas diurnas y aproximadamente 3000 nocturnas. Debido a la naturaleza de los contenidos, la teoría se alternará con clases prácticas en la naturaleza en las que se podrán observar las especies en su medio natural. Se realizarán tanto excursiones diurnas como salidas nocturnas. Trataremos aspectos como identificación, biología, amenazas y protección, en un tono riguroso pero accesible.

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

Imparten: Yeray Monasterio y Ruth Escobés

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 90 euros



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

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

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

Imparten: Gabriel A. Latorre y Juan Carlos Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 90 euros

CORO

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

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Instituto Sagasta

Precio: 70 euros

CORO GRUPO A

Horario: lunes de 18,30 a 20 h

CORO GRUPO B

Horario: lunes de 20 a 21,30 h

Sólo para las personas que ya estuvieron matriculadas en el Taller de Coro en años anteriores.

CANTO EXPERIMENTAL

A través del cuerpo, la voz y el sonido, experimentaremos un desarrollo personal y una mejora en nuestra capacidad de expresión verbal y física. El taller nos proporcionará el impulso para afrontar conflictos y descubrir facetas maravillosas de cada uno de nosotros. Aprenderemos a equilibrar los puntos energéticos, a respirar, a usar la voz sin dañarnos y a disfrutarla como expresión de nuestro ser

Imparte: Tahminé Shirati López

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: miércoles de 20,30 a 22 h

Precio: 100 euros



VOZ, CANTO Y CREACIÓN SONORA

Comprobaremos por medio del canto y la creación sonora que poseemos las herramientas necesarias para dejar que nuestra voz se exprese libre y pueda manifestar sin miedo su irreplicable sonido.

Imparte: Tata Quintana

Lugar: Sede UPL

Fecha: 24 y 25 de enero

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

Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!

LENGUAJE MUSICAL

Aprenderemos los fundamentos rítmicos, melódicos y armónicos. Combinaremos lectura de partituras, interpretación vocal, percusión corporal e improvisación. Leeremos piezas musicales y nos adentraremos en la base teórica que las sustenta.

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 20,30 a 22 h

Precio: 100 euros

IMPROVISACIÓN MUSICAL

Dirigido a quienes aman la música y ya se expresan tocando algún instrumento, independientemente de su nivel. La improvisación, como vehículo de expresión musical, puede aprenderse y hacerlo de forma amena y entretenida. En este taller será estimulante hablar del blues, la bossa nova, el jazz, de las mil variantes para acercarse al fenómeno de la composición, la interpretación y sus técnicas para mejorarla, pero sobre todo: improvisaremos.

Imparte: Jonathan Hurtado

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18, 30 a 20h

Precio: 100 euros

¡NOVEDAD!

GUIARRA ACOMPAÑAMIENTO

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

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: CSS Casco Antiguo (1º) y Sede UPL (2º y 3º)

Precio: 105 euros

GUIARRA ACOMPAÑAMIENTO. PRIMER NIVEL

Horario: martes de 20 a 21,30 h

GUIARRA ACOMPAÑAMIENTO. SEGUNDO NIVEL

Horario: viernes de 17 a 18,30 h

GUIARRA ACOMPAÑAMIENTO. TERCER NIVEL

Horario: viernes de 18,30 a 20 h

GUIARRA CLÁSICA PUNTEO

Iniciación a la interpretación melódica de canciones con guitarra. Se trabajará el conocimiento del instrumento así como los elementos básicos de digitación y pulsación punteando, adquiriendo la técnica elemental de guitarra clásica. No es necesario ningún conocimiento previo.

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 20 a 21,30 h

Precio: 105 euros

PERCUSIÓN AFRICANA

Aprenderemos a tocar djembé, doum-doum y otros instrumentos africanos. Trabajaremos elementos técnicos: subdivisión y tempo, estilos musicales, ritmos tradicionales y contemporáneos. Repararemos pieles y encordados de djembé, y los afinaremos.

Imparte: Eliecer Carasa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 19 a 20,30 h

Precio: 100 euros

PERCUSIONES CON CAJÓN

Con el cajón como principal instrumento, trabajaremos la percusión étnica y moderna. Abarcaremos estilos tan dispares como el rock, bossa, africano, árabe, etc. Aprenderemos cómo introducir distintos instrumentos de percusión menor para acompañar al cajón (batería, darbuka, bongos y congas).

Imparte: Eliecer Carasa
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 17,30 a 19 h
Precio: 100 euros

PERCUSIÓN Y DANZA ORIENTAL

Orientado tanto a personas interesadas en aprender percusión oriental (darbuka, crótalos, bendir, etc), como a bailarinas de esta disciplina que quieran entender la relación de la percusión con la danza. Conoceremos ritmos, aprenderemos a tocarlos con la Darbuka, a aplicarlos en nuestra danza y a ser capaces de crear tocando o bailando nuestra propia pieza musical. El curso está dividido en dos apartados, percusión y danza, pudiendo practicar los dos o solo uno de ellos.

Imparten: Valeria y Eliecer Carasa
Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete
Horario: lunes de 18,30 a 20,30 h
Precio: 125 euros

ARMÓNICA

¿Sabías que la armónica es el único instrumento que suena soplando y aspirando y que el tocarla es un magnífico ejercicio para fortalecer los músculos que ayudan a inhalar o exhalar y, por tanto, a respirar mejor?

Si sientes inquietud por entrar en el mundo de la música a través de este “pequeño gran” instrumento es el momento de empezar.

Imparte: Carlos Centeno Pérez
Lugar: Instituto Sagasta
Precio: 60 euros

ARMÓNICA. INICIACIÓN

Horario: jueves de 18 a 19 h

GRUPO DE ARMÓNICA CROMÁTICA

(Dirigido a quienes conocen y practican esta modalidad de armónica)

Horario: jueves de 19 a 20 h

INICIACIÓN AL TEATRO

En este taller te damos la oportunidad de ponerte en contacto con el teatro como arte escénico. Desarrollaremos técnicas esenciales como juegos de desinhibición, rítmicos, de estimulación sensorial, expresión corporal y técnica vocal: iniciación a la expresión oral, respiración y dicción.

Imparte: Jesús Pérez García

Lugar: Sala Alfarero

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 100 euros

TEATRO-TALLER

Trabajaremos con técnicas de Stanislavski y Michael Chejov. Partiremos de la elección del texto, la construcción del personaje para continuar desarrollando la puesta en escena: escenografía, maquillaje, vestuario y luces. En mayo podremos en marcha una función de final de curso.

Imparte: Jesús Pérez García

Lugar: Sala Alfarero

Horario: lunes de 19,45 a 21, 45 h

Precio: 100 euros

TALLER DE INTERPRETACIÓN

¿En qué consiste la labor del actor? ¿De qué herramientas se vale para llevarla a cabo? ¿Cómo se puede estimular y desarrollar la personalidad en uno mismo, para luego poder dar vida a un personaje sobre el escenario? Buscaremos responder a estas cuestiones a través del montaje de textos dramáticos y de ejercicios

desarrollados por los grandes maestros, y pondremos en práctica las técnicas y visiones artísticas de las que se vale el actor profesional, que son de gran interés para el actor amateur o para quien desee orientarse hacia una formación superior.

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Lugar: Sala Alfarero

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 100 euros

FORMACIÓN DEL ACTOR INDEPENDIENTE

Destinado a personas con formación y experiencia en el mundo del teatro que busquen ampliar sus conocimientos y prepararse para construir un grupo, desarrollar y producir sus propios espectáculos y defender su profesión en diversos medios: teatro, cine, TV...

Crearemos una pieza teatral, trabajaremos los textos, el contexto histórico y cultural, la iluminación, escenografía, vestuario, maquillaje y caracterización...

Imparte: Jorge Tesone

Lugar: Sala Alfarero

Horario: lunes de 18 a 20 h

Precio: 100 euros

TEATRO MUSICAL

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

Imparte: Rubén García Bañuelos

Lugar: Centro Cívico Lobete

TEATRO MUSICAL PRIMER NIVEL

Horario: lunes de 20,15 a 22 h

Precio: 100 euros

TEATRO MUSICAL SEGUNDO NIVEL

Horario: jueves de 20,15 a 22 h

Precio: 100 euros

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES

El derecho a la risa y el juego son para todos y para toda la vida. El trabajo a partir del clown es un excelente entrenamiento emocional para cualquier persona. Este entrenamiento permite superar el miedo al ridículo y a la exposición, y nos hace recuperar la capacidad de jugar. Ir en busca de nuestro propio payaso/a nos hace más permeables al mundo y tolerantes con nuestros propios miedos, permitiéndonos la aceptación de nuestras propias faltas como instrumentos de juego. Toda persona, al igual que el payaso, tiene derecho al entusiasmo, la risa y el juego.

