

CURSOS DE VERANO

j u l i o 2 0 1 5

TALLERES · ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE



ÁREA DE SALUD INTEGRAL

Yoga

Disciplina originaria de la India que proporciona reconocidos beneficios físicos y mentales. Practicaremos ejercicios corporales (Hatha Yoga) y respiratorios (Pranayama).

Del 29 de junio al 15 de julio.

Sede UPL

Precio 35 euros

GRUPO DE MAÑANA. Herminia Sainz

Lunes y miércoles de 9,30 a 11 h.

GRUPO DE TARDE. Irene Espinosa

Lunes y miércoles de 17,30 a 19 h.

Monográficos sobre yoga. Herminia Sainz

Conoceremos 5 técnicas esenciales de este tipo de relajación: atención, alineación, pranayama, bandhas y vinyasa. Su conocimiento integrado nos permite avanzar fácilmente y como resultado la práctica se vuelve más profunda facilitando el acceso a un modelo energético más potente y equilibrado.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 20,30 a 22 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Iniciación a la meditación Zen. Irene Espinosa

Meditación relacionada con el budismo, según la tradición de Prabhava Drama Zenji. Iniciación a la Ceremonia del té. Meditación en reposo y en movimiento.

Del 3 al 17 de julio. Viernes de 9,30 a 11,30 h.

Sede UPL

Precio 30 euros

Columna vertebral y bienestar.

Almudena Ruiz de Velasco

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 9,30 a 11 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Mejora tu vista: vista cansada (presbicia).

Ricardo Martín

La presbicia o vista cansada es una patología instaurada en nuestra sociedad. La edad es uno de los factores de la misma, pero no el único. El mal uso de nuestros ojos acelera la pérdida de agudeza visual. Conoceremos y practicaremos una serie de sencillos ejercicios que ayuden a la mejoría de nuestra visión, así como hábitos para mantener los avances conseguidos.

Del 29 de junio al 10 de julio. Lunes, miércoles y viernes de 18,45 a 20,15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Descubre tu voz. Bruno Calzada

La voz es una de las herramientas expresivas más íntimas y complejas del ser humano. Combina elementos como la respiración, el oído, el pensamiento, la imaginación... Descubrirla, reconocerla y desarrollar sus mecanismos para hablar o cantar supone una sutil y apasionante búsqueda. Daremos un paseo por tal camino, jugando con el sonido y la palabra.

Del 30 de junio al 16 de julio Martes y jueves de 18,30 a 20 h.
Sede UPL
Precio 35 euros

Masaje indio de cabeza. Intensivo. *Chelo Garrido*

Aprenderemos y/o perfeccionaremos la secuencia de masaje en seco, con aceites y aguas florales. Si ya la conoces, este taller te ayudará a consolidarla. Masaje originario de la India, seguro y eficaz para aliviar los dolores de cabeza, liberar la tensión de los hombros y el cuello, y prevenir la fatiga física y mental. ¡Ven y refréscate!

Sábado 11 y domingo 12 de julio. Sábado de 10 a 14 h y de 16 a 20 h. Domingo de 10 a 14 h
Sede UPL
Precio 50 euros

Masaje. *Paqui Pinel*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 9,30 a 11 h.
Círculo de la Amistad
Precio 35 euros

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

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

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 20,30 a 22 h.
Sede UPL
Precio 35 euros

Cocina intercultural de verano. *Sidita Çobani*

Elaboraremos platos típicos (ensaladas, verduras, carnes, pescados y postres) de cinco países de América, Asia y Europa que hemos seleccionado. Las clases constarán también de una parte teórica donde haremos una breve explicación de las recetas y de los ingredientes que vayamos a utilizar.

Del 2 al 16 de julio. Martes y jueves de 19,45 a 21,45 h.
Sede UPL
Precio 50 euros

Iniciación a la defensa personal para mujeres.

Chema Sáenz

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

Viernes, 10 de julio, de 18 a 22 h.
Sede UPL
Precio 15 euros

ÁREA DE IDIOMAS

Resuelve errores y dudas de tu inglés.

