

aprenem jugant

L'ARBRE DELS TALLERS

TALLERS
3-6 ANYS

TALLERS
0-3 ANYS

TALLERS
MARE NADÓ

TALLERS
6-12 ANYS

TERÀPIES

CURA
POSTPART

TALLERS
FAMILIARS

TALLERS
MAMÀ

CONFERÈNCIES
XERRADES

TALLERS
PREMAMÀ

Qguay
park

Cat.	Tipus	Ref.	TALLERS PROPOSATS	PREMAMÀ	MAMÀ	MAMA- MADÓ	0-3 ANYS	3-6 ANYS	6-12 ANYS	FAMÍLIES	Duració	Freqüència del taller	Dies proposats	Horaris previstos		
				DIRIGIT A:						PROGRAMACIÓ						
A	Tallers ARTS I MANUALITATS	A - 1	Art i Manualitats plàstiques				X	X	X	X	1h	1 cop/setmana	Dijous	17:30 - 18:30		
		A - 2	ReutilizART				X	X	X	X	1h30	1 cop/setmana	Dilluns	17 - 18:30h		
		A - 3	Costura: Talls i Retalls					X	X	X		1h30	1 cop/setmana	Dimarts	11 - 12:30h	
		A - 4	Tècniques artístiques: El Bosc		X				X	X		1h	1 cop/setmana	Dissabte	10 - 12h	
		A - 5	Tècnica d'Animació: Stop-motion							X		1h	1 cop/setmana	Dijous	18 - 20h	
		A - 6	Titelles solidaris							X	X	2h	2 cops/setmana	Dissabte i Diumenge	10 - 12h	
		A - 7	Macro-Micro: Fer volar la imaginació							X				A partir del segon trimestre		
		A - 8	Gastronomia: Moments dolços		X				X	X	X	1h30	1 cop/setmana	Dissabte	12 - 13:30h	
		A - 9	Alimentació i Art amb els cinc sentits						X	X	X	1h30	1 cop/setmana	Dimarts	18 - 19:30h	
		A - 9	Alimentació i Art amb els cinc sentits						X	X	X	1h30	1 cop/setmana	Diumenge	11 - 12:30h	
		A - 10	Teatre infantil						X	X		1h30	1 cop/setmana	Dimarts	17 - 18:30h	
		A - 11	Un món de sensacions		X				X	X	X	1h30	1 cop/setmana	Dissabte	12 - 13:30h	
		A - 12	Art therapy						X	X	X	1h	1 cop/setmana	Dissabte	11 - 12h	
A - 13	Iniciació a la Pintura per Adults		X							2h	2 cops/setmana	Dimarts i dijous	10 - 12h			
C	Tallers CORPORALS	C-1	Exercicis Premamà	X							1h	2 cops/setmana	Dimarts i Dijous	9:30 - 10:30		
		C-2	Ioga per a embarassades	X							1h	1 cop/setmana	Divendres	10 - 11h		
		C-3	Ioga en família		X		X			X	1h	1 cop/setmana	Dissabte	10:30 - 11:30		
		C-4	Ioga per a Nens					X	X		1h	1 cop/setmana	Dissabte	11:30 - 12:30		
		C-5	Reflexologia Infantil per pares i mares	X							2h30	1 cop/setmana	Divendres	10 - 12:30h		
		C-6	Música i somnis: Ning Nong				X			X	1h	1 cop/setmana	Divendres	11 - 12h		
		C-7	Música amb idiomes			X		X	X							
		C-8	Dansa infantil				X									
		C-9	Percussió familiar 1 a 3 anys							X	1h	1 cop/setmana	Dissabte	17 - 18h		
		C-10	Percussió nens 3 a 6 anys		X			X			1h	1 cop/setmana	Dissabte	18 - 19h		
		C-11	Dansa del ventre		X						1h	1 cop/setmana	Dijous	19:30 - 20:30		
		C-12	Gimnàstica suau	X	X		X				1h	2 cops/setmana	Dilluns i Dimecres	10 - 11h		
		C-13	Pilates	X	X						X	1h	1 cop/setmana	Dilluns	9 - 10h	
		C-14	Cant Prenatal	X								1h30	1 cop/setmana	Dilluns	18:30 - 20h	
		C-15	Dansa Contemporània					X	X		1h	1 cop/setmana	Dijous	18:30 - 19:30		
		C-16	Ritmes Llatins		X						X					
		C-17	Vincla a través de la dansa								X	1h	1 cop/setmana	Divendres	17 - 18h	
E	Tallers EDUCATIUS I PEDAGÒGICS	E-1	Anglès 0-3 anys				X				1h	2 cops/setmana	Dilluns i Dimecres	17:30 - 18:30		
		E-1	Anglès 3-6 anys					X			1h	2 cops/setmana	Dilluns i Dimecres	18:30 - 19:30		
		E-1	Anglès 6-12 anys						X		1h	2 cops/setmana	Dimarts i Dijous	17 - 18h		
		E-2	Francès 0-3 anys				X				1h	1 cop/setmana	Dimarts	17 - 18h		
		E-2	Francès 3-6 anys					X			1h	1 cop/setmana	Divendres	17 - 18h		
		E-2	Francès 6-12 anys						X		1h	1 cop/setmana	Dijous	18 - 19h		
		E-3	Matemàtiques per entendre el món						X	X	1h	1 cop/setmana	Dissabte	10 - 11h		
		E-4	Lectura i escriptura digital							X	1h30	1 cop/setmana	Dimecres	18 - 19:30h		
		E-5	Informàtica i jocs 3-6 anys					X			1h	1 cop/setmana	Dilluns	18 - 19h		
		E-5	Informàtica i jocs 6-12 anys						X		1h	1 cop/setmana	Dimecres	18 - 19h		
E-6	Classes de Repàs i Reforç escolar					X	X		1h	5 cops/setmana	De Dill a Dium.	Concretar				
E-7	Xinès (mandari) 3-6 anys						X			1h	1 cop/setmana	Divendres				
E-7	Xinès (mandari) 6-12 anys							X		1h	1 cop/setmana	Divendres				
E-8	L'Arbre familiar	X	X						X	1h	1 cop/setmana	Dissabte	12:30 - 14h			
E-9	Inventa el teu conte	X	X						X	1h	2 cops/setmana	Dissabte	17 - 18h			
X	CONFERÈNCIES I PONÈNCIES I XERRADES	X - 1	Xerrada - Cuina saludable	X	X					X	1h30	1 cop/setmana				
		X - 2	Xerrada - Psicologia	X	X					X	1h30	1 cop/setmana				
		X - 3	Matins literaris	X	X					X	1h30	1 cop/setmana	Dimecres	10 - 11:30		
		X - 4	Millorem les relacions amb els nostres fills		X					X	1h30	1 cop/setmana	Dimecres	11:30 - 13h		
		X - 5	Test i Orientació educativa		X					X	1h	1 cop/setmana	Divendres	18 - 19h		
		X - 6	Cal tota una tribu per educar un infant	X	X	X				X	1h	1 cop/setmana	Divendres	18 - 19h		
		X - 7	Xerrada - Primers auxilis i seguretat a la llar	X	X					X	1h	1 cop/setmana				
		X - 8	Xerrada - Posa't guapa	X	X	X					1h30	1 cop/setmana				
		X - 9	Xerrades per embarassades	X	X	X					X	1h	1 cop/setmana			
		X - 10	Xerrada - Desenvolupament de l'infant	X	X					X	1h	1 cop/setmana				
		X - 11	Allibera l'Estrés	X	X							1h	1 cop/setmana	Dijous	10:15 - 11:15h	
		X - 12	Exercicis per entrenar el cervell	X	X							1h	1 cop/setmana	Dijous	11:15 - 12:15h	
T	TERÀPIES	T - 1	Reiki	X	X					X	45'	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 2	Kundalini, Ioga i meditació	X	X					X	1h	1 cop/setmana	Dijous	10h - 11h00		
		T - 3	Curs Formació - Flors de bach	X	X					X	16h	1 cop/setmana	Dimecres	9:30 - 13:30		
		T - 4	Fisioteràpia i massatge infantil	X	X					X	45'	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 5	Massatge metamòrfic infantil	X	X					X	45'	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 6	Dietètica i nutrició	X	X					X	45'	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 7	Psicologia i acompanyament familiar	X	X					X	2h30	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 8	Desconnecta i connecta't	X	X					X	1h15	1 cop/setmana	Dimarts	11h00 - 12h15		
		T - 9	Resolució de conflictes	X	X					X	1h30	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 10	Tractament amb flors Austràlia i Califòrnia	X	X					X	45'	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 11	Fisioteràpia pediàtrica individual				X				45'	Cita prèvia	a confirmar	matí		
		T - 14	Massatges (relaxant, terapèutic, drenatge...)	X	X					X	1h	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 15	Reflexologia podal		X		X			X	1h	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 16	Acupuntura, digitopuntura, auriculoteràpia	X	X					X	1h	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 18	Drenatge limfàtic manual	X	X						1h	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 19	Res-set (teràpia del atm)	X	X						1h	Cita prèvia	a confirmar			
		T - 20	La caixa d'Eines: Creixement Personal	X	X						1h	2 cops/mes	Dilluns	18 - 19h		
		T - 21	Dramatitza: Psicoteràpia	X	X						1h	2 cops/mes	Divendres	18:30 - 19:30		
		T - 22	Regalem un somriure: Risoteràpia	X	X						1h	2 cops/mes	Divendres	18:30 - 19:30		