Imparte: Begoña G. Hidalgo

Lugar: Círculo de la Amistad

Precio: 100 euros

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. INICIACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN Y CREACIÓN

Horario: jueves de 20 a 22 h

¡CHANTATACHÁN! TALLER DE MAGIA

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

Duración: 21, 22, 28 y 29 de marzo

Imparte: Diego Calavia Saez

Lugar: Sede UPL

Horario: sábados de 10 a 13.30 y de 16.30 a 20.00 h, domingos de 10 a 14 h.

Precio: 100 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!



RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

Cualquier edad es óptima para mejorar nuestro estado de salud, mediante el movimiento equilibrado y la relajación. Proponemos suaves ejercicios procedentes de los métodos orientales, eficaces para dinamizar nuestro organismo y centrar nuestra mente.

Precio: 80 euros

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES A

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES B

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES C

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles y viernes de 12 a 13 h

GIMNASIA PARA PERSONAS MAYORES

Una propuesta de baile-ejercicio que combina música internacional con pasos y coreografías estimulantes, divertidas y fáciles de seguir, pensadas para adquirir, recuperar y mejorar movilidad, flexibilidad y destreza en las personas mayores participantes

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: martes y jueves de 11,15 a 12,15 h

Precio: 80 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS CORPORALES

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

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco (mañana y tarde A) y Valvanera Santa María (tarde B)

Lugar mañana: Escuela de Danza Alba Farrás

Lugar tarde: CSS Casco Antiguo

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 9,30 a 11 h

Precio: 125 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 11,15 a 12,15 h

Precio: 100 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20,30 h

Precio: 125 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B

Horario: martes y jueves de 19,30 a 20,30 h

Precio: 100 euros

RELAJACIÓN CON VISUALIZACIONES

Las técnicas de visualización aportan imágenes positivas y agradables que nos permiten vivir en relajación experiencias orgánicas de dicha. Visualizar imágenes en un estado de conciencia serena nos ayudará a concretar lo que nuestro ser está necesitando. Cuando la ansiedad disminuye se desarrolla con más eficiencia todo aquello que nos hemos propuesto.

Imparte: Laura Retzlaff

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 20,15 a 21,45 h

Precio: 95 euros

ESTIRAMIENTOS Y REVITALIZACIÓN

Un conjunto de ejercicios centrados en los grupos musculares, nos permite tomar contacto con nuestro cuerpo ayudando a que se desbloquee, estire y, se relaje.

Imparte: Laura Retzlaff

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Precio: 100 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

MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Precio: 105

TARDE

Lugar: Hogar de personas mayores Lobete

Horario: jueves de 17, 15 a 18, 45 h

Precio: 90

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO PARA MUJERES

**¡FIN DE
SEMANA!**

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

Fecha: sábado 15 de noviembre de 10,30 a 13,30 h

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Precio: 15 euros

MOVIMIENTO EXPRESIVO DE CENTROS DE ENERGÍA

El Movimiento Expresivo a través de músicas específicas para cada centro de energía produce una expansión que revitaliza todo el cuerpo. Es un proceso creativo donde cada uno se encuentra consigo mismo: con su vitalidad y su fuerza, con la libertad de expandirse y la alegría que esta expansión produce... Con todo lo que uno es.

Duración: Noviembre a mayo

Horario: un sábado al mes de 10 a 12 h

Imparte: Valvanera Santa María Egurola

Lugar: Escuela de Danza Alba Farrás

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

TAI-CHI/CHI-KUNG

El Tai-Chi ofrece una alternativa al ejercicio físico. El objetivo general es mejorar la flexibilidad y la sensibilidad, así como proporcionar una sensación de vitalidad, asegurando el flujo de la energía vital por medio de una secuencia de movimientos lentos y fluidos. El Chi kung es la ciencia que trata la energía vital para mejorar la salud mental y física.

Imparte: Ana María de las Heras

Precio: 125 euros (excepto Iniciación Tarde B: 95 euros)

TAI-CHI/CHI-KUNG. INICIACIÓN MAÑANA

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 10,30 a 11,45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. INICIACIÓN TARDE A

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 17,45 a 19 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. INICIACIÓN TARDE B

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 17 a 18, 30 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA

Lugar: Círculo la Amistad

Horario: martes y viernes de 9,30 a 10,45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PROFUNDIZACIÓN TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 19,15 a 20,30 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. AVANZADO

(Para quienes hayan cursado los talleres anteriores)

Precio: 110 euros

TAI-CHI/CHI-KUNG. AVANZADO. MAÑANA

Lugar: Círculo la Amistad

Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. AVANZADO. TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18,30 a 19,30 h

YOGA

Es uno de los sistemas de desarrollo humano más antiguo, sólido y fascinante. Un método para vivir en armonía y equilibrar cuerpo-mente. El yoga no pide creer en nada salvo en lo que uno experimenta por sí mismo. El objetivo lo marca cada persona: autoconocimiento, relajación, salud física, desarrollo de la capacidad mental, concentración... Trabajaremos posturas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y meditación.

YOGA. INICIACIÓN MAÑANA A

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

Precio: 110 euros

YOGA. INICIACIÓN MAÑANA B

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: viernes de 9 a 10,30 h

Precio: 95 euros

YOGA. INICIACIÓN TARDE A

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 19,15 a 20,30 h

Precio: 125 euros

YOGA. INICIACIÓN TARDE B

Imparte: Carlos Faulín García
Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: miércoles de 20,30 a 22 h
Precio: 95 euros

YOGA. INICIACIÓN TARDE C

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: miércoles de 18,30 a 20 h
Precio: 95 euros

YOGA. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA A

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 9,30 a 10,30 h
Precio: 110 euros

YOGA. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA B

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: martes y viernes de 9,30 a 11 h
Precio: 140 euros

YOGA. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA C

Imparte: Raquel Cárcamo Castro
Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: viernes de 10,30 a 12 h
Precio: 95 euros

YOGA. PROFUNDIZACIÓN TARDE A

Imparte: Carlos Faulín García
Lugar: Centro Social Fontanillas
Horario: lunes de 20,30 a 22 h
Precio: 95 euros

YOGA. PROFUNDIZACIÓN TARDE B

Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Sede UPL
Horario: martes y jueves de 20,30 a 21,45 h
Precio: 125 euros

YOGA. AVANZADO

(Sólo para quienes hayan cursado los dos talleres anteriores)

YOGA. AVANZADO MAÑANA A

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 11 a 12,30 h

Precio: 95 euros

YOGA. AVANZADO MAÑANA B

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles y viernes de 12 a 13 h

Precio: 110 euros

YOGA. AVANZADO TARDE

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16,30 a 17,45 h

Precio: 125 euros

YOGA DINÁMICO

Este tipo de yoga consiste en practicar secuencias de posturas coordinadas con la respiración, en un ritmo fluido que lleva a equilibrar las zonas profundas del cuerpo y la mente. Preferible para quien ya tenga un mínimo de práctica de yoga u otra actividad física.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

YOGA DINÁMICO. INICIACIÓN

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17,45 a 19 h

Precio: 125 euros

YOGA DINÁMICO. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Hogar de personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: miércoles de 17 a 18,30 h

Precio: 95 euros

YOGA Y MÁS

Ampliaremos los conocimientos que habitualmente se imparten en una clase de yoga clásica, con otras técnicas para trabajar la armonía entre nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emo-

cional. Partiendo del Yoga, ampliaremos nuestra mirada con perspectivas diferentes.

Imparte: Herminia Sainz González

Precio: 95 euros

YOGA Y MÁS. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 11,15 a 12,45 h

YOGA Y MÁS. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 20,15 a 21,45

YOGA DE LA VOZ

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

Fechas: 7, 8 y 9 de noviembre

Horario: viernes de 19,30 a 22 h, sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Imparte: Leandro Brandi

Lugar: viernes Escuela de Alba Farrás, sábado Sede UPL

Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

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. Nos permite equilibrar el cuerpo y la mente, mejorar la circulación, reducir el estrés, fomentar la resistencia física y sentirnos mejor.

