

CASA DE PORRAS

**Módulo Marzo-Mayo
Curso Académico 2011/2012**

Plazo de Matriculación: Del 19 de Marzo al 20 de Abril

Inicio de los talleres: la semana del 16 de Abril

Los talleres tienen una duración de 24 horas repartidas en 8 semanas

Se concede un crédito de libre configuración por la realización de un taller

Precio: 52.5 Euros

Teléfono: 958 224425

Matricula: CCU Casa de Porras

ve.ugr.es

Talleres desarrollados en el Centro Cultural Universitario "Casa de Porras"

Taller de Cerámica

Taller de Cerámica

Jueves de 10:30 a 13:30

¿QUE ES EL ARTE SINO LA EXPRESIÓN DE UNO MISMO?

El taller de cerámica aporta los conocimientos sobre la cerámica en general, así como la importancia del arte en el desarrollo del intelecto y la creatividad. Desde un principio el alumno o alumna entra en contacto con la arcilla, realizando distintos objetos, teniendo total libertad para diseñar y configurar la pieza. Así mismo podrá aprender la técnica del torno.

El proceso de aprendizaje de la cerámica, conlleva desde la elaboración del objeto en barro, pasando por una primera cocción y finalizando con la pintura y la cocción de vidriado. También se realizará la pintura en frío.

Taller de Masaje Energético Oriental (Shiatsu)

Taller de Masaje Energético Oriental (Shiatsu)

Miércoles y Viernes de 11:00 a 12:30

Tanto el masaje shiatsu como el masaje thai yoga son terapias manuales orientales que trabajan liberando y estimulando la circulación de energía vital para que cuerpo y mente se encuentren en equilibrio. A nivel terapéutico son muy beneficiosos para aumentar nuestra energía y vitalidad, y con ello mejorar nuestra capacidad de auto-curación, estimulando directamente nuestro sistema inmunitario.

Son masajes indicados ante casos de estrés y agotamiento físico y mental así como ante todo tipo de molestias que puedan derivar de estos estados, como tensión muscular, insomnio, ansiedad, depresión... Promueven la salud y el bienestar y pueden ofrecer un camino de desarrollo y crecimiento personal para quien decide aprenderlos.

Tanto el masaje shiatsu como las técnicas de masaje thai yoga trabajan con presiones y estiramientos y son terapias que se realizan en el suelo, sobre un futón, en un ambiente meditativo. La persona que lo recibe va vestida con ropa cómoda y calcetines.

Taller de Experimentación Plástica

Taller de Experimentación Plástica

Viernes de 18:00 a 21:00

El objetivo fundamental del taller es el aprendizaje por experiencia y descubrimiento a través de diferentes técnicas plásticas. No es necesario ser artista, no es un taller para desarrollar destrezas manuales. La idea es abandonar prejuicios, patrones que condicionan y limitan nuestra sensibilidad y capacidad creativa. En un principio, los planteamientos serán puramente abstractos, a modo de adaptación y familiarización con los materiales, pudiendo adaptar algunos de los trabajos a ejercicios figurativos.

Lo importante es el modo, el proceso y no tanto el resultado. Se utilizarán para ello todo tipo de materiales (artísticos y extra-artísticos: pintura, cartón-pluma, passe par tout, papel de seda, alambre, cartulina, arena, café, papel de lija, periódicos, revistas, cuerdas, etc) para demostrar la capacidad estética y expresiva de materias más cotidianas, cercanas a cualquier persona y comprobar la dignidad del resultado. Debemos tener en cuenta que para llegar a nuestro objetivo debemos enfrentarnos a unos materiales, equivocarnos, aprender de los errores, volver a probar, analizar los resultados y valorar así los diferentes efectos conseguidos. Una vez asimilado ese proceso podremos llegar a nuestro fin de la manera más directa y controlada. Es un ejercicio para disfrutar compartiendo conocimiento.

Taller de Meditación y Desarrollo Personal

Taller de Meditación y Desarrollo Personal

Martes y Jueves de 9:30 a 11:30

Los recientes estudios de neurobiología parecen constatar algo que las tradiciones orientales llevan diciendo más de dos mil años: la meditación es el secreto de la felicidad.

Lo que antes sólo podía explicarse a través de metáforas religiosas tiene una explicación en la terminología científica. Cuanto más conocemos el cerebro humano, mejor podemos constatar los beneficios de la meditación.

Con la información que obtenemos de la ciencia podemos eliminar el lenguaje religioso y centrarnos en las prácticas lejos de cualquier tipo de religión, esoterismo o lenguaje oscuro. Entenderemos la importancia de centrar la mente para vivir mejor, ser más felices y conseguir nuestros logros cotidianos. Especialmente en nuestras sociedades complejas es cada vez más importante disponer de métodos que nos ayuden a conocernos mejor y disfrutar más de nuestra vida.

Para ello tendremos que entender el funcionamiento de nuestro cerebro así como de la relación con el cuerpo y las emociones. Un curso de desarrollo personal con el único objetivo de darte la herramienta principal para la búsqueda de uno mismo.

Cada día habrá una parte teórica y una parte práctica, porque no sólo es importante aprender a meditar, sino aprender cómo funciona nuestra mente.

Taller de Sandalias y Babuchas

Taller de Sandalias y Babuchas

Miércoles de 18:00 a 21:00

El calzado es un accesorio imprescindible en nuestra sociedad, además de un artículo de salud y distinción. Al llegar al taller los participantes encontrarán un espacio abierto en el cual podrán disfrutar de un ambiente distendido donde cooperar y relacionarse, cuyo objetivo es ofrecer los conocimientos y materiales básicos para realizar el calzado.

Objetivos:

- Diseñar y confeccionar un calzado de calidad personalizado y a medida.
- Valorar la creatividad como fuente de expresión y trabajo.
- Crear un espacio para las relaciones interpersonales.
- Valorar las propias creaciones como fuente de realización y riqueza.

Para lograr los objetivos propuestos, se hará uso de métodos demostrativos y expositivos, dando las explicaciones pertinentes y solucionando las dudas que puedan ser planteadas al inicio y a lo largo del taller. En un primer momento se propondrán modelos orientativos, previamente confeccionados, que sirvan de guía a los participantes, dejando abierta la posibilidad de que ellos mismos creen sus propios diseños.

Los matriculados deberán aportar los materiales, en la primera sesión se acordará una manera cómoda y económica de conseguirlos.

Taller de Escaparates Esceanográficos y de Reciclaje

Taller de Escaparates Esceanográficos y de Reciclaje

Lunes de 12:00 a 14:30

Los objetivos generales del taller de escaparatismo y *visual merchandising* son formar de modo teórico y práctico al alumnado en el diseño y realización de proyectos de escaparatismo en los diferentes ámbitos y en las distintas temáticas de temporadas estivales. Para la ejecución de los diseños de los proyectos, se tratarán distintas técnicas de decoración, la manipulación de herramientas y los materiales, haciendo especial énfasis en el reciclaje como proceso de enseñanza- aprendizaje.

El programa del curso contiene tres módulos básicos: organización y distribución de elementos en el escaparate. Comenzaremos trabajando con los objetos, en el siguiente módulo se introduce el diseño con maniqués y en el final, se combina el diseño compositivo de éstos últimos con los demás elementos en el espacio.

Dentro de cada módulo se incluirán demostraciones y ejercicios teórico-prácticos de los tipos y de la clasificación de escaparates, realizaremos análisis de identidad corporativa y de los elementos en la presentación de rótulos, displays o exhibidores.

El curso concluirá con un proyecto final en el que se propondrá realizar el diseño de un escaparate individual o en grupo, en la ciudad de Granada. También se mostrarán los ejercicios llevados a cabo en clase en una exposición al concluir cada módulo.

Taller de Escayola –aplicación a la Decoración Islámica-

Taller de Escayola –aplicación de la Decoración Islámica-

Lunes de 9:00 a 12:00

El taller está enfocado a adquirir los conocimientos y manejo de herramientas y materiales para la realización de piezas ornamentales islámicas de tipo mural en escayola y la aplicación de la policromía en las piezas.

Los contenidos son los siguientes:

- a) Interpretar y diseñar las piezas de escayola a realizar.
- b) Conocer y utilizar correctamente las herramientas y los materiales.
- c) Aplicar las técnicas en el campo de la talla en escayola a la ornamentación islámica
- d) Policromado de las piezas, con los colores tradicionales de la época Nazarí.

Taller de Defensa Personal Wing Tsun

Taller de Defensa Personal Wing Tsun

Miércoles y Viernes de 9:30 a 11:00

El presente curso se estructura en ocho partes.

1º Introducción a la defensa personal.

Práctica: Diversos ejercicios de defensa personal clásica.

2º Introducción al WING TSUN. ¿Por qué WT y no otros sistemas de defensa personal?

Práctica: La posición de guardia y la Solución Universal.

3º SIU NIN TAO. La forma de la pequeña idea. La meditación en el entrenamiento.

Práctica: La forma y sus aplicaciones en defensa personal.