Rosana Gómez Segura

Hay errores enraizados y difíciles de corregir para todo aprendiz de lenguas. Estos, en muchos casos, dificultan la comprensión o incluso frustran las ganas de comunicarte. En este taller resolvemos algunas de esas dudas y ofrecemos soluciones prácticas para

los errores más habituales que los hispanohablantes, por analogía o desconocimiento, pueden llegar a cometer.

Se imparte en inglés. Nivel mínimo A2 del MCER.

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 10 a 11,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Inglés útil para viajar. *Rosana Gómez Segura*

Estás en un hotel y no has pedido una habitación individual sino una doble, la tele no funciona, quieres desayunar antes o buscas información turística de la ciudad. Necesitas hacer un transbordo y no sabes cuánto tiempo ni dónde esperar. Te has perdido o te quieres perder. La cena no es de tu agrado o quieres saber lo que vas a cenar. Aprende vocabulario y estructuras para conseguir lo que necesitas en inglés.

Se imparte en inglés. Nivel mínimo A2 del MCER.

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 11,30 a 13 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Viajamos en italiano. *Francesca Dellachiesa*

¿Te apetece conocer más Italia y poder comunicarte con cierta soltura y confianza? Descubrirás algunos aspectos de la cultura italiana a través de actividades dinámicas y algunas herramientas aplicables a diferentes contextos (restaurantes, alojamiento, carreteras, etc.). Para quienes tengan interés por aprender algo de italiano, sea por motivo de estudios, ocio o trabajo, sin necesidad de conocimiento previo del idioma.

Del 30 de junio al 16 de julio. Lunes y jueves de 10 a 11,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA Y ARTESANÍA

Iniciación al reportaje gráfico ilustrado (Urbansketching). *Pedro Espinosa*

Dibujo del natural siguiendo la metodología del 'urbansketching', con un poco de teoría y mucha práctica. Dibujaremos directamente lo que vemos. Lo que está y lo que pasa. La vida evidente y la recóndita. El conjunto y el detalle.

Martes, 30 de junio de 19,30 a 21 h. Sede UPL

Salidas Prácticas: Martes y jueves 2, 7, 9, 14 y 16 de julio.

Precio 40 euros

Poesía visual. *Dolores Martínez Morcillo*

Uniendo arte y naturaleza, nos concienciamos y sensibilizamos sobre su conservación y cuidado expresando a través de una catarsis plástica cómo nos sentimos en contacto con ella. Dirigido a personas que quieran conocer y realizar poesía visual. La poesía visual es una forma experimental en la que la imagen, el elemento plástico, en todas sus facetas, técnicas y soportes, predomina sobre el resto de los componentes, una forma de poesía no verbal.

Del 1 al 10 de julio. Miércoles y viernes de 18 a 19,30 h

Sede UPL

Precio 25 euros

Cosiendo a máquina. *Isabel San Pedro*

¿Tienes una máquina de coser y no le sacas partido? ¿Te gustaría saber coser pero no tienes máquina? ¿Ya sabes coser a máquina pero no le sacas suficiente partido? Aprenderemos o perfeccionaremos su manejo, funcionamiento y mantenimiento. Al final podrás llevarte a

casa una funda de cojín, una bolsa, o un delantal junto con el dossier del taller para que puedas repetirlo cuando quieras.

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

Del 29 de junio al 15 de julio.

Sagasta 8

Precio 40 euros

GRUPO DE MAÑANA A: lunes y miércoles de 9,30 a 11,30 h.

GRUPO DE MAÑANA B: lunes y miércoles de 11,30 a 13,30 h.

GRUPO DE TARDE: lunes y miércoles de 19,30 a 21,30 h.

Joyería cerámica. *Gene Palacios*

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

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 20 h.

Sagasta 8

Precio 50 euros (incluye los materiales)

Cestería. *Gema Pérez*

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

Del 1 al 17 de julio.

