

HABLANDO EN PLATA

El curso que ahora comenzamos va a servir de pórtico a la celebración de los 25 años “de vida y milagros” de nuestra logroñesa Universidad Popular, cuya asociación promotora echó a andar entre 1993 y 1994.

De vida, porque desde sus primeros balbuceos y tímidos pasos, nuestra Universidad aprendió a pronunciar con voz propia la palabra ciudadanía, y ha aprendido a caminar hasta consolidarse como herramienta útil para que esa ciudadanía ejerza su derecho a la cultura y a la formación permanente.

Y milagros, porque nadie podía imaginar que aquella pequeña semilla de iniciativa ciudadana que plantamos hace 25 años, con los escasos recursos y la misma ilusión que ahora tenemos, fuera a arraigar tan hondo y crecer tan alto hasta convertirse en el frondoso árbol de hoy, lugar de encuentro y ciudadanía activa, y de cuyos frutos se nutren cada año miles de personas.

Cuatro pilares, todos necesarios, cimentan la estructura, definen los objetivos y sustentan las tareas que lleva a cabo nuestra Universidad Popular:

- La Asociación Universidad Popular de Logroño, germen y levadura de toda nuestra actividad que, con casi un millar de personas asociadas, lleva inscrita en su ADN la palabra solidaridad.
- Distintas entidades públicas y privadas, y muy especialmente el Ayuntamiento de Logroño, con cuyo apoyo siempre hemos contado y seguimos contando.
- El centenar de docentes y el mínimo pero eficaz equipo administrativo que imparten y gestionan los talleres y cursos, e impulsan y sostienen el programa de actividades culturales.
- Las más de siete mil personas, de toda edad y condición, que día a día y año a año hacen suyo este proyecto y disfrutan de la universalidad de aprendizajes que su UPL les ofrece.

Hablando en plata, basta una palabra: Gracias.

Cómo matricularse	3
Normas de inscripción en los Talleres	4
Área de Aprendizajes Esenciales	5
Área de Cocina y Alimentación	8
Área de Masaje	19
Área de Un Mundo Sostenible	23
Área de Crecimiento Personal	27
Área de Creación Artística	35
Área de Humanidades	47
Área de Nuevas Tecnologías y Fotografía	62
Área de Temas Riojanos	68
Área de Crianza	73
Área de Música y Teatro	89
Área de Salud Integral	95
Área de Danza	109
Área de Idiomas	118
Actividades Culturales	125

CÓMO MATRICULARSE

1. Lee detenidamente el folleto con el Programa de Talleres 2018/2019 para conocer la oferta que más se adapte a tus necesidades. También puedes verlos en nuestra web www.universidadpopular.es
2. Las plazas se adjudicarán por orden de inscripción.
3. La matrícula solo será efectiva una vez abonado el importe.
4. El plazo de matrícula se abrirá en las siguientes fechas:
 - Jueves 30 de agosto. Áreas de temas riojanos, mundo sostenible, cocina y Alimentación, y crecimiento personal.
 - Lunes 3 de septiembre. Áreas de aprendizajes esenciales, humanidades, nuevas tecnologías y fotografía.
 - Miércoles 5 de septiembre. Áreas de música, teatro, salud integral, masaje y danza.
 - Viernes 7 de septiembre. Áreas de idiomas, creación artística y crianza.

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

También se podrá hacer presencialmente en la oficina de la Universidad Popular de Logroño (calle Mayor 46) en horario ininterrumpido de 8 a 18 horas. La oficina permanecerá cerrada durante las fiestas de San Mateo, del 17 al 23 de septiembre.

NORMAS DE INSCRIPCIÓN EN LOS TALLERES Y ACTIVIDADES

- En el caso de matrícula presencial, cada persona solo podrá realizar dos inscripciones, incluida la suya.
- Los horarios y los locales pueden sufrir alguna variación en función de cambios en los centros colaboradores.
- Existe la posibilidad de acceder a matrícula gratuita en caso de que la situación económica no permita el pago de la misma. Consúltanos.
- La matrícula es personal e intransferible. Solo podrá asistir a la actividad la persona matriculada, salvo en los cursos de bebés, en los que se podrán alternar el padre, la madre u otro familiar.
- Quien cause baja deberá comunicarlo en nuestras oficinas.
- La UPL se reserva el derecho a suspender la actividad o taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.
- Para la atención al alumnado, existen Hojas de Sugerencias y Reclamaciones.
- El curso comienza el 1 de octubre de 2018. La duración de los talleres es de octubre a mayo, salvo en los que se indique otra.
- Una vez formalizado el pago de matrícula, en caso de no realizar el taller o la actividad y si la causa del abandono es ajena a la UPL, se devolverá el 50% de la misma. El plazo para solicitar dicha devolución termina el 22 de octubre de 2018. En el caso de talleres y actividades que no comiencen en octubre el plazo se ampliará hasta dos días antes del comienzo de la actividad. Después de estas fechas se perderá ese derecho.

APRENDIZAJES ESENCIALES

ALFABETIZACIÓN

Si por cualquier motivo no has podido aprender a leer y escribir o no lo has hecho correctamente, ¡anímate! No te preocupes, a muchos adultos les ocurre lo mismo, con un poco de fuerza de voluntad, puedes conseguirlo. No importa la edad, solo importa que tengas ganas e ilusión.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16.15 a 17.30 h

Precio: 30 euros

APOYO A LA LECTURA Y ESCRITURA

Sabes escribir pero te falta un poco de soltura. Cuando lees, no te enteras muy bien de lo que lees o se te olvida pronto. 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 y escribir con confianza.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h

Precio: 67 euros

PONTE AL DÍA EN ORTOGRAFÍA

Si las faltas de ortografía te hacen sentir inseguridad cuando escribes, si te interesa expresarte correctamente, vamos a compartir un espacio en el que la palabra es la protagonista. De forma práctica, nos pondremos al día y conoceremos las novedades ortográficas. Haremos una revisión que nos permitirá escribir con corrección.

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17.30 a 19 h

Precio: 105 euros

CULTURA PARA EL MUNDO DE HOY

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

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h
Precio: 105 euros

EXPRÉSATE BIEN, TE SENTIRÁS MEJOR

La forma de expresarnos al hablar y al escribir es nuestra carta de presentación ante los demás. Si nos comunicamos correctamente nos entenderán mejor y nos sentiremos más seguros. En este taller revisaremos las dudas y los errores que, de manera consciente o inconsciente, cometemos habitualmente y repasaremos los cambios introducidos por la Real Academia.

Imparte: Elena Centeno Moreno
Lugar: Sede UPL
Horario: miércoles de 17.30 a 19 h
Precio: 70 euros

DESAYUNOS CULTURALES

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

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

¡BREVE!

APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN A TRAVÉS DE LOS JUEGOS DE MESA MODERNOS

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

Coordina: Gabriel Vilas Gil
 Lugar: Instituto Sagasta
 Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h
 Precio: 125 euros



ELECTRICIDAD DE SUPERVIVENCIA

A todos nos llega el momento de aprender a reparar nuestras cosas. Con unos conocimientos básicos de electricidad deberíamos ser capaces de reemplazar un componente para hacer que un aparato siga con su vida útil, contribuyendo al medio ambiente y ante todo, a nuestra economía. Pierde el miedo, conoce los fundamentos de la electricidad... Un esquema eléctrico es el mapa del tesoro hacia un arreglo hecho por ti mismo... ¡Aprende a descifrarlo!

Duración: del 3 de octubre al 19 de diciembre
 Imparte: Andrés Arteaga Ramírez
 Lugar: Sede UPL
 Horario: miércoles de 18 a 19.30 h
 Precio: 60 euros



ELECTRICIDAD DE SUPERVIVENCIA. FIN DE SEMANA

Fechas: 2, 9 y 16 de febrero
 Imparte: Andrés Arteaga Ramírez
 Lugar: Sede UPL
 Horario: sábado de 10 a 14 h
 Precio: 55 euros



ÁREA DE COCINA Y ALIMENTACIÓN

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

Conoceremos las características nutricionales de los alimentos y cómo combinarlos. Aprenderemos a identificar la mejor forma de alimentarnos, qué carencias hay actualmente y cómo podemos hacer nuestra alimentación más responsable. Descubriremos las necesidades nutricionales y energéticas de cada estación y cómo aplicarlas para conseguir el equilibrio imprescindible para mejorar nuestra salud.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Precio: 100 euros

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN. MAÑANA

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

LA SALUD A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN. TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 17 a 18.30 h

COCINA SALUDABLE

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

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Precio: dos pagos de 108 e. (matrícula y alimentos)

COCINA SALUDABLE. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 9.15 a 11.15 h

COCINA SALUDABLE. TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

COCINA BÁSICA

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

Duración: del 3 de octubre al 19 de diciembre

Imparte: Pedro García Fernández

Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA BÁSICA. GRUPO A

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

COCINA BÁSICA. GRUPO B

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

COCINA PARA HOMBRES

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

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 22 h

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

COCINA PARA IMPARES

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

Duración: del 9 de enero al 20 de marzo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h
Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

COCINA TRADICIONAL

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

Duración: del 9 de enero al 20 de marzo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 125 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

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. En este taller aprenderemos a elaborar esos platos tan importantes en nuestra dieta.

Duración: del 14 de enero al 1 de abril
Imparte: Pedro García Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h
Precio: 132 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

COCINA DE CAZUELITAS Y TAPAS

Recetas elaboradas de forma tradicional, con nuevas técnicas, con alimentos de la zona o de otros lugares. Presentadas encima de un pan, en una cazuelita, sobre un soporte de madera... revolucionar la cocina

Duración: del 27 de marzo al 29 de mayo
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h
Precio: 95 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

ARROZ: MÁS QUE PAELLA

Cuando nos mencionan la palabra arroz siempre la relacionamos con la rica paella. En este taller elaboraremos distintos tipos de arroz de diferentes lugares y conoceremos recetas tanto dulces como saladas. Entre otros platos, haremos arroz negro, arroz con pollo y piña al curry, risotto de setas con parmesano...

Duración: del 8 de enero al 26 de marzo
Imparte: Pedro García Fernández
Horario: martes de 19.45 a 21.45 h
Precio: 140 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA CREATIVA POR DIEZ EUROS

¿Por qué tiene que ser cara la cocina creativa y moderna? En este taller aprenderemos a componer aperitivos, primeros, segundos y postres, menús para todos los días y para ocasiones especiales. Seguro que sorprenderemos tanto a cocinillas como a inexpertos.

Duración: del 1 de octubre al 17 de diciembre
Imparte: Pedro García Fernández
Lugar: Sede UPL
Precio: 115 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 DE TEMPORADA

Comer alimentos teniendo en cuenta su periodo de maduración es garantía no solo de un mejor sabor y de precios más bajos sino de alimentos más frescos y con más y mejores propiedades nutricionales. La agricultura de temporada con su gran variedad de productos, es más sostenible.

Duración: del 2 de octubre al 18 de diciembre

Imparte: Marian San Martín Marqués

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

LAS ENSALADAS SON TAMBIÉN PARA EL INVIERNO

Elaboraremos ensaladas con todo tipo de ingredientes, tanto fríos como calientes, con diferentes aliños y salsas, para convertir una comida común en un disfrute. Prepararemos ensaladas frías, templadas, calientes, carpaccios, cebiches, escabeches caseros...

Duración: del 2 de octubre al 18 diciembre

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: martes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 110 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

ENSALADAS DE PRIMAVERA Y SOPAS FRÍAS

Elaboraremos cremas frías y tibias, sopas y ensaladas utilizando las verduras de temporada de finales de primavera y las primeras de verano para mitigar el comienzo del calor. Aprenderemos a postres frescos y coloristas con fruta.

Duración: del 8 de abril al 27 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)



¡BREVE!

COCINA DE FIESTA: BUENA, BONITA Y BARATA

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

Duración: del 27 de marzo al 29 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

POSTRES RÁPIDOS Y SENCILLOS

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

Duración: del 8 de abril al 27 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 85 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

REPOSTERÍA CASERA

Como en casa en ningún sitio. Lo mismo sucede con la repostería. No hay nada comparable a ese postre hecho con mimo, paciencia y buenos ingredientes, que se comparte rodeado de familiares y amigos y que, tantas veces, se convierte en el centro de la conversación. Este taller te enseñará a preparar repostería asequible e innovadora. ¡Hay vida más allá del bizcocho de yogur!

Duración: del 4 de octubre al 31 de enero

Imparte: Soraya Sáenz Hervías

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

PASTELERÍA FRANCESA

Descubriremos las mejores recetas de la pastelería francesa. Recetas, que a pesar de ser famosas, a menudo se imitan de forma poco acertada. Las elaboraciones serán asequibles a nivel económico y técnico y usaremos instrumentos que todo el mundo tiene en casa.

Fechas: 20 y 27 de octubre y 10 y 17 de noviembre

Imparte: Soraya Sáenz Hervías

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 100 (matrícula y alimentos)



¡FIN DE SEMANA!



¡NOVEDAD!

COCINAMOS EN FRANCÉS

Este taller te permitirá practicar la lengua de Molière y conocer las mejores recetas de la pâtisserie française. Descubrirás sorprendentes anécdotas sobre el origen de estos postres y la cultura francesa en general. Usaremos un lenguaje estándar, sin abusar de los tecnicismos. Venez !

Fechas: 15 de diciembre

Imparte: Soraya Sáenz Hervías

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 30 euros (matrícula y alimentos)



¡FIN DE SEMANA!



¡NOVEDAD!

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 también en la utilización de hierbas frescas y especias, tan presentes en este tipo de cocina.

Duración: del 14 de enero al 1 de abril

Imparte: Pedro García Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)



¡FIN DE SEMANA!

PASTA ITALIANA

Cocinaremos menús 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.

Fechas: 9 y 16 de marzo
Imparte: Pedro García Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 55 euros (Matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

COCINA EUROPEA

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.

Fechas: 19 y 26 de enero
Imparte: Merche Domingo Zaldívar
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 50 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

COCINA DEL NUEVO MUNDO. NUEVO MUNDO DE SABORES

Los países de América ofrecen una gran diversidad gastronómica. Su cocina llena de costumbres y rituales de sus zonas costeras, selvas y cadenas montañosas. Llena de recuerdos y sentimiento de familia. Cocinaremos, de forma sencilla, los platos más relevantes de Perú, Venezuela, Cuba, Argentina...

Fechas: 6 y 13 de abril
Imparte: Luisa Guillén Bracamonte
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 55 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

COCINA JAPONESA CASERA

¿Quieres saber qué comen los japoneses en su día a día? Además de platos tan conocidos como el sushi, aprenderemos a preparar menús que nos trasladarán a de Japón: ma-botofu, yaki-udon, nikuyaga, tamagoyaki, chawanmushi... Ven y los descubrirás.

Duración: del 7 de marzo al 23 de mayo
 Imparte: Kyoko Matsuo
 Lugar: Sede UPL
 Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h
 Precio: 135 euros (matrícula y alimentos)

**¡NOVEDAD!
 ¡BREVE!**

COCINA VEGETARIANA

Aprenderemos técnicas, tanto clásicas como vanguardistas, para sorprender con unos platos apetitosos y saludables. Interpretaremos y realizaremos recetas, para poder ajustarlas y modificarlas según nuestras necesidades. Ofreciendo la alternativa ovolactovegetariana como una dieta equilibrada y nutritiva.

