



RESUMEN DE TALLERES 2018/2019



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

ve
Vicerrectorado de Estudiantes
y Empleabilidad

etone®
Servicios integrales

ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS

DANZA CONTEMPORÁNEA

EL taller de Danza Contemporánea consiste en una serie de ejercicios de iniciación orientados a la búsqueda del propio movimiento de cada individuo.

Las clases se estructuran del siguiente modo: En primer lugar se da una parte de calentamiento activo, con movimientos orientados al baile. Seguidamente, se realizarán ejercicios básicos comunes a la contemporánea y a la clásica, que son necesarios para el desarrollo posterior de las clases (diagonales, trabajo en suelo, etc.) En una tercera parte trabajamos la coreografía, tanto individual como grupal, en la que los propios alumnos y alumnas irán incorporando movimientos aprendidos en la primera parte de la clase. Y finalizamos con una sesión de estiramientos para poder relajar la musculatura y ganar flexibilidad.

Trabajaremos el fortalecimiento de las estructuras musculares, la elasticidad, las inercias (economización de energía) y la gravedad; indagamos hacia un movimiento orgánico y personal a través de secuencias o elementos coreográficos en los cuáles utilizaremos distintas dinámicas, cualidades de movimiento o distintos matices. Reutilizaremos recursos de otras danzas (clásica, flamenco, danza india Kathak...)

DANZA DEL VIENTRE

La Danza Oriental o Danza del Vientre es una de las danzas más antiguas que conocemos, en ella confluyen multitud de culturas. Es una estupenda forma de encontrarnos con la esencia de cada uno, se movilizan todos los centros físicos y energéticos, según los especialistas en fisioterapia movemos músculos que son difíciles de

trabajar de otra forma. Se convierte en una actividad muy rica tanto en aspectos físicos como emocionales, se activan las endorfinas y nos sentimos a gusto con nosotros mismos.

Contemplo la danza del Vientre como una forma de expresión donde cada participante expresa sus sentimientos en base a la técnica de esta danza. Los diferentes ritmos musicales, sus instrumentos nos hacen pasar por diferentes estados anímicos, y la danza nos ayuda a expresarla. Pretendemos:

- Movilizar los centros físicos y conocer los movimientos básicos de la danza.
- Conocer los ritmos básicos y bailar con el bastón, el velo y los crótalos.
- Interpretación personal de la música que escuchamos.

Las técnicas que se emplean en el desarrollo de la clase son: estiramiento y calentamiento, estructura corporal, movimientos de danza del Vientre o Danza Oriental, aprendizaje de los distintos ritmos árabes, utilización de los diversos elementos, giro derviche y movimiento expresivo.

La metodología es vivencial y lúdica, siendo la base la participación de todos, compartiendo cada uno de los asistentes todo su bagaje corporal, y reconociendo su propia valía. Me propongo extraer la máxima capacidad expresiva de todos los participantes al taller, creamos diversas composiciones al igual que las notas musicales hacen sus creaciones. Todas y todos podemos bailar, aprender dentro de nuestras posibilidades se convierte en una actividad maravillosa, no hace falta ninguna determinada edad ni condición física sólo nuestro deseo. Danzar es una fiesta que nos hace ser más felices y más fuertes.



ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS

.....

FLAMENCO Iniciación y Avanzado

Este módulo ofrece la oportunidad de trabajar esta disciplina artística (baile flamenco) de una forma participativa, activa, flexible, orientada al grupo, a sus intereses y a la mejora de su realidad tanto física como mental. Principalmente se pretende potenciar sus capacidades, encontrando motivaciones que lo hagan progresar, motivando la creatividad del grupo. El curso consta de 3 a 4 módulos anuales, de 2 meses cada uno, en cada módulo se aprenderá un palo (estilo) diferente. Durante el curso se pretende ir aumentando el nivel de dificultad según lo requiera el grupo, para ir obteniendo una base que les permita bailar flamenco. Para ello se desarrollarán diferentes puntos necesarios para aprender esta disciplina, como la estructura, composición musical, técnica corporal y expresión no verbal del baile flamenco en cada palo. Se enseñará la parte técnica para dotar de capacidades y poder comprender los matices necesarios para desarrollar este arte, trabajando además la expresión emocional suscitada en cada palo. Consiguiendo así un aprendizaje corporal y musical lo más completo posible, y de la mejor forma, que es sin dunda disfrutando de cada clase.

