

A close-up photograph of a green leaf, likely a water hyacinth, with numerous water droplets on its surface. The leaf's veins are clearly visible, radiating from a central point. The overall color is a vibrant, slightly translucent green.

CURSOS

j u l i o D E 2 0 1 0

verano

TALLERES · PROGRAMACIÓN PARA LOS MÁS
PEQUEÑOS · ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

TALLERES



ARTESANÍA

Bisutería textil

Confeccionaremos collares, pendientes, broches, anillos o lo que la imaginación y la creatividad nos sugieran. Utilizaremos la técnica de los nudos, los nudos chinos y el telar japonés. Forraremos bolas con hilos, crearemos rosetas, elaboraremos complementos con fieltro modelable y piezas con hilos metálicos.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19,30 h.

Sede UPL

Imparten: Estíbaliz Sáenz de Urturi y Marian San Martín

CRECIMIENTO PERSONAL, RELAJACIÓN Y SALUD

Movimiento expresivo y relajación

Nos serviremos de técnicas de expresión corporal y movimiento. Fórmulas sencillas, acompañadas con el sonido de la música. Y para el final te proponemos relajarnos, música y palabras nos llevarán al estado de serenidad.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Laura Retlaff

Teoría y práctica de hatha yoga

Aunque se incluyen aportaciones teóricas, este taller es eminentemente práctico. Conoceremos y trabajaremos las principales posturas (asanas), la respiración (pranayama), la relajación. Estudiaremos aspectos teóricos y filosóficos. Revisaremos propuestas para el reequilibrio de la salud, la alimentación, el descanso y sus aplicaciones terapéuticas: estrés, dolor de espalda o ansiedad.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Joao Dos Santos

Saber decir no. La comunicación asertiva

¿Cuántas veces has dicho sí cuando lo que te apetecía era decir no? ¿Por qué? ¿Por miedo a caer mal? ¿Por no saber expresar lo que quieres? ¿Por buscar la aceptación de los demás? La comunicación asertiva nos da herramientas para afrontar estos miedos. ¿Te atreves a decir no?

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Begoña González

Manos para el sosiego

En nuestras manos tenemos más de diez millones de receptores nerviosos. Con ellos, podemos hacer que te sientas como en una nube y mejorar problemas: el cansancio, los dolores de espalda, las contracturas y la mala circulación. ¡Permítete disfrutar!

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 19 a 20,30 h.

Sede UPL

Imparte: Paqui Pinel

Cremas y ungüentos

Aprenderemos cómo elaborarlas con esencias y plantas medicinales. Saldremos un día al campo para conocer las plantas y sus propiedades, y hacer un herbario. Después destilaremos y elaboraremos crema hidratante, pomada para el pelo, dentífrico y bálsamo bronquial.

Del 29 de junio al 8 de julio. Martes y jueves de 18 a 21 h.

Sede UPL

Imparte: Abilia Martínez

Conciencia corporal

Es un medio para cambiar o modificar las respuestas emocionales y motoras que nos bloquean. Experimentaremos con sencillas técnicas, aplicables a la vida cotidiana, para ir modificando posturas y hábitos nocivos. Trataremos de perfeccionar la sensibilidad corporal para movernos de manera más fluida y libre, aprendiendo a evitar el esfuerzo superfluo. A través de la relajación, iremos integrando los cambios.

Del 30 de junio al 16 de julio. Miércoles y viernes de 9,30 a 11 h.

Sede UPL

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco

Constelaciones familiares

Heredamos los dones, aptitudes, enfermedades de nuestros antepasados. Esta terapia, ideada por Bert Hellinger, permite descubrir y sanar sufrimientos ligados a la dinámica inconsciente que nos vincula a nuestro sistema familiar.

Del viernes 2 al domingo 4 de julio.

Sede UPL

Imparte: Brigitte Champetier

COCINA

Cocina para gente novata

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

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 20 a 22 h.

Sede UPL

Imparte: Mayte Díaz

EXPRESIÓN CORPORAL

Danza contemporánea

Surgió como una respuesta a la estética académica clásica, buscando nuevas formas de expresión. Basada en elementos de la técnica del ballet clásico y movimientos connaturales al ser humano, así como en movimientos de danzas orientales y africanas. Es una danza en la que se busca expresar, a través del cuerpo, una idea, un sentimiento, una emoción...

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18,30 a 20 h.