Imparte: Jorge Alonso Somalo
 Lugar: Sede UPL
 Horario: jueves de 11.30 a 13.30 h
 Precio: 115 euros (matrícula y alimentos)

COCINA VEGETARIANA. GRUPO 1

Duración: del 4 de octubre al 31 de enero

COCINA VEGETARIANA. GRUPO 2

Duración: del 7 de febrero al 23 de mayo

PLATOS DE PUCHERO Y GUISOS SIN CARNE

Aprenderemos a elaborar platos únicos de origen 100% vegetal, pero con todo el sabor y llenos de energía y proteínas para combatir el frío. Conoceremos pautas y buenos consejos para empezar a practicar con este tipo de alimentación sin renunciar al placer de la bue-

na comida. Una propuesta culinaria dirigida a quienes desean una alimentación más saludable y sostenible.

Duración: del 3 de octubre al 14 de noviembre

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 70 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

HAMBURGUESAS VEGANAS, SALSAS Y GUARNICIONES

Elaboraremos hamburguesas con productos de origen vegetal. Nutritivas, llenas de sabor, con variados ingredientes (legumbres, verduras, hortalizas, arroz, setas, alubias, frutos secos...). Aprendemos a hacer diferentes tipos de salsas para acompañarlas con una cuidada presentación. Conoceremos una sorprendente y exquisita forma de hacer hamburguesas con alto valor proteico y menos grasas.

Duración: 5 de octubre al 21 de diciembre

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h

Precio: 100 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA VEGANA DEL MUNDO

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

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 19.45 a 21.45 h

Precio: 130 euros (matrícula y alimentos)

¡BREVE!

COCINA VEGANA DEL MUNDO. GRUPO A

India, Europa mediterránea, Sudeste asiático, Centroamérica y Norteamérica

Duración: del 21 de noviembre al 20 de febrero

COCINA VEGANA DEL MUNDO. GRUPO B

Países árabes, África, Latinoamérica y Nordeste asiático

Duración: del 27 de febrero al 29 de mayo

PAN ECOLÓGICO

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

Duración: del 4 al 25 de mayo

Imparte: Alfonso Garrido Eguizábal

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 90 euros (matrícula y alimentos)

¡FIN DE SEMANA!

ATRÉVETE CON LOS CÓCTELES

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

Duración: jueves del 7 al 28 de febrero

Imparte: Álvaro Saranova Blanco

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 60 euros (matrícula e ingredientes)

¡BREVE!

MASAJE

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

Imparten: Paqui Pinel Blanco y Estrella Jimeno Sainz

Precio Iniciación y Profundización: 105 euros

Precio Avanzado: 100 euros

MASAJE. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

MASAJE. INICIACIÓN. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

MASAJE. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

MASAJE. PROFUNDIZACIÓN. GRUPO DE TARDE B

Lugar: Centro Social Fontanillas

Horario: miércoles de 18.45 a 20.15 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 9 a 10.30 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE A

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: lunes de 18.45 a 20.15 h

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE B

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

MASAJE AVANZADO. GRUPO DE TARDE C

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

MASAJE FIN DE SEMANA

Fechas: 19 de enero, 16 de febrero y 2 de marzo.
Imparte: Estrella Jimeno Sainz
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: sábado de 10 a 14 h
Precio: 75 euros

ENCUENTRO DE PRIMAVERA. MASAJE, ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

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

¡FIN DE SEMANA!

Duración: 29, 30 y 31 de marzo
Imparten: Estrella Jimeno Sainz y Paqui Pinel Blanco
Lugar: Albergue
Horario: viernes tarde hasta el domingo después de la comida
Precio: 100 euros (incluye alojamiento y comidas)

¡NOVEDAD!

MASAJE JAPONÉS PARA LAS ESTACIONES

Antes del cambio estacional, nos prepararemos mental, emocional y corporalmente para la estación que se avecina. En cada sesión, vamos a preparar nuestro cuerpo, a esas necesidades específicas que cada estación demanda. Aprenderemos alimentación, estiramientos, ejercicios y actividades que nos equilibren y alivien los efectos de los cambios. Utilizando la técnica de masaje japonés zen shiatsu, trabajaremos las zonas del cuerpo más apropiadas, los meridianos y puntos de digitopresión que armonizan. Si tienes restricciones de

movilidad importantes o estuvieras embarazada, consúltanos antes de inscribirte al curso.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: Centro de Participación Activa Zona Sur

Horario: 5 sábados de 9.30 a 13.30 h

Precio: 115 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

ZEN SHIATSU

Introducción a la técnica Shiatsu tipo Zen y a su tipo específico de tacto. Aprenderemos el método tradicional que se realiza sobre un futón extendido en el suelo. Nos iniciaremos en el conocimiento del entramado de meridianos clásicos y en algunos fundamentos de Medicina Tradicional China aplicada al Shiatsu.

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

Lugar: CSS Yagüe

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 135 euros

MASAJE INDIO DE CABEZA

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

Imparte: Chelo Garrido Aberasturi

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

Horario: sábados de 9.30 a 13.30 h

¡FIN DE SEMANA!

MASAJE INDIO DE CABEZA. INICIACIÓN

Fechas: 9, 16 y 23 de febrero

Precio: 75 euros

MASAJE INDIO DE CABEZA. PROFUNDIZACIÓN

Fechas: 30 de Marzo y 11 de Mayo

Precio: 50 euros

REFLEXOLOGÍA PODAL

Práctica que sirve para estimular puntos localizados en los pies con el fin de conseguir un efecto benéfico sobre algunas partes del cuerpo y en general sobre la salud. Practicaremos el masaje, conoceremos remedios que la naturaleza pone a nuestro alcance y algunas nociones de nutrición, dietética y plantas medicinales.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

Precio: 110 euros

AGRICULTURA ECOLÓGICA

Nos adentraremos en las técnicas del manejo agrario respetuoso con el medio ambiente, donde se plantea el cuidado de la vida del suelo para favorecer la salud de las plantas y se aprovecha el equilibrio del agroecosistema para el control sanitario. Además de las clases teóricas, habrá prácticas sobre injertos, semilleros y diseño e implantación del huerto ecológico.

Imparten: Jorge López-Davalillo y Fernando Cereceda
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 105 euros

FRUTICULTURA ECOLÓGICA

¡FIN DE SEMANA!

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

Fechas: 11, 12 de enero, 22, 23 de febrero, 15, 16 de marzo, 31 de mayo y 1 de junio
Imparten: Jorge López-Davalillo y Fernando Cereceda
Lugar: Aula del Camino/Sorzano
Horario: viernes de 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 h
Precio: 90 euros

PLANTAS MEDICINALES Y REMEDIOS NATURALES

¡NOVEDAD!

Conoceremos en profundidad el uso de las plantas medicinales para mejorar o restablecer nuestra Salud. Además profundizaremos sobre cómo utilizar los alimentos y sustancias de uso cotidiano y culinario para elaborar de forma sencilla remedios naturales. Compartiremos remedios tradicionales utilizados en nuestra cultura

popular, que han pasado de generación en generación y que corren el riesgo de perderse.

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 105 euros

BIOCONSTRUCCIÓN

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

Experimentaremos en una casa de fardos de paja en Alberite y en el Molino de Sorzano.

Imparte: Agustín Martínez Renedo

Precio: 140 euros curso completo

¡FIN DE SEMANA!

BIOCONSTRUCCIÓN. CONSTRUCCIÓN CON TIERRA

Fecha: 13 de octubre

Lugar: Alberite

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

Precio: 45 euros

BIOCONSTRUCCIÓN. LA CAL

Fechas: 27 de octubre y 10 de noviembre

Lugar: Alberite

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

Precio: 45 euros

¡NOVEDAD!

BIOCONSTRUCCIÓN. TECHO VERDE

Fechas: 27 y 28 de abril

Lugar: Molino de Sorzano

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

Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!

APICULTURA Y PLANTAS MELÍFERAS

Aprenderemos los manejos apícolas básicos para empezar a plantearnos tener nuestra propia colmena. Incluirá recorridos por lugares de interés apícola, observación de plantas melíferas y búsqueda de lugares limpios de contaminación, así como prácticas en el colmenar.

Fechas: 5, 6, 12 y 13 de mayo

Imparte: Marian Roldán Pérez

Lugar: Sede UPL/Salidas prácticas

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

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

JABONES Y EMOCIONES. INICIACIÓN

Recuperaremos esta bella y antiquísima tradición a la vez que desarrollaremos nuestra creatividad en su proceso, explorando nuestro bienestar físico, mental y emocional. Mediante las tablas de saponificación, crearemos nuestras propias fórmulas. Usaremos aceites y mantecas, diversos aditivos: plantas, cacao, arcillas..., así como colorantes cosméticos y fragancias y aceites esenciales.

Fechas: 31 de mayo, 1 y 2 de junio

Imparte: Maribel Collado Rodríguez

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

Lugar: Sede UPL

Precio: 90 euros (material incluido)

¡FIN DE SEMANA!

APRENDE A ANDAR EN BICI

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

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

¡BREVE!

Lugar: Sala Viva

Horario: lunes a viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 45 euros

GRUPO 1, DEL 22 AL 26 DE OCTUBRE

GRUPO 2, DEL 6 AL 10 DE MAYO

AUTOCONOCIMIENTO

Experimentaremos el presente cognitivo para poder profundizar en el funcionamiento de nuestra mente y estados de conciencia. Desde ese centro consciente, observaremos nuestro sufrimiento (miedos, tristeza, etc.) para poderlo aceptar, afrontar y transformar. Accederemos a realidades que nos conducen al conocimiento de nosotros mismos.

Imparte: Eloy Hernández Jiménez
Precio: 110 euros

AUTOCONOCIMIENTO. MAÑANA

Horario: viernes de 9.30 a 11 h
Lugar: Sede UPL

AUTOCONOCIMIENTO. TARDE

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

DESARROLLO PERSONAL

En la vida invertimos tiempo y esfuerzo en diferentes ámbitos: el desarrollo profesional, el cuidado de nuestra salud física, el bienestar de los demás..., pero ¿cuánto tiempo dedicamos a nosotros mismos? Este curso es una invitación al crecimiento personal y al trabajo de la autoestima, un entrenamiento que te ayudará a sentirte mejor contigo y con los demás.

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: martes de 18 a 19.30 h
Precio: 110 euros

HABILIDADES ASERTIVAS Y DE COMUNICACIÓN

Repasaremos las habilidades sociales que nos permiten comunicarnos abiertamente y libremente así como las estrategias de comunicación para satisfacer nuestros deseos, necesidades, derechos y obligaciones, sin dañar por ello los de los demás. Son técnicas que podemos aprender para mejorar la comunicación.

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 110 euros

CONÓCETE Y CONECTA TU POTENCIAL A TRAVÉS DEL COACHING Y LA PNL

Descubre de forma práctica y sencilla estas disciplinas, conoce sus beneficios y empieza a aplicarlas en tu día a día y/o en tu entorno personal y profesional, para vivir en mayor bienestar y equilibrio, sacarte el máximo partido y entrenar recursos en relación a lo que pensamos, sentimos, hacemos y comunicamos.

Fechas: 19, 20 de octubre, 9, 10 de noviembre y 14 y 15 de diciembre

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 19 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 130 euros

DESARROLLA TU COACH INTERIOR. AVANZADO EN COACHING Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

Seguiremos avanzando en el conocimiento más profundo de nosotros mismos y de los demás, de forma sencilla, divertida y vivencial y en el descubrimiento de nuestro inconsciente, entrenando más recursos para sentirnos en armonía, relacionarnos y comunicarnos mejor y conectar lo que verdaderamente somos y nues-

tro propósito, a través de dinámicas que integran la aplicación del Coaching, la Programación Neurolingüística y el Nuevo Código de PNL.

Fechas: 18 y 19 de enero

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 19 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h

Precio: 60 euros

DESPIERTA TU TALENTO CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Para qué te levantas cada mañana? ¿Crees que puedes dar más de ti, pero no sabes cómo? ¿Te gustaría conocer tu talento esencial? La Inteligencia Emocional es mucho más que un concepto de moda y su práctica nos ayudará a dar respuesta a estas cuestiones. Entraremos en el mundo de las emociones, las redescubriremos e intentaremos perfilar sus implicaciones en nuestra vida diaria. Obtendrás claves, herramientas y experiencias para conocerte mejor y desarrollar al máximo tu talento y tu potencial.

Fechas: 15 y 16 febrero, 8 y 9 de marzo, 5 y 6 de abril

Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco

Lugar: Aula del Camino

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

Precio: 135 euros

PLANIFICA Y CONSIGUE TUS OBJETIVOS CON PNL E INTELIGENCIA EMOCIONAL

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

Fechas: 16 y 17 de noviembre, 21 y 22 de diciembre
Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 18 a 21 h, sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 85 euros

TÉCNICAS PARA UNA COMUNICACIÓN EFICAZ

¡FIN DE SEMANA!

Comunicar eficazmente es transmitir y emocionar generando un ambiente de curiosidad e interés con un impacto en la audiencia. Contar nuestras ideas en público se convierte en una herramienta crucial hoy en día. Puede parecer que las personas “oradoras” nacen con cierto encanto (don) natural, pero la verdad es que se trata de algo que se puede aprender y perfeccionar. Pase lo que pase... ¡sonríe!

Fechas: 26 y 27 de octubre, 23 y 24 de noviembre
Imparte: Begoña González Ruiz de Velasco
Lugar: Aula del Camino
Horario: viernes 18 a 21 h y sábado de 10 a 14 y de 16 a 20 h
Precio: 85 euros

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.

Imparte: Héctor Ruiz Darbonnens
Lugar: IES Escultor Daniel
Horario: jueves de 19,30 a 20,30 h
Precio: 60 euros

¡BREVE!

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 1, del 4 octubre al 31 de enero

DEFENSA PERSONAL PARA MUJERES. GRUPO 2, del 14 de febrero al 30 de mayo

SEMINARIO DE MINDFULNESS. CONSTRUYENDO UNA VIDA PLENAMENTE CONSCIENTE

¡FIN DE SEMANA!

La plena conciencia brinda una senda hacia el bienestar y una herramienta para hacer frente a los escollos de la vida cotidiana. En este seminario contaremos con cuatro ponentes con los que a través de teoría y prácticas abordaremos diferentes ámbitos de la vida (educación, relación con la comida, relación con el sufrimiento...).

Fechas: 29 y 30 de marzo

Imparten: David Alvear, Héctor Morillo, Teodoro Luna Jarillo y Ana María de las Heras

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: viernes de 17 a 19 h, sábado de 10 a 14 h y de 17 a 19 h

Precio: 65 euros

MEDITACIÓN

A través de la quietud y diferentes técnicas de meditación queremos recordar lo que realmente somos. Aquietarnos para hallar contento e inspiración en esa quietud, en ese yo profundo que equivale a la fuente última.

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Precio: 105 euros

MEDITACIÓN. MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 8 a 9.30 h

MEDITACIÓN. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

MINDFULNESS: CÓMO ENCONTRAR LA CALMA EN UN MUNDO ACELERADO

La atención plena o mindfulness consiste en darnos cuenta de manera intencional de lo que pensamos, hacemos o sentimos en cada momento y relacionarnos de forma directa con lo que ocurre. Nos permite ser conscientes de ciertas actitudes antes de que nos encontremos en una espiral descendente.

¡BREVE!

Duración: del 2 de octubre al 29 de enero

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 60 euros

LA INTELIGENCIA ESPIRITUAL COMO MOTOR DE CAMBIO

La identificación con nuestra autoimagen, con ciertos contenidos de conciencia, nos reduce a objetos y nos impide vivirnos como sujeto. A través del trabajo con el *yo idea*, nuestra sombra y el trabajo con el niño interno, nos iremos acercando a nuestra verdadera identidad.