Se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- Mejorar destrezas y habilidades en el movimiento y comprender el compás (tiempo musical) del baile.
- Reconocer el ritmo con las palmas (las manos).
- Descubrir/ampliar los conocimientos sobre el flamenco.
- Aprender coreografías.
- Potenciar la desinhibición, improvisación y habilidades en comunicación no verbal (expresión).

- Aumentar la capacidad de coordinación (psicomotriz).
- Crear un ambiente de interacción y cooperación para trabajar en grupo (ayuda grupal). Conseguir mejorar la técnica corporal (brazos, muñecas, colocación, pies, zapateo, etc.).
- Generar la agilidad en la distinción auditiva de los palos flamencos.
- Entender el flamenco para poder sentirlo y expresarlo mediante el cuerpo.

GUITARRA FLAMENCA Iniciación y Avanzado

Este curso va dirigido a personas que quieran iniciarse en el mundo de la guitarra flamenca. Las clases impartidas ofrecen la posibilidad de aprender y disfrutar la guitarra, conociendo distintas técnicas y palos.

- Introducción al flamenco
- Estilos Flamencos Técnicas de la mano derecha
- Compases (Rumba, Tangos, Tientos, Bulerías...)

Además, gente más experimentada tendrá la posibilidad de aprender falsetas de varios palos, así como conocer más a fondo técnicas concretas: limpieza de técnica, falsetas de varios palos (Tangos, Alegrías, Tientos, Bulerías, etc.) e iniciación de acompañamiento al Cante y Baile.

Como el horario es coincidente con el de Flamenco, se establecerá una sinergia entre ambos

ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]

Servicios Integrados

RITMOS LATINOS

Definir el baile puede hacerse de muchos modos, pero todas incluyen el mismo contenido: "Sana y lúdica actividad realizada por dos personas sobre la pista moviéndose y comunicándose al compás de la música con ritmo y coordinación", "Establecer una conversación "no verbal" en pareja a través de la música y la danza", y otras similares.

En resumen, es una actividad total: Participa cuerpo, mente, espíritu y sentimiento. Es personal e íntima y a la vez comunicativa, grupal, pública. Es creativa, espontánea e individual y al mismo tiempo, coordinada, estructurada y convencional.

A través del baile y la expresión corporal tenemos la posibilidad de ver las potencialidades, las limitaciones y las virtudes que tenemos. Hablamos de baile social, no de baile deportivo (con rigurosas normas de competición reguladas por una federación a nivel internacional). Hablamos de lo que hace la gente que se reúne para bailar en pareja con el propósito de disfrutar de la música y de la danza, en suma, de baile.

Bailar, no entiende de edad, ni de clase social ni de profesión. Aporta ventajas a todas las personas que lo practican:

Beneficio cardiovascular: facilita la circulación de la sangre y el tono de la piel. El sistema respiratorio y vascular también se beneficia de esta actividad.

- Corrige las malas posturas: bailar puede ayudar a corregir las malas posturas que adoptamos en la vida diaria y en el trabajo
- Fortalece los músculos: en el baile intervienen diferentes grupos musculares y aumenta la flexibilidad, la fuerza y la resistencia. Es muy positivo para personas que sufren de patologías óseas y rigidez de articulaciones.

- Potencia la coordinación: mejora la agilidad, el equilibrio y la coordinación de movimientos. Es un buen ejercicio para el cerebro, mejora la concentración y la memoria.
- Mejorar el aspecto físico: muchas de las posturas negativas derivadas de la vida sedentaria se corrigen con la danza. La cabeza y el cuerpo erguido y el paso armonioso mejoran la presencia física.
- En edades maduras es recomendable para paliar los dolores articulares, la osteoporosis y prevenir el envejecimiento.

Inicial

El taller se centrará en el baile social en la especialidad de Ritmos latinos. Esta especialidad recoge las modalidades de salsa (en línea-on1), merengue, bachata, cha-cha-cha, rueda de casino...