Sede UPL

Imparte: Lázaro Quesada

PRECIOS TALLERES:

Adultos 32 € · Niños 25 €

PRECIOS ESPECIALES: Arqueología experimental: 40 €.

Cremas y ungüentos, Bisutería textil, Cocina para novatos,

Paisaje del viñedo: 52 €.

Constelaciones familiares: 70 €.

Mambo y Chachachá

Si conoces las bases de los bailes latinos, podrás perfeccionar estos dos estilos de origen cubano: el mambo, una combinación de elementos del jazz y ritmos afrocubanos y el Chachachá, derivado de la rumba y el mambo.

Disfrutarás del ritmo y la alegría de la danza latina.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 20,15 a 21,45 h.

Sede UPL

Imparte: Lázaro Quesada

Bailes latinos

Olvídate de la rigidez y déjate llevar por la música y su ritmo. Utiliza tu imaginación e improvisa con tu cuerpo que es la inspiración convertida en movimiento. Cuando escuches una canción baila y disfruta. No necesitas conocimientos previos.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 18,30 a 20 h.

Sede UPL

Imparte: Lázaro Quesada

Danzas del mundo

Aprenderemos danzas sencillas y divertidas. A través de un repertorio variado nos llega un legado de diferentes países. Fueron creadas para ser danzadas en grupo, para celebrar, para agradecer, para acoger y despedir... para relacionarse con los demás.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 20,15 a 21,45 h.

Sede UPL

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco

ARTE Y CULTURA

Practica fotografía

Desarrollaremos prácticas fotográficas por la ciudad de Logroño. Dirigido a las personas que han cursado los talleres de fotografía en la UPL y que quieren poner en práctica los conocimientos adquiridos, y además quieren hacerlo en grupo. El paisaje urbano, el retrato y la fotografía de noche serán la clave de nuestro trabajo. El martes 13 de julio presentaremos el resultado de nuestro trabajo a todo el público.

Del 24 de junio al 13 de julio. Martes y jueves de 19 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-Gran Vía

Imparte: Teresa Rodríguez

Una educación de cine

¿No sabes cómo tratar con tus hijos un tema tan delicado como la sexualidad? ¿Te cuesta también hablarles de la muerte? ¿Cómo les convences de las satisfacciones que proporciona el arte? ¿Y de qué forma puedes señalarles el peligro del racismo sin que parezca que les estás soltando un sermón? ¿Existe alguna posibilidad de encauzar su rebeldía para lograr que se acepten a sí mismos? Encontraremos respuestas a estas preguntas relacionadas con la difícil tarea de educar a través de una maravillosa y útil herramienta pedagógica: el cine.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19,30 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: José María Lander

Paisaje del viñedo

Explicaremos las características culturales que poseen Los Paisajes del Viñedo, partiendo de los paisajes próximos: los riojanos. Haremos una revisión de las tipologías de viñedos existentes en diversas zonas vitivinícolas de Europa y América. Daremos una visión antropológica del paisaje estudiándolo de forma global, partiendo de la actividad laboral de la viña, que condiciona las diferentes tipologías de paisaje vitícola. En una excursión (4 de julio) visitaremos diversos tipos de viñedos riojanos.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Luis Vicente Elías

Mis fotografías favoritas

Aprenderemos a mirar fotografías y a descubrir a los fotógrafos que nos han precedido y lo haremos a través de las preferencias de las personas que trabajan en la actualidad en el medio fotográfico. Intervendrán Raquel Fernández, profesora de la Escuela de Arte y Superior de diseño y Rafael Lafuente, reportero gráfico y artista

Del 30 de junio al 14 de julio. Miércoles de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-Gran Vía

Coordina: Teresa Rodríguez

Cine de una tarde de verano

Una vez a la semana, recuperaremos un clásico del cine familiar. Nos referimos a esas hermosas películas que nacieron con el don de gustar a todo el mundo. A su proyección están invitados todos los miembros de la familia sin distinción de edades. Las disfrutarán con la misma intensidad ya que estas inolvidables películas logran el extraño milagro de emocionar tanto a los más viejos como a los más jóvenes.

Del 1 de julio al 15 de julio. Jueves de 19,30 a 21 h.