Imparte: Esther Rojo del Río (iniciación Tarde A y B).

Imparte: Laura Retzlaff (resto de talleres)

Precio: 175 euros, 120 euros, Iniciación Tarde C

PILATES. INICIACIÓN MAÑANA A

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 10,30 a 11,30 h

PILATES. INICIACIÓN MAÑANA B

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

PILATES. INICIACIÓN TARDE A

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

PILATES. INICIACIÓN TARDE B

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

PILATES. INICIACIÓN TARDE C

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 19 a 20 h

PILATES. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 11,30 a 12,30 h

PILATES. PROFUNDIZACIÓN TARDE A

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 20,15 a 21,15 h

PILATES. PROFUNDIZACIÓN TARDE B

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

PILATES. AVANZADO

(Sólo para quienes hayan cursado los dos talleres anteriores)

PILATES. AVANZADO. MAÑANA

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y viernes de 12 a 13 h

PILATES. AVANZADO. GRUPO DE TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y jueves de 19 a 20 h

MEJORA TU VISTA. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN VISUAL

¡BREVE!

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

Imparte: Ricardo Martín Ramos

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 19 a 20,30 h

Precio: 65 euros

MEJORA TU VISTA. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN VISUAL

GRUPO 1

Duración: de octubre a enero

GRUPO 2

Duración: de febrero a mayo

EJERCICIOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

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

Imparten: Ana Carazo y Pedro Domínguez

Lugar: Hogar de personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: lunes de 19,30 a 20,30 h

Precio: 90 euros

EJERCITA LA MEMORIA

Nuestro cerebro se parece mucho a un músculo. Si queremos que esté sano debemos ejercitarlo a lo largo de toda la vida. No tenemos que esperar a cumplir años para empezar a hacer ejercicios de mantenimiento. Con unas cuantas pautas y herramientas lograremos que nuestra memoria esté en forma.

Precio: 90 euros

EJERCITAR LA MEMORIA. MAÑANA

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 10 a 11,30 h

EJERCITAR LA MEMORIA. TARDE

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17,30 a 19 h

EJERCITAR LA MEMORIA. MAYORES

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 11,30 a 13 h

AJEDREZ

En este curso aprenderemos los rudimentos básicos necesarios para adentrarnos en el fabuloso mundo del ajedrez, que, además de un juego es un buen pasatiempo para entrenar nuestras capacidades cognitivas, ya que una partida de ajedrez constituye por sí sola un ejercicio en el que, a cada instante, el cálculo, la visualización, la intuición, los razonamientos y la velocidad lo convierten en entrenamiento mental por antonomasia.

Imparte: Miguel Blázquez Gómez

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: viernes de 18 a 19,30 h

Precio: 90 euros



DANZA LIBRE (MÉTODO MALKOVSKY)

Malkovsky recoge el legado de Isadora Duncan y elabora una sencilla técnica que nos invita a encontrar el placer de bailar a través de movimientos inspirados en la naturaleza y el movimiento espontáneo, libre de esfuerzos innecesarios. Constituye una vía de expresión artística y de crecimiento personal.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Precio: 100 euros

DANZA LIBRE INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: miércoles de 10,15 a 11,45 h

DANZA LIBRE. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 20,30 a 22 h

DANZA LIBRE. PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Horario: lunes de 10,15 a 11,45 h

DANZA LIBRE. PROFUNDIZACIÓN. TARDE

Horario: lunes de 20,30 a 22 h

CREACIÓN DANZA LIBRE. FIN DE SEMANA

Trabajaremos coreografías de F. Malkovsky y crearemos otras nuevas.

Horario: un sábado al mes de 10 a 13,30 h

Precio: 90 euros

DANZA LIBRE CON GUITARRA EN DIRECTO

La Danza Libre logra todo su esplendor con la música en directo. Sentir que la música y la danza son uno. Los hermanos Ohrant, con una larga experiencia en la danza libre nos conducirán por un universo musical en el que sentir y liberar nuestra capacidad expresiva.

Fechas: 14 y 15 de febrero

Horario: sábado de 10 a 13,30 y de 16,30 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Imparten: Marianne y Pierre Louis Ohrant

Lugar: Sede UPL

Precio: 75 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, a través de sus músicas, de manera fácil y lúdica. Constituyen también una herramienta útil para el profesorado de música, educación física y animadores.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Hogar personas mayores Lobete (Gobierno de La Rioja)

Horario: jueves de 18,45 a 20,15 h

Precio: 100 euros

DANZA CONTEMPORÁNEA

Surgió como una respuesta a la estética académica clásica, buscando nuevas formas de expresión. Está basada en elementos de la técnica del ballet clásico y movimientos connaturales al ser humano. Nos iniciaremos en este lenguaje corporal de manera fácil y accesible.

Imparte: Alba Farrás Balsells

Lugar: Escuela de Danza Alba Farrás

Horario: miércoles de 20,30 a 22 h

Precio: 100 euros

TÉCNICA CORPORAL PARA LA DANZA

Si practicas la danza y deseas mejorar tu capacidad. Trabajaremos sobre el esquema corporal para entender y equilibrar nuestra estructura, potenciando la flexibilidad y fortalecimiento de los sistemas óseo y muscular. Uniremos esta técnica a la práctica de la coordinación y la dinámica del movimiento (giros, saltos, equilibrio, etc.)

Imparte: Alba Farrás Balsells
Lugar: Escuela de Danza Alba Farrás
Horario: lunes de 19 a 20,15
Precio: 90 euros

DANZA ORIENTAL

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

Imparte: Valeria
Precio: 100 euros

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN MAÑANA

Lugar: Gota de Leche
Horario: miércoles de 11,30 a 13 h

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN TARDE

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete (Gobierno de La Rioja)
Horario: lunes de 17 a 18,30 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA

Lugar: Gota de Leche
Horario: miércoles de 10 a 11,30 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN TARDE

Lugar: Residencia Salvatorianos
Horario: jueves de 17 a 18,30 h

DANZA ORIENTAL CON ELEMENTOS

Descubre la parte más divertida y dinámica de la Danza Oriental. Utilizaremos velos, velas, bastones, túnicas o faldas con vuelo para darle ritmo y color a nuestro cuerpo al son de Oriente. No es necesario tener conocimientos previos en Danza Oriental.

Imparte: Valeria

Precio: 100 euros

DANZA ORIENTAL CON ELEMENTOS. MAÑANA

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes de 11,30 a 13 h

DANZA ORIENTAL CON ELEMENTOS. TARDE

Lugar: Hogar de personas mayores de Lobete

Horario: martes de 17 a 18,30 h

BAILES LATINOS

Salsa, Merengue, Bachata, Chachachá, Cumbia y Rueda de Casino. Déjate contagiar por la alegría de los ritmos caribeños en un taller que aúna el desarrollo de la motricidad, la relación con los demás y la expresión corporal creativa.

Imparte: Alberto Mera

Lugar: Sala Lucía (iniciación B)

Lugar: Residencia Salvatorianos (resto de talleres)

Precio: 100 euros

BAILES LATINOS. INICIACIÓN A

Horario: lunes de 19 a 20,30 h

BAILES LATINOS. INICIACIÓN B

Horario: viernes de 18 a 19,30

BAILES LATINOS. PROFUNDIZACIÓN A

Horario: miércoles de 19 a 20,30 h

BAILES LATINOS. PROFUNDIZACIÓN B

Horario: martes de 20,30 a 22 h

BAILES LATINOS. AVANZADO

Horario: jueves de 20,15 a 22 h

ZUMBA

La Zumba es un baile-ejercicio de origen colombiano, concebido para conseguir una buena salud física y mental. De dinámica alegre, llena de colores y ritmos vibrantes (salsa, merengue, cumbia y tango) que invitan a la participación. Aprenderemos a utilizar maracas, palos y otros elementos rítmicos, con el fin de tonificar zonas como los brazos, abdominales, glúteos y muslos.