Trabajaremos los distintos ritmos, aprenderemos a reconocerlos y dominar los distintos pasos básicos individual y en parejas. Estudiaremos el ritmo, la musicalidad, la expresión, estilo chico y estilo chica diferenciados, pequeñas secuencias de pasos para desarrollar la memoria coreográfica y adornos o "portés" para baile social. Desarrollaremos la técnica individual y en pareja, tanto en las indicaciones de los pasos (leader) como la interpretación de dichas indicaciones (follower).

Trabajaremos diferentes métodos para disfrutar a través del baile con diferentes técnicas como, la imitación, la improvisación y la creación.

Lo auténticamente importante para bailar es:

Comunicación: necesaria para entenderse y coordinarse con los demás bailarines.

Ritmo: la regulación del modo y la velocidad del movimiento de ambos al seguir los estímulos musicales.



ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS

.....

Conexión: la postura, el equilibrio.

Improvisación: capacidad para resolver situaciones diversas y contratiempos.

Armonía: cadencia, elegancia, entendimiento, naturalidad.

La programación de este aprendizaje dependerá de la constancia de los alumnos, así como la dificultad de cada uno de los ritmos y complejidad de figuras para progresar.

El cuerpo central se desarrollará con pasos libres y ruedas con distintas fusiones de ritmos para fomentar la coordinación y el sentido del ritmo.

Medio-Continuación

"Establecer una conversación "no verbal" en pareja a través de la música y la danza", y otras similares. Hablamos de baile social, no de baile deportivo. Se trata de aquella actividad que hace la gente que se reúne para bailar en pareja con el propósito de disfrutar de la música y de la danza, en suma, de baile.

Los alumnos-as jugarán con el ritmo y los tiempos, a nivel individual y en pareja. Se trabajarán los cambios de peso, cambios de posición y dominio espacial.

Profundizaremos en las figuras secuenciadas, con breves coreografías que se unirán a lo largo de las sesiones semanales para fomentar la memoria coreográfica. Se cuidará el estilo chico-chica, la expresión y la musicalidad.

Desarrollaremos la coordinación de brazos piernas para ejecutar figuras complejas de "portés" y pequeños adornos coreográficos con objeto de poder montar una pequeña figura secuenciada para cada una de las modalidades.

La técnica de baile tiene como finalidad reproducir los movimientos incorporando nuestro mundo interior, percibir mejor los sentimientos corporales, ampliar el repertorio de movimientos y prestarle más atención a la fusión entre un estado de ánimo y el movimiento. La elección del estilo de baile dependerá del estado de ánimo y la situación general del paciente, ya que los distintos estilos de baile crean diferentes estados de ánimo.

TEATRO

Partiendo de conceptos básicos del teatro nos embarcamos en un proceso de aprendizaje, conocimiento, experimentación individual y grupal. Culminando en una puesta en escena creada para la ocasión.

Destinado a personas con y sin experiencia.

TEATRO INFANTIL

Destinado a alumnas/os de 6 años a 11 años

• Objetivos:

Fomentar el conocimiento y el gusto por el teatro desde temprana edad, de forma divertida, creativa y práctica. Se potenciará la habilidad natural que poseen para el arte escénico. Crearemos un ambiente de respeto al individuo y al grupo para crear unas condiciones óptimas y expresar libremente su capacidad creativa y expresiva. Reforzaremos la autoestima, empatía y el trabajo en equipo.

• Metodología:

Utilizaremos el juego dramático, la improvisación, expresión corporal y dinámicas que nos ayuden a conocer, descubrir, crecer y experimentar en este arte.

• Evaluación:

Al final del taller realizaremos una representación teatral que nos servirá de auto evaluación.



ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS

.....

ESCRITURA CREATIVA

Si quieres iniciarte en la escritura o desarrollar el potencial de tu imaginación y tu creatividad, en este taller tienes el espacio perfecto para poner a prueba tu talento narrativo. Enfocado a personas con o sin experiencia en la escritura y para todos aquellos que tengan curiosidad por descubrir su potencial imaginativo y literario.