TARIFES DE L'ARBRE DELS TALLERS

Per oferir una major **flexibilitat als nostres clients**, hem pensat aplicar aquests preus **per a cadascuna de les categories** dels nostres tallers:

<u>PREU D'UNA SESSIÓ</u>	<u>PREU AMB BONUS</u>	<u>PREU AMB CARNET SOCI</u>
Taller Individual 15€	Bonus 10 sessions (Preu del bonus: 120€) 12€	Taller per soci 10€
Taller Familiar 25€		Taller Family-soci 20€

Teràpies: la majoria es faran amb cita prèvia i preu a consultar

NORMATIVA DE LES INSCRIPCIONS

- **Per regla general, les inscripcions es faran de forma presencials** (i per rigorós ordre d'arribada en cas de places limitades). Les reserves de places fetes per telèfon o per Internet, s'hauran d'abonar per transferència bancària **en un termini de 72 hores abans d'iniciar l'activitat.**
- En tot cas, serà imprescindible realitzar el pagament del taller en el moment d'iniciar l'activitat.
- Si per qualsevol imprevist, s'ha de cancel·lar un taller, un cop feta la inscripció i el pagament, es podrà ajornar el taller al mes següent. En cas de renúncia de la plaça, els diners es retornaran **amb un val pel mateix import.**
- El centre es reserva el dret d'anul·lar o variar l'horari o be el professor d'una activitat amb prèvia antelació i comunicació, si ho considera necessari.
- En algun d'aquests cursos el material no està inclòs. Es comunicarà sempre amb antelació als interessats.
- **La puntualitat és important:** Per tant, les classes començaran a l'hora i acabaran per tal de garantir que la classe següent comenci amb puntualitat.
- La inscripció a qualsevol activitat d'aquest programa implica l'acceptació d'aquestes condicions.
- La nostra programació de tallers es farà de forma **trimestral** i es comunicarà.