Imparte: Alberto Mera Paz
 Lugar: Residencia Salvatorianos
 Precio: 110 euros

ZUMBA. MAÑANA A

Horario: lunes y miércoles de 10 a 11 h

ZUMBA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

ZUMBA. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

ZUMBA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 19,15 a 20,15h

BAILES DE SALÓN

Bailar es un pasatiempo que estimula la creatividad. Nos da la oportunidad de interactuar y compartir un hobby con un compañero/a. Nos permite conocer gente y nos ayuda a vencer la timidez. Además la música nos aporta alegría, anima el espíritu y obliga al cuerpo a moverse.

Duración: 1, octubre-enero; 2, febrero-mayo
 Lugar: Centro Cívico Lobete
 Precio: 65 euros

¡BREVE!

BAILES DE SALÓN GRUPO A: PASODOBLE, BOLERO, VALS, FOXTROT Y CHA-CHA-CHÁ

Imparte: Chema Andrés Espinosa
 Horario: martes de 20,15 a 21,45 h

BAILES DE SALÓN GRUPO B: SAMBA, ROC&ROLL (JIVE), VALS INGLES, QUICK STEP Y TANGO

Imparte: Sheila Martín Holguin

Horario: miércoles de 20,15 a 21,45 h

STREET DANCE

Esta técnica junta las modalidades de Funky, Hip-Hop y Breakdance. Te proponemos descubrir el ritmo y la música a través del movimiento y la creatividad, bailando con las canciones más modernas y la música de moda a ritmo de funky y hip-hop.

Imparte: Cristina Marín Hurtado

Lugar: CSS Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20,30 a 21,30 h

Precio: 110 euros

¡NOVEDAD!

DANZA AFRICANA

Originaria del oeste de África, es una danza primitiva dedicada a los dioses. Está basada en ritmos tribales, sonidos percutidos, trabajo de tierra y arraigo. A través de movimientos elementales y con una energía muy potente, sincroniza la respiración y el ritmo del corazón con el movimiento. Aprenderemos danzas como el soko, el dundunba, el soli...

Imparte: Abou Edmond Bangoura

Lugar: Colegio Bretón de los Herreros

Horario: martes de 20,15 a 21,45 h

Precio: 100 euros

DANZA MODERNA AFRICANA

Un tipo de danza que surge en los años 60 de las composiciones musicales de grupos de varios países africanos. Aprenderemos estilos como el Dombolo, Madiaba, Mayebo y el más extendido: el Coupé Decalé.

Imparte: Abou Edmond Bangoura

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes de 18 a 19,30 h

Precio: 100 euros

BAILE FLAMENCO

Comenzaremos repasando las sevillanas, utilizaremos el abanico como complemento y practicaremos su modalidad modalidad en pareja aprendiendo formas nuevas de bailarlas. (Requiere un mínimo de conocimiento). Continuaremos aprendiendo otros palos flamencos (tangos, alegrías, soleá) entendiendo y aprendiendo su compás y ritmo. Realizaremos coreografías con los conocimientos aprendidos.

Imparte: Estela Santamaría Alonso

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 20,30 a 22 h

Precio: 100 euros

FLAMENCO PARA EL ALMA

Un espacio donde experimentaremos, desde el juego, la diversión, el movimiento y la actitud, una forma diferente de utilizar el baile y la música flamenca como herramienta poderosa que podemos utilizar para aumentar la autoestima y mejorar nuestro día a día.

Fechas: 22 y 23 de noviembre

Horario: sábado de 10 a 13,30 y de 16,30 a 20 h y domingo de 10 a 14 h

Imparte: Christina Lindegaard "La Canela"

Lugar: Sala Lucía

Precio: 60 euros





ÁREA DE CRECIMIENTO PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO

Aprenderemos a despertar nuestra actitud presencial para poder profundizar en el funcionamiento de nuestros procesos mentales y emocionales, en nuestros hábitos y comportamientos más cotidianos. Desde ese centro consciente podremos comprender nuestro sufrimiento (miedos, angustias, tristezas, etc.) para poderlo aceptar, afrontar y transformar. Igualmente podremos acceder a realidades más profundas de nosotros mismos y del entorno que nos rodea.

Imparte: Eloy Hernández Jiménez

Precio: 95 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 la salud física, el bienestar de los demás... pero ¿cuánto tiempo nos dedicamos a nosotros mismos? Este taller es una invitación al crecimiento personal y al trabajo de la autoestima, un entrenamiento que te ayudará a sentirte mejor contigo mismo y con los demás.

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco.

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 18 a 19,30 h.

Precio: 100 euros

HABILIDADES ASERTIVAS Y DE COMUNICACIÓN

Nos introduciremos en el mundo de la Asertividad. Descubriremos 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 se aprenden y mejoran la comunicación con nuestro entorno (personal, social, profesional, familiar)

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 19,30 a 21 h

Precio: 100 euros

¡FIN DE SEMANA!

INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Sede UPL

Duración: 12 y 13 de diciembre, 23 y 24 de enero, 13 y 14 de febrero

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

Precio: 125 euros

¡FIN DE SEMANA!

HABLAR EN PÚBLICO

¿Alguna vez se te han agarrotado los nervios al tener que hablar? ¿Te consideras una persona tímida? ¿Te sonrojas? ¿Sientes que no expresas lo que realmente piensas? Es el momento de afrontar esos miedos con las herramientas adecuadas. Buscaremos estrategias que mejoren nuestra forma de comunicación haciéndonos conscientes de la dificultad que implica y lanzándonos a intentarlo

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Sede UPL
Duración 13 y 14 de marzo, y 17 y 18 de abril
Horario: viernes 13 de 19 a 22 y sábados 14 y 18 de 10 a 14 y de 16 a 20 h., y viernes 17 de 18 a 21 h
Precio: 80 euros

ARTETERAPIA

Propuesta para experimentar el juego, la expresión y la creación artística como medios para desarrollar la creatividad, mejorar el bienestar personal y grupal y enriquecer los procedimientos educativos. Se dirige tanto a los profesionales de la terapia, la enseñanza y el arte como a personas que quieran descubrir nuevas vías que enriquezcan su vida cotidiana.

Imparte: Nuria Banal Farré
Lugar: Sala Lucía
Duración: 21 y 22 de marzo
Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 14 h
Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

TERAPIA GESTALT. INTRODUCCIÓN

Un camino para el crecimiento personal y el cambio en la forma de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás. Está basada en la experiencia directa a través de la percepción y considera todos los aspectos de la persona (emocional, físico y cognitivo), trabajando la presencia, el presente y la responsabilidad. Constituye así una actitud, una manera de ser y estar en el mundo, siendo conscientes y responsables de nuestras propias acciones y sentimientos. Se trata de un curso eminentemente práctico con dinámicas y experiencias de grupo, individuales o por parejas.

Imparten: Nacho Sainz y Chema Sáenz
Lugar: CSS Fontanillas
Duración: del 16 de octubre al 26 de marzo
Horario: jueves de 20 a 22 h
Precio: 85 euros

¡BREVE!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES

Fomentaremos la confianza en una misma, desarrollando la energía de manera inteligente y 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.

Imparten: Sara Aznar Segués y Chema Sáenz Ruiz

Lugar: CSS Fontanillas

Duración: del 2 de octubre al 26 de marzo

Horario: jueves de 19 a 20 h

Precio: 70 euros

¡BREVE!

LOS CONFLICTOS ¿YO ME LOS GUISO, YO ME LOS COMO?

¿Quieres enfrentarte a los conflictos de manera saludable? ¿Sabes dónde te colocas tú? ¿Conoces vías para enfrentarte a ellos?... Practicaremos diferentes herramientas de comunicación, emocionales, cognitivas, etc., con el objetivo de afrontar los conflictos cotidianos de forma práctica, sana y consciente.

Imparte: Colectivo de Educación para la Paz

Lugar: Sede UPL

Duración: sábados 4 y 18 de octubre, 8 y 22 de noviembre, 13 de diciembre

Horario: de 10 a 14 h

Precio: 55 euros

¡BREVE!

ENEAGRAMA

Esta antigua enseñanza sufi aplicada al ámbito de la psicología, distingue nueve emociones, creencias y pasiones básicas. En cada individuo una de estas pasiones adquiere relevancia sobre las demás, y determina su forma de sentir, de ver el mundo y, en definitiva, su peculiar manera de ser. Nos propone antídotos para aligerar el automatismo del carácter y responder ante circunstancias vitales de forma creativa y espontánea. Hablaremos sobre la personalidad y desarro-

llaremos la descripción de cada egotipo con el fin de reconocer la pertenencia a uno de ellos. En el nivel de Profundización trabajaremos las pasiones.