El taller de escritura es un espacio en el que el alumno puede aprender a soltar y desarrollar la imaginación de forma escrita. Es una forma de aprendizaje en el que la práctica va por delante de la teoría, siendo esta última el soporte de la primera. En el taller se busca producir textos personales y profundizar en la propia capacidad de crear literatura que se encierra en cada uno de nosotros. A través del juego con las palabras, por medio del conocimiento del lenguaje escrito, mediante técnicas que favorecen la expresión del mundo interior de cada alumno, el alumno se familiariza con los secretos de la creación literaria. Escritura automática, escritura colectiva, el ejercicio de pinta y escribe desde tu infancia, cadáveres exquisitos, reparto de personajes, novelas colectivas o la práctica de figuras retóricas como la jitanjafora, son algunas de las propuestas que se realizan durante las tres horas que dura cada taller, acompañadas de lecturas de textos de autores que pueden servir de modelo en los territorios de la creación literaria.

Los objetivos que se persiguen en el taller son:

- Acercar al interesado en la literatura y en la escritura al mundo de la literatura a través de la escritura y el análisis de textos de los grandes autores.

- Animar a la escritura para personas que aún no tienen práctica.
- Facilitar la superación de los bloqueos del principiante.
- Conocimiento de los más elementales errores del escritor
- Creación de una base en conocimientos literarios para desarrollar la propia capacidad literaria.
- Avivar y potenciar los talentos literarios con vocación de ser escritor.
- Fomentar el intercambio de experiencia y el conocimiento de otras personas con la misma afición y transmitir el placer de escribir como actividad lúdica y de ocio.



ARTES ESCÉNICAS Y LITERÁRIAS

.....

TANGO Iniciación

El tango constituye una manifestación de interculturalidad en sus orígenes y posterior evolución. Hoy en día, podemos definirlo como un género urbano contemporáneo que ha desarrollado un notable crecimiento, tanto desde el punto de vista de su divulgación como de la creación. Cada vez más, el tango se divulga, no tanto como la cultura argentina en el exterior, sino como un género que pertenece a las ciudades de nuestro siglo, siendo por tanto de corte fundamentalmente urbano, latino, que ha sabido hibridar las culturas del sur de Europa y América.

Con este taller se pretende que los participantes se acerquen a los diferentes estilos musicales del género y a las nociones básicas de la danza: manera de caminar, forma de abrazarse, ritmo y cadencia, estructura de movimientos y figuras coreográficas. El abrazo del tango permitirá conocer su código para que los alumnos y alumnas se comuniquen en el espacio, el movimiento y el ritmo.

Los objetivos son:

- Promover un autoconocimiento del cuerpo a partir de ejercicios individuales y colectivos.
- Aprender a reconocer los elementos fundamentales para la danza.
- Conocer y desarrollar el aspecto mecánico de los roles masculino y femenino de cada movimiento y figura coreográfica.
- Conocer y dominar la relación del espacio inferior y superior en la realización de los movimientos.
- Aprender los diferentes códigos de entendimiento-comunicación que posibilitan la danza en pareja.
- Aprender a ejecutar los movimientos y figuras coreográficas en

relación al tiempo musical y ritmo. Desarrollar diferentes mecanismos y ejercicios que ayuden a desinhibir a los alumnos y alumnas para facilitar el encuentro de los mismos en el baile.

- Analizar el baile de Tango como una manifestación intercultural desde el ámbito de la expresión corporal y musical.

INICIO A CORTOMETRAJES

PLANTEAMIENTO:

¿TE APASIONA EL CINE? !!Ahora puedes contar tu propia historia! Conoce las técnicas para realizar tu propio cortometraje. Desde el GUIÓN, PLANIFICACIÓN, PRODUCCIÓN, RODAJE y MONTAJE.

OBJETIVOS GENERALES

Conocer los elementos que componen un cortometraje. Como llevar una idea al guión, como producirlo y breves técnicas de rodaje.

METODOLOGÍA

Teórico-práctico. Analizaremos cortometrajes con el visionado de producciones de éxito. Construiremos un guión literario y guión técnico. Saldremos a rodar escenas y finalizamos con el técnicas de montaje.