INDEX DE L'ARBRE DE TALLERS

A - Tallers d'Arts i Manualitats

pag. 6

- **A-1** Art i Manualitats plàstiques
- **A-2** ReutilizART
- **A-3** Costura: Talls i retalls
- **A-4** Tècniques artístiques: El bosc
- **A-5** Tècnica d'Animació: Stop-Motion
- **A-6** Titelles solidaris
- **A-7** Macro – Micro: Fer volar la imaginació
- **A-8** Gastronomia: Moments dolços
- **A-9** Alimentació i Art amb els cinc sentits
- **A-10** Teatre infantil
- **A-11** Un Món de Sensacions
- **A-12** Art Therapy
- **A-13** Iniciació a la pintura per a adults

C - Tallers Corporals

pag. 9

- **C-1** Exercicis Premamá
- **C-2** Ioga per embarassades
- **C-3** Ioga en família
- **C-4** Ioga per a nens
- **C-5** Reflexologia Infantil per mares i pares
- **C-6** Música i somnis: Ning Nong
- **C-7** Música amb idiomes
- **C-8** Dansa infantil
- **C-9** Percussió familiar 1 a 3 anys
- **C-10** Percussió infantil 3 a 6 anys
- **C-11** Dansa del ventre
- **C-12** Gimnàstica suau
- **C-13** Pilates
- **C-14** Ritmes Llatins
- **C-15** Dansa Contemporània
- **C-16** Cant Prenatal
- **C-17** El vincle a través de la dansa

E - Tallers Educatius i Pedagògics

pag. 12

- **E-1** Anglès: I'ts time to play
- **E-2** Francès
- **E-3** Matemàtiques per entendre el món
- **E-4** Lectura i escriptura digital
- **E-5** Informàtica i jocs
- **E-6** Classes de Repàs i reforç escolar
- **E-7** Xinès (mandarí)
- **E-8** L'Arbre familiar
- **E-9** Inventa el teu conte

X - Conferències, ponències i xerrades

pag. 14

- **X-1** Cuina saludable
- **X-2** Xerrada- Psicologia
- **X-3** Matins literaris
- **X-4** Millorem les relacions amb els nostres fills
- **X-5** Test i Orientació educativa
- **X-6** Cal tota una tribu per a educar un infant
- **X-7** Primers auxilis i seguretat a la llar
- **X-8** Posa't guapa
- **X-9** Xerrades per embarassades
- **X-10** Etapes de desenvolupament de l'infant
- **X-11** Allibera l'estrès
- **X-12** Exercicis per a entrenar el cervell

T - Teràpies

pag. 16

- **T-1** Reiki
- **T-2** Kundalini Ioga i Meditació amb Mantres
- **T-3** Flors de Bach: La farmaciola emocional
- **T-4** Fisioteràpia i massatge infantil
- **T-5** Massatge metamòrfic infantil
- **T-6** Dietètica i Nutrició
- **T-7** Psicologia i acompanyament familiar
- **T-8** Desconnecta i connecta't
- **T-9** Resolució de conflictes
- **T-10** Tractament amb flors Austràlia i Califòrnia
- **T-11** Fisioteràpia pediàtrica individual
- **T-12** Fisioteràpia pediàtrica familiar
- **T-13** Massatge infantil
- **T-14** Massatges: relaxant, terapèutic, drenatge, etc.
- **T-15** Reflexologia podal
- **T-16** Acupuntura, digitopuntura, auriculoteràpia
- **T-17** Quiromassatge terapèutic i relaxant
- **T-18** Drenatge limfàtic manual
- **T-19** Res-set (teràpia del atm)
- **T-20** La caixa d'eines: Creixement personal
- **T-21** Dramatitza: Psicoteràpia-psicodramàtica
- **T-22** Regalem un somriure: Risoteràpia
- **T-23** Adéu al fracàs escolar

Quin altre curs t'agradaria fer? Envia la teva proposta a:

info@qguaypark.com

A - Tallers d'Arts i Manualitats

- **A-1 Art i Manualitats plàstiques**

Activitat creativa amb nens i nenes on dibuixarem, pintarem, retallarem i aprendrem amb els nostres fills, compartirem amb ells la màgia del color i les textures. Al final del trimestre, cada infant s'endurà el seu llibre de treball Coco-Books.

- **A-2 ReutilizART**

Un taller d'expressió plàstica amb materials reciclats. Aprendrem a través de la manipulació i l'experimentació diferents tècniques creatives. Caixes de cartró, robes , plàstics, tubs i un llarg etcètera en serviran per crear, expressar-nos, construir, inventar i sentir.

- **A-3 Costura:Talls i retalls**

Taller de costura orientada a nens de 3 a 6 anys i de 6 a 12 anys, acompanyats dels pares que els faci il·lusió fer coses senzilles de roba: nines i ninots, estrelles, avions, cotxes, les lletres del nom, fundes de cotxet, pitets, estoretetes per seure a terra, cuquetes, mòbils...El taller contempla que duguem la vostra pròpia màquina de cosir, encara que no és requisit imprescindible.

- **A-4 Tècniques artístiques: El bosc**

A cada sessió es treballarà una tècnica diferent (ceres, llapis, carbonet, collage, pastels, aquarel·la, etc.) explorant el món dels boscos. Aquesta temàtica ens permetrà treballar els arbres, els nius, els caus i els diferents animals que habiten els boscos, entre d'altres motius.