¡BREVE!

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

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

Precio: 80 euros

ENEAGRAMA. INICIACIÓN

Duración: sábados 11 y 25 de octubre y 8 de noviembre

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

Precio: 85 euros

ENEAGRAMA. PROFUNDIZACIÓN

Duración: sábado 17 de enero

Horario: de 10 a 13.30 h y de 16 a 20.30 h

Precio: 35 euros

FLORES DE BACH

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

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 95 euros

FLORES DE BACH. INICIACIÓN

Horario: martes de 17 a 18,30 h

FLORES DE BACH. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 18,30 a 20 h

PSICOLOGÍA Y ESPIRITUALIDAD PARA UN CRECIMIENTO INTEGRAL

Trataremos sobre los sentimientos, las reacciones y la integración de nuestra sombra personal utilizando la meditación y el mindfulness

Imparte: Enrique Martínez Lozano

Lugar: Sede UPL

Duración: 14 y 15 de diciembre

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

Precio: 80 euros



MEDITACIÓN

En la meditación no tratamos de hacer nada ni de ir a ningún lugar, solo ser, estar con lo que hay en cada momento. A medida que vamos parando, va surgiendo una atención mental hacia lo que somos más allá de la forma. Practicaremos con diferentes métodos de meditación, con el fin de ir conociendo el más adecuado para nosotros y para el momento vital que estemos atravesando.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Precio: 95 euros

MEDITACIÓN. MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 8 a 9,30 h

MEDITACIÓN. TARDE

Lugar: CSS Casco antiguo

Horario: jueves de 17 a 18,30 h

INICIACIÓN A LA MEDITACIÓN

Fecha: 20 de diciembre

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: sábado de 10 a 14 horas

Precio: 20 euros



MINDFULNESS: CÓMO ENCONTRAR LA CALMA EN UN MUNDO ACELERADO

Cuando la infelicidad o el estrés nos sobrevuelan, en lugar de tomarlos como algo personal, aprenderemos a tratarlos como nubes que se suceden y pasan. El mindfulness nos permite ser conscientes de los patrones de pensamiento negativos, antes de que nos empujen hacia una espiral descendente. Es el comienzo del proceso que nos devuelve el control de nuestra vida. Será necesario dedicar a la práctica un poco de tiempo cada día.

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Residencia Salvatorianos

Duración: todos los viernes de octubre a enero. Un viernes al mes, de febrero a mayo

Horario: de 17 a 18.30 h

Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!

ENCUENTROS MENSUALES EN SILENCIO

Un espacio para la calma en el que podemos poner en orden nuestro interior y abrirnos a la transformación. Utilizaremos diferentes métodos de meditación.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Residencia Salvatorianos.

Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 3 euros por sesión

¡FIN DE SEMANA!

RETIRO DE SILENCIO

En el silencio podemos poner en orden nuestro interior y transformar nuestra intimidad. Nuestra agitación se irá agotando por sí sola y nos llevará al reposo interior y a la paz, en armonía con nuestro espíritu.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Monasterio de la Estrella, San Asensio

Duración: 11 y 12 de abril.

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

Precio: 95 euros (incluye alojamiento y comidas)

¡FIN DE SEMANA!

INICIACIÓN AL FENG SHUI

El Feng Shui es más que mover los muebles, cambiar la decoración de interiores u organizar una casa. También es el arte de vivir en armonía con el entorno. Trataremos sus principios fundamentales para regular las corrientes de energía y encontrar bienestar personal.

Duración: 6 y 7 de marzo

Imparte: María Uriel Narvión

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 50 euros



HUMOR SALUDABLE CON VALOR TERAPÉUTICO

El humor nos puede ayudar a gestionar nuestro estrés y a mejorar nuestras relaciones personales, laborales y sociales. Por otro lado, el aprendizaje de las técnicas de Clown nos permite recuperar el placer del juego y la capacidad de expresarnos espontáneamente, libres de tabúes y prejuicios. Aunque el sentido del humor no solucione ningún problema por sí mismo, puede cambiar la forma de abordarlo.

Imparte: Begoña González Hidalgo

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 10 a 11,30 h

Precio: 95 euros



MATERNIDAD Y BEBÉS

YOGA PARA EMBARAZADAS

Desde la concepción hasta el parto, la mujer embarazada experimenta profundos cambios. Intentaremos, a través de técnicas seguras de Yoga, encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Esta práctica te aportará beneficios físicos, 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

Lugar: Círculo de la Amistad

Duración: de octubre a junio

Horario: miércoles y viernes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 130 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. El Yoga te ayudará a aliviar las molestias asociadas al posparto y a la crianza. Fortaleceremos la zona abdominal y el suelo pélvico. Integraremos los cambios que has experimentado: físicos, emocionales y psicológicos. Puedes traer a tu bebé.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Duración: de octubre a junio

YOGA POSPARTO. GRUPO A

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10 a 11h

Precio: 125 euros

YOGA POSPARTO. GRUPO B

Lugar: Hogar Personas Mayores Zona Sur

Horario: jueves de 19 a 20 h

Precio: 75 euros

DANZA ORIENTAL EN EL EMBARAZO Y POSPARTO

La suavidad y belleza de este baile ancestral, unido desde su raíz a la fertilidad, encierra las claves para preparar una feliz maternidad. Ideal para reforzar el suelo pélvico y tonificar la musculatura abdominal y lumbar de una manera divertida, casi sin darte cuenta. Esta danza, femenina por excelencia, te ayudará a relajarte, sentirte hermosa y feliz. Mamá feliz es igual a bebé feliz. Tras el parto puedes reincorporarte al taller con tu bebé.

Imparte: Valeria

Lugar: Hogar personas mayores Lobete

Horario: martes de 17 a 18.30 h

Precio: 100 euros

MASAJE EN EL EMBARAZO Y POSPARTO

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

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: dos sábados al mes de 12 a 13.30

Precio: 100 euros

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO

Los beneficios de la gimnasia abdominal hipopresiva son muchos: reduce el perímetro abdominal, fortalece la cincha abdominal y el suelo pélvico, normaliza la postura global, incrementa el rendimiento deportivo y mejora los parámetros respiratorios y sanguíneos.

Orientado a mujeres que han dado a luz en el último año. Mujeres sin patología asociada, hipertensión o procesos inflamatorios abdominales graves. Puedes venir con tu bebé.

Imparte: Patricia Marín Novoa
Lugar: CSS Yagüe
Horario: jueves de 18 a 19 h
Precio: 60 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

GRUPO 1

Duración: 2 de octubre a 4 de diciembre

GRUPO 2

Duración: 11 de diciembre a 26 de febrero

GRUPO 3

Duración: 5 de marzo a 21 de mayo

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA

Taller de acompañamiento para el primer año de crianza. Trabajaremos en grupo poniendo en común lo que más nos interesa y preocupa en esta etapa en el ámbito físico, psíquico y social. Trataremos el sueño, el llanto, la alimentación complementaria, los cambios en la estructura familiar, pareja, abuelos, etc. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2014 o 2015.

Imparte: Martina Pérez Oliván
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 11.30 a 12.30 h
Precio: 90 euros

CARICIA INTELIGENTE

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. En el terreno emocional, las caricias nos servirán para conocer mejor a nuestro bebé y le aportarán seguridad.

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

CARICIA INTELIGENTE. MAÑANA

Grupo 1, 2 de octubre a 2 de diciembre

Grupo 2, 8 de enero a 10 de marzo

Grupo 3, 12 de marzo a 21 de mayo

Horario: martes y jueves de 11 a 12h

Precio: 80 euros

¡BREVE!

CARICIA INTELIGENTE. TARDE

Grupo 4, 1 de octubre a 3 de diciembre

Grupo 5, 10 de diciembre a 4 de marzo

Grupo 6, 11 de marzo a 20 de mayo

Horario: miércoles de 16.30 a 17.30h

Precio: 50 euros

¡BREVE!

