

Lorenea

Centro Municipal de Interpretación

ESCUELA DE SOSTENIBILIDAD - OFERTA DE CURSOS

EKOESKOLA- IKASTARO ESKAINTZA

OTOÑO-UDAZKENA 2018



Índice de Cursos y Talleres:

- 1.- Taller de costura básica - Esther Mendioroz.
- 2.-Hatha Yoga -Arantza Arpón
Yoga Prenatal -Arantza Arpón
- 3.-HipoPilates-Inma Nagore
Pilates-Inma Nagore
- 4.-Taller de jabón artesano natural-Silvia Gutierrez
- 5.-Taller de Hadas Waldorf- Malka Isanta
- 6.- Taller de Micología - Begoña Ojer Irrisarri.
- 7.-Cine y Rap para adultos y niños.

Futuros cursos:

Yoga en familia-Anita Bonhomme



1.-Costura Básica



Días: viernes 15h a 18h

Duración: Del 5 de octubre al 30 de noviembre

N.º horas del curso: 21 horas

N.º plazas: min/max: 8/12

Cuota curso: 100€

Dirige el curso: Esther Mendioroz

Su inquietud e interés por la costura y el reciclaje lleva a esta costurera autodidacta Sangüesina a interesarse por el Patchwork. Al poner en práctica esta técnica, aprende a reutilizar con creatividad telas y ropa usada. En 2003, animada por un grupo de amigos comienza a compartir sus conocimientos dando cursos en Sangüesa y alrededores, en 2008 le surge la oportunidad de realizar un proyecto de voluntariado enseñando a coser a mujeres desfavorecidas en República Dominicana. Animada por la enriquecedora experiencia decide volver en 2010. Actualmente, en los ratos libres que le deja su huerto ecológico sigue enseñando su técnica por pueblos y ciudades donde se le reclama.

Destinatarios:

Recicladores con ganas de aprender técnicas básicas de costura a mano y máquina.

Contenido:

Lorenea llena de máquinas de coser: ropas y telas a reciclar.

Curso práctico en el que se aprenderá:

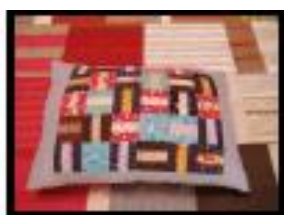
- Usar una máquina de coser
- Hacer puntos a mano
- Diferenciar tejidos y texturas
- Sacar patrones sencillos y llevarlos a cabo
- Hacer arreglos (coger bajos, poner y cambiar cremalleras...)
- Iniciación al Patchwork.
- Reciclar ropa, telas y darles una segunda oportunidad

Materiales que traer:

- Tijeras de Tela, tijeras de papel, agujas de diferentes tamaños, alfileres, dedal, metro, hilos (diferentes colores), retales de tela

Objetivos:

Al finalizar el curso serás capaz de coser a mano y a máquina en línea recta o coserlo (un bolso, un cojín, juguete de bebe, una falda...)

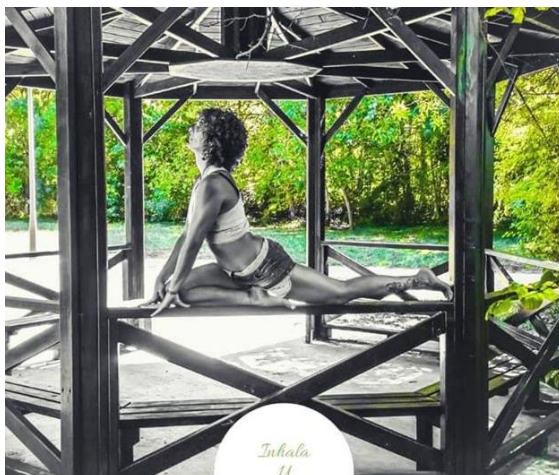




2.-Hatha Yoga y Yoga Prenatal

Días: martes y jueves de 11:15h a 12:30h
Duración: Del 2 de octubre al 29 de noviembre
N.º horas del curso: 21 horas
N.º plazas: min/max: 6/10
Cuota mes: 45€
Dirige el curso: Arantza Arpón
Sesión de prueba: 25 de septiembre 11h

Días: miércoles de 9:30 h a 10:45h
Duración: Del 30 de octubre al 28 de noviembre
N.º horas del curso: 21 horas
N.º plazas: min/max: 6/10
Cuota mes: 40€
Dirige el curso: Arantza Arpón



*Martes y jueves
11.15 a 12.30*



Yoga prenatal



3.-HipoPilates y Pilates



HIPOPILATES

Días: lunes 11h a 11:45h

17:30 a 18:15

Duración: Del 1 de octubre al 25 de noviembre

N.º plazas: máx. 8

Cuota mes:45€ (2 meses 75€)

Dirige el curso: Inma Nagore

PILATES

Días: lunes 12h a 13h

18:30 h a 19:30 h

Duración: Del 1 de octubre al 25 de noviembre

N.º plazas: máx. 8

Cuota mes:30€

Dirige el curso: Inma Nagore

CUOTA HIPOPILATES + PILATES: 45 €+25 €

¿Qué son los ejercicios hipopresivos?