GRUPO DE MAÑANA, Miércoles y viernes de 10 a 12 h.

GRUPO DE TARDE, Miércoles y viernes de 19,30 a 21,30 h.

Sagasta 8

Precio 50 euros (incluye los materiales)

Ganchillo. *Estíbaliz Sáenz*

El ganchillo o crochet, es una técnica para tejer con hilo o lana que utiliza una aguja corta y específica, «el ganchillo» de metal, plástico o madera. Aprenderemos cómo sujetar el ganchillo, los puntos básicos: cadeneta, punto bajo, punto alto..., realizaremos algunas muestras, interpretaremos los esquemas de ganchillo y realizaremos algunas flores.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 19 a 21 h.

Sagasta 8

Precio 40 euros

Amigurumi. *Eva Calavia*

Es una moda procedente de Japón que consiste en tejer pequeños muñecos mediante técnicas de ganchillo. Forma parte de la cultura Kawaii, término que significa tierno, adorable. Trabajaremos formas planas y con volumen para confeccionar dos muñecos.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 10 a 12 h.

Sagasta 8

Precio 40 euros

ÁREA DE EXPRESIÓN CORPORAL

Teatro musical. *Rubén García*

Para cualquier persona a la que le guste bailar, cantar y actuar. No es necesario tener experiencia ni hay límite de edad, el único requisito imprescindible son las ganas de aprender y divertirse.

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Círculo de la Amistad

Precio 40 euros

Técnica gestual. *Bruno Calzada*

Dirigido a los amantes del teatro con o sin experiencia. Al igual que un músico tiene su violín, o un pintor sus pinceles y lienzos, el intérprete también posee un instrumento: su propio cuerpo en movimiento. Descubriremos los recursos expresivos de manos, pies, torso, rostro... un acercamiento al arte del gesto.

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Sede UPL

Precio 40 euros

Conócete, comparte y crea. *Jorge Tesone*

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

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 20 h.

Círculo de la Amistad

Precio 40 euros

Danzas del mundo. *Almudena Ruiz de Velasco*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 20 a 21,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Bailes en línea. *Sheila Martín*

Originalmente asociado con la música del oeste, el baile en línea se ha expandido a la música rural más moderna. Es una excelente

forma de hacer ejercicio físico y mental, aprendiendo con facilidad distintas coreografías. Una de las formas de actividad recreativa más populares en todo el mundo y adecuado para todo tipo de personas y edades. ¡Ven y Diviértete!

Círculo de la Amistad

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 19 a 20,30 h.

Precio 35 euros

Bailes latinos. *Alberto Mera*

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

Residencia Salvatorianos

Precio 35 euros

GRUPO DE INICIACIÓN: del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 20,30 a 22 h.

GRUPO DE PROFUNDIZACIÓN: del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 20,30 a 22 h.

Zumba. *Alberto Mera*

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

Centro Cívico Lobete (Grupos de mañana: Martes y jueves) y

Residencia Salvatorianos (Grupos de tarde: Lunes y miércoles)

GRUPO MAÑANA A: del 30 de junio al 16 de julio. De 10 a 11 h.

GRUPO MAÑANA B: del 30 de junio al 16 de julio. De 11 a 12 h.

GRUPO TARDE A: del 29 de junio al 15 de julio. De 18,15 a 19,15 h.

GRUPO TARDE B: del 29 de junio al 15 de julio. De 19,30 a 20,30 h.

Precio 35 euros

Sevillanas. *Estela Santamaría*

Baile típico de la ciudad de Sevilla que forma parte de los palos flamencos. Se baila en pareja al son de las cuatro coplas. Se divide en cuatro movimientos: paseillos, pasadas, careos y remate.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 20,30 a 22 h.

Círculo de la Amistad

Precio 35 euros

ÁREA DE JÓVENES Y NIÑOS

Eco-crea al aire libre. *Lucía Moreno y Héctor Verano*

Con Eco-crea al aire libre vamos a llevar a cabo estupendas manualidades con las que cada semana será una aventura. Experimentos naturales en los que seremos capaces de cultivar nuestros propios germinados, atraer a los pájaros, saber la hora e incluso... crearemos juguetes para disfrutar este verano.