ESTIMULACIÓN Y JUEGOS PARA BEBÉS

Crearemos un espacio donde facilitar y promover la comunicación afectiva entre mamá, papá y bebé. A través del juego favoreceremos el desarrollo motor, cognitivo y emocional del niño y la niña. Compartiremos juegos con otros bebés ante la presencia y la amorosa observación de sus madres o padres.

Precio: 100 euros

GRUPO MAÑANA A (6 A 12 MESES).

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: lunes de 12.15 a 13.15 h

GRUPO TARDE A (6 A 12 MESES).

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: jueves de 16.30 a 17.30 h

GRUPO MAÑANA B (13 A 24 MESES).

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 12 a 13 h

GRUPO TARDE B (13 A 24 MESES).

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 16.30 a 17.30 h

GRUPO MAÑANA C (25 A 36 MESES).

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 12 a 13 h

MUSICOTERAPIA INFANTIL

La estimulación temprana a través de la música es una herramienta para fomentar el desarrollo físico, psíquico, social y emocional del niño. En compañía de padres y madres trabajaremos, con diferentes instrumentos, lo rítmico y lo melódico.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Sede UPL

Precio: 100 euros

GRUPO A (12 A 24 MESES)

Horario: viernes de 10 a 11 h

GRUPO B (12 A 24 MESES)

Horario: viernes de 17.15 a 18 h

GRUPO C (25 A 36 MESES)

Horario: viernes de 16.15 a 17 h

PORTEO PARA BEBÉS

Aprenderemos a transportar a nuestro bebé de manera cómoda y placida. Fular, bandolera, mochila... son los utensilios que nos brindan opciones para todas las necesidades y etapas del crecimiento. Con ejercicios prácticos y recomendaciones buscaremos posturas correctas y adecuadas para una crianza feliz y segura.

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Precio: 15 euros

¡BREVE!

GRUPO A

Fecha: 28 de febrero de 10.30 a 13.30 h

GRUPO B

Fecha: 9 de mayo de 10.30 a 13.30 h

PAÑALES DE TELA

Los pañales de tela o ecológicos son una alternativa natural a los actuales pañales desechables. Son más bonitos y no producen reacciones alérgicas. Aprenderemos qué es un pañal de tela, sus diferentes tipos y materiales. aprenderemos a doblarlos y elaboraremos una crema natural para la zona de pañal.

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Fecha: sábado 14 de marzo de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros

¡FIN DE SEMANA!

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO Y EN EL PARTO

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

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Fecha: sábado 11 de octubre de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros

¡FIN DE SEMANA!

CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSPARTO

Taller teórico-práctico. Hablaremos y pondremos en práctica, lo que hay que hacer tras un parto vaginal o una cesárea así como en otras disfunciones perineales que hayan aparecido, como incontinencias urinarias, hemorroides, dispareunias

Imparte: Ana San Juan Sáenz

Lugar: Sede UPL

Fecha: sábado 10 de enero de 10.30 a 13.30 h

Precio: 15 euros

¡FIN DE SEMANA!

FAMILIA

INFORMÁTICA EN FAMILIA



Con el ordenador como compañero aprenderemos los diferentes recursos que ofrece google: correo electrónico, blogs para viajes, lecturas, música, películas, programas para hacer videoconferencias y así poder ver y escuchar a familiares y amigos que están lejos. Manejaremos los recursos que nos ofrece Internet: educativos, de ocio y tiempo libre... Conoceremos nuestra huella digital en Internet, fotografías, vídeos, etc., que subimos a la nube. Estudiaremos qué son y en qué consisten los derechos de autor de algunos recursos de Internet: imágenes, vídeos, documentos, podcast... Familias con niños y niñas de 6-10 años.

Imparte: Carmen Méndez Muñoz y Juan Nieto García.

Lugar: Centro Cívico Alberite

Horario: un sábado al mes de 12 a 13.30 h

Precio: 50 euros (adulto y menor)

CANTA CUENTOS DEL ABECEDARIO

Canciones y cuentos dirigidos a niños y niñas de 2 a 5 años acompañados por un familiar: padres, madres, abuelos, tías... cuyo objetivo fundamental es la animación a la lectura y el acercamiento a la música.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Precio: 150 euros (adulto y menor)

GRUPO A (2-3 AÑOS)

Horario: viernes de 11 a 12 h

GRUPO B (3-5 AÑOS)

Horario: viernes de 16.45 a 17.45 h

GRUPO C (3-5 AÑOS)

Horario: viernes de 17.45 a 18.45 h

MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA

Podremos convertirnos en chinos y rusos con Tchaikovski, bailar el vals del Murciélago con Strauss, temer al lobo de Prokofiev, luchar contra la tormenta de Beethoven, volar como los moscardones de Rimsky Korsakov, rugir como un león del Carnaval de Saint-Saëns y quién sabe qué cosas más.... Jugando con los instrumentos musicales y gracias a estos grandes compositores, aprenderemos un poquito más sobre la Música Clásica.

Familias con niños y niñas de 3 a 5 años.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h

Precio: 80 euros (adulto y menor)

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

COCINA EN FAMILIA. LA CENA DE LOS JUEVES

Aprenderemos técnicas de cocina para elaborar recetas sencillas y equilibradas, poco complejas pero divertidas. Al final cenaremos lo que hemos elaborado. Para familias con niños y niñas de 4 a 12 años.

Imparte: Marian San Martín

Lugar: Centro Cívico Alberite

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21.30 h

Precio: 110 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

BARRO EN FAMILIA

Una experiencia compartida por padres e hijos que permite dar rienda suelta a la imaginación y crear a partir de un elemento natural como es la tierra, el barro.

Familias con niños y niñas de 4-9 años.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 100 euros (adulto y menor)

¡FIN DE SEMANA!

JUGAMOS CON FIBRAS TEXTILES

Vamos a jugar tejiendo con siete técnicas. Cada mes aprenderemos y fabricaremos nuestro propio bastidor utilizando materiales sencillos. Técnica japonesa de Kumihimo, tejer en bastidor un tafetán, la técnica de elaboración manual de fieltro, el patchwork sin aguja, nudos planos de macramé y tejer abalorios en bastidor y cestería. Para familias con niños y niñas de 8 a 12 años.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h

Precio: 90 euros (adulto y menor)

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

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.

Familias con niños y niñas de 8-14 años.

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 60 euros (adulto y menor)

¡FIN DE SEMANA!

ILUSTRACIÓN DE CUENTOS EN FAMILIA

En este taller padres e hijos compartirán la experiencia de ilustrar un cuento. Alimentaremos el interés por la lectura y por la plástica y exploraremos las relaciones entre ambas ejercitando la creatividad en equipo.

Usaremos diferentes técnicas (lapiceros de colores, acrílicos, linóleo, collage, etc.) y también un poco de ordenador.

Familias con niños y niñas de 8 a 12 años.

Imparte: Carmelo Serrano García

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h

Precio: 80 euros (adulto y menor)

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

PASEOS EN FAMILIA

Salir al campo con nuestros hijos e hijas, para disfrutar del aire libre el fin de semana, es un placer que nos podemos permitir. Una oportunidad única para educar en el respeto a la naturaleza y en hábitos saludables.

Familias con niños y niñas de 0 a 8 años. Rutas accesibles para sillas de bebé.

Coordina: Lucía Moreno y Héctor Verano

Horario: un domingo al mes

Precio: 50 euros (adulto y menor)

¡FIN DE SEMANA!

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. Apoyándonos en las disciplinas de expertos en pedagogía y del trabajo en grupo, conoceremos cómo son, cómo crecen y sus cambios evolutivos. Conseguiremos la adquisición adecuada de algunos hábitos, el sueño, el control de esfínteres, la alimentación...siempre desde el amor, el humor, los límites y la comunicación.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Hogar personas mayores Zona Sur (Gobierno de La Rioja)

Precio: 90 euros

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: jueves de 17.30 a 19 h

LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL. LA CASA DE TOMASA

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

Os presentamos a los grandes clásicos de la Literatura Infantil y Juvenil, esos que todo niño debería conocer

antes de crecer. La receta mágica para que tu hijo o tus alumnos amen la lectura es la variedad: mucho álbum ilustrado, un pellizco de poesía, cómic a tutiplé, cuentos tradicionales y libros sin palabras... En cada sesión te prestaremos cuentos para que los leas con tus hijos.