¡BREVE!

Duración: del 5 de febrero al 28 de mayo

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 60 euros

TRASCENDENCIA PARA TRANSEÚNTES

Peregrinar con éxito por este mundo conlleva disponer de mapas actualizados, fuentes de energía para el andar diario, lucidez para el día y la noche, confianza verificada para transitar la incertidumbre y disfrutar del misterio.

¡FIN DE SEMANA!

Fechas: 11 y 12 de mayo

Imparte: Fidel Delgado

Lugar: Salvatorianos

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

Domingo de 10 a 14 h

Precio: 70 euros

RETIRO DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

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

Fechas: 13 y 14 de abril

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)

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

Precio: 100 euros (incluye alojamiento y comidas)

¡FIN DE SEMANA!

ENEAGRAMA

El eneagrama es un mapa que nos permite orientarnos en el viaje interior iniciado, con el fin de descubrir quiénes somos y cómo los pensamientos más profundos condicionan nuestras conductas o como las emociones nublan nuestros pensamientos.

Fechas: 19 y 20 de octubre

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

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

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

Precio: 70 euros

¡FIN DE SEMANA!

FENG SHUI Y BIENESTAR

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

Duración: 8 y 9 de marzo

Imparte: María Uriel Narvión

¡FIN DE SEMANA!

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 55 euros

FLORES DE BACH. PROFUNDIZACIÓN

El doctor 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. En este taller 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: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 105 euros

ÁREA DE CREACIÓN ARTÍSTICA

PINTURA

Aprenderás la técnica necesaria para realizar en clase tus propios cuadros. Y si ya sabes pintar también hay un hueco para ti, profundiza en las técnicas mixtas.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica de la UPL

Precio: 135 euros (mañana C y D 95 euros)

PINTURA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

PINTURA. MAÑANA B

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

PINTURA. MAÑANA C

Horario: viernes de 9.30 a 11.15 h

PINTURA. MAÑANA D

Horario: viernes de 11.15 a 13 h

PINTURA. TARDE A

Horario: martes y jueves 17 a 18.30 h

PINTURA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 18.45 a 20.15 h

PINTURA. TARDE C

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

AULA DE PINTURA

Si has participado en anteriores años 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: 80 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 y miércoles de 17 a 18.30 h

AULA DE PINTURA. TARDE B

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

PINTURA AL FRESCO

Exprésate a través de esta técnica barata y ecológica (solo empleamos pigmentos naturales y materiales sencillos como arena y cal) y adquiere capacidad para valorar las obras pintadas al fresco. Aprende trabajando en equipo en las fases preparatorias, pero pintando y llevándote a casa tus propias creaciones.

Imparte: Carmelo Serrano García

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 145 euros

PINTURA EN SEDA

Es maravilloso tensar una seda blanca y deslizar los colores suavemente sobre ella. Nos iniciaremos en las técnicas básicas de la aplicación de los tintes en este tejido vivo, mediante gutta, difuminación del color, degradados, antifusan, batik y decoración con sal.

Duración: de octubre a marzo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 17.30 a 19.30 h

Precio: 120 euros (no incluye material)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

DIBUJO

Nos iniciaremos en el mundo del dibujo a través de encajes del natural, copias de grandes maestros, ejercicios de retentiva visual y apuntes rápidos. Utilizaremos tinta china, acuarela, carboncillo, pasteles y grafito.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Aula del Camino

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 115 euros

ILUSTRACIÓN DE PERSONAJES Y DISEÑO DE ENTORNOS

A lo largo del taller aprenderemos a diseñar personajes dejando volar nuestra imaginación y experimentaremos con diferentes técnicas para potenciar la creatividad. Trabajaremos en sus expresiones corporales y faciales, y por último dibujaremos los entornos, realistas o fantásticos, en los que suceda la acción de nuestra historia. A partir de 14 años.

¡NOVEDAD!

Imparte: Marta Burgui

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

Horario: lunes de 18.30 a 20.30 h

Precio: 130 euros

ACUARELA

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

Duración: del 3 de noviembre al 1 de diciembre

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados de 11 a 12.30 h

Precio: 50 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

GRABADO

Nos iniciaremos aprendiendo técnicas de grabado calcoográfico: punta seca, aguafuerte, aguatina. Si ya has realizado el curso de iniciación o tienes conocimientos prácticos en esta técnica, en el taller practicarás con barniz blando, aditivas, gofrado, entintado en color “a la poupée” y con varias planchas. Trabajaremos con planchas de zinc y de cobre.

Imparte: Carmelo Serrano García

Lugar: Edespacio

Precio: 195 euros

GRABADO. A, horario: miércoles de 16,45 a 18,45 h

GRABADO. B, horario: martes de 19 a 21 h

CERÁMICA

La cerámica es un arte milenario. Desde su origen no ha dejado de evolucionar, haciendo convivir la parte artística con la funcional. Conoceremos técnicas de elaboración como el modelado a mano y el modelado con torno. Utilizaremos distintas pastas cerámicas barro rojo, barro blanco, barro refractario y porcelana. Usaremos engobes y esmaltes.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del camino

Precio: 150 euros

CERÁMICA. INICIACIÓN MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.30 h

CERÁMICA. INICIACIÓN TARDE

Horario: lunes de 19.45 a 21.45 h

CERÁMICA. TALLER MAÑANA

Horario: miércoles de 10 a 12 h

CERÁMICA. TALLER TARDE A

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

CERÁMICA. TALLER TARDE B

Horario: miércoles de 20 a 22 h

JOYERÍA CERÁMICA

La sugerente mezcla de piezas cerámicas y el diseño de joyas será nuestro ámbito de trabajo. La combinación de materiales aporta creaciones de gran vistosidad y riqueza. Aprenderemos a crear piezas cerámicas y a soldar metales para elaborar pendientes, broches o colgantes a partir de nuestros propios diseños, dando así forma a nuestra expresión creativa.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 19.45 a 21.45 h

Precio: 155 euros

CESTERÍA

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

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: Aula del camino

Precio: 150 euros

CESTERÍA. MAÑANA

Horario: jueves de 10 a 12 h

CESTERÍA. TARDE A

Horario: martes de 17 a 19 h

CESTERÍA. TARDE B

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

VIDRIERA EMPLOMADA (TÉCNICA TIFANNY)

Nos familiarizaremos con el vidrio, su variedad de tipos y colores y sus aplicaciones para la creación de vidrieras emplomadas y todo tipo de piezas artesanales realizadas con vidrio. En el grupo de iniciación, aprenderás a

cortar vidrio, pulir, emplomar y soldar a través de la creación de una pequeña vidriera de práctica, para que después puedas enfrentarte a piezas de mayor dificultad.

Imparten: Susi Valdemoros y Julián Sagastizábal
Lugar: Sede UPL
Precio: 185 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

RECICLAJE CREATIVO

Usar nuestras manos beneficia nuestra salud. Requiere concentración y hace que nos olvidemos de los problemas y disfrutemos viendo el resultado de nuestro esfuerzo. En los talleres del primer trimestre diseñaremos y realizaremos una libreta, sellos con los que estamparemos papel, forraremos cajas, decoraremos telas y crearemos objetos de decoración navideña. En el segundo trimestre haremos una vistosa decoración de flores con papel, “mascotas” divertidas utilizando calcetines y nos iniciaremos en la encuadernación. Para finalizar, trabajaremos la goma espuma y reciclaremos camisetas y vaqueros.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz
Lugar: Aula del Camino
Horario: martes y jueves de 20 a 21.30 h
Precio: 52 euros



RECICLAJE CREATIVO I: ESTAMPACIÓN Y DECORACIÓN.

Duración: octubre a diciembre

RECICLAJE CREATIVO II: ENCUADERNACIÓN Y PAPEL MACHÉ.

Duración: enero a marzo

RECICLAJE CREATIVO III: TEXTIL Y GOMA ESPUMA.

Duración: abril a junio

COLLAGE CREATIVO

El collage es una técnica artística que consiste en pegar diferentes elementos (imágenes, recortes de periódicos o revistas, textos manuscritos, planos, etc.) sobre una superficie bidimensional, para lograr una composición pictórica. Podrás adquirir conceptos de composición y conocerás la obra de artistas que tan trabajado esta técnica pero, sobre todo disfrutará del acto creativo.

Duración: de octubre a noviembre

Imparte: Daniel Pozo López

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes de 20 a 21.45 h

Precio: 50 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

RETALES Y ALMAZUELAS

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

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Precio: 145 euros

RETALES Y ALMAZUELAS. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

RETALES Y ALMAZUELAS. TARDE

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

BORDA QUE TE BORDA

El arte de hacer puntos de bordado sofisticados en tela para crear diseños e imágenes es tan variado y divertido hoy en día como lo ha sido durante siglos. También puedes empezar tu travesía por el mundo del hilo y la aguja aprendiendo diferentes puntos.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

¡NOVEDAD!

Horario: martes y jueves de 16,45 a 18,15 h

Precio: 75 euros

GRUPO I (BORDADO BÁSICO, DIVERSAS TÉCNICAS)

Duración: de octubre a enero

GRUPO II (BORDADO CON CINTAS, BOLSOS Y DECORACIÓN)

Duración: de febrero a mayo

BOUTIS O TRASPUNTO

El boutis o traspunto es una técnica de bordado de la Provenza francesa. En ella se utilizan dos telas superpuestas, entre las que se interpone una hebra de algodón u otro material de relleno, añadiendo volumen y relieve a la labor realzando determinadas áreas.

Duración: junio

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.45 h

Precio: 33 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

MOLAS

Los indios Kuna, que habitan entre los límites de Colombia y Panamá, las confeccionan a mano utilizando la técnica de la 'aplicación invertida'. Las utilizan para hacerse la ropa y los diseños los sacan de lo que ven en la naturaleza y de sus tradiciones.

Duración: junio

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 16.45 a 18.15 h

Precio: 33 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

HAWAII

El patchwork hawaiano es una técnica tradicional, sencilla y vistosa originaria de las Islas Hawaii. Los motivos, normalmente, representan diseños botánicos.

Imparte: Rosalba Bergasa Ortiz

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Precio: 33 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

GANCHILLO

Si quieres aprender los puntos básicos de ganchillo de las revistas y empezar a realizar tus primeros proyectos de complementos, gorros y carteras, apúntate a iniciación. En el taller afianzaremos los puntos básicos y la interpretación de esquemas.

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi.

Precio: 130 euros

GANCHILLO. INICIACIÓN

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

GANCHILLO. TALLER

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

Horario: miércoles de 18.30 a 20.30 h

ENCAJE DE BOLILLOS

Una almohadilla o mundillo, bolillos, hilo, alfileres y una cartulina o picado nos permitirán aprender y practicar esta artesanía. Devanarás y harás algunas puntillas. Si ya conoces esta técnica te ayudaremos a plantear labores para realizar trabajos más complejos como abanicos, pulseras, chales y bolsos. Para las veteranas, en el aula te ayudarán a planificar y empezar la labor.

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Precio: Talleres 115 euros. Aula 70 euros

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ENCAJE DE BOLILLOS. GRUPO B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

ENCAJE DE BOLILLOS. AULA

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

INICIACIÓN A LA MÁQUINA DE COSER

Aprenderás el manejo de la máquina de coser y el mantenimiento básico. Confeccionaremos una bolsa y una funda de cojín. Puedes coser con nuestras maquinas o traer la tuya.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 28 euros

¡BREVE!

GRUPO A, 6 de octubre

GRUPO B, 20 de octubre

GRUPO C, 3 de noviembre

Grupo D, 17 de noviembre

GRUPO E, 15 de diciembre

COSTURA

En iniciación aprenderás a dar tus primeros pasos, mediante proyectos sencillos te enseñaremos a manejar y sacar partido a la máquina de coser, conocerás diferentes tipos de costuras y tejidos así como infinidad de trucos para arreglar y personalizar tus prendas. En el taller es imprescindible que sepas manejar con soltura la máquina de coser. Un espacio en el que podrás llevar a cabo, de comienzo a fin, proyectos personales de costura, desarrollar nuevas técnicas y ampliar tus conocimientos sobre patrones, montaje de prendas y materiales textiles. Los grupos de “Cose que te cose” son espacios mixtos en los que se puede participar tanto si se tienen conocimientos previos como si no.

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Precio: 120 euros

COSTURA. INICIACIÓN. MAÑANA

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.45 h

COSE QUE TE COSE. MAÑANA

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

COSE QUE TE COSE. TARDE

Horario: lunes de 16.30 a 18.15 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA A

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

COSTURA. TALLER. MAÑANA B

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

COSTURA. TALLER. TARDE A

Horario: lunes de 18.15 a 20 h

COSTURA. TALLER. TARDE B

Horario: lunes de 20 a 21.45 h

CONFECCIONA TU TRAJE REGIONAL RIOJANO

Serás capaz de confeccionar un traje regional riojano compuesto por falta, delantal y camisa para mujeres o pantalón y chaleco para hombres. Desde el corte y la confección hasta las pruebas y los acabados. Es imprescindible saber manejar la máquina de coser.

Imparte: Isabel San Pedro

Lugar: Aula del Camino

Horario sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 80 euros



GRUPO 1: TRAJE DE SERRANA Y BLANCO

Fechas: 12 y 26 de enero, 9 y 23 de febrero

GRUPO 2: TRAJE DE LOGROÑESA NEGRO

Fechas: 9 y 23 de marzo, 6 y 27 de abril

ALPARGATAS

Si quieres lucir unas preciosas alpargatas este verano, anímate a fabricarte unas a tu medida. Haremos dos modelos, unas tradicionales y otras con diseño.

Duración: de abril a mayo

Imparte: Estíbaliz Sáenz de Urturi

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 17 a 19.45 h

Precio: 70 euros (no incluye material)



¡BREVE!

TALLER DE CUERO

Con técnicas antiguas nos adentraremos en el oficio tradicional de la piel para que puedas crear tus diseños. Aprenderemos: teñido y cosido manual, repujado, lijado, lujado, barnizado y algo de patronaje.

Imparte: Rubens Hernández Moreno

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 155 euros

CUERO. INICIACIÓN

Horario: jueves de 20 a 22 h

CUERO. TALLER

Horario: martes de 20 a 22 h

HISTORIA GLOBAL: LAS GRANDES TENDENCIAS DE LA HUMANIDAD.

DE LA APARICIÓN DEL SER HUMANO A LA PRIMERA GLOBALIZACIÓN

¡NOVEDAD!

La historia atesora multitud de ejemplos sobre el funcionamiento de las sociedades humanas que nos pueden permitir comprender nuestra actualidad.

Imparten: Sergio García y Javier Ruiz de Larrinaga
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 95 euros

HISTORIA GLOBAL: LAS GRANDES TENDENCIAS DE LA HUMANIDAD.

DEL ASCENSO DE OCCIDENTE A UN MUNDO MULTIPOLAR

¡NOVEDAD!

¿Cómo fue posible que Occidente llegase a dominar el mundo? ¿Pueden repetirse las grandes catástrofes del siglo XX, como el Holocausto? Intentaremos resolver las preguntas fundamentales para comprender los conflictos actuales e intentar aventurar el futuro inmediato de nuestras sociedades.

Imparten: Sergio García y Javier Ruiz de Larrinaga
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 95 euros

HISTORIA DE ESPAÑA I: DEL NEOLÍTICO A LA RECONQUISTA

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

de sucesos históricos caracterizados por la variedad y el enriquecimiento intercultural.