Edad de 6 a 11 años

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 11 a 12,30 h.

Parque del Ebro

Precio 30 euros

Cocinar es cosa de niños. *Marian San Martín*

La cocina permite desarrollar la creatividad, jugar con los olores, los sabores, el tacto..., y sobre todo crear y convertir las recetas en objetos apetecibles. Aprenderemos a cocinar con técnicas sencillas y recetas equilibradas, saboreando nuestros platos. Con la máxima: "Somos lo que comemos" nos introduciremos en el mundo de la alimentación, dietas, productos naturales, ecológicos, de la zona, de temporada...

Edad de 8 a 12 años.

Del 1 al 21 de julio. Martes y miércoles de 10 a 12 h.

Sede UPL

Precio 40 euros

Drones. *Francisco Tejedor y David Pérez*

¿Sabes lo que es un dron? ¿Has visto volar alguno? ¿Te gustaría pilotar un dron de interior y hacer circuitos acrobáticos con él? Te explicaremos la historia de los drones, partes que los forman, componentes y funcionamiento. Tipos de drones, normativa de uso e iniciación al pilotaje en varios circuitos. Si tienes equipo informático portátil, tablet, smartphone..., lo puedes llevar.

Edad a partir de 12 años

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 10,30 a 12 h.

I.E.S. Cosme García

Precio 55 euros (incluye dron)

Impresión 3D. *Javier Mozún*

¿Conoces la impresión 3D? ¿Te gustaría obtener objetos en 3D? ¿Qué límites ofrecen? Si tienes curiosidad en cómo funciona una impresora 3D, las aplicaciones que ofrece, los materiales que puede utilizar, así como las técnicas más comunes de impresión en 3D, esta es tu oportunidad de conocer esta tecnología que se está implantando en nuestras vidas.

Edad a partir de 16 años

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 12 a 13,30h.

I.E.S. Cosme García

Precio 40 euros

Teatro para niños y niñas. *Dinámica Teatral*

El teatro es una actividad artística colectiva en la que podemos comenzar a aplicar habilidades y competencias como la Inteligencia emocional, el autoconocimiento, la creatividad y el disfrute en escena. Mediante juegos teatrales experiencias estimulantes, mejoraremos la expresión corporal y verbal y activaremos la memoria, la concentración, la atención y la agilidad mental.

Edad de 6 a 12 años.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 11 a 12,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Barro para niños y niñas. *Gene Palacios*

La capacidad para ser creativos es innata. Mediante un material tan básico como el barro permitiremos que esta capacidad se desarrolle por sí misma. Dando unas mínimas pautas elementales sobre cómo trabajar con este material, dejaremos que niñas y niños den rienda suelta a su imaginación creando sus propias invenciones en cerámica de una forma divertida.

Edad de 5 a 10 años.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 11 a 12,30 h.

Sagasta 8

Precio 40 euros (incluye materiales)

Yoga y mindfulness para niños y niñas.

Raquel Cárcamo Castro

Queremos introducir a los niños y niñas en la práctica del yoga y del Mindfulness, mediante juegos, canciones, mándalas, asanas y movimientos conscientes. Aprenderemos a parar y a mirar hacia dentro, a expresar y reconocer sentimientos.

Destinado al desarrollo integral del niño: mente, cuerpo y emociones, las posturas de yoga ayudarán a conseguir un mejor desarrollo físico-psicomotriz, aprenderán a respirar correctamente y a entrar en estados de relajación, practicando la concentración y el desarrollo de la atención plena.

Edad de 6 a 12 años.

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 11 a 12 h.

Sede UPL

Precio 30 euros

ÁREA DE MATERNIDAD Y CRIANZA

Yoga para embarazadas. *Martina Pérez*

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

GRUPO A. Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 17,30 a 19 h.

GRUPO B. Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 19 a 20,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Gimnasia abdominal hipopresiva posparto.

