

TALLERES MUNICIPALES, CURSO 2020/2021				
Nº	DENOMINACIÓN TALLER	MONITOR/A	CONTENIDO	HORARIO
01	Técnicas Orientales para la Relajación y el Bienestar (Chi-kum Taichi, Yoga Tibetano)	María Isabel García Monreal Milagros Cruz Muñoz	Desarrollo bienestar físico, mental y emocional de las personas sin distinción de edad, cultura o religión. Para liberar tensiones físicas y anímicas. Mejora del equilibrio a nivel postural. Refuerza el sistema inmunológico e incrementa la alegría.	Grupo A: Lunes y Miércoles: 17h a 18,30h
				Grupo B: Lunes y Miércoles: 18,45h a 20,15h
				Grupo C: Martes y Jueves: 9h a 10,30h
				Grupo D: Martes y Jueves: de 10,45h a 12,15h
02	<b>LAS NAVAS.</b> <b>(Marzo a septiembre 21)</b> Técnicas Orientales para la Relajación y el Bienestar (Chi-kum Taichi, Yoga Tibetano)	María Isabel García Monreal Milagros Cruz Muñoz	Desarrollo bienestar físico, mental y emocional de las personas sin distinción de edad, cultura o religión. Para liberar tensiones físicas y anímicas. Mejora del equilibrio a nivel postural. Refuerza el sistema inmunológico e incrementa la alegría.	Grupo A: Lunes y Miércoles: 10h a 11,30h <b>(de Marzo a Septiembre 21)</b>
03	Manualidades	Trinidad Cubero Rivera	Pinturas sobre telas, mantones de manila, policromado de figuras, imitación al mármol, decorado de cristal, reciclado de cajas de madera, cartón, hojalata, porcelana, botes y vasijas de cristal, craquelados, arenas, barro, pastas modelables, etc.	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 17h a 19h
				GRUPO B: Lunes y Miércoles: 19h a 21h
				GRUPO C: Martes y Jueves: 17h a 19h
				GRUPO D: Martes y Jueves: 19h a 21h
04	Aula de Teatro	Carmen Serrano Ceballos	Se pretende fomentar el tejido teatral prieguense que favorezca el espíritu creativo y artístico. Formar actores-actrices en la localidad, Desarrollo de la voz y el cuerpo del Actor.	GRUPO A: Lunes: 18h a 20h
5	Corte y Confección	Encarnación Ballesteros Medina	Diseño, patronaje, corte y confección de las prendas más comunes (faldas, pantalones, vestidos, camisas...). Asimismo prendas más complejas como trajes de flamenca, fiesta, mantilla, disfraces...)	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 10h a 12h
				GRUPO B: Lunes y Miércoles: 17h a 19h
				GRUPO C: Martes y Jueves: 17h a 19h
				GRUPO D: Martes y Jueves: 19h a 21h
06	<b>ZAGRILLA</b> Pilates Básico	Aurora Mª Guijarro Hurtado	Con el Pilates se mejora la fuerza y tonificación del cuerpo facilitando la respiración y aumentando la capacidad pulmonar. Ayuda a mantener la postura correcta. Fortalece articulaciones y músculos, aumenta la energía y favorece la pérdida de peso. Aconsejable en la menopausia con ejercicios de suelo pélvico. Para el mantenimiento de huesos y músculos, estar ágil, flexible, fuerte y joven. Combate insomnio.	GRUPO A: Martes y Jueves: 17,30h a 18,30h
07	<b>ZAGRILLA</b> <i>Pilates Intermedio</i>	Aurora Mª Guijarro Hurtado		GRUPO B: Martes y Jueves: 18,30h a 19,30h

8	<b>ZAGRILLA</b> <i>Zumbatonic</i>	Aurora Mª Guijarro Hurtado	Con el Zumba se consigue la tonificación del cuerpo al ritmo de la música siendo un entrenamiento cardiovascular excelente que además hace que se consiga quemar grasas. Sus diferentes intensidades que proporcionan las canciones permite un entrenamiento de intervalos en los ejercicios conjugados con los descansos.	GRUPO C: Lunes y Miércoles: 18,45h a 19,45h
09	<b>ESPARRAGAL</b> <i>Pilates</i>	Aurora Mª Guijarro Hurtado	Igual que en Zagrilla	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 17,30h a 18,30h
10	<b>ESPARRAGAL</b> <i>Zumbatonic</i>	Aurora Mª Guijarro Hurtado	Igual que en Zagrilla	GRUPO B: Martes :19,45h a 20,45h Y Viernes: 18h a 19h
11	Fitness+Flamenco-Deporte y Baile	Sebastián Leal García	Combinación de fitness y flamenco, ejercicio aeróbico con pasos flamencos. Asegura pérdida de calorías y tonificación. Beneficios cardiovasculares. Con música flamenca.	GRUPO A: Martes y Jueves: 17h a 18h