- **A-5 Tècnica d'animació: Stop-Motion**

Dirigit a nens i nenes de 8 a 12 anys. Aproximació a la tècnica d'animació Stop-Motion a través de la creació d'una petita animació amb plastilina. Les sessions es dividiran en les diferents parts del procés d'elaboració d'una stop-motion. L'edició de la stop-motion es realitzarà per part del professor, tot i que als alumnes se'ls explicarà la teoria per tal d'entendre totes les parts del procés del muntatge.

TALLERS SOLIDARIS I DE RECICLATGE PER A NADAL

AMB AQUESTES JOGUINES I ADORNAMENTS NADALENCOS PODREM FER EL MERCAT SOLIDARI PER AL NADAL, amb els Diners que guanyem farem una donació a l'ONG que triem entre tots.

- **A-6 Titelles solidaris**

Amb aquest taller solidari, Qguay Park vol oferir-vos la possibilitat de participar en una bona causa, fent tots plegats un projecte multidisciplinari amb titelles: dissenyarem els personatges, el teatret i assajarem una petita obra de teatre inspirada en un conte tradicional. A més, dins aquesta campanya solidària, per Nadal també obrirem el mercat de segona mà QGUAY, on podreu portar tot allò que ja no feu servir i pot ser de molta utilitat per a altres famílies.

- **Fem joguines i jocs**

Les possibilitats de crear jocs, de grup o individuals amb tot tipus de materials reciclats son infinites. En poden sortir jocs de taula, màquines i avions, casetes de nines, arracades i penjolls, titelles, nines, castells fortificats,...

És una gran satisfacció pels nens i nenes poder construir-se ells mateixos les seves joguines

- **Adorns i regals per a Nadal**

Construcció de tot l'imaginari nadalenc. Arbres, els tres reis, pare Noël, estrelles de Nadal,...

- **Titellaires i titelles**

Titelles de dit, de varetes, de guant, de manipulació directa, bocasses i fil. Farem les nostres pròpies creacions a partir de material reciclat. Qualsevol objecte aparentment inanimat és susceptible de convertir-se en una titella carregada de caràcter i expressió. Manipular i transformar diferent material de rebuig en les nostres pròpies titelles és fascinant i immensament suggerent.

- **El gran circ reciclat**

Els infants podran convertir-se en espectadors i artistes de circ! Amb diversitat de material de rebuig sòlid, construirem els acròbates, el forçut, el domador de lleons, els pallassos, la trapezista i tots els personatges que cobren vida en un circ!

- **A-7 Macro – Micro: Fer volar la imaginació**

Tallers per fer volar la imaginació. Farem ús de l'especial espai del recinte Qguay com a punt de partida. Serem uns éssers que construirem els nostres espais imaginaris donant-los forma tridimensional i contingut. Experimentarem amb un munt de materials per a crear el nostre petit món i jugarem amb els dibuixos.

- **A-8 Gastronomia: Moments dolços**

Si has somiat alguna vegada amb decorar i crear cupcakes, pastissos, modelat de sucre i cake pops, en aquest taller aprendreu diferents tècniques creatives i us convertireu en grans cheffs pels vostres amics i amigues. Prepararem coses delicioses i passarem una estona guay en grups divertits i en família.

- **A-9 Alimentació i Art amb els cinc sentits**

Aquest taller té com a finalitat aprendre a fer un berenar divertit i saludable amb fruites i altres aliments, a crear amb diversos materials reciclables i a pintar obres d'art de diferents artistes; mitjançant valors i proporcionant les eines necessàries per dur a terme un ensenyament - aprenentatge significatiu pels infants i les seves famílies.

- **A-10 Teatre**

Les classes de teatre estan pensades perquè els nens aprenguin a desinhibir-se, a integrar-se en el grup i a improvisar. Es tracta que els nens ho passin ben i alhora aprenguin. L'objectiu del curs no és preparar un espectacle teatral sinó descobrir el propi cos, la relació amb l'espai, aprendre a coexistir dins del grup, apreciar el so i la veu, els objectes, els materials, les textures i els colors, a través d'una sèrie de jocs teatrals. Al final del curs, els nens podran presentar els treballs realitzats en classe davant d'un públic que seran els seus pares. Els exercicis que es desenvoluparan durant les classes s'adaptaran a les edats dels nens i a les particularitats de cadascun d'ells.

- **A-11 Un món de sensacions**

És important que els pares i mares estimuleu la imaginació i creativitat dels vostres nadons des de ben petits. Els colors, les formes, els moviments i les textures són conceptes que ajuden a l'infant a desenvolupar-se i conèixer la realitat que l'envolta. En un ambient tranquil i relaxat podreu experimentar conjuntament, amb diferents tècniques i materials, a través de la seva manipulació.

- **A-12 Art Therapy**

Treballarem amb pintures a l'aigua, per fomentar la creativitat dels nens i nenes. Creant un ambient lúdic que els ajudi a passar-ho dallò més bé i relaxar-se. El taller es practicarà en llengua anglesa

- **A-13 Iniciació a la Pintura per a adults**

Voleu pintar un bodegó? Aprendreu a encaixar, a donar ombres i volum i, sobretot, a fer servir el color com a mitjà d'expressió. Els alumnes aprendran diferents tècniques pictòriques sobre paper, tela, cartró, couché i diferents eines (pinzells, espàtules, draps, sponges, plantilles, etc.)