Imparte: Pilar Iguácel de la Cruz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 95 euros

GRANDES OBRAS DE LA HISTORIA DEL ARTE

¡NOVEDAD!

Para profundizar en el conocimiento de la Historia del Arte universal se llevará a cabo el análisis crítico de obras de arquitectura, escultura y pintura consideradas como las más representativas. En este contexto, se estudiarán numerosas obras de arte realizadas por mujeres, con la intención de rescatar del olvido una parte importante de la Historia del Arte.

Nota: Para realizar este taller es aconsejable 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: 130 euros

LA CIENCIA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

¿Qué es la ciencia? ¿Cuándo aparece? ¿Puede resolver todos nuestros problemas? El impacto de los avances científicos en nuestras sociedades es algo innegable. Quizá por esto mismo, damos por hecho que sabemos lo que es la ciencia, y que su impacto es siempre positivo. Pero contemplar la ciencia a la luz de la historia nos ayudará a comprenderla mejor y a tener una perspectiva más compleja sobre ella.

Imparte: Javier Ruiz de Larrinaga Alonso

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 95 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

ARTE CONTEMPORÁNEO

El arte contemporáneo se caracterizó por negar el pasado y buscar una forma de expresión que rompiera con todo lo planteado hasta el momento. Ya no se dedican a imitar a los grandes referentes del arte, sino a crear nuevas formas, a interpretar partiendo desde un espacio virgen donde el color y la forma adquirieron cualidades potentes. Conoceremos y analizaremos la obra de algunos de sus máximos representantes: Warhol, Rothko o Tapies.

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 95 euros

ALLENDE LOS MARES: MITOS Y PERCEPCIÓN DE LA TIERRA Y SUS CONTINENTES EN LA HISTORIA

Estudiaremos cómo se conocía el mundo antes del desarrollo de los aviones, las fotografías de la NASA y los mapas modernos, a través de un viaje por la historia cultural en el que nos toparemos con reinos fantásticos, monjes aventureros en busca de islas fantasma, mapas extraños y supuestos continentes perdidos.

Duración: del 2 de octubre al 6 de noviembre.

Imparte: Sergio García Pujades

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 30 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

DESCUBRIR LA EDAD MEDIA: TÓPICOS Y ESTEREOTIPOS

Habitualmente conocemos el Medievo por una serie de tópicos y prejuicios que, durante años, los investigadores han ido refutando y que, sin embargo, pueden ser observados todavía en diversas películas, series y novelas. Este pequeño taller pretende desmontar esos

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

tópicos y ofrecer una visión actualizada y científica del periodo.

Duración: del 13 de noviembre al 18 de diciembre.

Imparte: Sergio García Pujades

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 30 euros

INICIACIÓN A LA CALIGRAFÍA

Si te encanta la caligrafía y todavía no te has puesto a practicar, ahora es el momento de comenzar. Tendrás la oportunidad de aprender el ductus de varios tipos de escritura, desde la romana hasta la itálica. Con ejercicios sencillos y un seguimiento personalizado avanzarás sin darte cuenta.

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 105 euros

iNOVEDAD!

CALIGRAFÍA VISIGÓTICA.

LETRAS CAPITULARES Y BESTIARIO DEL CÓDICE ALBELDENSE

Tendremos la oportunidad de acercarnos a una de las joyas universales en lo que a códices medievales se refiere: el Códice Albeldense. Un manuscrito del siglo X donde se encuentra información tan diversa como tratados eclesiásticos, geografía o historia nacional e internacional, las primeras letras arábigas y una decoración profusa con animales fantásticos, letras capitulares y caligramas de gran belleza.

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 18.45 a 21.15 h

Precio: 105 euros

iNOVEDAD!

ANTIGUAS CULTURAS DE MESOAMÉRICA. PROFUNDIZACIÓN

En este curso, que se plantea en años alternativos al curso de introducción a las culturas de la antigua Mesoamérica, profundizaremos en algunos aspectos fundamentales y definitorios, como el calendario, los sistemas escriturarios, la tradición mitológica o el juego de pelota.

Duración: noviembre a enero
Imparte: Carmen Palacios Hernández
Lugar: Biblioteca de La Rioja
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 60 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

MITOS Y RELIGIONES DEL MEDITERRÁNEO ANTIGUO: EGIPTO, MESOPOTAMIA Y GRECIA

Revisados el curso pasado los fundamentos de parte de la civilización occidental, en esta ocasión dirigiremos la mirada a tres mundos que se relacionaron de forma decisiva y variada para crear el sustrato de los mitos modernos y de la religión presente. Tres formas religiosas mucho más cercanas entre sí (y respecto a nosotros) de lo que cabría pensar.

Imparte: Eugenio Gómez Segura
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 107 euros

LOS EVANGELIOS APÓCRIFOS: ¿LA VÍA PARA ENTENDER EL CRISTIANISMO?

Los evangelios apócrifos son un relato alternativo de cuanto los evangelios tradicionales no cuentan. Conocer cómo se escribieron, sus dataciones y perspectivas, ayudará a comprender el camino seguido por la cristiandad.

Fechas: 20 y 21 de octubre
Imparte: Eugenio Gómez y Javier Alonso
Lugar: Sede UPL
Horario: Sábado de 10 a 14 h y de 17 a 20 h y domingo de 10 a 14 h
Precio: 65 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

EL JESÚS DE LA HISTORIA

Los estudios neotestamentarios han alcanzado un gran nivel de conocimiento sobre la apasionante figura de Jesús de Nazaret como personaje histórico: su existencia, su mensaje, etc. Pero quedan detalles que desafían permanentemente nuestro concepto de Historia: su resurrección y su divinidad.

Fecha: 10 de noviembre

Imparten: Antonio Piñero, Javier Alonso, y Eugenio Gómez

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 40 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡SEMINARIO!

¡NOVEDAD!

LOS ESTOICOS: SÉNECA Y MARCO AURELIO

El estoicismo que conocemos nos ha llegado en muy gran medida gracias a los escritos del cordobés Séneca y del emperador Marco Aurelio. Llenas de serenidad y dedicadas a alcanzar la paz personal, sus obras presentan la evolución final de un movimiento filosófico-religioso que marcó el nacimiento del cristianismo y la cultura europea en general.

Fechas: 16 y 17 de febrero

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

LAS LEGIONES DE ROMA

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

Fechas: 13 y 14 de abril

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

AMIGOS DEL TEATRO

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 conmovernos, tendremos clases de preparación y de coloquio.

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 90 euros

HISTORIA ESCUCHADA DEL JAZZ

Aunque el Jazz es una música omnipresente, son muchos los que creen que se trata de un género algo hermético, apto solamente para músicos o expertos... pero nadie dijo que eso fuera cierto. Nos adentraremos en el mundo del Jazz conociendo su historia, sus corrientes y sus figuras y grabaciones más importantes.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 95 euros

CLUB DE JAZZ

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

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 95 euros

HISTORIA DE LA MÚSICA ESCUCHADA DE LOS AÑOS 60

Partiendo de la década de los 50, momento en el que géneros como el blues, el swing, o el country se funden en un fenómeno de masas llamado rock and roll, el taller propone un recorrido para profundizar en la música de los años 60, la década en la que brillaron estilos y artistas fundamentales para entender la cultura popular hasta nuestros días.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Precio: 95 euros

¡NOVEDAD!

LAS PELÍCULAS DE NUESTRA VIDA

Buena parte de nuestra educación sentimental la debemos a la profunda huella que nos dejaron algunas películas. Disfrutaremos de un festín de joyas cinematográficas que nos reconciliarán con lo mejor de nuestro cine clásico y moderno. Podremos ver películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Sede UPL
Horario: jueves de 20 a 21.45 h
Precio: 105 euros

LOS LUNES, CINE

El cine nació como un arte social. Las salas se erigían como un lugar de reunión, disfrute y charla. Recuperaremos ese espíritu inicial del cine como arte colectivo. Veremos películas en una sala cinematográfica y las comentaremos en el aula. Podremos ver películas llenas de originalidad y sentido.

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Sede UPL
Precio: 152 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

HISTORIA DEL CINE ESPAÑOL (UNA INTRODUCCIÓN)

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

El tiempo y los nuevos ojos que se han incorporado a su visionado y estudio han eliminado prejuicios y desconocimiento. Y han descubierto o redescubierto una historia, una emoción, una personalidad, unas circunstancias, unas figuras y una serie de películas de un interés –artístico y estético– absolutamente extraordinario y pertenecientes por pleno derecho a una historia del cine universal. Este curso pretende dar a conocer, en una primera aproximación, algunas de las principales características, rasgos, protagonistas y obras del cine realizado en España, desde sus orígenes hasta nuestros días. Y del país que se vislumbra a través de sus imágenes y temas.

Duración: noviembre a febrero
Imparte: Bernardo Sánchez Salas
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía
Horario: lunes de 19.30 a 21 h
Precio: 65 euros

APRENDER A HACER CINE

Para todas aquellas personas que quieren convertir sus ideas en cine. Aprenderemos a desarrollar, paso a paso un guión literario a partir de un argumento para, después su correspondiente guión técnico, convertirlo al lenguaje cinematográfico. Para finalizar rodando un corto.

Imparte: Diego Pérez González

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 19 a 20.30 h (Rodaje en fin de semana)

Precio: 110 euros

RODAR EN CORTO

A partir de un guión ya creado en el curso pasado, este taller tiene como objetivo rodar el cortometraje resultante del guión, cuyo título provisional es “Librería Gómez”. Desarrollaremos el guión técnico, con el número de planos, tipos de planos, storyboard y preproducción. Una vez finalizado este proceso tendrá lugar el rodaje del corto.

Duración: octubre a enero

Imparte: Diego Pérez González

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: viernes de 18 a 19.30 h (Rodaje en fin de semana)

Precio: 110 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

LOS ITALIANOS EN EL CINE

Entraremos en contacto con la cultura italiana y los italianos a través del cine. De hecho, a menudo el cine es una forma de difundir la imagen de un país, y esto influye en las opiniones y las ideas preconcebidas. Conoceremos el cine italiano y sus protagonistas, así como sus películas más representativas. No siempre las películas se expondrán de forma cronológica, pero se definirá el contexto histórico, los movimientos cinematográficos, las técnicas y los estilos.

¡NOVEDAD!

Imparte: Francesca Dellachiesa
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: último viernes de mes de 19 a 20.30 h
Precio: 40 euros

LOS ESCRITORES Y SU MUNDO

Las relaciones entre vida y literatura, la lectura de obras de siempre junto a obras actuales y únicas en el mundo de los libros, las lecturas personales... Un viaje a través de la imaginación a ese universo conflictivo y hermoso que formamos los seres humanos. Nuestra primera lectura será 'Qué nadie duerma' de Juan José Millás

Imparte: José María Lander Fernández
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Horario: martes y jueves de 18 a 19.30 h
Precio: 105 euros

RELATO BREVE

La escritura, como cualquier arte, tiene una base técnica en la que se sustenta. Conocer estas herramientas, nos sirve de apoyo a la hora de expresarnos por escrito. Nos adentraremos en el género breve: el relato o cuento; y lo exploraremos a fondo para comprender qué es una historia y cómo podemos transformar nuestras ideas en historias que funcionen, que lleguen al lector.

En el taller Relato breve avanzado es necesario tener conocimientos técnicos sobre el relato breve.

Imparte: Virginia Ruiz Fernández
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced
Precio: 110 euros

RELATO BREVE. INICIACIÓN

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

RELATO BREVE. AVANZADO

Horario: martes de 19.30 a 21 h

LITERATURA DE AUTOFICCIÓN

A lo largo de la historia, numerosos escritores han entendido la literatura como un camino de exploración de su propia vida. Una forma de indagar, una búsqueda, un anhelo personal. “Todo autor es su personaje y es también su propia intriga”, decía Flaubert, a la vez que reconocía que Madame Bovary era él mismo. Esta literatura parte de uno mismo para crear una historia de ficción.

Imparte: Virginia Ruiz Fernández

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 110 euros



ESCRITURA CREATIVA PARA JÓVENES (DE 14 A 20 AÑOS)

Destinando a todos aquellos jóvenes que tengan la inquietud de expresarse por escrito y explorar el arte de contar historias. Se propiciará un lugar para crear y compartir historias, ideas y opiniones, siempre desde el respeto y la libertad. Leeremos relatos de autores clásicos y actuales, exploraremos los vínculos que tiene la escritura con otras artes y cómo la música, la fotografía o la pintura pueden también servirnos de inspiración.

Imparte: Virginia Ruiz Fernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: martes de 17.30 a 19 h

Precio: 80 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, discurrir a propósito de ese reflejo de la vida que es un buen libro y descubrir nuevos autores.

Imparte: Eneko Ezquerro de Saracibar

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Precio: 90 euros

LITERATURA DE GRECIA Y ROMA

Una literatura repleta de obras maestras que no defrauda nunca. Presentaremos 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. Nuestro primer libro será 'La Odisea', de Homero.

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. MILES DE FRASES

Nada está mal dicho, solo mal entendido. Bajo esta premisa revisaremos cómo hablamos, de dónde vienen nuestras expresiones, la etimología de nuestro idioma. 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. Y, sobre todo, entenderemos mejor cómo se crea el significado, como cambia, como lo cambiamos.

¡NOVEDAD!

Imparte: Eugenio Gómez Segura

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 105 euros

ESPACIO DE DEBATE

Plantaremos temas éticos, políticos, estéticos o de la vida cotidiana que deseemos poner en común. El debate como escucha activa, como estímulo para buscar información, como aprendizaje basado en el respeto y la comunicación.

Imparte: Paz Manso de Zúñiga Ugartechea

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 90 euros

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. LA CIENCIA DE LA ELECCIÓN

Todos los días tomamos un sinfín de decisiones, todas ellas tienen un componente económico. Este taller pretende ayudarnos a tomar conciencia de la importancia de éstas decisiones y su repercusión. Abordaremos nuestras relaciones con las entidades financieras, seguiremos la actualidad económica y trataremos nuestras obligaciones tributarias, especialmente en lo que se refiere al IRPF.

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 95 euros

ECONOMÍA DE LA QUE SE HABLA. S. XXI

Hipotecas, desahucios, productos subprime, burbuja inmobiliaria, crisis financiera..., todos estos términos nos son familiares porque han estado –y siguen estando– de rabiosa actualidad. Abordaremos factores psicológicos respecto a nuestra conducta, profundizaremos en algunos productos financieros como los fondos de inversión y la bolsa. ¿Cómo se crea actualmente el dinero? ¿Qué es la Banca ética? Comprender la actualidad económica nos ayudará a ser más independientes y mejores ciudadanos.

Imparte: Augusto Miralles Zapata

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Precio: 95 euros

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA

Consciente, de que la terminología del Derecho puede resultar difícil y pesada propongo este taller, para facilitar una exposición divulgativa y práctica, que permita conocer los fundamentos para actuar como ciudadanos de pleno derecho. Son muchas las cuestiones que cualquier ciudadano debe afrontar desde una herencia, un

alquiler, un testamento, o cualquier tipo de litigio, por lo que este taller te ayudará a encontrar las herramientas necesarias para encararlas con seguridad.

Imparte: Jorge Cenzano Centeno

Precio: 95 euros

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. INICIACIÓN

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

DERECHO PARA LA VIDA COTIDIANA. PROFUNDIZACIÓN

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h



ÁREA DE NUEVAS TECNOLOGÍAS Y FOTOGRAFÍA

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL

Podrás crear y compartir tu álbum de fotos personal con familiares y amigos, retocar tus fotografías, recuperar tus fotos perdidas, establecer vídeo-llamadas con tus contactos, escuchar toda la música que quieras, conocer las mejores páginas de libros electrónicos, guardar, compartir y crear documentos desde la nube, entablar relaciones sociales y profesionales con Facebook, Twitter o Instagram, realizar trámites online, navegar de forma segura y sin publicidad.