4º El CHI SAO (DAN CHI SAO). La relajación en el entrenamiento.

Práctica: Ejercicios de "manos pegajosas".

5º Los giros y la importancia de la línea central. La influencia del Budismo.

Práctica: Ejercicios de giros.

6º La coordinación. La influencia del Taoismo.

Práctica: Ejercicios de coordinación.

7º Defensa en la calle ("Street Defense") y antiagarre ("Antigraping").

Práctica: Aplicación de la técnicas aprendidas en situaciones reales.

8º Antisuelo y CHI-GERK

Práctica: Técnicas de suelo y trabajo de piernas y antibarrido.

Taller de Animación Sociocultural

Taller de Animación Sociocultural

Martes y Jueves de 19:30 a 21:00

No es fácil definir Animación Sociocultural porque no existe un concepto claro y preciso sobre qué es A.S.C sino todo lo contrario vago y amplio, pero podríamos resumirlo como un conjunto de prácticas sociales dirigido a la organización de las personas para realizar proyectos e iniciativas desde la cultura y para el desarrollo social. Los cuatro ejes que la componen son: la cultura, la organización de los diferentes colectivos, los proyectos e iniciativas y el desarrollo social. Siempre actuando de manera instruida investigando la realidad social y respondiendo a los problemas que hubiere. ¿Cómo? Mediante un proyecto, plan o programa de actividades.

Taller de Técnicas de Masaje Erótico y Seducción

Taller de Masaje Erótico y Seducción

Martes de 18:00 y de 21:00

El erotismo forma parte, cada día más, de nuestra vida cotidiana.

El masaje erótico es una manera de mostrar a la otra persona múltiples sentimientos y sensaciones agradables.

En nuestro taller te enseñamos a realizar múltiples masajes para complacer y ser complacida, además de una serie de técnicas muy necesarias para seducir a quien tu quieras.

No es necesaria una formación previa en fisioterapia ó masajes, ya que estos masajes tan eróticos están pensados para gente como tu, que simplemente quiere aprender unas técnicas para darle vida a tu relación de pareja.

Sí en este momento no tienes pareja, no hay problema, aprender ciertas técnicas de seducción te ayudarán a que la encuentres pronto.

Se forma e informa acerca de las zonas erógenas masculinas y femeninas, de manera que puedas potenciarlas al máximo y así tu vida íntima coja fuerza y creatividad.

La profesora además es SEXÓLOGA COLEGIADA de manera que podrás consultar cualquier duda que te surja acerca de tu vida íntima.

Taller de Serigrafía sobre Papel

Taller de Serigrafía sobre Papel

Miércoles de 10:30 a 13:30

La serigrafía es una técnica de impresión empleada en el método de reproducción de documentos e imágenes sobre cualquier material, y consiste en transferir una tinta a través de una malla tensada en un marco, el paso de la tinta se bloquea en las áreas donde no habrá imagen mediante una emulsión o barniz, quedando libre la zona donde pasará la tinta. El sistema de impresión es repetitivo, esto es, que una vez que el primer modelo se ha logrado, la impresión puede ser repetida cientos y hasta miles de veces sin perder definición.

Hoy en día es una técnica utilizada en diversos ámbitos, originaria de China y Japón, llegó a Europa a finales del siglo XIX, desde donde se difundió a Estados Unidos, país que contribuyó a su desarrollo artístico e industrial. Artistas como Warhol, Paolozzi, Rauschenberg o Kitaj, entre otros fueron algunas de las personalidades que hicieron de la serigrafía una técnica artística independiente. Desde entonces la serigrafía se ha convertido en un medio de expresión para realizar series de estampaciones, o imágenes únicas, al igual que en el grabado.

La flexibilidad y adaptabilidad de esta técnica han permitido experimentar sobre distintos tipos de materiales. En este taller aprenderemos a realizar el proceso completo desde el diseño a la estampación con distintas técnicas, sobre papel.

Taller de Acuarela

Taller de Acuarela

Lunes de 17:00 a 18:30 y Martes de 16:30 a 18:00

Los contenidos del taller son en primer lugar aproximar al alumno al concepto de acuarela: como su nombre indica Agua y Color; su trascendencia histórica, referentes históricos y/o comparativos entre distintas propuestas plásticas en donde se ha utilizado la acuarela como técnica y material de expresión. En segundo lugar y primordial es adentrarnos las distintas técnicas de la acuarela: técnica de la acuarela seca, técnicas de la acuarela húmedo sobre húmedo... y en el concepto de color, procedimientos específicos e interacción del color. Se tratará también de la importancia del trazo, el gesto e impronta como identificadores personales del artista y de la obra. Se analizarán la conveniencia o no de la utilización de recursos dibujísticos. Se abordan los conceptos de paisaje y figura, y su trascendencia.

Taller de Chi-Kung

Taller de Chi- Kung

Jueves de 18:00 a 21:00

El Qigong (Chi Kung) es un método chino que combina suaves movimientos de cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar la energía del hombre.

Llamado también "Fuente de Juventud", estas técnicas son un manantial inagotable de paz, salud y vitalidad y un método idóneo para mantenerse en forma y protegernos de la tensión y el estrés cotidiano.

El Qigong (Qi = energía, GONG = trabajo) forma parte de la medicina tradicional china según la cual la enfermedad surge de un desequilibrio en el flujo de la energía vital en el hombre

La práctica de ejercicios de Qigong consigue aumentar y mejorar la cantidad y calidad de esta energía vital y su flujo por el cuerpo y por consiguiente establece o restablece la salud del enfermo.

El Qigong regula a la persona fortaleciendo su salud y previniendo enfermedades. Por el otro lado el médico de Qigong puede tratar directamente al paciente a través de métodos que activan la energía en su cuerpo.

Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo El Qigong activa la circulación de la energía a través de los meridianos, fortalece los órganos internos, ejercita los huesos, las articulaciones y los músculos, promueve la relajación y el control del estrés, previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia en todos los niveles.

El Qigong aporta la esencia y la base para una vida sana, feliz y armoniosa. El Qigong es especialmente eficaz para tratar enfermedades crónicas.

Sus poderes curativos se han visto comprobados en las siguientes alteraciones: Dolores crónicos, Hipertensión y arteriosclerosis, Alteraciones respiratorias y digestivas, Stress, Neurastenia y Trastornos sexuales.

Taller de Cuero*

Taller de Cuero

Miércoles y Viernes de 16:30 a 18:00

A lo largo de la historia la piel ha sido utilizada tanto en las necesidades más básicas como la vestimenta, el calzado, los arreos de los animales, confección de asientos...

Como también ha sido empleada para la colección de complementos tales como cinturones, bolsos, carteras, cubiertas para libros...

Con el tiempo este arte de trabajar el cuero se ha ido elaborando y tratando con más sutileza hasta el punto de crear verdaderas obras de arte.

Existen diferentes tipos de piel dependiendo del animal de las que vamos a destacar: cabra, vaca, caballo; estas pieles son las más empleadas en fabricación de complementos dadas sus condiciones de resistencia o flexibilidad dependiendo del trabajo a elaborar.

El taller de cuero consiste en la elaboración de complementos tales como bolsos, carteras, cinturones a partir del trabajo con la piel, aprendiendo diversas técnicas de tratamiento y confección como (policromado y engarzado) además del manejo de las herramientas empleadas, tales como: sacabocados, sacatiras, buriles de diferentes puntas...

La finalidad del taller es que el alumno adquiera recursos y conceptos para llevar a cabo sus propias creaciones artísticas a través de un elemento tan natural y auténtico como es la piel de animal (para este taller trataremos que sea de caballo) que carece prácticamente de manipulación artificial, excepto la que requiere el curtido de la misma, lo que permite trabajar sobre ella sin limitaciones y consiguiendo resultados únicos en cada artículo, lo que concederá a cada alumno un estilo personal y propio que los dotará de una firma única y particular.

Planificación del curso

1er.Día: Presentación, conocimiento de la piel y herramienta que se va a emplear; fabricación de tira para coser y aprendizaje de costuras.

2do.Día: Engarzado y aplicación de este sobre otros trabajos.

3er.Día: Diseño fabricación de un monedero con diseño decorativo.

4to.Día: Técnica de calado y aplicaciones.

Preparación de tintes y aplicaciones.

Recursos para realizar diseños (geometría, simetría)

5to.Día: Diseño y fabricación de una cartera decorada y teñida.

6to.Día: Diseño y preparación para la fabricación de un bolso.

7mo.Día: Fabricación del bolso.

8vo.Día: Diseño y fabricación de cubiertas para agenda.

El CCU Casa de Porras dispondrá de todos los medios necesarios para la realización del taller, no obstante, los matriculados deberán aportar la piel, se recomienda de caballo, para la realización del mismo.