C - TALLERS CORPORALS

- **C-1 Exercicis Premamà**

L'embaràs és un període en què el teu cos pateix una gran quantitat de canvis perquè la pressió del fetus sobre el sòl pèlvic dificulta força el retorn venós...Què podem fer per alleujar aquesta situació? Vine aquest taller i t'explicarem tot el que es pot fer.

- **C-2 Ioga per embarassades**

La Ioga es una pràctica integral que busca aconseguir la unitat de la consciència. No obstant, només el fet de practicar-la com a exercici físic, ens permet gaudir dels seus beneficis a tots els nivells: des d'alleugerir dolors, fins a sentir la unió que existeix amb el nadó. Gràcies als exercicis de respiració i relaxació, la mare podrà preparar-se per a gaudir d'un embaràs més natural i conscient, però també per a un part sense pors, o la recuperació post - part.

- **C-3 Ioga en família**

A través de jocs ensenyem les asanas (postures de ioga), la pranayama (respiració) i per finalitzar fem Shavasana (relaxació guiada). En aquestes classes participen els Yoguitos amb els seus papàs, mamàs, oncles, avis, veïns, amics, cangurs... Aquí la família té l'oportunitat de compartir i reforçar els llaços afectius i alhora gaudeixen d'una activitat sana, no competitiva i molt divertida.

- **C-4 Ioga per a nens**

Les nostres mestres de ioga: **Yoguitos**, especialitzades en la família i els nens, ens ajudaran a que els moments de canvi, de nous ritmes i de nova vida siguin un meravellós descobriment per a tots els membres de la família.

- **C-5 Reflexologia Infantil per a mares i pares.**

Prevenició i tractament d'afeccions respiratòries. En aquesta taller aprendrem a prevenir i/o ajudar a millorar el malestar ocasionat per un refredat o patologia respiratòria dels nostres fills i filles.

- **C-6 Música i somnis**

L'activitat està enfocada a nens i nenes d'un a dotze mesos i els seus pares. Tots coneixem la importància de la música en l'estimulació dels bebès. A Qguay us proposem gaudir amb els vostres fills i filles en un món ple de somnis, cançons, música de diferents estils en directe que escoltarem, ballarem i cantarem.

- **C-7 Música amb idiomes**

Aprendrem idiomes cantant, i amb noves fórmules, és més divertit per als petits. Vine amb nosaltres i ho comprovaràs!

- **C-9 Percussió familiar 1 a 3 anys**

Baby Bongo és un taller de música centrat en classe de tambors i percussió per a nens de 1 a 5 anys d'edat. Les classes es fan en anglès: els nens ballen, canten i fan percussió mentre el professor canta amb la seva guitarra. Són unes classes molt divertides per a tota la família. El professor ens portarà tot el material.

- **C-10 Percussió infantil 3 a 6 anys**

Baby Bongo és un taller de música centrat en classe de tambors i percussió per a nens de 3 a 6 anys d'edat. Les classes es fan en anglès: els nens ballen, canten i fan percussió mentre el professor canta amb la seva guitarra. Són unes classes molt divertides per a tota la família. El professor ens portarà tot el material.

- **C-11 Dansa del ventre**

La dansa del ventre és una dansa molt harmoniosa, totalment adaptada a la música i que ens permet expressar sentiments i emocions d'una manera maca i elegant, potenciant la feminitat. El propòsit d'aquestes classes serà incrementar la consciència corporal i el benestar de la persona, fugint de tecnicismes i exhibicionismes, el que volem, senzillament, és activar el plaer de moure'ns.

- **C-12 Gimnàstica suau**

Exercicis específics de tonificació del sòl pèlvic i la faixa abdominal. Especialment adreçats a la recuperació post-part. Idoni per a treballar la relaxació i la correcció postural, sense oblidar-nos del to muscular.

- **C-13 Pilates**

Classes de moviment corporal per millorar l'harmonia i equilibri del cos i ment. El cos obté així més força i vitalitat. Alineació, Centralització, Concentració, Control, Precisió, Fluïdesa, Respiració. Són els principis del mètode pilates.

- **C-14 Cant prenatal**

Tallers interactius dissenyats per a dones embarassades en qualsevol fase de gestació. Partim del propi cos i la veu, experimentem els beneficis de tots dos durant el període de l'embaràs. Aprenem a gaudir del massatge sonor de la nostra veu i les seves vibracions, en el nostre cos i d'acord amb el del nostre nadó.

- **C-15 Dansa Contemporània**

Tallers dissenyat i pendent de confirmació de data. Consultar per mes informació.

- **C-16 Ritmes Llatins**

Tallers dissenyat i pendent de confirmació de data. Consultar per mes informació.

- **C-17 El vincle a través de la dansa**

Els nadons són pura sensació. La mare mentre balla l'està arrupint, relaxant i estimant; paral·lelament també està reforçant el vincle i li proporciona protecció utilitzant un mateix llenguatge no verbal, el llenguatge dels sentits. A més de ballar, les mares també podran compartir entre elles inquietuds, observacions, coneixements, sentiments, etc.

E - Tallers Educatius i Pedagògics

- **E-1 Anglès: It´s time to play**

Activitat per nen i nenes dels 4 mesos fins els 12 anys. Explicarem contes, rimes tradicionals, cançons i jocs en anglès. Els nens aprendran i es divertiran amb els seus pares. Els nens aprendran un nou idioma tot jugant i divertint-se.

- **E-2 Francès**

Activitat per nen i nenes dels 4 mesos fins els 12 anys, amb tècniques pedagògiques del país.

