



CC
Centres Culturals
de L'Hospitalet

**BELLVITGE-
GORNAL**

Centre Cultural Bellvitge-Gornal

Plaça de la Cultura, 1
08907 L'Hospitalet

<http://ccbellvitgegornal.l-h.cat>
[facebook.com/ccbellvitgegornal](https://www.facebook.com/ccbellvitgegornal)

Edifici totalment adaptat

Metro L1: Bellvitge / FGC: Gornal / Renfe: Bellvitge

Informació i inscripcions presencials:

De dilluns a divendres, de 17 a 20 h,
del 23 al 27 de setembre,
al Centre Cultural Bellvitge-Gornal
(2a planta, despatx)
Telèfon: 93 403 61 55
Inscripcions per correu electrònic:
c.c.bellvitge-gornal@l-h.cat



Ajuntament de L'Hospitalet



Activitats

Centre Cultural Bellvitge-Gornal

L'Hospitalet, setembre-desembre de 2019

- ***Taller de ioga***
- ***Iniciació al dibuix al carbó***
- ***Taller de circ***
- ***Taller de batucada***
- ***Taller d'història***
- ***Txikung / massatge Tui Na***



Activitats
Centre Cultural Bellvitge Gornal
 L'Hospitalet, setembre-desembre de 2019



Yoga

El ioga és una disciplina física i mental tradicional originària de l'Índia. La paraula *ioga* s'associa a pràctiques de meditació. Estil suau, lent i profund que t'ajudarà a enfocar i calmar la ment, obrir i tonificar el cos, deixar anar tensions i omplir-te. Material necessari: una tovallola, aigua, roba i calçat còmodes.

Iniciació

Dies: tots els dimarts, de l'1 d'octubre al 3 de desembre
Horari: de 18.45 a 20.15 h
Durada: 10 sessions
Preu: 52,80 euros
Docent: **Mercè Vidal**



Dibuix al carbó

Dies: els dilluns 30 de setembre, 7 i 14, els dimecres 25 de setembre, 2, 9 i 16 d'octubre (7 sessions)
Horari: De 17 a 19 h
Durada: 5 sessions
Preu: gratuït
Docent: **Valentín Rincón**

Sessions d'iniciació amb l'objectiu de donar les eines més bàsiques a aquelles persones amb inquietuds o curiositat pel





ón del dibuix.

Taller de circ

Dies: els divendres 27 de setembre i 4 d'octubre

Horari: de 17.30 a 19 h

Preu: gratuït

Dues sessions en què podràs introduir-te en el món del circ i treballar les habilitats personals relacionades amb la destresa, l'equilibri, els reflexos, el gest i les tècniques bàsiques pròpies del món del circ.

El taller es durà a terme al parc de Bellvitge.

Cal inscripció prèvia al Centre Cultural Bellvitge-Gornal.



Taller de batucada

Taller de batucada

Dies: tots els dimecres, del 25 de setembre al 18 de desembre

Horari: de 20 a 21 h

Docent: Ángela Albadalejo

Preu: gratuït

La batucada és una manifestació musical consistent en un grup d'instruments de percussió. Té com a característica principal l'accentuació del segon temps en els compassos i es considera, de vegades, una derivació de la samba.

L'origen de la batucada està en les cultures africanes, on s'han donat sempre formacions de tambors per festivitats populars.

Ho organitza: Amics de la Música de Bellvitge

Aquesta activitat es durà a terme a la seu de l'Escola dels Amics de la Música de Bellvitge.



Taller d'història

Taller de memòria oral dels barris de la Bomba i Can Pi

Dies: tots els dijous, del 26 de setembre al 18 de desembre

Horari: de 18 a 20 h

Preu: gratuït

El taller d'història és un espai dedicat a la recuperació de la memòria dels barris de barraques de L'Hospitalet, especialment els barris de la Bomba, Can Pi i la Cadena.

Si us ve de gust, podeu aportar el vostre testimoni i col·laborar en el record i l'escriptura d'una història d'aquestes barriades oblidades de L'Hospitalet.

Què és un taller d'història?

És un lloc de trobada entre persones que tenen un coneixement directe de determinats fets històrics per pensar i escriure la història entre totes i tots.

Els tallers d'història van aparèixer al Regne Unit a finals dels anys 60 del segle xx com un moviment impulsat pel Ruskin College Oxford, que proposava democratitzar la història i propiciar que aquesta fos escrita "des de baix", per la gent. Ho organitza: LaFundició





Txikung / massatge Tui Na

Dies: tots els dimecres, del 2 d'octubre al 4 de desembre

Horari: de 19 a 20.15 h

Durada: 9 sessions

Preu: 50 euros

Què és el *qi gong* o txikung? Es tracta d'exercicis per millorar la salut, equilibrar el cos i la ment, aconseguir viure molts anys de manera sana i despertar la funció fisiològica potencial del cos humà. Els moviments suaus d'aquesta tècnica ens tranquil·litzen, fan que ens concentrem i harmonitzem l'energia interna (*qi*), restableixen l'estat emocional i activen les funcions de tots els sistemes fisiològics. És a dir, ajuden a curar les malalties i milloren la salut.

Ho organitza: Associació de Medicina Tradicional Xinesa