Taller de Reflexología Podal

Taller de Reflexología Podal

Lunes de 9:30 a 12:30

La Reflexología o terapia zonal es la práctica de estimular puntos sobre los pies, manos, u orejas (llamados zonas de reflejo), con la esperanza de que tenga un efecto benéfico sobre otras partes del cuerpo, o de que mejorará la salud general. La Reflexología trabaja el Sistema Nervioso a través de los

dermatomas. Nuestro cuerpo esta provisto de terminaciones nerviosas en el toda la superficie, siendo los pies y las manos los que ocupan una área más amplia respecto a las demás partes del cuerpo. Es una terapia que actúa esencialmente a nivel fisiológico

Este taller se basa en el principio de que en los pies y en las manos existen reflejos o zonas de respuesta, que se corresponden con todas y cada una de las partes y órganos corporales y la ubicación de estos puntos en el pie; para ello utilizamos unas fotocopias de los pies con la representación de estos órganos y zonas corporales así pintamos con lápices de colores los puntos a trabajar cada día. Después una parte practica en la que trabajamos estos puntos reflejos en los pies. En esta parte los alumnos se ponen por parejas y masajean y estimulan los puntos estudiados sobre sus pies, así tumbados sobre esterillas y escuchando música suave para llevar al cuerpo a un estado aún mas relajado.

Cuando la demanda de alumnos experimentados es alta, se procede a ofertar un curso de perfeccionamiento para que ambos talleres puedan funcionar correctamente.

Taller de Stretching

Taller de Stretching

Lunes y Miércoles de 18:30 a 20:00

El Stretching, significa estiramiento, es una técnica corporal que a través de la colocación del cuerpo en distintas posturas se estiran, abren y relajan distintas zonas del cuerpo. Se basa en un reflejo tan viejo como la humanidad, y los animales (sobre todo los mamíferos), que nos estiramos naturalmente al levantarnos, cuando estamos estresados, cansados, o con sueño, el cuerpo espontáneamente busca abrirse, alcanzar, respirar.

No hay que tener ninguna experiencia, se realiza de manera gradual, respetando los límites, promoviendo el placer y el disfrute en trabajo.

La postura es el principal objetivo de este taller, se podría decir que es un stretching postural, ya que no solamente se busca relajar la musculatura del cuerpo que ya es bastante, sino re-equilibrar el cuerpo; por ejemplo si tenemos un hombro más arriba, o una pierna aparentemente más larga, o una tendencia a encorvarnos hacia adelante, o escoliosis, o las rodillas en varo (hacia afuera) o en valgo (hacia adentro), se busca recuperar las formas naturales, alineando hombros, columna, caderas, rodillas, y todo el cuerpo. En el caso de personas obesas que estén en un plan de adelgazamiento, el stretching puede ayudar mucho en el proceso de control y reducción del peso, ya que aumenta el metabolismo, reduce la ansiedad, y cuando una persona adelgaza pierde no solamente el exceso de grasas, sino su antiguo equilibrio postural, y al tener

menos peso es sumamente importante que la persona lo haga armónicamente, permitiendo que el cuerpo se organice de acuerdo al nuevo peso.

Taller de Tai-Chi

Taller de Tai-Chi

Lunes y Miércoles 12:30 a 14:00

El Tai Chi Chuan (o boxe del Tao) es un estilo tradicional de Kung Fu chino que pertenece al grupo de los estilos internos, así se denominan las disciplinas en la que se trabaja principalmente el reequilibrio de la energía interna de la persona, del desarrollo de la misma, así como se estudia y entrena la defensa personal sin el uso de la fuerza muscular. Por esa razón el Tai Chi Chuan es aconsejable para todo tipo de persona sin importar las diferencias de edad, sexo o constitución. No se marcan las diferencias, sino al contrario se lleva al cabo un trabajo de grupo solidario procurando amalgamar el ritmo y las energías individuales. Fundamental es el trabajo sobre la regulación del respiro y el alcance de un buen nivel de salud psico-física.

El estilo de Tai Chi que estudiamos es el de la familia Yang: la forma larga o de 108 movimientos.

Concretamente en el Taller se estudia al principio una tabla de gimnasia compuesta de dos series de ocho ejercicios cada una: el PA TUAN CHI, conocido también como Gimnasia de la Salud. Esta gimnasia energética fortalece el cuerpo y la mente, aumenta la elasticidad, ayuda a reequilibrar la energía de los órganos internos y cura muchas enfermedades articulares, de las columnas y de los huesos, enfermedades crónicas y degenerativas, aumenta la memoria y la concentración. También contiene las técnicas y las posiciones que se emplearán en un segundo momento en la forma (en chino LU: camino o sendero) del Tai Chi Chuan.

A seguir se enseñan los fundamentales o técnicas básicas de autodefensa: patadas, posiciones básicas, técnicas de puño, golpes y paradas, preparación a las caídas principales. Además se trabaja la meditación en las posiciones del Tai Chi.

También se lleva en paralelo un entrenamiento general del cuerpo con ejercicios abdominales, dorsales, estiramientos.

Cuando el alumno esté preparado se le inicia a la forma y a las técnicas de empuje y esquivadas que se entrenan en pareja, muy lenta y cuidadosamente, empezando a superar miedos y bloqueos individuales a través del contacto

Taller de Kriya Yoga

Taller de Kriya Yoga I

Martes y Jueves de 11:00 a 12:30

Taller de Kriya Yoga II

Martes y jueves de 12:30 a 14:00

Taller de Kriya Yoga III

Martes y jueves de 16:30 a 18:00

El kriya Yoga es una rama del Radja Yoga, una variante del Kundalini Yoga y es una de las prácticas más avanzadas del Tantra. La palabra Kriya quiere decir acción y es interpretada de formas diversas. No hay que confundir el Kriya Yoga con los ejercicios de purificación física (shatkriyas o shatkarmas). El Kriya Yoga es un sistema de meditación. Está basado en el hatha Yoga (yoga físico) y para abordarlo es imprescindible dominar la práctica de los Mudras (gestos psíquicos), Bandas (Llaves energéticas), pranayama (regulación de la respiración) y algunas Asanas (posturas).

El Kriya Yoga tiene un enfoque diferente al de los sistemas convencionales de meditación. No está basado en la concentración (que es el eje del sistema de Patanjali), sino que hace el énfasis en permanecer consciente, y no importa si la atención se dispersa. No es necesario esforzarse en controlar la mente. Es suficiente continuar con las prácticas para que el entorno interior se vaya armonizando y la mente se estabilice. Su estructura es una secuencia perfectamente organizada compuesta por 20 prácticas. Estas van induciendo progresivamente los estados de interiorización (pratyahara), concentración (dharana) y meditación (dhyana). Los elementos utilizados son: Asanas, Pranayama, Mudras, Bandas, Canales psíquicos (Nadis), centros psíquicos (Chakras), Mantras y la visualización.

El taller que aquí se propone tiene como objeto potenciar la continuidad y desarrollo de actividades físicas, mentales y de relajación, así como el aprendizaje y la práctica de técnicas de Kriya Yoga.

Objetivos Generales: Conocer nuevas maneras para relajarse, concentrarse, meditar y asumir retos personales. Favorecer el trabajo en equipo y la no competitividad. Favorecer la autoestima mediante el desarrollo físico y mental. Conocer una nueva vía de aprendizaje y satisfacción personal. Fomentar el hábito de la práctica de Kriya Yoga en la vida, más allá del aula.

Objetivos específicos: El Kriya Yoga: Entender su significado e importancia para el bienestar general. Chakras y Nadhis: Entender el sistema energético del cuerpo, su funcionamiento y su importancia. Asanas: Práctica y aprendizaje de distintas Asanas y sus beneficios a nivel corporal, mental y espiritual. Pranayama: Práctica y aprendizaje de distintos tipos de Pranayamas y sus beneficios a nivel corporal, mental y espiritual. Mudras: Práctica y aprendizaje de distintos Mudras y sus beneficios a nivel corporal, mental y espiritual.

Bandhas: Práctica y aprendizaje de distintos Bandhas y sus beneficios a nivel corporal, mental y espiritual

Taller de Arteterapia

Taller de Arteterapia

Viernes de 18:00 a 21:00

Este taller supone el encuentro entre el proyecto artístico y el terapéutico. Ofrece el espacio y los medios para que la persona pueda darse el permiso para ensayar desde su creatividad, desde la producción y creación de obras espontáneas que fomenten su creatividad y mejora personal.

Propone vivenciar el proceso de creación y transformación, a nivel individual y grupal, generando una situación donde la persona se conoce mejor a sí misma y puede mejorar tanto a nivel personal como de relaciones con los demás, a través de la expresión de sus emociones.

Las artes utilizadas son las visuales: pintura, barro, collage; artes escénicas: actuación, cuento, teatro, máscara neutra, marionetas, danza, comunicación no verbal; música: ritmo, sonido, voz; escritura: escritura teatral, espontánea...

Es un taller que se dirige a toda aquella persona que quiera trabajar su creatividad desde el punto de vista emocional.

Personas que buscan maximizar su potencial interior a través del conocimiento de los distintos medios expresivos que poseemos, tanto internos como externos.