Lidia Novoa Segura

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

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

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 19 a 20 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Masaje para bebés. *Estrella Jimeno*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 11,30 a 12,30 h.

Sede UPL

Precio 40 euros

ÁREA DE FAMILIA

Musicoterapia infantil. *Alberto Mera*

La estimulación temprana a través de la música es una herramienta para fomentar el desarrollo físico, psíquico, social y emocional. Trabajaremos la comunicación desde lo corporal, rítmico y melódico, como complemento usaremos la pintura y el dibujo. El niño participa con un adulto.

Grupo 1, de 1 a 2 años. Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 11,30 a 12,15 h.

Grupo 2, de 3 a 4 años. Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 12,30 a 13,15 h.

Begin Vegan

Precio 35 euros

Barro en familia. *Gene Palacios*

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

Edad a partir de 2 años. El menor participa con un adulto.

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 17,30 a 19,30 h.

Sagasta 8

Precio 55 euros (incluye materiales)

ÁREA DE PADRES, MADRES Y EDUCADORES

Hipersensibilidad infantil. *Pedagogía Waldorf.* *Marisa Fernández*

Elaine Aron, psicóloga americana, ha llevado a cabo una investigación sobre la infancia, de la que surge el concepto de "niños altamente sensibles". Estos niños son muy receptivos y perceptivos. Sufren de un exceso de estímulos sensoriales, en parte debido a su constitución y en parte al tipo sociedad en la que vivimos. Vamos a definir a esos niños y a comprenderlos. Aportaremos recursos para padres y educadores.

Del 13 al 16 de julio, de 10 a 14 h.

Biblioteca de la Rioja.

Precio 60 euros

ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Organiza tus fotos con Picasa. *Laura Sánchez*

Aprenderemos fácilmente a encontrar y editar todas las fotos de nuestro PC. Mediante ajustes de un solo clic realizaremos potentes efectos, y diseñaremos nuestras propias presentaciones y atractivos collages. Compartiremos nuestras fotos de manera rápida, confeccionaremos CDs de regalo, e incluso publicaremos fotos en nuestro propio blog. ¡Ven a clase con tu portátil!

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 10 a 11,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Redes sociales. *Laura Sánchez*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 11,45 a 13,15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Sácale partido a tu portátil. *Laura Sánchez*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 18 a 19,30 h.

Sede UPL

Precio 40 euros

Retoca tus fotos con Gimp. *Laura Sánchez*

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

Del 30 de junio al 16 de julio. Martes y jueves de 19,45 a 21,15 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Cómo crear tu blog en Wordpress. *Marian Ariza*

Un blog es una tarjeta de visita virtual que refleja nuestra personalidad y nuestros gustos. Proponemos ayudarte a crear uno para ti, utilizando la herramienta de Wordpress que es una de las plataformas digitales más eficaz y sencilla que existe para hacerlo. Es necesario tener conocimientos básicos de Red y de ordenador. ¡Ven a clase con tu portátil!

Del 29 de junio al 15 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 21,30 h.

Sede UPL

Precio 35 euros

Las mariposas de La Rioja. *Yeray Monasterio y Ruth Escobés. Asociación Zerynthia*

Aprovecharemos el verano y el buen tiempo para iniciarnos en el conocimiento de las mariposas de nuestra región. Los Lepidópteros son el grupo de seres vivos más biodiverso. En La Rioja existen 150 especies diurnas y aproximadamente 3000 nocturnas.

Lunes 29 de junio, 6 y 13 de julio, de 18 a 20 h.

Sede UPL

Salidas Prácticas: jueves 9 y 16 de julio, a partir de las 16,30 h.

Precio 40 euros (No incluye bus)

Aves de La Rioja. *David Mazuelas*

Eminentemente práctico está enfocado a aprender a conocer las aves comunes así como sus costumbres y curiosidades, mediante excursiones por la geografía riojana. Disfrutando y comprendiendo la naturaleza existente en nuestro entorno cercano. Se recomienda llevar prismáticos y guía de aves.