Centro Cultural Caja Rioja-Gran Vía

Imparte: José María Lander

Arqueología experimental

En las últimas décadas, la Arqueología Experimental se ha revelado como una herramienta esencial para aproximarnos al conocimiento de las sociedades del pasado. Esta actividad consistirá en la realización de diversos talleres didácticos de Arqueología Experimental: (Talla lítica, Producción de fuego al modo prehistórico, Arte Prehistórico). Descubriremos la tecnología y el modo de vida de los grupos prehistóricos desde una perspectiva eminentemente práctica y participativa.

Sábado 26 y domingo 27 de junio.

Sede UPL

Imparte: Daniel Rubio

FAMILIA

Yoga para embarazadas

Desde la concepción al parto, la mujer embarazada experimenta profundos cambios. A través de esta disciplina, intentaremos encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Esta práctica te aportará, grandes beneficios físicos para el parto, seguridad en ti misma, serenidad y armonía para tu bienestar y el de tu bebé. Conoceremos además, colectivos que trabajan en temas relacionados con la crianza.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19,30 h.
Centro Cultural Caja Rioja-La Merced
Imparte: Martina Pérez

Masaje para bebés

Espacio de encuentro de padres y madres con sus bebés (1 a 10 meses) para disfrutar mediante el tacto de la relación afectiva que los une. Practicaremos esta técnica para mejorar la circulación sanguínea o aliviar los trastornos digestivos de la lactancia. Las caricias nos servirán para conocer mejor a nuestro bebé y le aportarán seguridad.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 11 a 12 h.
Sede UPL
Imparten: Estrella Jimeno

Yoga en familia

Sesiones ideadas para la práctica conjunta de juegos, dinámicas y posturas de yoga para padres e hijos. Bajo el lema de «niños felices en el presente, vínculos sólidos para el futuro» invitamos a profundizar los aspectos de la relación personal y familiar desarrollando a la vez cuerpo, emoción y mente. Edad: 4 a 9 años.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 18 a 19,30 h.
Centro Cultural Caja Rioja-La Merced
Imparte: Joao Dos Santos

Fundamentos educativos para padres y madres

Ser padres puede ser gratificante. Sabemos educar en familia sin que sea un suplicio. Todos somos educadores, solo necesitamos un espacio y un tiempo donde reflexionar, ordenar y compartir lo que sabemos. Desde la pedagogía, intentaremos elaborar pautas claras para acompañar a nuestros hijos/as en un proceso feliz de crecimiento.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 19,30 a 21 h.
Centro Cultural Caja Rioja-La Merced
Imparte: Martina Pérez

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Danza creativa

Es una forma de vivir nuestro cuerpo desde la música, el ritmo y la imaginación. Despierta los sentidos y favorece la coordinación integrada mente/cuerpo. Las formas jugadas a través de la danza proporcionan satisfacción, sentimiento de realización, valoración y motivación hacia un ambiente creador propiciado por la desinhibición, el placer y la alegría.

Grupo A: De 3 a 5 años

Del 30 de junio al 16 de julio. Miércoles y viernes de 11 a 12,30 h.
Sede UPL

Grupo B: De 6 a 9 años

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 10 a 11,30 h.
Centro Cultural Caja Rioja-La Merced
Imparte: Almudena Ruiz de Velasco

Inglés para niños

En este taller vamos a reforzar algunas estructuras y vocabulario de inglés utilizando una metodología basada en actividades prácticas y lúdicas. Aprender no es aburrido, por eso vamos a cantar, jugar y colorear. Edad: 6 a 9 años.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19,30 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Luisa Fuidio

Alouette!: Iniciación al francés para niños

Los beneficios del aprendizaje precoz de un idioma son de sobra conocidos. Se pretende acercar los sonidos del francés ampliando las gamas de realizaciones fonéticas que nos cuesta discriminar y realizar. A través de canciones y juegos tradicionales de los patios de recreo franceses, los niños se iniciarán a la música del idioma y descubrirán al mismo tiempo palabras básicas. Edad: 9 a 12 años.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 18 a 19,30 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Anne Bizien

Juego y gateo

Crearemos un espacio donde facilitar y promover la comunicación afectiva entre mamá, papá y bebé. A través del juego, favoreceremos el desarrollo motor, cognitivo y emocional del niño y la niña. Edad: 6 a 12 meses.

Del 29 de junio al 15 de julio. Martes y jueves de 17,30 a 18,30 h.