12	Iniciación a las Sevillanas	Sebastián Leal García	Enseñanza de las sevillanas desde el nivel inicial hasta su correcto aprendizaje. En pareja, en línea o en corro.	GRUPO B: Martes y Jueves: 18h a 19h
13	Mejora de la Salud a través del Baile I. (sevillanas 2º, flamenco, rumbas, latino Ind.)	Sebastián Leal García	Técnica y didáctica del baile por sevillanas, baile flamenco, rumbas y bailes latinos.	GRUPO C: Martes y Jueves: 19h a 20,30h
14	Mejora de la Salud a través del Baile II. (sevillanas 2º, flamenco, rumbas, latino Ind.)	Sebastián Leal García	Técnica y didáctica del baile de Salón en sus diferentes estilos (merengue, salsa, cha-cha-chá, bachata, rock and roll, pasodoble, vals, tango argentino, rumba, bolero, etc.)	GRUPO D: Martes y Jueves: 20,30h a 22h
15	<b>LAS NAVAS</b> Bailes de Salón <b>(Marzo a septiembre 21)</b>	Juan Campos Fernández	El Baile es una práctica liberadora que afecta positivamente tanto al cuerpo como a la mente. Realizan un trabajo de caderas, piernas y glúteos tonificándoles y siendo la base de una coreografía basada en un trabajo aeróbico, cardiovascular y que además mejora la coordinación.	GRUPO A: Miércoles: 19h a 21h <b>(Marzo a septiembre 21)</b>
16	Arteterapia	Mª Carmen Cayuelas Yébenes	Con este Taller se busca dar sentido al arte como algo fuera de lo comercial y lo estético, es decir, busca encontrar en él un canal que nos ayuda a expresarnos y a liberar emociones contenidas. Por ello no es necesaria la experiencia ni el conocimiento de técnicas, sino ganas de crear y experimentar con los materiales y sacar nuestro yo interior.	GRUPO A: Jueves: 18,30h a 20,30h
17	Iniciación al Yoga	María Cañadas Cañadas	El Yoga es una herramienta para las personas que necesitan mejorar el dolores de espalda, falta de equilibrio y de concentración. Se aprenderá técnicas de respiración y relajación que proporcionen al organismo efectos equilibradores tanto a nivel hormonal, óseo, visceral y sistema nervioso, aumentando el nivel de energía.	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 18,30h a 20h GRUPO B: Martes y Jueves: 10h a 11,30h
18	<b>ALDEA DE LA CONCEPCIÓN</b> Iniciación al Yoga <b>(de Marzo a Septiembre 21)</b>	María Cañadas Cañadas	Mismo contenido que en Priego	GRUPO C: Lunes y Miércoles: 10h a 11,30h <b>(Marzo a septiembre 21)</b>

19	Memoria y Estimulación Cognitiva	Laura Matas Marín	Mantener y mejorar el funcionamiento cognitivo mediante ejercicio de la memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, control,...) funciones audiovisuales, etc.	GRUPO A: Martes: 10,30h a 12,30h
				GRUPO B: Jueves: 10,30h a 12,30h
20	Emociones Positivas	M <sup>a</sup> Carmen Morales Martínez	Conocimiento sobre las emociones y técnicas para su regulación y control con el objetivo de ponerlas en práctica en la vida diaria, a nivel personal, social, académico y laboral. Mejora de la autoestima, habilidades sociales, motivación y estrategias para la consecución de objetivos personales.	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 17,30h a 19h
				GRUPO B: Lunes y Miércoles: 19h a 20,30h
				GRUPO C: Lunes y Miércoles: 10h a 11,30h
21	Dibujo y Pintura	Araceli Aguilera García	Introducción al dibujo y el color. Aspectos físicos y psicológicos de la luz y sombras, contraluz, materiales y técnicas pictóricas. bodegón, la figura humana. El color en la pintura, la perspectiva, el retrato, etc.	GRUPO A: Martes y Jueves: 18h a 20,30h
				GRUPO B: Miércoles y Viernes: 18h a 20,30h
				GRUPO C: Lunes: 17,30h a 20,30h
				GRUPO D: Martes y Jueves: 11h a 13.30h
22	Iniciación a la Guitarra y Guitarra Flamenca	Victor Manuel García Oviedo	Aprendizaje de la posición del cuerpo con respecto a la guitarra. Técnicas con las manos, rasgueo, picados, arpegios, acordes, ligados, etc. Posición de acordes y ejercicios con mano derecha. Canción o palo con el uso de 3 y 6 acordes. Aproximación al flamenco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Ejecución de diferentes obras musicales que haga disfrutar al alumno.	GRUPO A: Lunes y Miércoles: 19h a 20,30h