MUNDO ENTRENAMIENTO
El deporte bajo evidencia científica

La evolución del entrenamiento ha ido creciendo paralelamente a las nuevas tendencias que surgen en el campo de la actividad física, por lo que las técnicas hipopresivas presentan múltiples beneficios que han sido validados por la ciencia.

Son técnicas respiratorias torácicas junto con apneas intermitentes y posiciones de estiramiento sostenidas.

Para reflejar cambios en la composición corporal debe existir un porcentaje de entrenamiento aeróbico.

Generan una activación de la musculatura del abdomen y estabilizadores de la columna.

En mujeres entrenadas se han dado mejoras en:

- La circunferencia de cintura.
- La talla.
- La flexibilidad.

Logra activar la musculatura respiratoria, ayudan a prevenir lesiones y reducción de riesgos en el parto.

Ayuda a tonificar la faja abdominal y la musculatura perineal.

Poseen beneficios para distintos sectores, como las mujeres que han pasado por un embarazo o como técnica de rehabilitación

También producen un efecto de succión de las vísceras localizadas en la zona abdominal para disminuir la tensión ligamentosa.

Los hipopresivos, por tanto, son una excelente herramienta para los profesionales que quieran mejorar el entrenamiento dotándolo de un carácter funcional destinado a la mejora de calidad de vida.



4.-Taller de jabón artesano natural



Días: martes y jueves de 17h. a 20h.

Duración: Del 13 al 22 de noviembre

Nº de horas: 12h.

Nº de plazas: 10-16

Cuota curso: 73€

Dirige el curso: Silvia Gutiérrez

Hola, soy Silvia, la que te enseña a hacer jabón y, quisiera presentarme.

Por causas de fuerza mayor, las cuales han agudizado mi ingenio para ser más feliz trabajando, comienzo a embarcarme en esta espumosa aventura, quien creo, me ha contaminado con su adictivo agujón. Lo que comenzó siendo una agradable tarde de manualidades, hará ya unos 9 años atrás, está convirtiéndose en una seria afición en la que cada día apuesto un poco más por ella. Mi creciente inquietud e interés por cuidar el medio - ambiente y mi salud, hace que cada día piense en cómo avanzar complementando mis conocimientos en El Taller de las Tradiciones" (Madrid), Centro rural de cursos y actividades "El Espíritu del Bosque" (Madrid) y Centro de Educación Ambiental "Corazón Verde" (Alicante) y, lo que es mejor, en cómo hacer llegar mi experiencia y aprendizaje a aquellos que los quieran adoptar, por eso te mando este guiño... ¿quieres aprender?

Serán talleres demostrativos en los cuales desarrollaré cada producto

¡¡Nos vemos en Lorenea!!





5.-Taller de Hadas Waldorf



Días: sábados 6 y 20 de octubre
De 10h a 13h

Cuota día: 25€ (sesión) +5€
(material)

Plazas limitadas

Dirige el curso: Malka Isanta

- **Taller para adultos**
- **Los niños a partir de 8 años podrán compartir actividad con el adulto asistente al curso.**

Un hada Waldorf es un ser mágico único y exclusivo, elaborado artesanalmente con lana 100% de ovino, que ha sido peinada y teñida con tintes naturales. Las hadas Waldorf son protectoras, se cuelgan en la habitación de los pequeños, o en el salón de casa, en el lugar de encuentro familiar.

Las hadas de lana tienen una belleza cálida y amable que allá donde se colocan proyectan calidez y amor, creando un ambiente mágico. Según el tipo de hada que tengamos podrá representar o recordar un mensaje u otro.

A la hora de crearla cuanto más sencillez presente transmitirá un sentimiento de pureza más noble, dando mayor autenticidad elevando el mensaje que viene a traer siendo este más completo.

Las hadas para la pedagogía Waldorf nos conectan con el mundo de la fantasía y la imaginación. Cuando pensamos en las hadas nos viene en seguida a la cabeza la belleza, la magia, la fantasía, la naturaleza y los cuentos.

Las hadas ayudan con el plan de la naturaleza, nos recuerdan que debemos amarla y respetarla haciéndonos sentir su poder y belleza. Los niños las tienen presentes durante su infancia porque son seres fantásticos dotados de magia que ofrecen bondad, ilusión, protección, generosidad y les permiten creer en los sueños... esos sueños que generarán historias y les ayudarán en su desarrollo de la imaginación.



6.-Taller de Micología



Días:

Viernes 19h a 21h

Sábado 9h a 20 h (mañana - salida al monte)

Cuota curso: 60 €



Dirige el curso: Begoña Ojer Irisarri

Licenciada en Biología por la Universidad de Navarra y Miembro de la Sociedad de Ciencias Naturales Gorosti, Begoña Ojer Irisarri, lleva años especializándose en hongos y hace unos años contribuyó a poner en marcha el Proyecto Mico Valdorba.

"Ni la mejor de las setas merece una posible intoxicación"

"Se puede decir que las setas son auténticos laboratorios vivos"

Contenido:

Este curso de Micología está dirigido a personas sin conocimientos teóricos sobre la materia y con escasa o nula experiencia en el reconocimiento de especies. También a personas que quieran refrescar los conocimientos ya adquiridos y complementarlos.