ARTES GRÁFICAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]

Servicios Integrados

ARTE Y CREACIÓN 3D

La intención de este curso es que los alumnos aprendan las bases del modelado y la animación tridimensional usando las versiones más recientes del software libre de animación Blender. El objetivo final es que sean capaces de producir su propia imagen o animación con el propósito que ellos deseen, en concreto con aplicaciones en el campo de las artes.

Actualmente muchos procesos de digitalización y creación de entornos virtuales parten del trabajo realizado mediante software de modelado tridimensional. El software libre Blender constituye un paquete muy potente que incluye varios motores gráficos, un software de creación de videojuegos y animación 3D.

Nos acercaremos a la tecnología de impresión en 3D, mediante el análisis de la tecnología y las aplicaciones de este procedimiento.

El formato del curso está pensado para que el aprendizaje del alumno sea eminentemente práctico, enfocando el curso en la utilización de software libre y gratuito fundamentalmente. De este modo, se aportarán los conocimientos básicos para que el alumno pueda comenzar a explorar el uso de esta técnica de forma científica abriéndose un mundo de posibilidades a la hora de llevar a cabo su profesión y consiguiendo así unas capacidades tremendamente apreciadas en la actualidad: 1. Interfaz de Blender 2. Técnicas de modelado 3. Materiales, texturas e iluminación 4. Interactividad y animaciones directas. 5. Simulaciones físicas y paseos virtuales.

Dirigido a todos aquellos interesados que quieran utilizar el modelo tridimensional en cualquier campo de ámbito digital y aplicaciones 3 D. Será necesario llevarse ordenador propio.

ACUARELA Iniciación y avanzado

Los contenidos del taller son en primer lugar aproximar al alumno al concepto de acuarela: como su nombre indica Agua y Color. Conoceremos su trascendencia histórica, los referentes históricos, la comparación entre distintas propuestas plásticas en donde se ha utilizado la acuarela como técnica y material de expresión.

En segundo lugar, nos adentraremos en las distintas técnicas de la acuarela: técnica de la acuarela seca, técnicas de la acuarela húmedo sobre húmedo, la mancha, la graduación del color, procedimientos específicos cromáticos e interacción del color.

Se tratará también de la importancia del trazo, el gesto e impronta como identificadores personales del artista y de la obra.

Se analizará la conveniencia o no de la utilización de recursos dibujísticos, se abordan los conceptos de paisaje y figura y su trascendencia.

DIBUJANDO GRANADA. URBAN SKETCHERS

Recorriendo las calles y rincones de esta preciosa ciudad, aprenderemos a mirar, a buscar nuevos encuadres, a descartar y enfatizar detalles y secretos que pasan inadvertidos y pasamos a desvelar llevándolos al papel con nuestras líneas. Dibujando sin complejos ni ataduras, soltando el trazo para "robar" un trocito de Granada y guardarlo en nuestro bloc. Las sesiones se desarrollan por toda la ciudad y están dirigidas a cualquier persona interesada en el dibujo como línea viva, y la observación como herramienta fundamental. Sólo es necesario papel o un bloc de dibujo de formato menor al A4, lápices, rotuladores... cualquier cosa fácil de llevar y capaz de trazar una línea.



ARTES GRÁFICAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]
Servicios integrados

PINTURA Iniciación y Avanzado

La Casa de Porras es un centro cultural que acoge un público muy diverso. Al taller se apuntan alumnos con una edad y nivel de pintura muy variado por lo que las clases, aunque en grupo, tienen un seguimiento personalizado.

INICIACIÓN: El taller de inicio está dirigido a los alumnos que no han tenido contacto previo con la pintura. Empezando por algo tan básico como el círculo cromático y algunos otros ejercicios variados, intentaremos que el alumno vaya desarrollando su conocimiento y percepción del color. Aprenderemos a mirar a nuestro alrededor con “ojos de artista” a través del dibujo y la pintura, potenciando la sensibilidad y el sentido crítico. Se propondrán bodegones y voluntariamente, algún ejercicio creativo en el que cada uno pueda ir descubriendo un lenguaje pictórico personal. El material a utilizar, en principio, será óleo.