				GRUPO B: Lunes y Miércoles: 20,30h a 22h
23	<b>EL CASTELLAR</b> Pintura Sobre Tela <b>(Marzo a Septiembre 21)</b>	M <sup>a</sup> Carmen Cayuelas Yébenes	Promueve la creatividad por medio de actividades utilizando nuestra imaginación. Potencia el autoconocimiento, la paciencia, la minuciosidad y la destreza manual.	GRUPO A: Miércoles: 18,30h a 20,30h <b>(de Marzo a Septiembre 21)</b>
24	Escritura Creativa (Febrero, Marzo y Abril)	Andrea M <sup>a</sup> López Moral	Este taller pretende aportar y compartir con el alumno interesado un ambiente de enseñanza y conocimiento mutuo de las diversa manifestaciones, curiosidades, reglas, propuestas y planteamiento sobre la mayor parte de las ramas que conforman la Escritura Creativa, como es la Literatura, cine, radio, etc..	GRUPO A: Martes y Jueves: 17h a 19h <b>(Febrero, Marzo y Abril)</b>
25	Desarrollo de Competencias para el Liderazgo Personal <b>(Noviembre 20 a Marzo 21)</b>	Asociación UNICIDAD Teresa Mármol Matillas Reyes Mérida Gutiérrez	El verdadero potencial de las personas se muestra cuando se conocen y son capaces de trabajar con otros en armonía. El desarrollo profesional y laboral logra su máxima expresión cuando el individuo asume la responsabilidad de su liderazgo personal. Para lograrlo hay que abandonar el típico actuar rutinario y conformista, asumiendo el trabajo como una oportunidad de crear y contribuir, disfrutando el día con entusiasmo y pasión.	GRUPO A: Jueves de 18h a 21h. <b>(Noviembre 20 a Marzo 21)</b>

26	<b>Mens Sana in Corpore Sano (Noviembre 20 a Abril 21)</b>	Asociación UNICIDAD Teresa Mármol Matillas Reyes Mérida Gutiérrez	El sentido original de esta frase es la necesidad de disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado. El cuerpo humano es una maquinaria asombrosa que requiere la atención y cuidado para funcionar de la mejor manera posible y si queremos potenciar sus capacidades y expresión, es indispensable que la mente esté sana. Nuestra mente puede transformar nuestro cuerpo y hacer que tengamos una vida plena y feliz, aquí y ahora.	GRUPO B: Martes de 18h a 21h. <b>(Noviembre 20 a Abril 21)</b>
27	<b>Abriendo Puertas a una Nueva Realidad (Noviembre 20 a Mayo 21)</b>	Asociación UNICIDAD Teresa Mármol Matillas Reyes Mérida Gutiérrez	¿Quieres conocerte de una manera dinámica? ¿te gustaría saber cuál es tu potencial como ser humano para poder crear una nueva realidad en tu vida? Podemos convertirnos en generadores de esta nueva realidad si sabemos cómo. Descubriremos cómo reinterpretar el “drama” que vemos en el mundo haciéndonos responsables de nuestros propios pensamientos, como base para crear y transformar nuestra vida y generar espacios donde desarrollarnos felices y abundantes.	GRUPO C: Miércoles de 18h a 21h <b>(Noviembre 20 a Mayo 21)</b>
28	<b>Fundamentos Básicos Educación del Cachorro (Enero y Febrero 2021)</b>	Leonor M <sup>a</sup> García Bravo	Se pretende fomentar la responsabilidad con nuestras mascotas como valor cultural imprescindible en la sociedad actual. Educar al perro para vivir en nuestra sociedad. Conocer las bases de una correcta socialización. Conocer el lenguaje canino, aprender a motivarle y relajarle.	GRUPO A: Jueves de 10,30h a 12h <b>(Enero y Febrero 2021)</b>
29	<b>Crea y Olfatea (Diciembre 2020)</b>	Leonor M <sup>a</sup> García Bravo	Aprender a construir juegos de olfato para nuestros perros a través de materiales reciclados, estimular mentalmente a nuestro perro, prevenir problemas de comportamiento canino, etc..	GRUPO A: Viernes de 10h a 12,30h. <b>día 11 de Diciembre 2020</b> GRUPO B: Viernes de 10h a 12,30h <b>día 18 de Diciembre 2020</b>
30	<b>Restauración de Muebles</b>	Jesús M <sup>a</sup> Grande Ávila	Se trata de un taller regular teórico-práctico de restauración de muebles antiguos, donde se desarrollan los conocimientos y técnicas necesarias para poder intervenir un mueble o elemento decorativo de modo eficaz.	GRUPO A: Viernes de 17h a 20h