Miércoles, 1 de julio, de 18,30 a 20 h.

Sede UPL

Salidas Prácticas: jueves 2, 9, 16 y 23 de julio, a partir de las 16,30 h.

Precio 40 euros (No incluye bus)

Piragüismo. *Víctor Pérez*

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

GRUPO DE MAÑANA: 7, 8 y 10 de julio, de 11 a 12,45 h.

GRUPO DE TARDE: 14, 15 y 17 de julio, de 17,30 a 19,15 h.

Precio 35 euros

Danza libre en el parque.

Almudena Ruiz de Velasco

Todos lunes a partir de las 20 h, puedes acudir al Parque del Ebro. No es necesario conocer esta danza ni realizar inscripción. Comienza el 15 de junio.

El Románico en La Rioja Alta

La línea que une el cerro del castillo de Grañón con la Peña Luenga de Cellorigo cruza longitudinalmente una porción de la cuenca del río Tirón jalonada por numerosas manifestaciones artísticas medievales, vinculadas con la tradición románica. Se trata 17 pueblos que reúnen la mayor concentración de arte románico de nuestra comunidad. Continuaremos el recorrido iniciado en años anteriores visitando algunas de las mejores obras del románico riojano.

Sábado, 4 de julio

De 8 a 15 h.

Precio 20 euros

Paisajes con encanto

Salidas, domingos de 8 a 15 h. Coordinadas por Amparo Castrillo y Julio Verdú

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

28 de junio: Cilbarrena – Sagastia – Pinar de La Estación

Longitud: 12 km - Desnivel: 500 m

Visitaremos lo que queda de Cilbarrena, aldea de Ezcaray, desde donde subiremos por frondosos bosques de coníferas a La Zalaya, paraje rodeado de altos pinos y un impresionante hayedo. Tras alcanzar el collado de Sagastia, descenderemos por el GR 190 hasta Ezcaray, atravesando el singular pinar-hayedo de La Estación.

5 de julio: Matute – Tobía – Cervanco – Anguiano

Longitud: 12 km – Desnivel: 550 m

Tras recorrer el GR 93 entre Matute y Tobía, una fuerte subida nos llevará bajo el Cerro Peñalba y su espectacular plegamiento. El hermoso paisaje de peñas y roquedos y un bosque de robles nos llevará al collado Cervanco. Desde aquí descenderemos hasta Anguiano atravesando umbríos bosques de hayas, robles y encinas montanas.

12 de julio: Santa Inés – Cordal de Hoyos de Iregua – Laguna Verde

Longitud: 11 km – Desnivel 450 m

Desde el puerto de Santa Inés ascenderemos un fuerte repecho y luego una pista que nos llevará a la cima de Cerro Buey. Desde aquí recorreremos el cordal de los Hoyos de Iregua disfrutando del paisaje de Cebollera. La bajada campo a través nos dejará en la espectacular Laguna Verde. La vuelta la haremos caminado entre extensos pinares.

19 de julio: Acebal de Castroviejo

Longitud: 14 km – Desnivel: 500 m

Subiremos por el antiguo camino pastoril del Serradero, entre pastizales y bosquetes de enebros, hasta alcanzar el amplio cordal que marca el límite de los valles del Iregua y el Najerilla. Una vez allí, disfrutaremos de las amplias panorámicas y conoceremos un precioso acebal, uno de los más extensos de nuestra región. El descenso lo haremos a la sombra de un frondoso hayedo.



MATRÍCULAS E INSCRIPCIONES

Del 22 al 25 de junio de 2015

Sede de la Universidad Popular (C/Mayor 46) en
horario de 9,30 a 14 h y de 17,30 a 19,30 h y en
www.universidadpopular.es

Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.

**ES NECESARIO MATRICULARSE
EN TODAS LAS ACTIVIDADES**

MÁS INFORMACIÓN:

Tfno. 941 232 994
www.universidadpopular.es



universidad popular
DE LOGROÑO