- **E-3 Matemàtiques per entendre el món**

Qui ha dit que les matemàtiques són avorrides? Amb aquest taller, dirigit a tota la família, la psicòloga Anna Corderch ens explicarà com entendre el món i tot el que passa amb l'ajuda de jocs i recursos matemàtics.

- **E-4 Lectura i escriptura digital**

T'agradaria crear el teu propi conte? Imaginar els escenaris, inventar els personatges, escriure una història i dibuixar-la perquè tothom la pugui llegir al mòbil, la *tablet* o l'ordinador? Doncs participa en el Projecte *Casiopea*, un taller de lectura i escriptura on ens convertirem en inventors de llibres digitals utilitzant la Màquina dels Contes i la nostra imaginació.

- **E-5 Informàtica i jocs**

El nostre taller tracta d'ensenyar als nens i nenes a fer un bon ús de la informàtica i les seves eines. Volem **captar-ne l'atenció, motivar-los a participar, i fomentar-ne la curiositat i l'autoconfiança**. Per això, als cursos no hi ha lliçons avorrides o molta teoria, sinó pràctica i diversió.

- **E-6 Classes de Repàs i reforç escolar**

Hi ha varies opcions de reforç: fer deures amb ajuda, repàs de matèries amb una monitora, recollida a l'escola + fer deures/repàs, i pack de tarda, on s'inclou la recollida + berenar + deures/repàs + jocs.

- **E-7 Xinès (mandarí)**

Davant les necessitats del futur i l'increment d'adopcions en el nostre país, s'impartirà aquest idioma basant-se en un aprenentatge específic per una iniciació i millor assimilació al dia de demà.

- **E-8 L'Arbre familiar**

Taller inicial on es treballarà el vincle entre pares, mares i fills a partir de jocs creatius i molt divertits. S'investigarà i reflexionarà sobre que és la família per cada un i es potenciarà la comunicació intrafamiliar. Vine a compartir un agradable moment amb els teus i no deixis que aquest ritme de vida frenètic no et permeti compartir amb els que més t'estimes.

- **E-9 Inventa el teu conte**

Breu explicació de les fases d'un conte, estratègies de memorització, joc de mímica per diferenciar personatges, context i acció. Fase final d'explicar un conte amb els nostres fills amb titelles i presentar-lo a la resta. Contes amb objectes reciclats (rellotges, aixetes,etc)

X - CONFERÈNCIES, PONÈNCIES I XERRADES

- **X-1 Cuina saludable**

Aprèn d'una manera senzilla i de la mà de la farmacèutica Rosa Munné com, a través d'una bona alimentació podrem millorar la qualitat de vida de les nostres famílies.

- **X-2 Xerrada Psicologia**

Es tractarà l'estructura de la personalitat de l'infant durant els dos primers anys de vida fins l'aparició del jo.

- **X-3 Matins literaris**

Organitzarem dues xerrades mensuals a l'hora del brunch en les quals comentarem l'autor i el llibre del mes, moderat per la periodista Noemí Pés, directora de l'editorial La Tortuga Casiopea.

- **X-4 Millorem les relacions amb els nostres fills**

Segur que tens ganes de gaudir amb els teus fills, però hi ha moments en que la relació pot ser frustrant, extenuant, desesperant, irritant o estressant. Aquest taller és una proposta que permetrà adquirir eines pràctiques que podràs aplicar des del primer moment amb els teus fills.

- **X-5 Test i Orientació educativa**

Informem als pares i mares inquiets i ajudem l'alumne a conèixer a temps una mica millor les seves habilitats, a diagnosticar aptituds i potencial propi, a seleccionar en conjunt les opcions més recomanables per a cada alumne, per tal de minimitzar els riscos que comportaria començar opcions acadèmiques que més tard acabessin en l'abandonament o frustració i pèrdua de temps.

- **X-6 Cal tota una tribu per educar un infant**

Com pot ajudar una família en l'educació dels seus fills? Com ha de ser la relació amb l'escola/institut? Què esperen els centres educatius de les famílies, i què ha d'esperar la família del sistema educatiu actual? Avui en dia es indispensable que tots els agents que intervenen en l'educació dels infants i joves es posin d'acord i això només serà possible si compartim objectius, expectatives i maneres de fer.

- **X-7 Primers auxilis i seguretat a la llar**

Com hem d'actuar si el nostre fill ha caigut de la llitera? Què és el primer que cal fer si està a 40° de febre? Què no pot faltar a la farmaciola de casa? Donar resposta a aquestes i a moltes inquietuds semblants de forma amena i pràctica és la intenció d'aquest taller. Especialment dirigit a pares i mares i a totes aquelles persones que en un moment o altre tenen al seu càrrec nens i nenes petits.

- **X-8 Posa't guapa**

Aquests matins, l'Anna Torres ens recomanarà tractaments i suggeriments per a estar guapes qualsevol dia de la setmana.

- **X-9 Xerrades per embarassades**

"La meva panxeta i el Món" Vols compartir amb altres dones de la gestió del Ser Mare? Compartir els dubtes, les inquietuds i els anhels del teu embaràs? Vine al nostre espai on ens acompanyarem, ens escoltarem i creixerem juntes. El taller / col·loqui pretén ser un espai d'acompanyament, un punt de trobada i enriquiment mutu on aclarir dubtes i compartir inquietuds i aprendre junts.

- **X-10 Etapes de desenvolupament de l'infant**

Xerrada on es donaran eines i explicacions de les diferents etapes de desenvolupament dels infants (3-5 anys, 6-8 anys, 9-12 anys, 12-14 anys i adolescència). Donar estratègies de joc i de quina manera cal aplicar els càstigs en les diferents edats. Fer teatre (rol plays) amb els pares i mares de les diferents etapes de desenvolupament.