¡Ven a clase con tu portátil!

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Sede UPL

Precio: 120 euros

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. INICIACIÓN. TARDE

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

INFORMÁTICA EN TU PORTÁTIL. PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

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

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

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

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

INFORMÁTICA

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Centro Cívico Alberite

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 110 euros

OFIMÁTICA

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

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 120 euros

OFIMÁTICA PRIMER NIVEL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

OFIMÁTICA SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 17.30 a 19 h

OFIMÁTICA TERCER NIVEL

Horario: martes de 19 a 20.30 h

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA

Conocer las diferentes modalidades de pago en la red, los servicios de banca online, el comercio electrónico, así como la obtención del certificado digital. Abordar aspectos relacionados con la seguridad en Internet y soluciones online a la seguridad; así como realizar trámites y servicios de la Agencia Tributaria, la Seguridad Social y otras administraciones locales y generales, como darse de alta en el sistema Cl@ve. Y para acabar Redes sociales como Facebook y Twitter.

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 120 euros

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. MAÑANA

Horario: martes de 11.30 a 13 h

INTERNET PARA LA VIDA COTIDIANA. TARDE

Horario: martes de 17.30 a 19 h

GPS PARA ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

El GPS es un sistema de navegación vía satélite que permite saber la posición de una persona o un objeto en la Tierra. 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 8 de enero al 30 de abril

Imparte: José María Rey García

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h (salidas en fin de semana)

Precio: 80 euros



¡BREVE!

FOTOGRAFÍA

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

Precio: 115 euros

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. MAÑANA

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

INTRODUCCIÓN A LA FOTOGRAFÍA. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. MAÑANA A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE A

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE B

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

FOTOGRAFÍA PROFUNDIZACIÓN. TARDE C

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

NOTA: En los niveles de Profundización tendrán preferencia de matrícula aquellas personas que hayan cursado Introducción a la fotografía en años anteriores en la UPL.

MIRAR Y VER: FOTOGRAFÍA

Un espacio dónde podrás compartir y enseñar tus fotografías. Cada mes te propondremos un tema para desarrollar tu creatividad de manera amena y divertida, plasmando tus emociones en forma de rastros de luz. El análisis técnico y estético de las imágenes te ayudará a avanzar en tus conocimientos fotográficos.

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h

Precio: 40 euros

¡NOVEDAD!

SAL Y FOTOGRAFÍA

Para practicar fotografía. 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: 55 euros (incluye bus excursión)

FOTOGRAFÍA ANALÓGICA EN BLANCO Y NEGRO

Si te gusta la fotografía y quieres recuperar la magia de disparar en analógico, en este taller de fin de semana conseguirás las nociones básicas para disparar y revelar tus carretes en blanco y negro. Habrá tiempo para practicar con la cámara analógica y aprenderás a digitalizar tus negativos.

Fechas: 22, 23 y 24 de febrero

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes 17 a 20 h, sábado 10 a 13.30 h y 17 a 20 h y domingo 10 a 13.30 h

Precio: 95 euros (incluye película y líquidos para el revelado)

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

FOTOGRAFÍA CREATIVA PARA JÓVENES

Una manera diferente y divertida de acercarse a la imagen, planteando actividades que te descubran las herramientas fotográficas en forma de juego, potenciando la imaginación y la creatividad y aportando una enseñanza técnica y analítica que ayude a pensar sobre las fotografías.

Edad: 14 a 18 años

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: dos sábados al mes de 10.30 a 12.30 h

Precio: 100 euros

VIDEO DOCUMENTAL PARA JÓVENES

Este curso está destinado a aquellas personas interesadas en crear y contar historias de manera profesional y de calidad mediante el aprendizaje de técnicas audiovisuales. Durante el taller se realizará un video reportaje documental conjunto con los conocimientos que se irán adquiriendo, para poder contar una historia de forma directa y sencilla, con un punto de vista y estilo propios.

Edad: 15 a 35 años

Imparte: Rober Astorgano

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: dos viernes al mes de 19 a 21 h

Precio: 100 euros

up

ÁREA DE TEMAS RIOJANOS

UN PASEO POR LA CULTURA RIOJANA

Nos centraremos principalmente en las personalidades culturales más relevantes, nacidas o vinculadas a nuestra tierra, divulgando sus biografías y resaltando sus logros artísticos. Para dar una visión lo más amplia posible del hecho cultural se abarcarán distintos campos del saber humano: oratoria, poesía, pintura, historia, edición, teatro, ciencia, periodismo, pedagogía, memorias, zarzuela, novela, cine, escultura... Se tratará de enseñar estas biografías siguiendo un orden cronológico, que abarcaría desde el siglo I, en la época de los romanos, hasta el mismo siglo XX.

¡NOVEDAD!

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 95 euros

ARTE EN LA RIOJA II: DEL RENACIMIENTO AL NEOCLASICISMO

Para completar el itinerario formativo propuesto para el estudio del Arte en La Rioja, se analizarán las características más importantes de cada uno de los estilos artísticos incluidos entre los siglos XVI-XVII, los conjuntos monumentales más importantes y la obra de los principales artistas. Aprenderemos a analizar las relaciones existentes entre cada obra de arte y las circunstancias que rodearon su creación; valorando hasta que punto elementos como la tradición o la innovación de las formas artísticas influyeron en el proceso de creación artística en La Rioja.

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

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 130 euros

¡NOVEDAD!

ARQUEOLOGÍA DE LA RIOJA. HITOS DE NUESTRO ENTORNO MÁS PRÓXIMO

Conoceremos los fundamentos de la Arqueología, su aplicación y también sus carencias. Las clases se completarán con excursiones que nos descubrirán el origen del Neolítico, los dólmenes, las primeras arquitecturas erigidas con fines no sólo funerarios, los inicios del urbanismo y las culturas celtas, hablaremos del imperio que arrasó nuestras tierras, Roma, y el enorme legado que nos dejó, sus/nuestras ciudades, las villas y los caminos; el oscuro mundo visigodo y el control que ejerció desde nuestra región.

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: lunes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)

Precio: 110 euros

ARQUEOLOGÍA DE LOS CASTILLOS EN LA RIOJA

Tras la invasión y conquista musulmana de la Península Ibérica, La Rioja, desde un inicio, formó parte del nuevo orbe árabe. Fue tierra fronteriza, disputada en un primer momento por moros y cristianos. Tras ser reconquistada, sus gentes vieron emerger desde ambos lados pequeñas atalayas vigilantes que, con el tiempo, dieron lugar a auténticas fortalezas, los *castillos*. Descubriremos sus historias, sus arquitecturas y sus arqueologías, y visitaremos los de San Vicente de la Sonsierra, Quel, Cornago, Nalda, Sierra Cantabria y, por último, la ciudad fortaleza de Rada.



Duración: octubre a diciembre

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-la Merced

Horario: Martes de 19.45 a 20.45 h (excursiones en fin de semana)

Precio: 80 euros

LOGROÑO. CIUDAD Y ARQUITECTURA. PASEOS ARQUITECTÓNICOS POR LA CIUDAD

Nuestro objetivo será percibir y comentar in situ los testimonios más significativos de la arquitectura de Logroño, entrando en algunos de sus edificios, que cumplieron y siguen cumpliendo un importante papel en la historia y formalización de nuestra ciudad.

Imparte: José Miguel León Pablo

Horario: Primer sábado del mes de 11.30 a 13 h

Precio: 40 euros

iBREVÉ!

SABER DEL RIOJA I

Comenzaremos nuestro recorrido: desde los orígenes del cultivo de la vid en la cultura mediterránea hasta los calados de las bodegas riojanas, acompañados por historiadores, economistas, enólogos, etnógrafos, bodegueros, arquitectos y profesores de literatura, cine, arte y música.

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

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 120 euros

GEOGRAFÍA FÍSICA Y MEDIO AMBIENTE DE LA RIOJA

El relieve, la geología, el clima, las masas de agua, la flora y la fauna se interrelacionan configurando el escenario físico que la Geografía estudia como componentes de un todo interrelacionado que llamamos paisaje. Adéntrate a mirar con otros ojos el territorio riojano a través de una serie de ocho monográficos en el aula y siete excursiones que te permitirán identificar los elementos fundamentales que componen los variados paisajes de nuestra región.

Imparte: Gabriel Latorre Díaz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

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

Precio: 100 euros (incluye 7 excursiones)

BOSQUES DE LA RIOJA

Si te interesa La Rioja y su Medio Natural, aquí puedes ampliar tus conocimientos. Aprenderemos a identificar las especies vegetales más representativas de nuestros bosques y descubriremos los ecosistemas que forman.

Imparte: Amparo Castrillo Puerta

Lugar: Sede UPL

Precio: 105 euros, aula 48 euros

BOSQUES DE LA RIOJA. MAÑANA

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

BOSQUES DE LA RIOJA. TARDE

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

AULA DE BOSQUES DE LA RIOJA

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

Horario: Un lunes al mes de 19 a 20.30 h

MICOLOGÍA BÁSICA. EL REINO DE LOS HONGOS. LAS SETAS

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

Duración: Octubre a marzo

Imparte: Carmelo Úbeda Martínez

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 85 euros

¡BREVE!

FAUNA EN LA RIOJA

Aproximarnos al mundo de la fauna riojana, diferenciar las principales especies, conocer sus problemas de conservación y averiguar la verdad que se esconde tras los mitos y leyendas más extendidos son los objetivos de este taller. Incluirá salidas al campo.

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-Gran Vía

Horario: jueves de 19.30 a 21 h

Precio: 92 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 grandes beneficios físicos para el embarazo y el parto, seguridad en ti misma, serenidad y armonía, importantes para tu bienestar y el de tu bebé. Cuando nazca tu bebé pasaremos tu matrícula al taller de yoga posparto.

Imparte: Martina Pérez Oliván

YOGA PARA EMBARAZADAS. MAÑANA

Duración: de octubre a mayo

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 140 euros

YOGA PARA EMBARAZADAS. TARDE

Duración: de octubre a junio

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles y viernes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 140 euros

YOGA POSPARTO

Un espacio de intimidad y respeto donde podrás volver a encontrarte contigo misma y compartir con otras mujeres la experiencia que estás viviendo como madre. El Yoga te ayudará a aliviar las molestias asociadas al posparto y a la crianza. Equilibraremos e integraremos todos los cambios que se han producido en tu cuerpo: físicos, emocionales y psicológicos. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2018 o 2019.

Imparte: Martina Pérez Oliván

YOGA POSPARTO. MAÑANA

Duración: octubre a mayo

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10 a 11h

Precio: 135 euros

YOGA POSPARTO. TARDE

Duración: octubre a junio

Lugar: Centro de participación activa Lobete (Gobierno de La Rioja)

Horario: jueves de 19 a 20 h

Precio: 85 euros

PILATES POSPARTO

La recién estrenada maternidad precisa un régimen de ejercicios muy flexibles. El método Pilates es uno de los entrenamientos físicos más completos que podemos encontrar en la actualidad para ayudar a la madre a recuperar el bienestar en su cuerpo después del parto, estar más tonificada y en forma y aumentar la fortaleza física y energía mental. Puedes traer a tu bebé en porteo y si ha nacido en el año 2018 o 2019.

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Casino. Gran vía 18

Horario: lunes y miércoles de 18.15 a 19.15 h

Precio: 135 euros

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO

Esta gimnasia 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. Mujeres sin patología asociada, hipertensión o procesos inflamatorios abdominales graves. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en año 2018 o 2019.

Imparte: Lidia Novoa Segura

Lugar: CSS Yagüe

Precio: 65 euros



GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO.

INICIACIÓN

Orientado a mujeres que han dado a luz en el último año.

Horario: lunes de 19 a 20 h

GRUPO 1, 1 de octubre al 3 de diciembre

GRUPO 2, 10 de diciembre al 11 de marzo

GRUPO 3, 18 de marzo al 27 de mayo

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA POSPARTO.

PROFUNDIZACIÓN

Exclusivo para mujeres que han realizado el taller de iniciación.

Horario: miércoles de 19 a 20 h

GRUPO 1, 3 de octubre al 5 de diciembre

GRUPO 2, 12 de diciembre al 27 de febrero

GRUPO 3, 6 de marzo al 22 de mayo

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 y posparto: 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.

Duración: noviembre a mayo

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: dos sábados al mes de 10 a 11.30 h

Precio: 105 euros (embarazada y acompañante)

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA EN LA CRIANZA

Taller de acompañamiento para el primer año de crianza. Trabajaremos en grupo poniendo en común lo que más nos interesa y preocupa en esta etapa en el ámbito físico, psíquico y social. Trataremos el sueño, el llanto, la alimentación complementaria, los cambios en la es-

estructura familiar, pareja, abuelos, etc. Puedes traer a tu bebé si ha nacido en 2018 o 2019.

Imparte: Martina Pérez Oliván

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

Horario: jueves de 17.45 a 18.45 h

Precio: 85 euros

MASAJE PARA BEBÉS

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

Imparten: Estrella Jimeno Sainz y Paqui Pinel Blanco

Lugar: Sede UPL

MASAJE PARA BEBÉS. MAÑANA

Horario: martes y jueves de 11 a 12 h

GRUPO 1, 2 de octubre al 4 de diciembre.

GRUPO 2, 11 de diciembre al 21 de febrero.

GRUPO 3, 26 de febrero al 7 de mayo.

Precio: 85 euros

MASAJE PARA BEBÉS. TARDE

Horario: miércoles de 16.30 a 17.30 h

GRUPO 1, 3 octubre al 5 diciembre.

GRUPO 2, 12 diciembre al 27 de febrero.

GRUPO 3, 6 marzo al 22 de mayo.

Precio: 55 euros

PREVENCIÓN DEL CÓLICO EN EL LACTANTE

El cólico del lactante ocasiona gran sufrimiento a los bebés y gran estrés a los padres. La Fisioterapia tiene mucho que decir no sólo en el tratamiento sino en la prevención. En este taller se darán a conocer cuáles

son las causas que lo producen, cómo detectarlo y lo que pueden hacer los padres para aliviar al bebé.

Fecha: 1 de diciembre
Imparte: Ana San Juan Sáenz
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10 a 12 h
Precio: 16 euros

PORTEO PARA BEBÉS Y PAÑALES DE TELA

Aprenderemos a transportar a nuestro bebé de manera cómoda y placida. Fular, bandolera, mochila... nos brindan opciones para todas las necesidades y etapas del crecimiento. Buscaremos posturas correctas y adecuadas para una crianza feliz y segura. También aprenderemos qué es un pañal de tela, sus diferentes tipos y materiales. Aprenderemos a doblarlos y elaboraremos una crema natural para la zona de pañal.

Fecha: 26 enero
Imparte: Susana Cámara Gutiérrez
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h
Precio: 20 euros



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 reducir el daño perineal en el parto. Nos ayudará a minimizar el riesgo de episiotomía, así como las diferentes posiciones y pujos en el parto. Orientado a mujeres embarazadas.

Fecha: 27 octubre
Imparte: Ana San Juan Sáenz
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h
Precio: 22 euros

FISIOTERAPIA RESPIRATORIA PEDIÁTRICA

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

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 20 euros

¡NOVEDAD!
¡BREVE!