Cada sesión se dedica a un arte diferente, desde el cual la persona y el grupo puede expresar sus emociones a través de ese medio de expresión.

Se diseñan de manera que el trabajo es tanto individual como grupal y adaptado a las necesidades de cada grupo particular.

Taller de Pilates

Taller de Pilates

Lunes de 17:00 a 18:30 y Miércoles de 16:30 a 18:00

El método Pilates, que debe su nombre a su fundador Joseph Pilates, es una manera excelente de desarrollar un cuerpo tonificado y esbelto y también de pensar positivamente, aumentar la vitalidad, mejorar el equilibrio y conseguir una sensación de bienestar. Sus numerosos beneficios incluyen una mejora en:

- Elasticidad: es una manera extraordinaria de estirar el cuerpo y relajarse después de un día agotador.
- Alineación del cuerpo y así corregir los desequilibrios causados por el desarrollo de un lado del cuerpo más que el otro.
- Atención mental que ayuda a calmar una mente aturrullada y favorecer la claridad de ideas.

- Gestión del estrés que mejora con la combinación de mente y cuerpo unido a la respiración.
- Forma y postura corporales, con lo que se consigue una agraciada postura.

El taller consistirá en un entrenamiento físico que buscará el equilibrio de las cadenas musculares con el fin de conseguir reeducación postural y consciencia corporal.

Características del Método

- Entrenamiento físico que trabaja, en cada movimiento, fuerza y flexibilidad de las cadenas cinéticas-musculares.
- Las propiedades psicomotrices y la respiración son un apoyo fundamental de estos movimientos (ejercicio consciente).
- El trabajo en las clases de Pilates se transmitirán a la vida cotidiana.

Principios del Método Pilates

1. Concentración.
2. Centro de Fuerza.
3. Respiración.
4. Control.
5. Fluidez de movimiento.
6. Precisión

Taller de Fotografía

Taller de Fotografía iniciación I

Lunes de 17:00 a 20:00

Taller de Fotografía iniciación II

Martes de 18:00 a 21:00

Taller de Fotografía Perfeccionamiento

Miércoles de 18:00 a 21:00

Taller de Fotografía por Folio

Viernes de 18:00 a 21:00

El objetivo del taller de fotografía es conseguir que el alumno maneje correctamente una cámara réflex monocular de objetivos intercambiables (digital o analógica) así como un laboratorio de blanco y negro para lo cual se imparten 4 clases teóricas de dos horas donde se tratan las variables que intervienen en la toma de la fotografía, el soporte en el que se graba la imagen es indiferente ya que las variables son las mismas en ambos casos.

La primera parte del taller se desarrolla mediante teoría tratando el formato, la longitud focal, el concepto de ópticas, aplicación y uso paradigmático. Posteriormente se trata el diafragma y la profundidad de campo. A partir de la tercera clase se trata el tiempo de exposición, fotometría y la aplicación práctica; además del flash, la resolución de dudas y la evaluación general.

La segunda parte del taller es práctica y se realiza mediante una excursión o trabajo de campo, en el que se realizan fotografías de blanco y negro, donde aquellos que no dispongan de cámaras réflex, practicarán sobre todo el manejo de ópticas y el cambio de perspectiva asociado a la composición con distintas ópticas focales.

La tercera parte del módulo consiste en prácticas en laboratorio mediante el revelado de negativos de blanco y negro, la tipología del grano y la evolución del contraste. Además del archivo de negativos, el positivado por contactos y el grado de contraste en el papel. A partir de la tercera clase se trabajará en el positivado por ampliación, la evaluación de la copia y la evaluación zonal y casuística.

La cuarta parte del módulo consiste en un trabajo práctico donde los alumnos habrán de presentar un trabajo fin de taller con diez ejercicios que se detallan en una hoja de prácticas que se les suministra y que se constituirá en un libro de fotografía atendiendo a que cada ejercicio es un capítulo de ese libro tratando un tema determinado en cada uno. La realización es libre y el formato de montaje ha de ser de diseño propio.

Si el número de alumnos experimentados es considerable, procedemos a ofertar un taller de Fotografía perfeccionamiento. El objetivo del taller de fotografía II es conseguir que el alumno maneje correctamente un estudio de fotografía donde la composición, la iluminación y la toma ha de ser responsabilidad exclusiva de cada uno.

En un primer lugar se trata la fotometría, la fotometría puntual y la teoría de figura y fondo; además de los tipos de luz, temperaturas de color, elementos de iluminación y la realización de fotografías. A partir de la tercera clase se procede a la exposición de trabajos, la evaluación de los trabajos en proyección y aplicaciones prácticas. Al final del módulo se perfecciona el diseño, la maquetación y el montaje.

La segunda parte del taller de perfección consisten en una excursión o trabajo de campo, en el que se realizan fotografías en un ámbito controlado de baja iluminación y donde aquellos que no dispongan de cámaras réflex practicarán sobre todo el manejo de las ópticas y el cambio de perspectiva asociado a la composición con distintas distancias focales. Se ha de reflejar con elementos materiales, conceptos entelé quicos. El diseño y composición de los elementos materiales representativos es libre.

La tercera parte del taller de perfección consiste en un trabajo práctico donde los alumnos habrán de presentar un trabajo fin de taller con diez ejercicios que se detallan en una hoja de prácticas que se les suministra y que se constituirá en un libro de fotografía atendiendo a que cada ejercicio es un capítulo de ese libro tratando un tema determinado en cada uno. La realización es libre y el formato de montaje ha de ser de diseño propio.

Taller de Fotografía Urbana

Taller de Fotografía Urbana

Viernes de 17:00 a 20.00

El Taller de Foto Urbana TFU Es un taller para hacer fotografías de ciudad....fotografiando, paseando por la ciudad, tomándonos 3 horitas cada Viernes para no hacer otra cosa que pasar un buen rato haciendo fotos. Sin simultanearlo con otras tareas, sin prisas...

Está definido para todos los niveles, desde el profano en la fotografía hasta el experto que quiere hacer rutas fotográficas específicas. Sólo necesitas unas mínimas nociones, cámara réflex y ganas de pasear, pues la atención es personalizada y se atiende a cada uno según su nivel.

El Taller de Foto Urbana varía sus recorridos de trabajo en función de la estación del año, en esta ocasión el Taller de Primavera desarrolla su trabajo en las colinas de Granada.

El TFU nace de la intuición de la condición contemporánea de nuestros viajes: El objeto último que buscamos cuando fotografiamos París, o cuando recorreremos Venecia por sus callejuelas, es la evidencia de una ciudad que ya hemos visitado, pues otros nos la han relatado. La actual facilidad de viajar, la seguridad ciudadana desarrollada en el mundo civilizado, la disponibilidad de tiempo libre y las posibilidades técnicas actuales de presencia virtual hacen que podamos estar allí antes de ir. Una vez llegamos a una ciudad sólo conocida por la red ya no buscamos la torre Eiffel, o San Marcos. Buscamos contrastar esa imagen con la imagen preconcebida que la presencia virtual, las novelas, los libros de historia o el cine nos ha dejado de ella.

La metodología es práctica, con una clase inicial teórica y resto de sesiones trabajando por diversas posiciones urbanas de la ciudad de Granada, variables según la estación. Se inicia la clase en diversos puntos de la ciudad, siempre accesibles por transporte público. Durante el curso, por plataformas sociales, los integrantes del curso se mantienen en contacto con los contenidos teóricos de cada clase, desarrollándose las mismas en un solo bloque de 8 sesiones, que se desarrolla los Viernes, con horarios de 19 a 22 en el módulo de Primavera (Marzo-Abril-Mayo). Los talleres son diferentes en cada ocasión,

por lo que se pueden hacer los tres módulos del curso y así recorrer Granada al completo.

Taller de Croquis Urbanos

Taller de Croquis Urbanos

Jueves de 17:00 a 20:00

El Taller de Croquis Urbano TCU es un taller para aprender a dibujar mediante trazos rápidos, expresivos y eficaces. No pretendemos dar un curso extenso de dibujo y técnica gráfica, imposible en tan pocas semanas, sino una introducción divertida para que el alumno descubra sus capacidades (que todos las tenemos) y pueda continuar una formación posterior.

Está definido para todos los niveles, desde el profano en el dibujo hasta el experto que quiere hacer rutas pictóricas en grupo por sitios maravillosos de esta ciudad. Sólo se necesitan ganas de andar y una pequeña libreta.

El TCU funda su actividad en la sencilla norma de que lo escrito se aprende mejor que lo leído. En nuestra relación actual con las ciudades que vivimos o visitamos, siempre vamos rápidos, muy rápidos por ellas, y la multiplicidad de acciones que desarrollamos habitualmente impide que nos fijemos de verdad en los lugares urbanitas por los que discurrimos. En el Taller de croquis pretendemos pararnos a hacer dibujos pequeños, casi miniaturas, que intenten fijar la imagen de lo que vemos pero sin la inmediatez de la fotografía, para así descubrir cosas que habitualmente no vemos, pues habitualmente no las dibujamos.