Sede UPL

Imparte: Martina Pérez

Yoga

Sesiones de hatha yoga dinámico adaptadas al desarrollo y necesidades específicas de los niños. Compuestas esencialmente de juegos, dinámicas, ejercicios respiratorios, de concentración y posturas de yoga. Las clases pretenden ser momentos dinámicos de encuentro y experiencia del niño consigo mismo y con el otro. Desarrollar a través de la experiencia vivencial valores y capacidades bajo el lenguaje del juego. Edad: 7 a 12 años.

Del 28 de junio al 14 de julio. Lunes y miércoles de 18 a 19 h.

Sede UPL

Imparte: Joao Dos Santos

Teatro

Basándose en actividades de juego dramático, expresión corporal e interpretación trabajo vocal, comprenderemos y ensayaremos una pequeña pieza teatral que representaremos el último día del taller. Edad: 6 a 12 años.

Del 30 de junio al 16 de julio. Miércoles y viernes de 10 a 11,30 h.

Centro Cultural Caja Rioja-La Merced

Imparte: Dinámica teatral

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Danza libre (Técnica Malkowki)

Los lunes a partir de las 20 h desde el 28 de junio puedes acudir al Parque del Ebro. No necesitas ninguna experiencia, simplemente tener ganas de disfrutar de la danza al aire libre. No es necesario inscribirse.

Imparte: Almudena Ruiz de Velasco

Paseos entre árboles singulares

Las salidas serán a las 8 h de la mañana y regresaremos sobre las 15 h de la tarde. Es necesario llevar botas de monte, mochila con agua y almuerzo.

Precios: 10 € adultos/6 € niños

DOMINGO, 27 DE JUNIO: ACEBAL DE VALGAÑÓN. Desde la ermita de Tres Fuentes subiremos hasta la balsa de Anguta y allí penetraremos en ese bosque encantado que es el Acebal de Valgañón. Tras disfrutar de ese privilegiado enclave nos dirigiremos por la aldea de la Amunartia hasta Ojacastro donde contemplaremos más árboles singulares, el pinsapo y la sequoia de la finca de la Cerrada. (12 km, desnivel 400 m)

DOMINGO, 4 DE JULIO: HAYA Y MOSTAJO DEL CÁRDENAS. Subiendo la pista de los corrales de Urre en San Millán llegaremos hasta el Haya de los Carrias con sus 26,5 m de altura y sus más de 350 años de edad. Seguiremos disfrutando del bosque y más adelante contemplaremos el Mostajo del Cárdenas, hermoso ejemplar con un tronco de caprichosas formas. Una vuelta por el frondoso hayedo nos devolverá hasta el área recreativa de Urre. (12 km, desnivel 350 m)

DOMINGO, 11 DE JULIO: ROBLE GORDO DE PRADILLO. En la plaza de El Rasillo admiraremos el Olmo centenario, para salir después por el GR hacia Montemediano. Tomaremos una pista y después una senda siempre bajo un bosque de robles. Llegaremos a la ermita de San Julián, donde encontraremos el sendero de la Vía Roma del Iregua. Desde aquí bajaremos hasta el Roble Gordo o de Las Palomas de Pradillo, un quejigo de más de 600 años, que puede ser el roble de más edad de nuestra región. (814 km, desnivel 200 m)

DOMINGO 18 DE JULIO: HAYA TORCIDA DE ANGUIANO. Desde Anguiano subiremos por el camino del Arroyo Regatillo, una senda que nos llevará al Alto de Muélago. Siguiendo por el Llano de la Turquilla nos desviaremos al Morrón Alto y bajando por un bosque de hayas llegaremos al Haya Torcida, curioso árbol singular por su sorprendente porte y peculiar forma del tronco. La vuelta la haremos bajando por el Barranco Escarzosa, para regresar a Anguiano por el Arroyo Grande. (17 km, desnivel 750 m)

MATRÍCULAS E INSCRIPCIONES

TALLERES Y ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

Del 7 al 17 de junio.

Sede de la Universidad Popular (C/Mayor 46),
en horario de 9,30 a 14 h y de 17,30 a 19,30 h
(cerrada los viernes por la tarde y durante las
fiestas de San Bernabé). Las plazas se adjudica-
rán por orden de llegada.

ES NECESARIO INSCRIBIRSE EN TODAS
LAS ACTIVIDADES

MÁS INFORMACIÓN:

Tfno. 941 232 994

www.fundacion-cajarioja.es

www.universidadpopular.es



universidad popular
DE LOGROÑO



Fundación
cajaRioja