GRUPO 1, 24 noviembre

GRUPO 2, 30 marzo

GRUPO 3, 25 mayo

HERRAMIENTAS PARA UN PARTO FELIZ

Nuestro cuerpo cambia durante el embarazo, en este taller vamos a explicar el porqué de estos cambios fisiológicos y cómo podemos optimizar los recursos anatómicos a los que la mujer recurre en el parto. Abordaremos temas de debate como la epidural, cómo abordar el dolor, el masaje perineal, las diferentes fases del parto y cómo puede guiar a su bebé para dirigirlo hacia el canal del parto, pujos fisiológicos y posturas que facilitan el momento del expulsivo. Orientado a mujeres gestantes, sin riesgo asociado al embarazo.

Imparte: Lidia Novoa Segura

Horario: sábado de 12 a 14 h y 17 a 19 h

Precio: 30 euros

¡BREVE!

GRUPO 1, 15 DICIEMBRE

Lugar: Sede UPL

GRUPO 2, 9 MARZO

GRUPO 3, 18 MAYO

Lugar: Gran vía 39

PRIMEROS AUXILIOS PARA MADRES Y PADRES

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

Imparte: Marta García

Lugar: Sede UPL

Precio: 40 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

GRUPO 1, 19 y 26 octubre

Horario: viernes de 19 a 22 h

GRUPO 2, 2 y 9 febrero

Horario: sábado de 10 a 13.30 h

LA LLEGADA DE UN BEBÉ A LA CASA DE UN PERRO

La llegada de un bebé a un hogar donde ya hay un perro siempre nos crea dudas, desde el ámbito de la educación y de la salud en este taller las iremos resolviendo, desmontando mitos relacionados con la salud y la convivencia de bebés con perros y gatos.

Imparte: Chemi Subero, Sandra Cortés y Nerea Sáenz (Can-smile)

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h

Precio: 20 euros

¡BREVE!

GRUPO 1, 17 DE NOVIEMBRE

GRUPO 2, 23 DE MARZO

FAMILIA

ESTIMULACIÓN Y JUEGOS EN FAMILIA

El juego, favorece el desarrollo motor, cognitivo y emocional del niño y la niña. Compartiremos actividades sencillas adaptadas a su edad, creando un espacio de participación activa, donde facilitar y promover la comunicación afectiva entre adultos y niños.

Imparte: Martina Pérez Oliván (Grupo A), Marta Rodríguez Planillo (Grupos B y C)

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

Precio: 110 euros (adulto y menor)

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

Horario: jueves de 16.30 a 17.30 h

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

Horario: jueves de 12.15 a 13.15 h

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

Imparte: Marta Rodríguez Planillo

Horario: lunes de 16.30 a 17.30 h

MUSICOTERAPIA INFANTIL

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

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Sala Viva

Precio: 110 euros (adulto y menor)

MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO A (12 A 24 MESES)

Horario: viernes de 16.30 a 17.15 h

MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO B (24 A 36 MESES)

Horario: viernes de 17.25 a 18.10 h

MUSICOTERAPIA INFANTIL. GRUPO C (3 Y 4 AÑOS)

Horario: viernes de 18.20 a 19.05 h

CANTA CUENTOS DEL ABECEDARIO

Tomando como punto de partida el Abecedario, cada semana conoceremos y jugaremos con una letra. Cantaremos y contaremos canciones y cuentos. Dirigido a parejas de menor y adulto: padre, madre, abuelos, tías... Como objetivo, disfrutar en familia de la animación a la lectura y el acercamiento a la música. Dirigido a parejas de adulto y menor de 3 a 5 años.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Precio: 155 euros (adulto y menor)

Horario: viernes de 17.45 a 18.45 h

MÚSICA CLÁSICA EN FAMILIA

Podremos convertirnos en chinos y rusos con Tchaikovski; en peces, canguros o leones del “Carnaval de los animales” de Saint-Saëns; fabricar la máscara del lobo de Prokofiev, luchar contra la tormenta de Beethoven, volar como el moscardón de Rimsky Korsakov, y quién sabe qué cosas más.... Dirigido a parejas de adulto y menor de 3 a 5 años.

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Sede UPL

Precio: 90 euros (adulto y menor)

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13 h

¡BREVE!

CREATIVIDAD EN FAMILIA

Aprenderemos las claves para desarrollar el pensamiento creativo en familia. Con masillas, pinturas, material reciclado, crearemos en el caos y en el desorden que se produce en el momento creativo, para pasar a un estado de tranquilidad y de relajación en grupo. Dis-

frutando del proceso y no del resultado final. Dirigido a parejas de adulto y menor de 2 a 6 años.

Imparte: Lis Nicolás Ramos

Lugar: Sala Viva

Precio: 100 euros (adulto y menor)



CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 1

Horario: dos sábados al mes de 10.15 a 11.30 h

CREATIVIDAD EN FAMILIA. GRUPO 2

Horario: dos sábados al mes de 11.45 a 13 h

BARRO EN FAMILIA

Una experiencia compartida por padres e hijos que permite crear a partir del barro. Modelaremos piezas que formen una sola, con ello conseguimos reforzar lazos familiares y crear complicidades, desarrollaremos la creatividad en un mural, una familia de ovejas o nuestras tazas de desayuno. Todas las obras se cuecen y decoran con pinturas o esmaltes. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 4 años.

Imparte: Gene Palacios Cuesta

Lugar: Aula del camino

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 110 euros (adulto y menor)



YOGA EN FAMILIA

El yoga ayuda a mejorar su enfoque y concentración, aumenta la autoestima e imagen corporal positiva. La práctica del yoga junto con nuestros hijos oportunidad para pararnos, estar, sin prisas, siguiendo y respetando su ritmo. Dirigido a parejas de adulto y menor de 3 a 7 años.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran vía 39

Precio: 105 euros (adulto y menor)



GRUPO 1

Horario: un sábado al mes de 10.15 a 11.15 h

GRUPO 2

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 12.30 h

COCINA EN FAMILIA. LA CENA DE LOS JUEVES

Una de las actividades que más les gusta a los niños es meterse en la cocina. Aprenderemos técnicas de cocina para elaborar recetas sencillas, equilibradas y divertidas, sin complejidad, para que entre todos disfrutemos de la cocina. Al final cenaremos lo que hemos elaborado. Dirigido a parejas de adulto y menor a partir de 4 años.

Imparte: Marian San Martín Marqués

Lugar: Centro Cívico Alberite

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21.30 h

Precio: 115 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

MASAJE EN FAMILIA

A través del masaje, crearemos un espacio de encuentro con nuestros hijos, propiciando una comunicación cercana, piel a piel, aprendiendo distintas técnicas de masaje. Dirigido a parejas de adulto y menor, a partir de 7 años.

Imparte: Estrella Jimeno Sainz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: un sábado al mes de 11.30 a 13.30 h

Precio: 65 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

PASEOS EN FAMILIA

Disfrutaremos de las estaciones del año en entornos que destacan las características más bellas de la naturaleza en La Rioja siempre pensando en el disfrute de los pequeños y en la accesibilidad por parte de los padres. Las rutas serán sencillas y suaves, tendrán lugar en entornos naturales, por lo que se recomienda el uso de mochila portabebés, no obstante se especificará antes de cada ruta si es accesible para carrito de bebe o exclusivamente para mochila. Los destinatarios son familias con niños y niñas de 0 a 8 años.

Coordina: Lucía Moreno

Horario: Un domingo al mes de 10 a 13,30

Precio: 55 euros (adulto y menor)

¡BREVE!

PADRES, MADRES Y EDUCADORES

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA

Para educar a nuestros hijos e hijas saludables felices e independientes, en un ambiente armonioso y alegre, no basta el amor. Conoceremos cómo son, cómo crecen y sus cambios evolutivos, apoyándonos en las disciplinas de expertos en pedagogía y del trabajo en grupo. Conseguiremos la adquisición adecuada de algunos hábitos, el sueño, el control de esfínteres, la alimentación... siempre desde el amor, el humor, los límites y la comunicación.

Imparte: Martina Pérez Oliván

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

Precio: 100 euros

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. INICIACIÓN

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 17 a 18.30 h

TERTULIAS PEDAGÓGICAS

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

Imparte: Martina Pérez Oliván

Horario: un viernes al mes de 19 a 21 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 60 euros

¡BREVE!

CLAVES PARA ENTENDER A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES

Facilitaremos la labor educativa de padres y madres con hijos adolescentes mejorando el clima familiar y potenciando la comunicación desde la educación emocional. Todo ello entendiendo que la adolescencia no

es un problema en sí misma 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!

AYUDA A TU HIJO A ESTUDIAR

Ayuda a diario a sus hijos de primaria, secundaria y bachillerato, en sus estudios para obtener un alto rendimiento y una madurez académica. Explicaremos técnicas y hábitos saludables y nocivos de estudio y se realizarán puestas en común para ayudar a conocer los sistemas más prácticos de trabajo diario.

Fechas: 20 y 21 de octubre
Imparte: Nagore Landeta Eguileta
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado 10.30 a 13.30 y 16.30 a 19.30 h y domingo 10.30 a 13.30 h
Precio: 60 euros

¡FIN DE SEMANA!

REMEDIOS NATURALES PARA LA FAMILIA

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

Fechas: 9, 16 y 30 de noviembre y 14 de diciembre
Imparte: Susana Cámara Gutiérrez
Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 19 a 21 h
Precio: 70 euros

¡BREVE!

FLORES DE BACH PARA LA FAMILIA

Conoceremos el sistema Bach, la filosofía que envuelve y da sentido a un método sencillo que ayuda a aliviar los conflictos emocionales y relacionales. Analizaremos las distintas dinámicas familiares y la forma que tienen de manifestarse las Flores de Bach en nosotros y en nuestros hijos.

Fechas: febrero a mayo
Imparte: Ángel Jesús Pérez Oliván
Lugar: Sede UPL
Horario: dos viernes al mes de 19 a 22 h
Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

UNO MÁS DE LA FAMILIA. EDUCACIÓN CANINA

El perro se ha convertido en el animal de compañía más frecuente en la ciudad de Logroño, por eso consideramos importante enfatizar en esa figura del perro como un ser social como ciudadano capaz de comportarse en diferentes situaciones y caminando de la mano de su compañero humano. La educación de perros es, por tanto, una función importante a desempeñar por las personas propietarias.

Imparten: Chemi Subero, Sandra Cortés y Nerea Sáenz (Can-smilE)
Lugar: Sala Viva

¡BREVE!

EDUCACIÓN CANINA. CACHORROS

Dirigido a propietario y cachorro de 3 a 6 meses vacunados.

Horario: sábado 16.30 a 18 h
Precio: 55 euros

GRUPO 1. 6, 20 y 27 de octubre y 10 de noviembre.

GRUPO 2. 2, 9, 16 y 23 de febrero

GRUPO 3. 4, 11, 18 y 25 de mayo.

EDUCACIÓN CANINA. ADULTOS

Dirigido a propietario y perro a partir de 6 meses.
Precio: 70 euros

GRUPO 1. 17 y 24 de noviembre, 1 y 15 de diciembre, 12 y 29 de enero

GRUPO 3. 9, 16, 23 y 30 de marzo, 6 y 13 de abril
Horario: sábado 16.30 a 18 h

GRUPO 2. 17 y 24 de noviembre, 1 y 15 de diciembre, 12 y 29 de enero

GRUPO 4. 9, 16, 23 y 30 de marzo, 6 y 13 de abril
Horario: sábado 18.30 a 20 h

FLORES DE BACH PARA MASCOTAS

Conoceremos las Flores de Bach en profundidad, cómo funciona este método terapéutico, cuáles son las dificultades relacionadas con nuestros animales de compañía y asentaremos las bases para una mejor comprensión del mundo animal y sus necesidades.

Imparten: Chemi Subero y Ángel Jesús Pérez
Fechas: De 6 de febrero a 29 de mayo
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced
Horario: miércoles de 19.30 a 21 h
Precio: 70 euros

PASEOS DE SOCIALIZACIÓN CANINA

La ocasión perfecta para que nuestros fieles amigos, interactúen con otros perros y con el medio que les rodea, con la supervisión y control de un experto en comportamiento canino. Pasaremos un rato agradable, en un entorno natural en el que nuestro perro podrá disfrutar de infinidad de olores nuevos, haciéndoles olvidar por unas horas el estrés al que a veces se encuentran sometidos. Ideal para aquellos perros que sufren de inseguridad.

Coordinan: Chemi Subero, Sandra Cortés y Nerea Sáenz (Can-smilE)
Horario: Un domingo al mes de 11 a 13 h
Precio: 60 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

JUEGOS DE MESA MODERNOS PARA PADRES Y EDUCADORES

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

Fechas: de enero a abril

Imparte: Gabriel Vilas Gil

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 100 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

CORO

Un espacio para reunirnos y cantar en grupo. Aprenderemos o recordaremos canciones populares sencillas y nos ejercitaremos en el trabajo vocal.

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Sala Viva

Precio: 80 euros

CORO. GRUPO A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

CORO. GRUPO B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

VOZ, CANTO Y CREACIÓN: ESTILOS MUSICALES

Continuando con nuestro trabajo de expandir la voz, conociendo todos sus recursos, este taller investiga sobre las distintas formas de emisión del sonido y los distintos lenguajes musicales requeridos para la interpretación de canciones de diversas tradiciones del mundo.

Fecha: 10 y 11 de noviembre

Imparte: Tata Quintana

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 80 euros

¡FIN DE SEMANA!

LENGUAJE MUSICAL

Leer una partitura no es complicado y nos viene muy bien para ejercitar la memoria. En unos meses podrás disfrutar de miles de canciones que hoy tienes a tu alcance, con solo tocar una tecla del ordenador. Si te gusta componer tus propias canciones aquí encontraras los conocimientos de armonía que necesitas.

Imparte: Juan Gurrea Martínez

Lugar: Sede UPL

Precio: 105 euros

LENGUAJE MUSICAL. INICIACIÓN

Horario: jueves de 20.30 a 22 h

LENGUAJE MUSICAL. INTERMEDIO

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO

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

Precio: 115 euros

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. PRIMER NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. SEGUNDO NIVEL

Imparte: David de la Fuente García

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

GUITARRA DE ACOMPAÑAMIENTO. TERCER NIVEL

Imparte: Óscar Suárez Cristóbal

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: viernes de 20 a 21.30 h

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO

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

Imparte: David de la Fuente García

Precio: 110 euros
Lugar: CSS Casco Antiguo

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO. PRIMER NIVEL

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO. SEGUNDO NIVEL

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

GUITARRA CLÁSICA PUNTEO. TERCER NIVEL

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

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. Y sobre todo disfrutaremos del placer y la energía de la percusión tocada en grupo.

Imparte: Eliecer Carasa
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 18.30 a 20 h
Precio: 110 euros

RITMOS DEL MUNDO

Aprenderemos ritmos de distintos lugares del mundo, interpretados en sus instrumentos de percusión correspondientes. Recorreremos Sudamérica conociendo ritmos de Sudamérica, África con ritmos Sub-saharianos de y Norte Africanos. De Europa veremos percusión tradicional ibérica, flamenco, txalaparta, Bodhran irlandés, panderos de Grecia y Turquía. No es necesario tener instrumento, ni conocimientos musicales.