Imparten: Carmen Sáez y Mari Cruz Zurbano
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: Tercer lunes de mes de 18.30 a 20.30 h
Precio: 50 euros

COMUNICACIÓN CON ADOLESCENTES

Facilitaremos la labor educativa de padres y madres con hijos adolescentes mejorando el clima familiar y potenciando la comunicación como elemento clave para la armonía y el equilibrio. Todo ello entendiendo que la adolescencia no es un problema en sí mismo sino una etapa fundamental en la que conformamos nuestra identidad, autoestima y afectividad.

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

¡BREVE!

MONTESSORI EN FAMILIA

Muchas veces nos preguntamos cómo acompañar a nuestros hijos de un modo respetuoso. Para que las familias conozcan las posibilidades que se abren desde la Filosofía Montessori hemos diseñado un ambiente preparado en el que se pueda vivir la maternidad/paternidad como un espacio de crecimiento, amor y agradecimiento. Será un espacio vivencial donde veremos qué aspectos montessorianos pueden ser incorporados en el hogar.

Imparten: Montessori Canela
Lugar: Sede UPL
Horario: Primera parte del encuentro, madres y padres: sábado de 10 a 14 h.
Segunda parte del encuentro: madres y padres con sus hijos: sábado de 16 a 20 h.
Precio: 75 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

MONTESORRI EN FAMILIA. GRUPO A

Familias con niños/as de 2 meses a 3 años.

Duración: sábado 4 de octubre

MONTESORRI EN FAMILIA. GRUPO B

Familias con niños y niñas desde los 4 a los 6 años.

Duración: sábado 29 de noviembre

PRIMER CICLO DE FORMACIÓN MONTESORRI

TRANSICIÓN DE INFANTIL A PRIMARIA

**¡FIN DE
SEMANA!**

La educación Montessori aporta elementos para la formación integral de nuestros niños y niñas y orientaciones prácticas para los adultos que les acompañan. Las sesiones serán teórico-prácticas orientadas al trabajo de aula desde los 0 a los 9 años. Se trabajarán algunos aspectos filosóficos y metodológicos. Una posibilidad real de soñar, vivir y hacer escuela, encontrando caminos que permitan a niños, niñas y jóvenes adquirir un conocimiento útil para la vida y su construcción social, emocional e intelectual.

Imparte: Montessori Canela

Lugar: Sede UPL

Duración: 21-22 de febrero, 21-22 de marzo, 18-19 de abril, 16-17 de mayo

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h y domingo de 10 a 13.30 h

Precio: 350 euros

REMEDIOS NATURALES PARA LA FAMILIA

Para conocer formas de hacer frente, de manera natural, a las enfermedades más comunes en la infancia. Pautas para resolver las pequeñas alteraciones que aparecen desde el embarazo hasta la edad adulta. Cómo se realiza una cataplasma, infusiones, nociones de aromaterapia, elaboración de un botiquín de andar por casa...

Imparte: Susana Cámara Gutiérrez

Lugar: Sede UPL

Fecha: sábado 21 de febrero de 10 a 13.30 y de 16.30 a 20 h

Precio: 35 euros

**¡FIN DE
SEMANA!**

EDUSTORYTELLING **CUENTOS PARA FORMAR Y EDUCAR**

¡NOVEDAD!

Nos proponemos crear con los adultos participantes una gran 'fábrica de cuentos', para formar a los más pequeños desde la imaginación y con todos los sentidos. Escribiremos cuentos y luego los elaboraremos juntos en forma artesanal: con recetas y alimentos (cuentos comestibles); con tierra y plantas (cuentos de la naturaleza); con música y efectos especiales (cuentos radiales); con dibujos y collage (cuentos materiales) y a través de paseos (cuentos en movimiento). Para los docentes el curso ofrece además estrategias narrativas para la comunicación y la planificación didácticas.

Imparte: Débora Chomski

Lugar: Sede UPL

Fechas: 25-26 de octubre y 8-9 de noviembre

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

Precio: 100 euros

¡FIN DE SEMANA!

FORMACIÓN INTRODUCTORIA A LA ARTETERAPIA

¡FIN DE SEMANA!

Proponemos profundizar en el potencial transformador de los procesos de creación artística a través de la interrelación del arte plástico, la expresión corporal, la escritura creativa y la música, de manera teórica y práctica. A partir de la experiencia en los espacios de reflexión teórica, los participantes podrán comprender el enfoque metodológico de la Arteterapia descubriendo sus posibilidades de aplicación en el ámbito personal y profesional. El curso consta de un parte presencial y otra on-line.

Fechas: 8 y 9 de noviembre, 13 y 14 de diciembre y 17 y 18 de enero

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

Imparte: Nuria Banal Farré

Lugar: Círculo de la Amistad / Sala Lucía

Precio: 150 euros

¡NOVEDAD!

MINDFULNESS PARA PADRES Y EDUCADORES

La atención consciente te ayuda a mirar con detalle lo que ocurre dentro de ti, para poder entender mejor lo que te pasa. Mindfulness, atención plena... son técnicas que favorecen la observación influyendo en el rendimiento y en las habilidades sociales y emocionales, proporcionando además herramientas para gestionar adecuadamente el stress. Dirigido a padres y educadores, aprenderemos cómo transmitir y practicar con hijos y alumnos estas técnicas. La edad a partir de la que se puede practicar con ellos es de tres años.

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Sede UPL

Duración: 14 y 21 Febrero y 7 y 14 de Marzo

Horario: sábado de 10 a 14

Precio: 50 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES

FILOSOFÍA PARA NIÑOS Y NIÑAS

Un espacio para la reflexión sobre la amistad, la muerte, el amor, la familia, la escuela, el trabajo, el racismo..., y un espacio para el estudio de filósofos como Platón, Kant o Montaigne a través de cuentos y juegos.

Para niños y niñas de 6 a 9 años.

Imparte: José María Lander

Lugar: Sede UPL

Horario: Dos viernes al mes de 18 a 19 h

Precio: 50 euros

¡BREVE!



ÁREA DE IDIOMAS

Acércate a un modo diferente de aprender un idioma. Impartimos cursos sin la presión de exámenes, de manera escalonada y con una metodología pausada que permite aprender disfrutando del día a día en clase.

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

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

Precio: 130 euros (los niveles de Conversación y Tertulias, 110 euros)

INGLÉS

INGLÉS PRIMER NIVEL (A1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10,30 a 12,00 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18,30 a 20,00 h

INGLÉS SEGUNDO NIVEL (A1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10,30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves 20,15 a 21,45 h

INGLÉS TERCER NIVEL (A1 TERCERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9,30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18,30 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 11,30 a 13 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 18,30 a 20 h

INGLÉS QUINTO NIVEL

GRUPO DE MAÑANA (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10,30 a 12 h

GRUPO DE TARDE (A2)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18,30 h

INGLÉS QUINTO NIVEL BIS

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10 a 11,30 h

GRUPO DE TARDE (B1)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo.

Horario: lunes y miércoles de 20,15 a 21,45 h

CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)

Imparte: Rosana Gómez Segura

GRUPO DE MAÑANA A

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

GRUPO DE MAÑANA B

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9,30 a 10,30 h

GRUPO DE MAÑANA C

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

GRUPO DE TARDE A

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

GRUPO DE TARDE B

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

TERTULIAS EN INGLÉS (B2)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Instituto Sagasta

GRUPO A

Horario: lunes de 18,30 a 20 h

GRUPO B

Horario: miércoles de 18,30 a 20 h

FRANCÉS

FRANCÉS PRIMER NIVEL (A1)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 10 a 11,30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 17 a 18,30 h

FRANCÉS SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves 11,30 a 13 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 18,30 a 20 h

FRANCÉS TERCER NIVEL (A2 MEDIO)

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Ana Delgado Delgado

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9,30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 17 a 18,30 h

FRANCÉS CUARTO NIVEL (B1)

Imparte: Etienne Lopez

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12,30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes y miércoles de 18,30 a 20 h

FRANCÉS QUINTO NIVEL (B1 ALTO)

Imparte: Marine Filhol

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17,15 a 18,45 h

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Marine Filhol

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Etienne López

Lugar: Instituto Sagasta

GRUPO DE TARDE A

Horario: lunes de 17 a 18,30 h

GRUPO DE TARDE B

Horario: miércoles de 17 a 18,30 h

ALEMÁN

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez

Lugar: Instituto Sagasta

PRIMER NIVEL (A1 BAJO)