- **X-11 Allibera l'estrès**

Aplicarem tècniques de relaxació y respiració per augmentar la consciència corporal, exercicis per activar la memòria, aprendrem tècniques per equilibrar el flux energètic del cos, descobrirem tècniques d'automassatge per trobar l'equilibri de forma autònoma en qualsevol moment i qualsevol lloc.

Aprendrem a gestionar el nostre temps per tenir un lloc d'esbarjo.

- **X-12 Exercicis per entrenar el cervell**

Desenvolupar la memòria a curt i llarg termini.

Desenvolupament: Diferents jocs de memòria per treballar amb els infants i amb els pares i mares, i poder-los utilitzar en qualsevol ocasió.

T - TERÀPIES

- **T-1 Reiki**

El Reiki, reconegut per l'OMS, consisteix a canalitzar energia amb les mans, és una tècnica habitual en més d'1.000 hospitals d'USA i Regne Unit. Quan ens dol alguna cosa, l'estómac o un queixal, automàticament ens portem la mà a aquest lloc com si el simple contacte ens alleugés el dolor. De forma natural, sense adonar-nos, apliquem el fonament del Reiki, una teràpia mil·lenària japonesa per sanar a través de les mans que cada vegada tenen més adeptes a Europa.

- **T-2 Kundalini Ioga i Meditació amb Mantres**

Kundalini Ioga: és un Ioga dinàmic dirigit a persones de totes les edats i condicions físiques. Ens aporta Resistència física i mental, Flexibilitat, Tonificació, Equilibri físic i mental, millora de la capacitat respiratòria, millora de la concentració i relaxació. Indicat per aquelles persones que els hi costa relaxar-se degut a l'estrès o a estats d'angoixa, aportant harmonia i pau.

Meditació amb Mantres: sons o frases que es repeteixen de forma repetitiva en veu alta o mentalment, i que ens ajudant a eliminar els estímuls externs de la ment, arribant d'aquesta manera a un estat de serenitat i pau mental.

- **T-3 Flors de Bach: La farmaciola emocional**

De la mateixa manera que tenim una farmaciola per quan ens fem mal, o estem malalts. Les flors de Bach, són una farmaciola emocional per quan ens quedem bloquejats en l'enfado, la gelosia, la vergonya, la impaciència, les pors, la ràbia... Coneixerem els 38 Remeis Florals per saber com utilitzar-los.

Seguirem el Nivell I del Programa del International de Formació de FLORS DE BACH

- **T-4 Fisioteràpia i massatge infantil**

L'estimulació precoç és tota aquella activitat de contacte o joc amb un infant que propiciï, enforteixi i desenvolupi adequada i oportunament els seus potencials físics i mentals. En les sessions s'estimularà l'aprenentatge a través del joc. Va dirigit a tots els nens que puguin presentar problemes evolutius en el seu desenvolupament.

- **T-5 Massatge metamòrfic infantil**

El massatge metamòrfic no és un simple massatge convencional. Amb aquestes tècniques el massatgista intentarà estimular parts del nostre cos que tenen a veure amb certs aspectes de la nostra ment i de malestars físics que hem sofert. El massatge metamòrfic transcendeix notablement les esferes de l'espai i del temps, i cerca a través de l'estimulació de certes zones del nostre cos, el retorn a una etapa pre-natal que ajudi a l'individu a sanar les seves ferides i recobrar l'energia.

- **T-6 Dietètica i Nutrició**

Molts dels problemes i dolències de la salut dels nostres fills comencen amb una alimentació no adequada. Nostra nutricionista, la Rosa Munné, ens donarà les pautes necessàries per resoldre aquests problema.

- **T-7 Psicologia i acompanyament familiar**

Dirigit a: pares, avis, cuidadors (etapa primària fins a adolescència)

Donarem la teoria bàsica de resolució de conflictes i molta pràctica per poder treballar de manera dinàmica casos concrets proposats i casos propis. La clau: crear una dinàmica on tothom se senti acompanyat i que cadascú s'emporti les eines bàsiques per resoldre els conflictes que sorgeixen al dia a dia!

- **T-8 Desconnecta i connecta't**

Una estona setmanal per a compartir, riure, jugar, pintar, crear, cridar, saltar, ballar...desfogant-nos del dia a dia per reprendre la tasca d'educar i cuidar dels nostres amb un ànim renovat. Traurem una estona "al nostre nen" a divertir-se

- **T-9 Resolució de conflictes**

Donarem la teoria bàsica de resolució de conflictes i molta pràctica per poder treballar de manera dinàmica casos concrets proposats. La clau: crear una dinàmica on tothom se senti acompanyat i que cadascú s'emporti les eines bàsiques per resoldre els conflictes que sorgeixen al dia a dia!

- **T-10 Tractament amb flors Austràlia i Califòrnia**

Complement, amb més de 130 essències diferents, a les Flors de Bach.

- **T-11 Fisioteràpia pediàtrica individual**

L'estimulació precoç és tota aquella activitat de contacte o de joc amb un bebè o nen que propiciï, enforteixi i desenvolupi adequadament els seus potencials humans. La importància de l'estimulació precoç és tal que es considera un requisit bàsic per a l'òptim desenvolupament pel cervell del bebè, ja que potencia les funcions cerebrals en tots els aspectes (cognitiu, lingüístic, motor i social).

- **T-14 Massatges: relaxant, terapèutic, drenatge, etc.**

Tècnica de massatge amb l'objectiu de relaxar física, emocional i mentalment, descarregant les tensions acumulades del dia.