Imparte: Eliécer Carasa
Lugar: Centro Cívico Lobete
Horario: viernes de 20 a 21.30 h
Precio: 125 euros

TAKETiNA

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

Fecha: 9 y 10 de marzo

Imparten: Claudia Gabrielli y Lucía Meyer

Lugar: Sede UPL

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

Precio: 85 euros



VERMÚ MUSICAL

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

Imparte: Elena Aranoa Mauffret

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: jueves de 11.45 a 13 h

Precio: 105 euros

TEATRO

El teatro es un espejo de la vida. En estos tiempos acelerados, quizá más necesario que nunca. Nos hace cuestionarnos a nosotros mismos y el mundo que nos rodea. Nos anima a mejorar como individuos y como sociedad. Y también es un arte muy antiguo y a la vez siempre en renovación. En este taller, podrás acercarte al arte del Teatro y descubrirlo desde la práctica, a través de ejercicios y puestas en escena.

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Duración: octubre a junio

Precio: 130 euros

TEATRO. INICIACIÓN

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: miércoles de 20 a 22 h

TEATRO. TALLER. GRUPO A

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: lunes de 20 a 22 h

TEATRO. TALLER. GRUPO B

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: martes de 20 a 22 h

En los grupos de Teatro. Taller es necesario tener experiencia teatral previa.

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES

El payaso vive en ti, depende de ti sacarlo. El trabajo a partir del clown es un excelente entrenamiento emocional que nos permite superar el miedo al ridículo y a la exposición haciéndonos recuperar la capacidad de jugar. Toda persona al igual que el payaso, es alguien que tiene derecho al entusiasmo, la risa y el juego. Clases con dinámicas lúdicas y de apertura de los sentidos.

Duración: de noviembre a mayo

Imparte: Begoña G. Hidalgo

Lugar: CSS Fontanillas

Precio: 110 euros

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. INICIACIÓN

Horario: jueves de 20 a 22 h

EL CLOWN Y LAS EMOCIONES. PROFUNDIZACIÓN

Horario: martes de 20 a 22 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES

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

Precio: 90 euros (grupo C 70 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: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES C

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 12 a 13 h

RELAJACIÓN PARA PERSONAS MAYORES D

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

ZUMBA VIP

Otra propuesta para mayores. Un trabajo corporal al ritmo de varios estilos de música, con pasos y coreografías divertidas y fáciles de seguir. El movimiento en danza será la herramienta para adquirir y recuperar movilidad, flexibilidad y destreza.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Horario: lunes y miércoles de 11.30 a 12.30 h

Precio: 92 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. Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín y Valvanera Santa María Egurola (Grupo Tarde B)

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA A

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 140 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA B

Lugar: Gran Vía 39

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

Precio: 110 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. MAÑANA C

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.15 a 11.45 h

Precio: 100 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE A

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.30 h

Precio: 140 euros

RELAJACIÓN Y DINÁMICAS. TARDE B

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes de 19 a 20.30 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 Martín

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Precio: 120 euros

COLUMNA VERTEBRAL Y SALUD. TARDE

Lugar: Círculo la Amistad

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 100 euros

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

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. Para personas sin patología asociada, hipertensión o procesos inflamatorios abdominales graves.

Imparte: Lidia Novoa Segura

Lugar: CSS Yagüe

Horario: de 20 a 21 h

Precio: 70 euros

**¡NOVEDAD!
¡BREVE!**

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA. INICIACIÓN

GRUPO 1. Lunes, del 1 de octubre al 3 de diciembre

GRUPO 2. Miércoles, del 3 de octubre al 5 de diciembre

GRUPO 3. Lunes, del 10 de diciembre al 11 de marzo

GRUPO 4. Lunes, del 18 de marzo al 27 de mayo

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA.

PROFUNDIZACIÓN

GRUPO 1. Miércoles, del 12 de diciembre al 27 de febrero

GRUPO 2. Miércoles, del 6 de marzo a 22 de mayo

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: 2 de febrero
Imparte: Ana San Juan Sáenz
Lugar: Sede UPL
Horario: sábado de 10.30 a 13.30 h
Precio: 17 euros

ENTRENA TU MENTE, TU CUERPO Y TUS EMOCIONES

¿Y si ponemos a trabajar cuerpo, mente y emociones en la misma dirección? ¿Quieres ser el protagonista de tu vida potenciando la toma de decisiones y el cambio? Un equipo de 3 profesionales del *Wellness Coaching* con un mismo objetivo: equilibrar cuerpo, mente y emociones. Cada semana trabajarás tu cuerpo (miércoles) y tu mente y/o emociones... Pongamos todo en la misma dirección: tu calidad de vida.

Imparte: Alfredo Bastida, Begoña G. Ruiz de Velasco y Víctor Sarramián
Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h
Precio: 145 euros

TAI-CHI/CHI-KUNG

Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo, el Chi-Kung y el Tai-chi activan la circulación de la energía, fortalecen los órganos internos, ejercitan los huesos, las articulaciones y los músculos. Promueven la relajación y el control del estrés, así como la atención, previenen lesiones ocupacionales y expanden la conciencia a todos los niveles.

Precio: 135 euros (excepto nivel 2 tarde y nivel 3 mañana 110 euros)
Imparte: Ana María De las Heras Yanguas

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: martes y viernes de 9.30 a 10.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. PRIMER NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL
Horario: lunes y miércoles de 19.15 a 20.30 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.45 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. SEGUNDO NIVEL TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes y viernes de 11 a 12 h

TAI-CHI/CHI-KUNG. TERCER NIVEL TARDE

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19 h

YOGA DULCE

Práctica suave y lenta que combina la esencia del Hatha Yoga con otras técnicas corporales y ejercicios de relajación. Un yoga adaptado a las posibilidades de todos, con o sin dificultades físicas. Trabajaremos las posturas, relajándonos o moviéndonos dentro de ellas buscando el equilibrio, el bienestar mental y físico para alcanzar la armonía.

Imparte: Martina Pérez Oliván

Precio: 120 euros

YOGA DULCE. PRIMER NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9 a 10 h

YOGA DULCE. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de a 9.30 a 10.30 h

YOGA DULCE. TERCER NIVEL

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles y viernes de 12 a 13 h

YOGA ESENCIAL

Proponemos una selección de técnicas extraídas de diferentes tipos de Yoga. Practicaremos posturas y respiraciones, aprenderemos kriyas, mantras y mudras, y trabajaremos concentración y meditación.

Imparte: Herminia Sainz González

Precio: 145 euros (Primer nivel mañana, 135 euros y Segundo nivel Tarde B, 105 euros)

YOGA ESENCIAL. PRIMER NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Lugar: CSS Casco Antiguo

YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL TARDE A

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. SEGUNDO NIVEL TARDE B

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Lugar: Círculo de la Amistad

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. TERCER NIVEL TARDE

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30

Lugar: Sala Viva

YOGA ESENCIAL. AVANZADO

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Lugar: Sala Viva

YOGA PATANJALI

Fundamentado en los ocho componentes del cuerpo del Yoga: yamas (actitudes ante los demás), niyamas (actitud hacia uno mismo), asana (cuerpo y posturas),

pranayama (respiración, fisiología y técnicas), pratyahara (interiorización), dharana (concentración), dhyana (meditación), samadhi (comprensión). Practicaremos posturas y técnicas de respiración.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Precio: 145 euros. Tercer Nivel 135 euros

YOGA PATANJALI. PRIMER NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

YOGA PATANJALI. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 19 a 20.30 h

YOGA PATANJALI. TERCER NIVEL

Lugar: Sala Viva

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

YOGA MENTAL. SILENCIOSA-MENTE

Desde las pautas del Yoga Mental, utilizando diferentes técnicas y prácticas de introspección sensorial, concentración externa e interna, focalización de la atención, etc., que nos permitirán reconocer diferentes estados de conciencia. Esta es pues una invitación al juego y la sorpresa que nos ofrecen la posibilidad de una vida con más momentos de disfrute y plenitud.

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Viva

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 110 euros

YOGA PARA LA VIDA COTIDIANA

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

asanas que alivien y prevengan el dolor, reeducando músculos en ocasiones en desuso.

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Precio: 103 euros (salvo primer nivel Tarde B y Segundo nivel tarde A 145 euros)

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

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 9 a 10.30 h

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

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

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 20.30 a 22 h

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

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 9 a 10.30

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: lunes y miércoles de 17.15 a 18.45 h

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

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

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

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

Lugar: Gran Vía 39

Horario: miércoles de 19 a 20.30 h

YOGA DINÁMICO

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

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

YOGA DINÁMICO. PRIMER NIVEL

Lugar: Sala Viva

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Precio: 145 euros

YOGA DINÁMICO. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 135 euros

YOGA DINÁMICO. TERCER NIVEL

Lugar: Sala Viva

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

Precio: 100 euros

YOGA Y MÁS

Ampliaremos los conocimientos que habitualmente se imparten en una clase de yoga clásica, aportando una serie de herramientas sencillas y prácticas que podamos integrar en la vida diaria para mejorar la armonía entre nuestro cuerpo físico, nuestro cuerpo mental y nuestro cuerpo emocional, desde el foco central del Yoga y ampliando a la vez nuestra mirada a perspectivas diferentes.

Imparte: Herminia Sainz González

Precio: 110 euros

YOGA Y MÁS. MAÑANA

Lugar: Sala Viva

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

YOGA Y MÁS. TARDE

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

YOGA PARA JÓVENES

La adolescencia es un tiempo de transición desde muchas perspectivas: la neurológica, la física, la social y la emocional. El yoga ayudará a los adolescentes a manejar esta transición a través de las asanas, la respiración consciente, la práctica de la relajación y de la meditación, promoviendo la capacidad de concentración, la estabilidad mental, emocional y la reflexión. Dirigido a jóvenes de 12 a 16 años.

¡BREVE!

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Gran Vía 39

Horario: un sábado al mes 11.30 a 13 h

Precio: 65 euros

TALLER INTENSIVO DE YOGA Y MASAJE

Nuestro principal es el de reconocer las distintas fuerzas y tensiones opuestas y complementarias que actúan en nosotros y reestablecer su equilibrio, conectando desde el respeto con el otro, aceptando la diversidad. Emplearemos distintas herramientas procedentes tanto del yoga como de las técnicas propias del masaje.

Fecha: 10 y 11 de noviembre

Imparten: Estrella Jimeno, Paki Pinel,

Mila Sáenz y Herminia Sáinz

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: sábado de 10 a 14 y de 16.30 a 20 y domingo de 10 a 14 h

Precio: 75 euros

¡FIN DE SEMANA!

¡NOVEDAD!

PILATES

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

Duración: de octubre a junio

Precio: 205 euros

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: CSS Yagüe
Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

PILATES. NIVEL 1 MAÑANA D

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

PILATES. NIVEL 1 TARDE A

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h
Precio: 185 euros

PILATES. NIVEL 1 TARDE B

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

PILATES. NIVEL 1 TARDE C

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

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA A

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

PILATES. NIVEL 2 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 10.15 a 11.15 h

PILATES. NIVEL 2 TARDE

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h
Precio: 185 euros

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA A

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

PILATES. NIVEL 3 MAÑANA B

Imparte: Araceli Centelles Sabater
Lugar: Gota de Leche
Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE A

Duración: de octubre a mayo
Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez
Lugar: CSS Yagüe
Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h
Precio: 185 euros

PILATES. NIVEL 3 TARDE B

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

PILATES. NIVEL 3 TARDE C

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 19.30 a 20.30 h

PILATES. NIVEL 3 TARDE D

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Vía 39
Horario: martes y jueves de 20.45 a 21.45 h

PILATES AVANZADO. MAÑANA A

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 10 a 11 h

PILATES AVANZADO. MAÑANA B

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo
Lugar: Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 13 a 14 h

PILATES AVANZADO. TARDE

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

HIPO PILATES

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

Duración: de octubre a junio

Imparte: Chelo Rabanal Pueyo

Lugar: Gran Casino

Precio: 205 euros

¡NOVEDAD!

HIPO PILATES. MAÑANA

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

HIPO PILATES. TARDE

Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

EDUCA TU VISTA

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

Duración: 9 de febrero y 2 de marzo

Imparte: Ricardo Martín Ramos

Lugar: Sala Viva

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 euros

¡BREVE!

¡FIN DE SEMANA!

EJERCITA LA MEMORIA

Si queremos un cerebro sano debemos ejercitarlo. 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: 100 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

En el grupo de mayores los ejercicios se realizarán a un ritmo más relajado.

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja-Bankia La Merced

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

AJEDREZ

Además de un juego es un buen pasatiempo para entrenar nuestras capacidades cognitivas. Cada partida de ajedrez constituye por sí sola un ejercicio en el que, a cada instante, el cálculo, la visualización, la intuición, los razonamientos y la velocidad lo convierten en entrenamiento mental por antonomasia.

Imparte: Miguel Blázquez Gómez

Lugar: Instituto Sagasta

Precio: 100 euros

AJEDREZ. PRIMER NIVEL

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

AJEDREZ. SEGUNDO NIVEL

Horario: viernes de 18.30 a 20 h

DANZA LIBRE (MÉTODO MALKOVSKY)

Expresión del legado de Isadora Duncan, la búsqueda de un cuerpo libre y distendido. Enseña la economía del esfuerzo, llegando a dar el gesto justo. La música vivida desde dentro. Nos permite recuperar la alegría y espontaneidad de la infancia desde la danza y el juego.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín

Lugar: Sede UPL

Precio: 110 euros

DANZA LIBRE. MAÑANA

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

DANZA LIBRE. INICIACIÓN. TARDE

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

DANZA LIBRE. PROFUNDIZACIÓN

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

DANZA LIBRE CON PIANO EN DIRECTO. FIN DE SEMANA

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

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 120 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. Constituyen también una

herramienta útil para el profesorado de música, educación física y animadores.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco Martín
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: jueves de 19 a 20.30 h
Precio: 110 euros

DANZAS DE LA INDIA. BHANGRA

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

Imparte: Alicia Belsué Navascués
Lugar: Sala Viva
Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h
Precio: 110 euros



DANZA ORIENTAL

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: 110 euros

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN MAÑANA

Lugar: Gran Casino
Horario: martes de 11 a 12.15 h

DANZA ORIENTAL. INICIACIÓN TARDE

Lugar: Sala Viva
Horario: martes de 17.15 a 18.45 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN MAÑANA

Lugar: Gran Casino
Horario: jueves de 11 a 12.15 h

DANZA ORIENTAL. PROFUNDIZACIÓN TARDE

Lugar: Sala Viva

Horario: jueves de 17.15 a 18.45 h

DANZA CONTEMPORÁNEA

Sin duda, lo mejor de este curso es que descubrirás el placer de bailar. Conocerás los principios básicos de la danza contemporánea, una manifestación artística que expresa sentimientos, emociones o ideas que te permite una gran libertad de movimientos. Aprenderás esta disciplina mediante sencillos ejercicios al tiempo que mejorarás tu salud física y emocional.

Imparte: Olga Ximénez-Carrillo Pérez

Lugar: Centro social Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 21 a 22 h

Precio: 130 euros

MOVIMIENTO EXPRESIVO

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

Imparte: Nidia Rodríguez

Duración: de octubre a abril

Lugar: Hogar de Personas Mayores de Lobete

Precio: 110 euros

MOVIMIENTO EXPRESIVO. FIN DE SEMANA

Imparte: Nidia Rodríguez y Juan Fernández

Lugar: Sala Viva

Horario: un sábado al mes de 10.30 a 12.30 h

Precio: 80 euros

BAILES LATINOS

El divertido y alegre merengue, la romántica y sensual bachata o la espectacularidad de la salsa, además de pasártelo bien con la rueda de casino. La danza es la ejecución de movimientos al ritmo de la música, permitiendo expresar sentimientos y emociones, aunando el desarrollo de la motricidad, la relación con los demás y la expresión corporal creativa.