El curso enseña a dibujar rápidamente un esbozo, croquis de la realidad que es el tipo de expresión que podemos usar en nuestro día a día, pues el dibujo preciosista del pintor que se toma días para plasmar una escena urbana es muy específico y necesita de mucha preparación y paciencia. El dibujo de la ciudad no es sólo de una escena, sino de secuencias de escenas, esquemas rápidos, no preciosos sino interpretables, divertidos como un garabato infantil.

La metodología es práctica, con una clase inicial teórica y una parte teórica en cada comienzo de las aulas, trabajando por diversas posiciones urbanas de la ciudad de Granada. Se inicia la clase en diversos puntos de la ciudad, siempre accesibles por transporte público. Durante el curso, por plataformas sociales, los integrantes del curso se mantienen en contacto con los contenidos teóricos de cada clase, desarrollándose las mismas en un solo bloque de 8 sesiones, que se desarrolla los Jueves, con horarios de 17:00 a 20:00 horas en el módulo de Otoño (Octubre-Noviembre) de 16:30 a 19:30 horas en el módulo de Invierno (Enero-Febrero) y de 19 a 22 en el módulo de Primavera (Abril-Mayo). Los talleres son diferentes en cada ocasión, por lo que se pueden hacer los tres módulos del curso y así recorrer Granada al completo.

Taller de Reciclaje de Muebles y Objetos

Taller de Reciclaje de Muebles y Objetos

Jueves de 18:00 a 21:00

El objetivo del taller es dar una segunda oportunidad a muebles u objetos que todos tenemos olvidados en algún rincón y que con el paso del tiempo se han deteriorado o han pasado de moda.

Con el conocimiento de técnicas pictóricas como el decoupage, punteado, esponjeado, decape o imitación de algún material noble como el mármol, bronce, malaquita, granito o carey, podemos darle un aspecto totalmente distinto y brille de nuevo con todo su esplendor.

Por ello, el contenido del curso es fundamentalmente práctico, aportando cada alumno el objeto o mueble en cuestión para aplicar, en el transcurso del modulo algunas de las técnicas anteriormente citadas.

El alumnado se siente orgulloso de ver como se va transformando el arreglo o restauración de su mueble, lo que conlleva trabajar en un ambiente distendido que se contagia transformándose en unas clases amenas, practicas y creativas donde cada alumno logra su objetivo.

Taller de Dibujo

Taller de Dibujo

Lunes y Martes de 16:30 a 18:00

El Dibujo es un arte visual en el que se utilizan varios medios para representar algo en un medio bidimensional. Más que una técnica gráfica basada en el uso de la línea, el dibujo es la expresión de una imagen que se hace en forma manual, es decir, se usa la mano para realizarlo.

El taller está destinado para alumnos con una edad y nivel de pintura muy variado por lo que las clases, aunque en grupo, tienen un seguimiento prácticamente particular. La propuesta de clase es la misma para todos los alumnos pero la corrección es personalizada.

En el taller se utilizarán diversos materiales, entre los que destacan los lápices acuarelables, acrílicos, óleos...

En el taller se trabajarán los siguientes puntos:

- Clase teórica apoyada en la muestra de obra de pintores conocidos para que el alumno empiece a aprender la importancia de la observación con "ojos de artista" a partir de ahora.

- Dibujo de bodegón: Explicación sobre encajado, proporciones, formas, sombra y luz y el círculo cromático sobre un bodegón realizado con lápices acuarelables.
- Realización del círculo cromático con pintura acrílica.
- Realización de gamas de color variadas con óleo para comprender las mezclas de colores.
- Trabajar mezclas de color hasta conseguir los mismos que los de muestras que hemos buscado previamente en revistas.
- Bodegón a todo color.
- Bodegón de colores fríos.
- Bodegón de colores cálidos.
- Trabajo de color creativo.

En todas las clases se tratará de los contrastes del color en sí, de frío-caliente, de claro-oscuro, de complementarios, el simultáneo, de calidad y de cantidad. De las mezclas de colores, la forma, la expresión, el ritmo, la composición, las materias y las texturas. En caso de que los alumnos repitan varios módulos se puede plantear la elaboración de recetas para óleo, encáustica, temple...

Taller de Técnicas Orientales de Estampación sobre Tela

Taller de Técnicas Orientales de Pintura sobre Tela

Martes de 18:00 a 21:00

Las técnicas que veremos en este taller proceden del sudeste asiático. Todas ellas son técnicas de reserva. El curso consta de una breve introducción teórica y el resto de las horas son práctica.

Batik: Significa "escribir con cera" en javanés.

Mezcla de cera virgen y parafina sólida en una proporción de 40 gr. de cera por 500 gr. de parafina.

Derretimos esta mezcla completamente pero sin que llegue a salir humo.

Con el pincel aplicaremos la mezcla a la tela reservando zonas que queremos dejar del color original de la tela.

Las telas deben ser de algodón u otras fibras naturales.

Los tintes para tejidos se deben preparar a unos 35º ya que la mezcla de cera y parafina comienza a derretirse a 43º.

Daremos sucesivas capas de la mezcla y sucesivos baños de tinte teniendo en cuenta que los colores sean combinables entre sí.

Eliminaremos la cera de la tela poniéndola entre hojas de papel secante y aplicando calor con la plancha.

Bandhana: Llamada técnica de nudos en español

Se hacen nudos y atados con gomas o cuerdas sobre telas de algodón o fibras naturales.

Los tintes para teñir con ésta técnica pueden estar a 90°.

Una variante de esta técnica es el TRITIK. Consiste en ir respunteando un diseño sobre una tela. Cuando hemos terminado, se frunce fuerte el tejido, se atan los extremos del hilo y se mete en tinte. Las zonas que han quedado en el interior del atado quedarán sin teñir.

Gutta: es la resina del árbol Gutapercha

Con ella dibujamos sobre tejidos finos que pueden ser seda, seda artificial, muselina...

Comprobar la consistencia antes de usarla y diluir con aguarrás si es necesario.

Aplicaremos pintura para seda con pincel.

Fijaremos los colores dando calor con la plancha.

Taller de Creación Literaria

Taller de Creación Literaria

Jueves de 18:00 a 21:00

El taller de escritura es un espacio en el que el alumno puede aprender a soltar y desarrollar la imaginación y la creatividad de forma escrita. Es una forma de aprendizaje en el que la práctica va por delante de la teoría, siendo esta última el soporte o apoyatura de la primera.

En el taller se busca producir texto personales y profundizar en la propia capacidad de crear literatura que se encierra en cada uno de nosotros. A través del juego con las palabras, por medio del conocimiento del lenguaje escrito, mediante técnicas que favorecen la expresión del mundo interior de cada alumno, el tallerista se familiariza con los secretos de la creación literaria.

El espacio creativo que se crea en el taller permite abrirse al mundo por medio de las palabras. El profesor acompaña ese proceso de apertura de cada alumno en grupos reducidos de no más de quince personas.

Escritura automática, escritura colectiva, el ejercicio de 'pinta y escribe desde tu infancia', cadáveres exquisitos, reparto de personajes, novelas colectivas o la práctica de figuras retóricas como la jitanjafora son algunas de las propuestas que se realizan durante las tres horas que dura cada taller, acompañadas de lecturas de textos de autores que pueden servir de modelo en los territorios de la creación literaria.

Así, las propuestas se ponen en práctica y las lecturas de los propios textos se comparten, posibilitándose que el que empieza a escribir pueda encontrar a personas afines en sus gustos y aficiones.

Los objetivos que se persiguen en el taller son:

- Acercar al interesado en la literatura y en la escritura al mundo de la literatura a través de la escritura y el análisis de textos de los grandes autores.
- Animar a la escritura para personas que aún no tienen práctica.
- Facilitar la superación de los bloqueos del principiante.
- Conocimiento de los más elementales errores del escritor (cacofonías, etc...).
- Creación de una base en conocimientos literarios para desarrollar la propia capacidad literaria.
- Avivar y potenciar los talentos literarios con vocación de ser escritor.
- Fomentar el intercambio de experiencia y el conocimiento de otras personas con la misma afición.
- Transmitir el 'placer de escribir' como actividad lúdica y de ocio.
- Mejora de la expresión escrita a través de cualquier medio (cartas, tesis doctorales, documentos,

Taller de Pintura

Taller de Pintura

Lunes de 18:00 a 21:00

En dicho taller se procura transmitir unas herramientas visuales y manuales básicas, para que cada alumno pueda desarrollar su particular expresión creativa y pictórica.

Se comienza utilizando técnicas básicas de dibujo para aprender a hacer los bocetos preliminares y estudiamos la perspectiva. Posteriormente se introducen los alumnos a los conceptos y practica del claro/oscuro a las técnicas del sombreado, primero en blanco y negro, seguidamente en bi, tri y cuadricromático.