Horario: lunes y miércoles de 18,30 a 20 h

SEGUNDO NIVEL (A1 ALTO)

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21,30 h

TERCER NIVEL (A2 BAJO)

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18,30 h

CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A2-B1)

Horario: martes y jueves de 18,30 a 19,30 h

RUSO

Imparte: Olena Zhyla

Lugar: Instituto Sagasta

RUSO PRIMER NIVEL (B BÁSICO)

Horario: martes y jueves de 19,30 a 21 h

CHINO MANDARÍN

Imparte: Cynthia Yeh

CHINO PRIMER NIVEL

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 20 a 21,30 h

CHINO SEGUNDO NIVEL

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21,30 h

Precio: 180 euros

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiessa

Lugar: Instituto Sagasta

ITALIANO PRIMER NIVEL (A1)

Horario: martes y jueves de 17 a 18,30 h

ITALIANO AVANZADO (A2-B1 BAJO)

Horario: martes y jueves de 18,30 a 20h

PORTUGUÉS

Imparte: Cosma Albuquerque

Lugar: Instituto Sagasta

PORTUGUÉS PRIMER NIVEL (A1)

Horario: martes y jueves de 18 a 19,30 h

PORTUGUÉS MEDIO (A2-B1 BAJO)

Horario: martes y jueves de 19,30 a 21 h

Precio: 150 euros

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: Instituto Sagasta

EUSKERA PRIMER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17,15 a 18,45 h

EUSKERA SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21,30 h

CONVERSACIÓN EN EUSKERA

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

CATALÁN

Imparte: Cristina Andreu Casadesús

Lugar: Instituto Sagasta

CATALÁN PRIMER NIVEL

Horario: martes y jueves de 19,30 a 21 h

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 A-2.

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 19 a 20,30 h

Precio: 60 euros



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

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

20 AÑOS DE UNIVERSIDAD POPULAR

Nos despediremos de este año 2014, en el que se cumplen 20 años de la implantación del proyecto Universidad Popular en Logroño, con un concierto y una exposición. La inauguración oficial del curso también estará dedicada a esta celebración.

INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CURSO

La inauguración del curso 2014/2015 se convertirá este año en un homenaje a las personas e instituciones que han hecho posible la Universidad Popular de Logroño, y estará jalonado por sorpresas emocionantes y divertidas.

Miércoles 29 de octubre. Auditorio Municipal. 20 h.
Entrada libre.

III FORO DE ESPIRITUALIDAD LA SORPRESA DE LO COTIDIANO

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

Fechas: 31 de enero y 1 de febrero
Horario: sábado de 9,30h. a 14 y de 16,30 a 20,30 h.
Domingo de 10 a 14 h
Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas
Precio: 20 euros
Inscripción: a partir del 1 de noviembre.

CONCIERTO DE MAYTE MARTÍN

COSAS DE DOS, BOLEROS Y OTRAS CANCIONES DE AMOR

Mayte Martín es una de las cantaoras de mayor prestigio en el panorama actual del flamenco.

Posee el aval del reconocimiento de los críticos, la aquiescencia colectiva de la afición y un interesante fajo de premios. Pero el reconocimiento más extendido le llega de la mano del público, que aprecia su canto preciosista y sereno, lleno de matices.

Cosas de dos es, ante todo, un acontecimiento musical emotivo. Capaz de anidar en el alma del espectador y removerla con una fuerza. Es, como los buenos boleros, difícil de olvidar.

Con una formación de lujo, elegante y rotunda, Mayte Martín abarca en este repertorio desde boleros antiquísimos hasta baladas que se han hecho populares en los últimos años.

...como si se tratara de dar respuesta a aquel corazón loco que se cuestiona cómo querer a dos amores a la vez y no estar loco, Mayte Martín ha sabido compartir su querencia por el flamenco y la pasión por el bolero sin necesidad de renunciar a ninguno de los dos.

Viernes 19 de diciembre. Teatro Bretón.

SENDERISMO

Recorridos de 12 a 15 kilómetros por senderos de montaña. Coordinados por Amparo Castrillo y Julio Verdú

6 de septiembre. MATUTE – VALVANERA

14 de septiembre. VALLE DE URBIÓN –

VINIEGRA DE ARRIBA.

25 y 26 de octubre. RIVABELLOSA – PEÑA PUERTA –

VIGUERA

22 y 23 de noviembre. TORRECILLA – SOLVES – PANZARES

24 y 25 de enero. AGUILAR – MONEGRO

21 y 22 de febrero. MANZANARES – FONFRÍA

28 y 29 de marzo. OJACASTRO – SAMPOL – SANTURDE

25 y 26 de abril. EZCARAY – GR – LUGAR DEL RÍO

23 y 24 de mayo. MARULLA – SAN LORENZO

SENDERISMO EN FAMILIA

Una oportunidad única para educar en el respeto a la naturaleza, los valores culturales y los hábitos saludables. Familias con niños y niñas a partir de 6 años. Coordinados por Lucía Moreno y Héctor Verano. La información sobre los recorridos aparecerá en el boletín AUPA.

ESPACIOS NATURALES

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

Coordinado por Amparo Castrillo y Julio Verdú

7 y 13 de septiembre. SAN DONATO – BERIAIN
12 y 18 de octubre. LAGUARDÍA – GR – LAGRÁN
9 y 15 de noviembre. SABINARES DEL ARLANZA – LA YECLA
15 y 21 de marzo. VILORIA – SIERRA DE LOKIZ
18 y 19 de abril. PARQUE NATURAL DE AIZKORRI
10 y 16 de mayo. COLLADOS DEL ASÓN – PLAYA DE LANGRE

DESCUBRIENDO LUGARES

Una propuesta de viajes que te permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Aprovecharemos las citas que los grandes museos nos ofrecen para visitar las mejores exposiciones del momento y sacar todo el partido posible a los pueblos y ciudades que los albergan. Comenzaremos visitando Ávila, en el marco de los actos del *V Centenario Santa Teresa de Jesús*. Los días 8 y 9 de noviembre, y 14 y 15 de noviembre.

VER Y TOCAR LA ARQUITECTURA DE LOGROÑO

Cuatro Itinerarios arquitectónicos para conocer su historia y ver algunos de sus edificios más significativos, visitando alguno de ellos. Se realizarán en sábado y la duración será de medio día.

Coordinan: Aurora León y José Miguel León

01. La ciudad histórica
02. Arquitectura del siglo XIX y comienzos del XX
03. Rafael Moneo: Ayuntamiento, viviendas Ruavieja y Palazzinas.

PRIMAVERA EN VERDE (IX EDICIÓN)

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

CUENTOS EN IDIOMAS

En colaboración con la Biblioteca de La Rioja queremos despertar el interés de niños y niñas por el aprendizaje de otro idioma a través de su sonoridad, su musicalidad y sus formas percibiéndolo como algo vivo y útil. Contaremos cuentos en italiano, euskera, francés, portugués, chino, alemán e inglés.

Para niños y niñas de 5 a 8 años.

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: Un sábado al mes a las 12 h

EXPOSICIONES

Nuestra Sede acoge exposiciones temporales de diversos temas, producidas por varias entidades. En el primer trimestre ofreceremos las siguientes muestras:

Septiembre: AGRUPACIÓN FOTOGRÁFICA DE LA RIOJA

Octubre: BOSQUES DE LA RIOJA, CONSEJERÍA DE
MEDIO AMBIENTE

Noviembre: ARTEFACTO, ÁREA DE JUVENTUD DEL
AYUNTAMIENTO DE LOGROÑO Y VIOLENCIA DE GÉNERO

Diciembre: AGRUPACIÓN FOTOGRÁFICA DE LA RIOJA
Y 20 AÑOS DE UNIVERSIDAD POPULAR

PROYECCIONES DE CINE

Tendrán lugar en la Filmoteca Rafael Azcona. Irán acompañadas por invitados que presentarán la película y dirigirán el coloquio posterior. Contendrán todo tipo de producciones cinematográficas, españolas y extranjeras, documentales y ficción.

TEATRO, UNA VEZ AL MES

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