AVANZADO: El taller de pintura avanzado está dirigido a los alumnos que ya han tenido algún contacto con la pintura. Está abierto tanto a los que quieren copiar láminas como a los que solamente prefieren profundizar en el trabajo con óleo, o a los que les gustaría aprender otras técnicas.

Según preferencias, prepararemos superficies para pintar (imprimaciones) a la media creta; aprenderemos la elaboración de recetas para nuestros propios óleos; propondremos bodegones en clase y, cuando el tiempo lo permita, salidas al exterior. En el primer y segundo módulo trabajaremos con óleo, grisallas al óleo con veladuras de temple (con huevo) e imprimaciones. En el tercer módulo, dependiendo siempre de las propuestas de los alumnos, la idea es aprender la técnica que se denomina encáustica (con cera y

resina). El objetivo: ir descubriendo la más adecuada a las necesidades personales de cada uno.

DIBUJO

El dibujo es un arte visual en el que se utilizan varios medios para representar algo en un soporte bidimensional. Es la expresión de una imagen que se hace en forma manual.

En el taller se admite alumnos de cualquier nivel. En la primera clase sugiero a los alumnos un motivo y observo cómo cada uno se enfrenta libremente al trabajo para formarme una idea de la situación de cada uno. El resto de los días la propuesta de clase es la misma para todos los alumnos pero la corrección es personalizada.

El formato sobre el que se dibuja es el A3.

Los materiales utilizados suelen ser: grafito, carboncillo, tiza blanca, rotulador negro y lápices de colores de mina blanda.

Las propuestas a realizar serán: figuras de escayola, bodegones, modelos vivos, iniciación al color, dibujo enfocado al Diseño Gráfico... y en la época que sea posible, salidas a exteriores.

Una materia como dibujo necesita de muchas horas de práctica por lo que muchos alumnos repiten más de un módulo; es lo ideal para ver mejores resultados.



ARTES GRÁFICAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Ve
Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]
Servicios Integrados

PINTURA EN SEDA, BATIK Y SHIBORI

En este taller vamos a trabajar con unas técnicas de fácil realización pero resultados sorprendentes. Todas ellas proceden del sudeste asiático aunque se han extendido por todo el mundo, tomando distintos nombres según los países.

- El Batik (escribir con cera en javanés) consiste en cubrir con cera líquida partes de la tela e introducirla en tintes sucesivos de diferentes colores, combinándolos entre ellos.
- La Gutta es la resina del árbol gutapercha. Con ella se dibujan los contornos sobre la tela y con pintura para seda, aplicada con pincel, se dan los colores.
- El Bandhana en India, Shibori en Japón, Adire en África, Tye Dye o Teñido con nudos para nosotros: Se realiza reservando zonas de la tela con nudos creativos y tiñéndolas por zonas. Las partes interiores del anudado quedan del color original del tejido.
- El Tritik es una variante de la anterior, dando puntadas en la tela y frunciéndola en vez de hacer nudos.

Podemos experimentar con algún tinte natural. Estos métodos son estampaciones directas y se pueden combinar entre ellas.

FOTOGRAFÍA Iniciación y avanzado

El objetivo del taller de fotografía es conseguir que el alumno maneje correctamente una cámara réflex monocular de objetivos intercambiables (digital o analógica) para lo cual se imparten clases teóricas de dos horas donde se tratan las variables que intervienen en la toma de la fotografía, el soporte en el que se graba la imagen es indiferente ya que las variables son las mismas en ambos casos.

La primera parte del taller se desarrolla mediante teoría tratando el formato, la longitud focal, el concepto de ópticas, aplicación y uso paradigmático. Posteriormente se trata el diafragma y la profundidad de campo. A partir de la tercera clase se trata el tiempo de exposición, fotometría y la aplicación práctica; además del flash, la resolución de dudas y la evaluación general. La segunda parte del taller es práctica y se realiza mediante una excursión o trabajo de campo, en el que se realizan fotografías donde aquellos que no

dispongan de cámaras réflex, practicarán sobre todo el manejo de ópticas y el cambio de perspectiva asociado a la composición con distintas ópticas focales.