Se trata de un curso desarrollado en dos sesiones teórico-prácticas, con apoyo de material audiovisual, documental y de consulta y manejo constante de setas. También una salida al monte para conocer y reconocer las setas y hongos de nuestros montes en su entorno y para recoger el material con el que luego se trabajará en el aula.

Los participantes podrán disponer de bibliografía de consulta, aunque se recomienda que traigan sus propios libros.

Se trata de un curso intensivo, entre los días 26 y 27 de octubre, para coger la temporada de setas en buen momento y para así permitir a los participantes que puedan seguir aprovechando la presencia de setas en el monte durante un buen período.

Objetivos:

- Adquirir algunos conocimientos básicos sobre micología, o avanzar en caso de ya iniciados.
- Conocer algunos principios básicos de cuándo, dónde y cómo buscar setas.
- Mejorar el conocimiento de las principales especies comestibles y tóxicas de Navarra.
- Aprender las buenas prácticas de recogida respetuosa de setas.
- Fomentar actitudes de respeto y valoración hacia todas las formas de vida y en especial hacia los hongos.



7.-Taller de Cine y Rap



TALLER de CINE

Días: miércoles de octubre y
Noviembre de 19h a 20:30h

Cuota curso: 100 € (octubre,
noviembre y mitad de
diciembre)

Nº plazas: mín. 5 máx. 12

ADULTOS

TALLER de RAP

Días: Jueves de Octubre
y Noviembre de 18h a
19:15h

Cuota mes: 25 €

Nº plazas: mín. 5 máx. 10

Edad ideal: 13-16 años

Dirige el curso: Andrés Prado. Técnico de sonido, músico, profesor de inglés para adultos y niños, y profesor de extraescolar de cine.

GESTIÓN DE CONFLICTOS PERSONALES Y LIBERACIÓN DE EMOCIONES A TRAVÉS DEL CINE

Una actividad dirigida a adultos que quieran aprender los entresijos de la producción de una película. Una especie de catarsis controlada, de la que ha de salir como resultado una pequeña obra de arte. Para ello se realizarán tanto dinámicas grupales como debates, para encontrar aquello que nos urge expresar, contar, en definitiva, a la vez que hablamos de los distintos aspectos relacionados con la producción de una película y aprendemos a manejarnos en sus diferentes fases: guion, producción, rodaje, sonido, montaje...

La película (cortometraje) podrá ser montada posteriormente por las propias participantes, si así lo desean, o por el coordinador de la actividad. Al finalizar se buscará lugar para estrenar la película y se entregará el archivo de esta a las asistentes (y cualquier otra cosa grabada durante la duración del curso).

RAP

Una extraescolar que aúna literatura (composición escrita mediante la creación de letras con su ritmo y sus rimas), música (sentido del ritmo y figuración musical), sonido (grabación y edición de temas musicales), vídeo (grabación de un vídeo clip a final de curso, posterior a una creación musical anterior) y concienciación social (a través de letras que exploren determinadas temáticas de actualidad desde un enfoque empático y previo debate acerca de las mismas).

La parte literaria de la extraescolar tratará de encontrar esos temas de interés que hagan que las alumnas y alumnos estén dispuestos a mejorar su expresión oral y escrita para poder expresar aquello que más les preocupe, motive o emocione, entendiendo que toda comunicación requiere de un esfuerzo previo por llegar a, o formar, algún tipo de visión-discurso desde el que posicionarse para expresar ideas. En relación al sonido, grabaremos, mezclaremos y editaremos nuestros propios temas aprendiendo a usar software que esté a nuestro alcance.


Todo lo grabado y editado se compilará en un dvd/cd que se entregará a los alumnos a final de curso.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

Información:



Hipopilates y Pilates:

 696216000

Resto de cursos:

www.facebook.com/loreneanoain,

lorenea2018@gmail.com,

  649 407657 o en Lorenea (Noáin, junto al Parque de los Sentidos)



Plazo de inscripción:

iii A PARTIR DEL 17 SEPTIEMBRE!!!

Las inscripciones se podrán realizar de lunes a sábado en:

Lorenea (Noáin junto al Parque de los Sentidos)

lorenea2018@gmail.com,   649 407657

Datos que aportar para inscribirse:

- Nombre y apellidos
- Localidad
- E-mail
- N.º de teléfono
-

El pago se llevará a cabo una vez se complete el número mínimo de participantes al curso. Se avisará particularmente.

IMPORTANTE:

- La admisión definitiva a los cursos o talleres será por riguroso orden de preinscripción.
- La inscripción a los cursos o talleres no presupone ningún derecho, ya que estos se llevarán a cabo si existe una inscripción final de un mínimo de alumnas/os.
- El nivel de conocimientos de los cursos y talleres de esta oferta es de iniciación salvo que se especifique "con conocimientos" o se indiquen expresamente los conocimientos básicos necesarios para participar en el curso o taller.
- La inscripción a los cursos o talleres de Lorenea supone el conocimiento y asunción de estas condiciones.