A nivell terapèutic millora el dolor i descongessa la musculatura de forma local, ocasionada per contractures i tensions musculars.

El drenatge és una tècnica d'aplicació suau i rítmica, molt efectiva per la retenció de líquids, la cel·lulitis i mala circulació. Massatge neurosedant, molt recomanat per l'estrès, angoixes i depressions. Resultats satisfactoris en problemes de pell, com per exemple l'acne.

- **T-15 Reflexologia podal**

Tècnica terapèutica per equilibrar l'organisme a través del peu.

De forma general, potencia el sistema de defensa i de forma local ajuda en infinitat de patologies, així com, aquelles que s'han cronificat en el temps.

Es una eina molt potent a nivell preventiu, alhora que restaura l'organisme.

- **T-16 Acupuntura, digitopuntura, auriculoteràpia**

L'**acupuntura** ajuda no sols a la simptomatologia sinó a un nivell més profund de la malaltia i les seves causes millorant la qualitat i distribució de la nostra energia vital. Està comprovada la seva efectivitat en processos que cursen amb dolor crònic i nombroses afeccions com l'artrosi, lumbàlgia, migranyes, dolor postoperatori, símptomes oncològics, ginecològics, o fibromiàlgia. A més a més és molt efectiva contra les addiccions com l'alcoholisme, el tabac i pel sobrepès.

La **digitopuntura** està destinada al sobrepès d'una persona, on hi ha moltes més coses que un plat de menjar... Sols amb la voluntat no es corregeix el pes: el problema es troba en l'**ansietat** sostinguda, que provoca més necessitat de glucosa. Són especialment eficaces les tècniques orientals com la DIGITOPUNTURA, basada en la Medicina Tradicional Xinesa i que consisteix en lleugeres pressions digitals sobre punts concrets del cos, perquè ajuden la persona a reduir l'ansietat, aportant l'**equilibri anímic** necessari per regular l'organisme.

L'Auriculoteràpia és una teràpia amb la que es diagnostiquen i es tracten diverses malalties a través de l'estímul sobre determinats punts de l'orella, ja que en ella es reflecteix el cos sencer. Així doncs, al pavelló auricular es reflecteix la imatge d'un fetus orientat amb el cap avall (en el lòbul) i els peus a dalt. Es una teràpia sense efectes secundaris, i està molt indicada en dolors que afecten el sistema nerviós central, en els tractaments d'addiccions com tabac, alcoholisme o sobrepès, i en processos al·lèrgics o dolors de còlic.

La osteopatia és una teràpia dedicada restablir la salut i l'equilibri biomecànic de l'organisme mitjançant el tractament manual dels elements estructurals i funcionals del cos, que es consideren interdependents. Es dedica fonamentalment a identificar les causes de les molèsties, dolors i disfuncions musculars, esquelètics i orgànics, utilitzant la manipulació i mobilització de teixits tous i estructures articulars, especialment de la columna vertebral.

- **T-18 Drenatge limfàtic manual**

Tècnica d'aplicació suau i rítmica. Molt efectiva per la retenció de líquids, la cel·lulitis i mala circulació. Massatge neurosedant, molt recomanat per l'estrès, ansietats i depressions. Resultats satisfactoris en problemes de pell, com per exemple l'acne.

- **T-19 Res-Set(teràpia del atm)**

Tècnica energètica orientada als trastorns ocasionats en l'articulació temporo mandibular i músculs de la masticació.

S'obtenen resultats molt satisfactoris en els símptomes associats a aquest trastorn com per exemple, molèstia al mossegar o mastegar, soroll al obrir o tancar la boca, dolor a nivell facial, d'oida i/o de cap, tensió al dormir apretant las dents (bruxisme), tensió muscular en zona de coll i cervicals, entre d'altres.

- **T-20 La caixa d'eines: Creixement personal**

A través d'aquest taller es promourà que cada persona profunditzi sobre un mateix, fomentant la creativitat i amb la intenció de millorar les relacions interpersonals per tal d'aconseguir psicològicament una major qualitat de vida. Si estàs bé amb tu mateix estaràs bé amb el teu entorn. Tu tens les eines, només has de trobar.

- **T-21 Dramatitza: Psicoteràpia -psicodramàtica**

Oferim un espai on tot si val: aquí podràs cridar, riure, interpretar, desfogar'te, somiar... a través d'un conjunt de tècniques corporals i dramàtiques podràs contactar amb el teu jo més profund. El Psicodrama t'ajudarà a identificar els propis pensaments, sentiments, motivacions, conductes i relacions per poder desenvolupar noves maneres de fer.

- **T-22 Regalem un somriure: Risoteràpia**

El context actual ha fet que la situació en què vivim ens afecti fins que ens hem oblidat el més important: somriure. Amb la risoteràpia aprendrem a recuperar el nostre tresor preuat amb activitats senzilles i divertides que ens conduiran a alliberar el cos i la ment provocant el somriure, que millora l'estat d'ànim i allarga la vida. I a més... faràs amics! Surt de casa i vine a riure!!

- **T-23 Adéu fracàs escolar**

Sessions lúdiques en grup o individual per entrenar el cervell mitjançant moviments dinàmics i divertits per a nens.

Ajuda a millorar la comprensió lectora, la concentració, les matemàtiques, l'escriptura, dislèxies i patologies semblants.

Esperem que us agradin els nostres primers tallers!! Hem procurat pensar en tots vosaltres.

Quin altre curs t'agradaria fer? Envia la teva proposta a info@gguaypark.com