El objetivo del taller de fotografía avanzada es conseguir que el alumno maneje correctamente un estudio de fotografía donde la composición, la iluminación y la toma ha de ser responsabilidad exclusiva de cada uno. En un primer lugar se trata la fotometría, la fotometría puntual y la teoría de figura y fondo; además de los tipos de luz, temperaturas de color, elementos de iluminación y la realización de fotografías. A partir de la tercera clase se procede a la exposición de trabajos, la evaluación de los trabajos en proyección y aplicaciones prácticas.

Al final del módulo se perfecciona el diseño, la maquetación y el montaje. La segunda parte del taller de perfección consisten en una excursión o trabajo de campo, en el que se realizan fotografías en un ámbito controlado de baja iluminación y donde aquellos que no dispongan de cámaras réflex practicarán sobre todo el manejo de las ópticas y el cambio de perspectiva asociado a la composición con distintas distancias focales.



ARTES GRÁFICAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]
Servicios Integrados

Se ha de reflejar con elementos materiales, conceptos entelécicos. El diseño y composición de los elementos materiales representativos es libre.

DISEÑO Y TRATAMIENTO DE LA IMAGEN DIGITAL

El objetivo del taller es iniciar a los alumnos en el mundo del tratamiento de la imagen mediante ordenador. Los conocimientos adquiridos tras cursarlo pueden tener múltiples finalidades: Desde el desarrollo de la capacidad creativa y la satisfacción personal resultado de retocar y editar nuestras fotografías e imágenes, hasta la de servir como ayuda en el entorno de trabajo en la elaboración de documentos gráficos, o como herramienta esencial para emprendedores en el desarrollo de sus webs y blogs, creando logos, carteles e incluso infografías.

La herramienta GIMP con la que vamos a trabajar, se caracterizan por su gran potencia y por un reconocido prestigio en el entorno del software libre.

- Crear efectos, retocar y editar cualquier imagen, incluidas fotografías.
- Crear imágenes para un blog o tienda online.
- Dibujar formas libres. Realizar cambios en el tamaño de estas (recortar y transformar)
- Crear fotomontajes o carteles.
- Crear imágenes vectoriales (logotipos).
- Convertir a diferentes formatos de imagen.
- Crear imágenes animadas en formato GIF.

INICIACIÓN AL FANZINE Y AUTOEDICIÓN

Este taller de creación de fanzines se propone como espacio de co-creación en el que se pondrán en práctica diferentes estrategias y procesos creativos con el objetivo de desarrollar fanzines diversos. Se explotará el lado más ingenioso y experimental de todos los asistentes, por lo que se prevé que se generarán grandes cantidades de contenido lecto-visual altamente inesperado.

En este curso se proporcionará a los asistentes una visión amplia del mundo del fanzine, de sus técnicas y formatos. Se revisarán casos de fanzines curiosos y ultra-curiosos, autóctonos e internacionales. Se propondrán diferentes dinámicas para fomentar la composición creativa, trucos para generar ideas y desarrollar temáticas. También se trabajarán múltiples posibilidades en torno a la narración visual. Empezaremos desarrollando fanzines de la manera tradicional (a mano) y si el proceso de aprendizaje lo requiere y permite, acabemos aprendiendo a maquetar nuestros fanzines en el ordenador.

Todo conocimiento a adquirir en este curso es susceptible de ser aplicado en diversos aspectos y situaciones de la vida de todos y cada uno de los asistentes.



ARTES GRÁFICAS



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA

Ve
Vicerrectorado de Estudios
y Español

etone[®]
Servicios Integrados

PRODUCCIÓN DE VÍDEO CON SMARTPHONE: APLICACIÓN EN REDES SOCIALES

PLANTEAMIENTO:

QUIERES SOPRENDER EN TUS REDES SOCIALES CON VÍDEOS PROFESIONALES REALIZADOS POR TI?!!!

Solo te hará falta tu Smartphone. Te enseñaremos a sacarle el máximo partido a tus vídeos usando las aplicaciones de tu dispositivo.