Se trabaja con la relación figura-fondo, lleno-vacío, luz y sombra, utilizando materiales y técnicas diferentes. En un segundo momento introducimos la policromía a través de la técnica del pastel, acuarela, aguada o tempera y colage pasando por la teoría de los colores (circulo cromático), y el uso de los colores complementarios.

Taller de Encuadernación

Taller de Encuadernación

Martes de 11:00 a 14:00

Se trata de un taller sencillo y asequible a cualquier persona de cualquier edad, en el que a partir de técnicas específicas el alumnado será capaz de

hacer sus propios libros, carpetas, papel reciclado, álbum de fotos, sobres, almanaques, etc., sin necesidad de maquinaria especial.

Es un taller práctico, dinámico y funcional que permitirá al alumnado la realización en casa de todas las actividades aprendidas.

En el taller se desarrolla la creatividad personal del alumno/a incentivándole a elaborar sus propios objetos de uso cotidiano, a la vez que se le involucra en el reciclaje de diferentes materiales y utensilios que tiene en casa, concienciándole de la importancia que hoy en día tiene la reutilización de materiales desechables para preservar el medio ambiente. También ayuda a aumentar la autoestima cuando el alumnado descubre que es capaz de dar vida a su imaginación, además les ayuda a cubrir espacios de ocio y a conocer personas con sus mismas inquietudes.

Los objetivos que se persiguen en el taller son:

- Objetivos Generales:

- Enseñar las actividades necesarias al alumnado para que aprenda a reciclar papel, a hacer papel jaspeado y a encuadernar, a la vez que desarrolla conciencia ecológica y aprende a amar y cuidar a los libros.

- Objetivos Específicos:

- Conocer, saber hacer y cómo hacer papel reciclado: elaborar papel utilizando como complementos tintes naturales, hojas de té, cáscaras de fruta, etc...

- Papel jaspeado: Decorar papel para hacer guardas, sobres, forros, pastas o cualquier elemento que el alumnado invente.

- Encuadernación: Cosido a medio hilo, crear un libro blanco imitando encuadernaciones antiguas, restaurar libros viejos o encuadernar fascículos.

- Encuadernación americana: encuadernar apuntes y fabricar libretas blancas.

- Encuadernación rústica: encuadernar productos tan diversos como álbum de fotos, calendarios, libretas de papel reciclado, etc.

Taller de Cata de Vinos

Taller de Cata de Vinos I

Jueves de 18:00 a 21.00

Taller de Cata de Vinos II

Viernes de 18:00 a 21:00

Taller de Cata Avanzado

Miércoles de 16:30 a 19:30

Objetivos: Introducir y familiarizar al alumno en el conocimiento de los vinos y la metodología de la cata de los vinos. Desarrollar los sentidos para identificar y conocer los colores, aromas y sabores de los vinos.

Dirigido a: A todas aquellas personas con interés en el conocimiento de los vinos y que sean mayores de edad.

Programa:

El curso consta de dos módulos

Módulo Teórico:

- 1.-Historia del Vino
- 2.- La Vitis Vinífera (Plantación, Climatología, Suelos y Variedades)
- 3.- La bodega
- 4.- Elaboraciones (Blancos, Espumosos, Rosados, Tintos)
- 5.-Crianza en madera, nuevos procedimientos de crianza "los chips"
- 6.- El Corcho
- 7.- Servicio, Protocolo y Maridajes (unión de vino y alimentos)
- 8.- Compra, y Conservación de los Vinos

Módulo Práctico:

- 1.-Identificación de sabores en la superficie lingual (cata de aguas preparadas)
- 2.- Identificación de aromas en nariz (mediante esencias)
- 3.-Análisis sensorial mediante la metodología de la cata de 14 vinos, blancos, rosados,espumosos y tintos.
(Fases visual. aromática y gustativa)
- 4.- Caso práctico de realización de las notas de cata.

CATA AVANZADO

Objetivos: Este taller, está destinado para todos aquellos alumnos y alumnas, que hayan realizado previamente el taller de iniciación y conocimiento de la cata de los vinos. En el módulo práctico, se prestará mucha atención para implicar al alumno.

Desarrollo: Se desarrolla mediante dos módulos, de contenido teórico (12 horas, con apoyo audiovisual) y practico (12 horas)

Contenido Teórico: Castilla y León (Tierras, Climas, Variedades Viníferas, Tipos de Vinos y zonas vinícolas), Castilla La Mancha (Tierras, Climas, Variedades Viníferas, Tipos de Vinos y zonas vinícolas), Rioja (Tierras, Climas, Variedades Viníferas, Tipos de Vinos y zonas vinícolas), otras zonas vinícolas de España y resto del mundo.

Los vinagres enemigos o amigos?

Procesos químicos y analítica de los vinos (levaduras, fermentaciones, bacterias lácticas, análisis químico del vino y evolución)

Contenido Practico: Análisis e identificación de preparados aromáticos y cata de aguas preparadas.

Cata de vinagres. (Fase visual, nasal y gustativa)

Cata de vinos blancos

Cata de vinos tintos
Cata a ciegas de diferentes vinos
Aplicaciones culinarias en directo de los vinos y vinagres, gastronomía molecular, esferificaciones y espaguetis

Rutas por la Granada Secreta

Rutas por la Granada Secreta Underground

Viernes de 16:30 a 19:30

Taller de Ruta por la Granada Secreta y de Leyenda

Miércoles de 16:30 a 19:30

A través de investigaciones en archivos, periódicos antiguos y lugares poco transitados por el gran público, han salido a la luz diversas construcciones que, a pesar de haber sido edificadas en algunos casos hace mil años, continúan en perfecto estado de conservación y perfectamente visitables, espacios que de los que nada o poco ha sabido de su existencia más allá de los especialistas en la materia.

Granada, como cualquier ciudad con un rico pasado, ha visto pasar a pueblos y civilizaciones que se han ido asentando a través de los siglos sobre los restos de las civilizaciones que los precedieron. Iberos, romanos, visigodos, árabes y cristianos han utilizado a través de los siglos, los edificios de los pueblos que los precedieron como solares donde levantar sus templos, edificios administrativos, suburbios y zonas residenciales.

De este modo, se han solapado las civilizaciones, no sólo temporalmente, sino también físicamente. Edificios que otrora lucieron en todo su esplendor, yacen hoy día bajo tierra, en muchos casos en ruinas pero, en algunas ocasiones, perfectamente conservados. Este es el caso que nos ocupa.

Los recorridos culturales por la Granada secreta y subterránea son guiados por escritores y artistas que recrean para los visitantes la historia, las leyendas y las anécdotas de esta Granada escondida y mítica que yace en su subsuelo o invisible para la mayoría de los interesados en conocer más de los rincones que guarda la ciudad de Granada.

El Centro Cultural Universitario "Casa de Porras" no se hace responsable del pago de la entrada a los lugares que lo requieran, así como el transporte para llegar a determinados lugar, que podrá utilizar cada matriculado de la forma que prefiera, siendo el transporte público de autobús del municipio de Granada el usado por los monitores y en el que serán acompañados, el precio de la entrada deberá de ser abonado por cada matriculado. No obstante, la previsión

total es de 13 euros en concepto de entradas, y 8 euros en transporte, en caso de optar por usar autobús público.

Los sitios que se visiten y se tuviera que abonar la entrada será a cargo de cada persona apuntada al taller

Taller de Ruta por la Granada Secreta y de Leyenda

Miércoles de 16:30 a 19:300

Nuevos itinerarios por la Granada más desconocida en los que se podrán conocer lugares inéditos para la mayoría. Pasear por el cauce embovedado del río Darro; visitar las casas encantadas de la ciudad donde se han visto misteriosas apariciones o movimientos de objetos; recorrer la Alhambra acompañado por las sombras de la noche; o, entre otras novedades, poder ver las fantasmales estalagmitas de la Cámara de los Endriagos de la Cueva del Agua son algunas de las rutas que proponeTel taller Granada Secreta y de Leyenda (Granada secreta II), una buena oportunidad para conocer más a fondo una ciudad repleta de duende, de magia y de misterios.

Determinadas rutas tienen un suplemento por desplazamiento y entrada que se presupuesta en cincuenta euros, aproximadamente, no incluidos en la matrícula y que se especificará en la presentación del taller el primer día de la clase.

Taller de Títeres

Taller de Títeres

Miércoles de 16:30 a 19:30

El Teatro de Títeres tiene infinitas posibilidades de expresión ya que, por un lado, el títere no tiene las limitaciones corporales de un actor y por otro, cualquier objeto puede convertirse en el protagonista de una historia. Introducirse en el Teatro de Títeres es entrar en un mundo donde la imaginación es el elemento fundamental.

- Historia del títere y del teatro de títeres.
- Tipos de títeres y distintas formas de manipulación.
- Construcción de títere de calcetín.
- Puesta en escena con títere de calcetín
 - creación del personaje (voz y movimiento)
 - dramaturgia (creación de la escena)
 - escenografía y otros elementos.
- Construcción de títere de gomaespuma
- Puesta en escena con títere de gomaespuma.
- El Títere como elemento terapéutico.