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Residencia Salvatorianos

Duración: octubre a junio

Precio: 120 euros

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL. MAÑANA

Horario: jueves de 11 h a 12.30 h

BAILES LATINOS. PRIMER NIVEL. TARDE

Horario: miércoles de 19 a 20.25 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL MAÑANA

Horario: martes de 11 a 12.30 h

BAILES LATINOS. SEGUNDO NIVEL TARDE

Horario: lunes de 19 a 20.25 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL MAÑANA

Horario: viernes de 11 a 12.30 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE A

Horario: martes de 18 a 19.25 h

BAILES LATINOS. TERCER NIVEL TARDE B

Horario: jueves de 20.25 a 21.50 h

BAILES LATINOS. AVANZADO A

Horario: lunes de 20.25 a 21.50 h

BAILES LATINOS. AVANZADO B

Horario: miércoles de 20.25 a 21.50 h

KIZOMBA Y SEMBA

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

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Residencia Salvatorianos
Duración: de octubre a junio
Precio: 120 euros

KIZOMBA. PRIMER NIVEL

Horario: jueves de 18 a 19.25 h

KIZOMBA. SEGUNDO NIVEL

Horario: martes de 20.25 a 21.50 h

ZUMBA

La Zumba es un baile-ejercicio de origen colombiano, concebido para conseguir una buena salud física y mental.

Imparte: Alberto Mera Paz
Lugar: Residencia Salvatorianos
Duración: de octubre a junio
Precio: 135 euros

ZUMBA. MAÑANA A

Horario: martes y jueves de 8.45 a 9.45 h

ZUMBA. MAÑANA B

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

ZUMBA. MAÑANA C

Horario: martes y jueves de 10 a 11 h

ZUMBA. TARDE A

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

ZUMBA. TARDE B

Horario: martes y jueves de 19.25 a 20.25 h

BAILES DE SALÓN

Además de divertirse y disfrutar de los beneficios de la danza aprenderás algunos de los más conocidos, paso-doble, bolero, vals, foxtrot y chachachá.

Sólo con una condición: inscribirse por parejas.

Imparte: Chema Andrés Espinosa

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: martes de 20.15 a 21.45 h

Precio: 75 euros

¡BREVE!

BAILES DE SALÓN GRUPO 1, de octubre a enero

BAILES DE SALÓN GRUPO 2, de febrero a mayo

TANGO

El Tango es pasión por la vida. Está lleno de emociones, alegría, tristeza y pasión. No se baila, se vive. Aprenderemos de una forma sencilla y amena. No es necesario que sepas bailar, solo que tengas ganas de hacerlo, te sorprenderá. Anímate a disfrutar uno de los bailes que más pasiones levanta en todo el mundo.

Imprescindible apuntarse por parejas.

Imparte: Francisco Vázquez Sáenz

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 120 euros

TANGO. INICIACIÓN

Horario: martes de 19.30 a 20.45 h

TANGO. INTERMEDIO

Horario: martes de 20.45 a 22 h

STREET DANCE

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: Michael Jackson, Rihanna, Beyoncé, Sean Paul...Construiremos coreografías con variedad de nivel y aprenderemos desde los pasos más básicos hasta las secuencias más avanzadas.

Imparte: Cristina Marín Hurtado
Lugar: CSS Casco Antiguo
Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.45 h
Precio: 125 euros

LINDY HOP

¡El baile Swing está de moda! ¡Aprende a bailar la música de los años 30-50, diviértete y conoce gente nueva! En el curso nos centraremos en los dos estilos más populares, el Lindy Hop y el Charleston ¡bailarás desde el primer día! ¡Ponle swing a tu vida!

Imparte: Felipe Estébanez
Lugar: Instituto Sagasta
Precio: 117 euros

LINDY HOP. NIVEL 1

Horario: martes de 17.15 a 18.30 h

LINDY HOP. NIVEL 2

Horario: martes de 18.30 a 19.45 h

LINDY HOP. NIVEL 3

Horario: martes de 20 a 21.15 h

DANZA AFRICANA

Contaremos con herramientas útiles y sencillas para podernos mover dentro de los ritmos de esta cultura, aprendiendo coreografías con la finalidad de desarrollarnos personalmente en la ejecución de solos. Trabajaremos el cuerpo desde dentro y desde fuera, mental y físicamente, cantando, bailando, sudando, sacando la energía y liberando todo el cuerpo de manera divertida.

El grupo de tarde contará con percusión en directo una vez al mes.

Imparte: Patricia Roche González

DANZA AFRICANA. MAÑANA

Lugar: Círculo de la Amistad
Horario: jueves de 10 a 11.30
Precio: 110 euros

DANZA AFRICANA. TARDE

Lugar: IES Sagasta

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 130 euros

DANZA AFRICANA CON PERCUSIÓN EN DIRECTO

En Conakry se oye la frase “danza y percusión no son amigos, son matrimonio”. Queremos hacer eco de este dicho de la mano de 2 músicos y una bailarina. Finalizaremos compartiendo lo aprendido ante el público.

Lugar: Sala Negra

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 90 euros

¡NOVEDAD!

¡FIN DE SEMANA!

DANZA AFRICANA CON PERCUSIÓN EN DIRECTO.

PRIMERA PARTE

Duración: 10, 17 y 24 de noviembre

DANZA AFRICANA CON PERCUSIÓN EN DIRECTO.

SEGUNDA PARTE

Duración: 23 y 30 de marzo y 6 de abril

BAILES EN LÍNEA

Aprenderemos coreografías con las canciones de moda. Para quien le guste moverse al ritmo de la música y quiera disfrutar aprendiendo una secuencia de pasos a la vez que va soltando su cuerpo. Trabajaremos la expresión y el movimiento corporal para dar nuestro toque personal a la coreografía.

Imparte: Sandra García Jiménez

Lugar: CSS Fontanillas

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Precio: 110 euros

BAILE FLAMENCO

Este es un baile de sentimiento y pasión que sale del alma. Su ritmo y compás están muy medidos aunque siempre deja un espacio a la espontaneidad. Ayuda a desinhibirse, a expresar sentimientos y coordinar nuestro cuerpo. Comenzaremos con las sevillanas y sus cuatro coplas, iniciando poco a poco algún palo flamenco sencillo. En el 2º nivel introduciremos el abanico, las alegrías y la soleá.

Imparte: Estela Santamaría Alonso

Precio: 120 euros

BAILE FLAMENCO. PRIMER NIVEL

Lugar: Centro de Participación Activa de Lobete

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

BAILE FLAMENCO. SEGUNDO NIVEL

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes de 20.30 a 22 h

BAILE FLAMENCO. TERCER NIVEL

Lugar: Círculo de la Amistad

Horario: martes de 19 a 20.30 h

FLAMENCO PARA EL ALMA

Utilizamos el baile y la música flamenca como herramienta poderosa para explorar el mundo emocional, para aumentar la alegría de vivir y de nuestra autoestima y así mejorar nuestro bienestar en el día a día. Todo ello a través de juegos, de creatividad, de movimiento y de diversión. Anímate a vivir una experiencia diferente!

Fechas: 2 y 3 de febrero

Imparte: Christina Lindegaard “La Canela”

Lugar: Gran Vía 39

Horario: sábado de 10 a 13.30 h y de 16.30 a 20 h y domingo de 10 a 13.30 h

Precio: 65 euros

¡FIN DE SEMANA!

Acércate a un modo diferente de aprender un idioma. Sin la presión de exámenes, de manera escalonada y con una metodología pausada.

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

Los grupos de tertulia son espacios de encuentro para que las personas con buenos conocimientos del idioma puedan practicarlos.

Precio: 145 euros (los grupos de Conversación y Tertulias, 120 euros)

INGLÉS

INGLÉS. PRIMER NIVEL (A1 PRIMERA PARTE)

Lugar: CSS Casco Antiguo

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: Lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. SEGUNDO NIVEL (A1 SEGUNDA PARTE)

Lugar: CSS Casco Antiguo

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Horario: lunes y miércoles de 19.45 a 21.15h

INGLÉS. TERCER NIVEL (A1 TERCERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: Martes y jueves de 10 a 11.30 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

INGLÉS. CUARTO NIVEL (A1 CUARTA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Bankia-La Merced

Horario: martes y jueves de 11.30 a 13 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS. QUINTO NIVEL

GRUPO DE MAÑANA (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

GRUPO DE TARDE (A2 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

INGLÉS QUINTO NIVEL BIS

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 PRIMERA PARTE)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 20.15 a 21.45 h

INGLÉS. SEXTO NIVEL

GRUPO DE MAÑANA (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE (A2 B1 SEGUNDA PARTE)

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

INGLÉS COMERCIAL (NIVEL B1- B2)

Dirigido a personas que pese a llevar varios años estudiando inglés, no se sienten con habilidades suficientes para afrontar situaciones prácticas, especialmente en la vida laboral. Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles 19 a 20.30 h

CONVERSACIÓN EN INGLÉS (A2)

GRUPO DE MAÑANA A

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 11.30 h

GRUPO DE MAÑANA B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA C

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

GRUPO DE MAÑANA D (B2)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

GRUPO DE MAÑANA E (B1)

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE MAÑANA F

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 10.15 a 11.15 h

GRUPO DE TARDE A

Imparte: Geraldine Mary Smith

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 20.30 a 21.30 h

GRUPO DE TARDE B

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE C

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 19.30 h

GRUPO DE TARDE D

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles y viernes de 18.30 a 19.30 h

TERTULIAS EN INGLÉS (B2)

GRUPO MAÑANA

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

GRUPO TARDE A

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

GRUPO TARDE B

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FRANCÉS

FRANCÉS. PRIMER NIVEL (A1)

Imparte: Ana Delgado Delgado

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: 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: lunes y miércoles de 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: Gota de Leche

Horario: lunes y miércoles 11.15 a 12.45 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Etienne López

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

FRANCÉS. CUARTO NIVEL (A2-B1 BAJO)

GRUPO DE MAÑANA

Imparte: Ana Delgado Delgado

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Marine Filhol

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

FRANCÉS. QUINTO NIVEL (B1 MEDIO)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves 9.30 a 11.00 h

GRUPO DE TARDE

Imparte: Marine Filhol

Lugar: CSS Casco antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

CONVERSACIÓN EN FRANCÉS (B1)

Imparte: Etienne López

GRUPO DE MAÑANA

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 11.15 a 12.15 h

GRUPO DE TARDE

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 18.30 h

TERTULIAS EN FRANCÉS (B2)

Imparte: Etienne López

Lugar: Instituto Sagasta

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

ALEMÁN

Imparte: Cristina Gómez Rodríguez

Lugar: CSS Casco Antiguo

ALEMÁN. PRIMER NIVEL (A1)

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. SEGUNDO NIVEL (A2 BAJO)

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

ALEMÁN. TERCER NIVEL (A2 ALTO)

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ALEMÁN (A PARTIR DE A2)

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa

ITALIANO. PRIMER NIVEL (A1)

Lugar: Aula del Camino

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

ITALIANO. SEGUNDO NIVEL (A2)

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

ITALIANO. TERCER NIVEL (B1 BAJO)

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

CONVERSACIÓN EN ITALIANO

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles 19 a 20 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: CSS Casco Antiguo

EUSKERA. PRIMER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21.30 h

EUSKERA. SEGUNDO NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

EUSKERA. TERCER NIVEL

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

ESPAÑOL. NIVEL 2

Imparte: Rosana Gómez Segura

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 19.45 a 21.15 h

Precio: 70 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.

INAUGURACIÓN OFICIAL DEL CURSO

Una cita para celebrar un año de educación y cultura para toda la ciudadanía.

Auditorio de Ayuntamiento de Logroño, jueves 25 de octubre a las 20 h.

EXPOSICIONES

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

PROGRAMA ABIERTO

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

TEATRO, UNA VEZ AL MES

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.

ENCUENTROS DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

Un sábado al mes accederemos a la meditación profunda a través del silencio sostenido y de la observación de los procesos físicos y mentales. Coordina: Ana María de las Heras Yanguas

VII FORO DE ESPIRITUALIDAD LA FUERZA DE LA COMPASIÓN

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

Fechas: 26 y 27 de enero de 2019
Coordina: Ana Maria de las Heras Yanguas
Inscripción: a partir del 5 de noviembre

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Un programa que combina el ejercicio físico con la sensibilización ambiental. Recorridos por la naturaleza con diverso grado de dificultad. Coordinados por Amparo Castrillo y Julio Verdú.

SENDERISMO SUAVE

Recorridos con escaso grado de dificultad, entre de 10 a 12 km y sin apenas desnivel.

Octubre: Sotos de Alfaro
Noviembre: Paseo entre viñedos
Diciembre: Valvanera
Enero: Lagunas de Calahorra
Febrero: Canal del Najerilla
Marzo: Ventas Blancas-El Redal
Abril: El Rasillo
Mayo: Vía Verde de la Demanda
Junio: Sierra de Atapuerca

ESPACIOS NATURALES

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

Octubre: Larrun (Tren cremallera)

Noviembre: Tafalla-Buskil

Marzo: Elorza-Ruta de las campanas

Abril: Jaizkibel-La Zurriola

Mayo: Hoces del Duratón

Junio: Laguna Negra-Pico Urbión-Castroviejo

SENDERISMO

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

Octubre: Ojacastró

Noviembre: Cellorigo

Enero.: Meano-San Tirso

Febrero: Munilla-Grávalos-Mirador de los almendros

Marzo: Nieva-El Muelago-Anguiano

Abril: Robres-Canteras de piedras de molino.

Mayo: Pazuengos-Bonicaparra

Junio: Puente la Hiedra-Ventrosa-Viniergra

DESCUBRIENDO LUGARES

Una propuesta de viajes que nos permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Visitaremos las mejores exposiciones del momento y sacaremos todo el partido posible a los pueblos y ciudades que los albergan. Comenzaremos visitando la Comarca de Matarraña (Teruel) un viaje previsto para los días 27 y 28 de octubre. Coordina, Paloma Saenz de Cabezón

VIAJES POR EL ROMÁNICO

Completaremos los recorridos por el románico palentino y alavés realizados en años anteriores con varias rutas que nos permitirán conocer las joyas románicas

de las provincias de Burgos y Soria. Comenzaremos visitando Soria el día 29 de septiembre.

PROGRAMA PARA JÓVENES

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

POR UN MUNDO SIN SALIR DE LOGROÑO

Conceptos antropológicos, deseos de conocer y de encontrarse con EL OTRO. Sobre todo descubriremos lo mucho que nos une. Partiendo de intervenciones de grupos o personas claves de cada colectivo, o visitas a espacios diversos para comprender aquello que, estando cerca, a menudo ignoramos. A partir de 15 años.

RECURSOS Y OPORTUNIDADES PARA JÓVENES

Herramientas para localizar información que te pueda interesar. Podrás descubrir: los festivales de música regionales, nacionales y europeos, becas, interrail, asociaciones para hacer voluntariado en la Rioja y Europa, empresas temporales para tu primer puesto de trabajo e incluso qué estudiar y dónde. Anímate, descubre y conoce gente afín. A partir de 14 años.

AKADEMIA

La Akademia es un proyecto educativo, vinculado y avalado por el Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo del “Borja Vilaseca Institute”, que de forma completamente gratuita promueve la educación emocional entre jóvenes de 18 a 22 años. Su finalidad es acompañar

les para que descubran quiénes verdaderamente son y encuentren el sentido que quieren darle a sus vidas. A través del autoconocimiento y la responsabilidad personal, inspira a que los jóvenes sanen su autoestima, cultiven la confianza en sí mismos y desarrollen todo su potencial.