Talleres desarrollados en el Residencial Carlos V –Campus Cartuja–

Taller de Tango

Taller de Tango inicio

Sábados de 11:00 a 14:00

Taller de Tango perfeccionamiento

Miércoles de 16:00 a 19:00

El tango constituye una manifestación de interculturalidad en sus orígenes y posterior evolución.

Hoy en día, podemos definirlo como un género urbano contemporáneo que ha desarrollado un notable crecimiento, tanto desde el punto de vista de su divulgación como de la creación. Numerosas ciudades de toda Europa y del resto del mundo han incluido al tango dentro de sus programaciones habituales.

Cada vez más, el tango se divulga, no tanto como la cultura argentina en el exterior, sino como un género que pertenece a las ciudades de nuestro siglo, siendo por tanto de corte fundamentalmente urbano, latino, que ha sabido hibridar las culturas del sur de Europa y América. Por todo esto se puede afirmar que es legítimo difundir el tango como un género propio y a la vez ajeno, esto es como acto cultural.

Con este taller se pretende que los participantes se acerquen a los diferentes estilos musicales del género y a las nociones básicas de la danza: manera de caminar, forma de abrazarse, ritmo y cadencia, estructura de movimientos y figuras coreográficas.

El abrazo del tango permitirá conocer su código para que los alumnos y alumnas se comuniquen en el espacio, el movimiento y el ritmo.

Los objetivos son:

- Promover un autoconocimiento del cuerpo a partir de ejercicios individuales y colectivos.
- Aprender a reconocer los elementos fundamentales para la danza.
- Conocer y desarrollar el aspecto mecánico de los roles masculino y femenino de cada movimiento y figura coreográfica.
- Conocer y dominar la relación del espacio inferior y superior en la realización de los movimientos.
- Aprender los diferentes códigos de entendimiento-comunicación que posibilitan la danza en pareja.

- Aprender a ejecutar los movimientos y figuras coreográficas en relación al tiempo musical y ritmo.
- Entregar las herramientas teóricas y prácticas necesarias para la posterior transmisión y enseñanza de la danza.
- Desarrollar diferentes mecanismos y ejercicios que ayuden a desinhibir a los alumnos y alumnas para facilitar el encuentro de los mismos en el baile.
- Estudiar las danzas de origen multicultural como una forma de expresión corporal y musical procedente de la fusión entre culturas.
- Analizar el baile de Tango como una manifestación intercultural desde el ámbito de la expresión corporal y musical.
- Trabajar habilidades expresivas utilizando la técnica básica del baile de Tango.
- Introducir un enfoque interdisciplinar en este bloque de contenidos.
- Estudiar y poner en común casos prácticos de evaluación de trabajos de Expresión Corporal.

Los contenidos del taller de tango son:

- Construcción de un plan de trabajo que posibilite la realización de las actividades de forma progresiva.
- Interpretación y utilización del lenguaje del movimiento individual y en pareja.
- Elaboración de prácticas individuales y colectivas que ilustren la ejecución de movimientos y figuras coreográficas.
- Transformar la danza en distintos códigos comunicativos.
- Visión histórica y multicultural del Tango.
- Trabajo de expresión corporal a través de la técnica básica del Tango.
- Trabajo de expresión musical a través de la música del Tango.
- Expresión corporal desde un enfoque interdisciplinar.
- Casos prácticos de evaluación de actividades de Expresión Corporal.

Cuando la demanda de alumnos experimentados es alta, se procede a ofertar un taller de tango de perfeccionamiento para mejorar el funcionamiento de ambas clases.

Taller de Sevillanas

Taller de Sevillanas

Viernes de 10:30 a 13:30

Las sevillanas se caracterizan por su gracia, su viveza, su ágil dinamismo y su flexibilidad, aunque en los últimos años han ido volviéndose más lentas. Es un baile de pareja formada por hombre y mujer o dos mujeres. A nivel popular se ejecutan en series de cuatro coplas, cada una coreográficamente distinta, con un breve intervalo entre una y otra. Antiguamente, eran siete coplas, pues se añadían tres sevillanas boleras que, en la actualidad, sólo interpretan los

profesionales por tener bastante más dificultad en el baile.

Los movimientos más significativos son paseillos, cruces, careos y remate. Sobre el último compás el cante, la música y el baile cesan juntos y los intérpretes terminan en un desplante garboso y provocativo, propio del baile de galanteo.

Tiene un compás de 3 x 4, es decir, de tres tiempos. De estos tiempos, el primero es fuerte y los dos siguientes son flojos.

Los objetivos del taller es que los alumnos aprendan las cuatro sevillanas. Conocer este baile típico teórica y prácticamente, es decir conocer sus raíces, estilos...para ello ofrezco una hoja con toda esta información.

Otro de los objetivos es poner el cuerpo en funcionamiento, es decir, que las sevillanas supongan un ejercicio

Que la gente se lo pase bien y no se le hagan las clases monótonas

Dominio de la música, (tiempos musicales, cuando hay que empezar a ejecutar el primer paso...)

Que el módulo de sevillanas deje huella a los alumnos

Las primeras clases sirven para ponerse en contacto con este baile típico, es este momento cuando se ofrece a los alumnos la información necesaria para conocer las raíces de este baile, los tiempos, la música...

Tenemos un total de 16 clases de una hora y media, pues cada tres clases se cambia de sevillanas, sin olvidar nunca las anteriores.

Por lo tanto 4 sevillanas por tres días cada una, hacen un total de 12 clases, las cuatro restantes las utilizamos para limpiar pasos, añadir otras formas de ejecución mas específicas (Baile en grupos)

Al comienzo de las clases no falta un calentamiento de pies y otro de brazos para evitar las posibles lesiones.

En el núcleo de la sesión se imparten los pasos de las 4 sevillanas y para concluir, unos pasos de flamenco para que los alumnos se vayan contentos y deseando que llegue el próximo día.

Las sevillanas es una actividad que sino se práctica se olvida al final del módulo se da a los alumnos una ficha con cada uno de los pasos y la forma de ejecutarlos.

Taller Flamenco

Taller de Flamenco I

Lunes y Viernes de 13:30 a 15:00

Taller de Flamenco II

Lunes de 16:00 a 19:00

Taller de Flamenco Perfeccionamiento

Viernes de 16:00 a 19:00

El Taller de Flamenco tiene como objetivo dar a conocer el Flamenco en su idea más básica, ya que va dirigido a alumnos que no tienen ninguna noción del mismo siendo asequible a extranjeros y nacionales.

El contenido de las clases, una vez se pasa lista de asistencia, hacemos ejercicios de calentamiento tanto de brazos como de pies. Esta parte es muy importante ya que se trabaja con disciplina y acotados los movimientos para que una vez entremos en el baile puedan tener los brazos buena colocación y los pies fuerza para que se oigan. También se trabajan las manos y la cabeza. Todo ello hace que se estiren los músculos y así evitar posibles lesiones.

Igualmente trabajamos los tiempos y contratiempos tanto con palmas como con pies.

Una vez hemos hecho dichos ejercicios de calentamiento, entramos a la coreografía del baile que hemos elegido, que normalmente trabajamos la bulería por ser difícil y completa, tanto por su complejidad en pasos como por la rapidez de su tiempo. Si hay alumnos que han realizado algún taller anterior, se suele cambiar la coreografía de la misma para que no se repita, así como podemos cambiar a otros palos flamencos, como es la soleá, tangos, etc.

Debemos de llevar un ritmo de clase, es decir, repetimos los pasos para las personas que faltan puedan incorporarse a las clases sin que suponga un atraso para ellas pero no se puede retrasar demasiado ya que si no, no da tiempo a finalizar la coreografía completa, que es en realidad de lo que se trata en tan poco tiempo disponible, total 24 horas.

Por la experiencia desarrollada, siempre cumplimos los objetivos. Cuando sobrepasamos más de la mitad del módulo, solemos invitar a algún guitarrista para que conozcan ese baile con guitarra, dando riqueza al baile e inspirando la interpretación del mismo.

Además de ser un taller de flamenco en donde se puede aprender a bailar logrando la interpretación de este arte también aporta mucha riqueza a nivel personal ya que surgen grandes amistades de distintos países; se desconecta uno de sus tareas habituales, proporcionando una vía de escape a las tareas cotidianas; se intenta que la gente conozca nuestra cultura a veces inaccesible para la gente y proporciona un ejercicio completo el cual podemos decir que incluso adelgaza.

Taller de Danzoterapia

Taller de Danzoterapia

Lunes y Miércoles de 10:30 a 12:00

En este taller pretendemos mejorar el estado físico y psicológico de los participantes mediante el movimiento, porque nos permite ver como se refleja la personalidad de cada uno. Como sentimos o como reprimimos los sentimientos es visible en el movimiento. Los cuerpos están esculpidos por las experiencias de la vida. Cómo nos movemos es una mezcla de nuestra herencia y nuestra experiencias como parte de una familia, una cultura y un entorno, y de cómo fuimos tocados de niños.

La danza no es más que la expresión corporal de la emoción que produce la música, pero de un modo rítmico y artístico. La danza como técnica que se utiliza en las sesiones de danzoterapia no tiene como objeto la educación (aprender a bailar), ni la reeducación psicomotriz. Por lo que cualquier edad es buena para practicar la danza, en todas tiene efectos positivos.

El auténtico valor terapéutico de la danza está en la posibilidad de expresarse y experimentar: Liberar y recrear emociones. Se intenta descentralizar el pensamiento de problemas y enfocarlo en el cuerpo, movimiento, baile.

Objetivos principales en la danzoterapia:

- La estimulación y descarga o liberación de sentimientos a través de los movimientos y gestos corporales.
- La comunicación y el contacto a través de actividades no verbales.
- La reducción de la ansiedad gracias a la actitud no crítica de las sesiones terapéuticas y a través del olvido de uno mismo que se experimenta en la danza.
- La experimentación del goce físico y emocional debido al impacto producido y estímulo auditivo (ritmo), junto con la libertad de movimientos.
- El uso de la respuesta humana al ritmo, innata, en orden a producir movimiento individual y participación conjunta con otros.
- Mantenimiento del estado físico, tono muscular y motriz.

Taller de Guitarra Flamenca

Taller de Guitarra Flamenca Iniciación

Lunes y Miércoles de 18:30 a 20:00

Taller de Guitarra Flamenca Perfeccionamiento

Jueves de 17:00 a 20:00

El objetivo de este taller es que las personas que no hayan tenido contacto con la guitarra y/o con el arte flamenco en general adquieran conocimientos de este, basándose en el citado instrumento. Para ello nos valemos de diversos medios como son las guitarras, apuntes, audiciones, etc...

En un principio se familiariza al alumno con el instrumento (partes de la guitarra, cuerdas, trastes, etc....), con los principios fundamentales de la música: vibración física y auditiva, tonos, notas musicales, escalas, acordes.

Posteriormente se procede a la numeración de los dedos, ejercicios y primeros temas musicales asequibles para que puedan practicar.

Cuando superan esto, empieza el recorrido por los diversos palos (géneros flamencos), siempre de fácil a difícil, al mismo tiempo se les habla de historia flamenca, genealogía de cada estilo y toque. Agrupamos los treintaitres estilos por compás, armonía, geográficamente y relación entre ellos.

En general practicamos, escuchamos, tomamos apuntes y los últimos días se hacen ejercicios de audición para ver si cada alumno es capaz de reconocer y además ejecutar en el instrumento el toque principal de cada estilo.

Cuando el número de alumnos experimentados es elevado procedemos a ofertar el nivel de guitarra flamenco en nivel de perfeccionamiento. En este nivel los alumnos ya tienen superados los puntos básicos por lo que el recorrido es el mismo pero de mayor dificultad incidiendo más en los diversos elementos de toque de la mano derecha y en los ritmos de mayor complejidad.

Taller de Teatro

Taller de Teatro I

Martes de 18:00 a 21:00

Taller de Teatro II

Viernes de 19:00 a 22:00

El teatro a lo largo de su existencia ha poseído sus razones de ser y formas de expresarse, al igual que se ha nutrido de diversas fuentes para y por la comunicación, sirviéndonos de acercamiento y conocimiento de los demás individuos y colectivos, así como ayudándonos en nuestro propio autoconocimiento, siendo además un espejo de su tiempo.

Éstas son algunas de las cualidades del teatro que hacen de él una herramienta única y de gran enriquecimiento personal.

Los contenidos son:

- Expresión corporal: el cuerpo como fuente de expresión
- El tiempo, el ritmo, la pausa, el espacio
- Juego dramático
- Improvisación
- Dramatización
- Los objetivos que se persiguen son:
- Fomentar el respeto tanto hacia uno mismo como hacia los demás
 - Trabajar la autoestima
 - Aumentar el acercamiento interpersonal y el trabajo en equipo
 - Utilizar el teatro como medio de expresión, comunicación, desarrollo y creatividad
 - Que sea divertido para despertar el gusto por el teatro y su conocimiento

Taller de Danza del Vientre

Taller de Danza del Vientre inicio I

Miércoles y Viernes de 9:00 a 10:30

Taller de Danza del Vientre inicio II

Lunes de 19:00 a 20:30 y Jueves de 18:00 a 19:30

Taller de Danza del Vientre inicio III

Sábado de 17:00 a 20:00

Taller de Danza del Vientre Perfeccionamiento

Lunes de 20:30 a 22:00 y Jueves de 19:30 a 21:00

La danza del vientre es una de las danzas más antiguas que conocemos, en ella confluyen multitud de culturas, desde India hasta Al Andalus, pasando por todos los países árabes y siendo la egipcia la que más la caracteriza.

No sé conoce a ciencia cierta sus orígenes pero se le atribuye un carácter religioso, tenemos vestigios de ello en los templos faraónicos del Antiguo Egipto, y festivo, se bailaba en las fiestas de la recolección de los frutos de la tierra, y como celebración ante el nacimiento de los niños.

Tal y como la conocemos ahora se bailaba en los harenes del Imperio Otomano, donde se encontraban mujeres de diversos países que bailaban distintos ritmos y formas según el lugar de nacimiento. Así nos encontramos con formas egipcias, libanesas, turcas.....

La Danza del Vientre es una estupenda forma de encontrarnos con la esencia de cada uno, se movilizan todos los centros físicos y energéticos, según los especialistas en fisioterapia movemos músculos que son difíciles de trabajar de otra forma. Se convierte en una actividad muy rica tanto en aspectos físicos

como emocionales, se activan las endorfinas y nos sentimos a gusto con nosotros mismos.

Contemplo la danza del Vientre como una forma de expresión donde cada participante expresa sus sentimientos en base a la técnica de esta danza. Los diferentes ritmos musicales, sus instrumentos nos hacen pasar por diferentes estados anímicos, y la danza nos ayuda a expresarla.

Los objetivos son:

- Movilizar los centros físicos.
- Conocer los movimientos básicos de la danza que nos ocupa
- Conocer algunos de los ritmos básicos.
- Interacción social de los participantes en el taller.
- Interpretación personal de la música que escuchamos.
- Bailar con elementos como el bastón, el velo y los crótalos.

Uno de los objetivos prioritarios es que cada uno de los participantes sepa reconocer en cualquiera de sus compañeros el rasgo único y maravilloso de su danza, alejándose de juicios y prejuicios...

Las técnicas que utilizamos en el desarrollo de la clase son:

- Técnicas de estiramiento y calentamiento.
- Técnicas de diafroterapia y estructura corporal
- Movimientos de la danza del Vientre
- Aprendizaje de los distintos ritmos árabes
- Utilización de los diversos elementos
- Giro derviche
- Movimiento expresivo.

Básicamente es experiencia y lúdica, siendo la base la participación de todos, compartiendo cada uno de los asistentes todo su bagaje corporal, y reconociendo su propia valía. Me propongo extraer la máxima capacidad expresiva de todos los participantes al taller, creamos diversas composiciones al igual que las notas musicales hacen sus creaciones.

Todas y todos podemos bailar, aprender dentro de nuestras posibilidades se convierte en una actividad maravillosa, no hace falta ninguna determinada edad ni condición física sólo nuestro deseo. Danzar es una fiesta que nos hace ser más felices y más fuertes.

Taller de Salsa

Taller de Salsa

Martes y Jueves de 16:30 a 18:00

La salsa es un género musical de origen música afrocaribeña latinoamericana, que surgió en el Caribe, pero se entiende que es típica de Cuba, primeramente, y también de Puerto Rico. Fue creado por caribeños que

en los años sesenta mezclaron ritmos tradicionales latinos con elementos del jazz según el ejemplo del mambo y del cha-cha-chá.

Las clases de salsa se imparten desde la armonía, el dinamismo y la desinhibición del cuerpo, poniendo en conocimiento de los alumnos el paso base de la salsa lineal y la cubana, claves básicas de este baile para comenzar a crear desde ahí los distintos tipos de giros y figuras como son: Giro derecho, giro izquierdo, giro medio, giros cruzados, paseillos, pasos a tiempo doble, punta y talón, la vela, paso estrella, caídas con cierre en 8, etc.

Cuando gran parte de estos pasos están perfectamente "limpios" y dominados por el alumno comenzamos a montar una breve coreografía para bailar en lugares pequeños y cerrados, como puede ser una discoteca.

De este modo aprenden a dominar las transiciones de los pasos dentro de los tiempos musicales del baile y también a combinar pasos de forma que ellos mismos puedan inventar sus propias coreografías.

Cuando tienen la suficiente técnica asimilada (al final del módulo) les enseño, junto a nuevos pasos de salsa, los pasos base y algunos giros básicos del cha-cha-chá, la bachata y el merengue para que aprendan a escuchar y a sentir otros tiempos musicales latinos distintos al de la salsa y que puedan así defenderse ante estos nuevos bailes.