OBJETIVOS GENERALES

En este curso pretendemos conocer técnicas básicas de producción de vídeo: composición de imagen, la luz, la cámara del smartphone y las aplicaciones de edición para Android y iPhone introduciendo vídeo, audio, música y grafismo básico. Por último como subirlo a redes sociales.

METODOLOGÍA

Teórico-práctica. Será un aprendizaje inmersivo. Desde el primer día usamos nuestro propio smartphone y durante el curso iremos ampliando conocimientos hasta dominar las aplicaciones adecuadas.

TALLER DE CINEMATOGRAFÍA: CINE ESPAÑOL

PLANTEAMIENTO:

Te apasiona el cine y en especial el cine español? Haremos un breve recorrido por la historia de nuestro cine. Las películas más influyentes, directores, actores, y curiosidades que te sorprenderán.

OBJETIVOS GENERALES

Nuestro objetivo es dar al asistente una visión general de nuestro cine, películas que forman parte de nuestra historia, conocer a sus directores, sus influencias, como ha evolucionado el cine, desde su narrativa hasta la técnica.

METODOLOGÍA

Visionaremos películas, cortometrajes, analizaremos obras, debatiremos y resaltaremos conocimientos que nos ayudarán a entender mejor el cine español.

ARTESANÍA

TORNO Y CERÁMICA

Con este taller se pretende dar conocimientos sobre la cerámica en general, así como la importancia del arte en el desarrollo del intelecto y la creatividad.

Nos pondremos manos a la obra para conseguir el aprendizaje del proceso de la cerámica y la técnica de torno. Realizaremos el recorrido completo del alfarero desde la elaboración del objeto en barro, pasando por una primera cocción y finalizando con la pintura y la cocción del vidriado.

También se realizara pintura en frío y engobes. Aunque el taller es eminentemente práctico, cada día de clase se dará una breve explicación teórica sobre técnicas de cocción y de pintura del objeto a realizar.

COSMÉTICA NATURAL

Elaborar nuestros productos cosméticos nos permite otorgarles propiedades terapéuticas concretas, generando fórmulas artesanas y eficaces. Esto es posible cuando somos nosotros quienes elegimos los ingredientes más adecuados para nuestras fórmulas, descartando los productos tóxicos para nuestra piel o para el medio ambiente, seleccionando los productos más adecuados a nuestras necesidades. En el curso de cosmética natural aprenderemos a elaborar productos naturales para la belleza, conociendo las materias primas, creando y personalizando las fórmulas para uso personal y desarrollando una actividad artesanal y muy creativa. Materias primas para elaborar cosméticos: ingredientes naturales. Definición, características, utilidad en cosmética: agua, arcillas,

aceites vegetales, oleados, hidrolatos, aceites esenciales, ceras vegetales, extractos vegetales, etc. Comprendiendo las texturas y finalidades de un cosmético. Aprendiendo a dosificar extractos, aceites esenciales...

- Prácticas de elaboración de productos (a partir de bases).
- Cremas nutritivas.
- El contorno de ojos.
- Los productos anti-edad.
- Los productos anti-manchas.
- La limpieza facial. Lociones y tónicos.
- Los productos para el dolor: antiinflamatorios y anti-álgicos.
- Las mascarillas faciales.
- Los exfoliantes.
- Desodorantes.
- Pastas de dientes
- Productos para el acné.
- Productos para dermatitis, eccema, etc.
- Los jabones de tocador.
- Se organiza en varios talleres teórico-prácticos. Cada uno de ellos formado por una pequeña parte teórica y otra práctica donde se elaboran varias fórmulas y recetas acorde con la teoría.
- Esta serie de talleres está dirigida a cualquier persona que desee incorporarse a los cursos de cosmética natural.

ARTESANÍA



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



etone[®]
Servicios Integrados

CUERO Y MARROQUINERÍA

A lo largo de la historia la piel ha sido utilizada tanto en las necesidades más básicas como la vestimenta, el calzado, los arneses de los animales, confección de asientos... Como también ha sido empleada para la colección de complementos tales como cinturones, bolsos, carteras, cubiertas para libros... Con el tiempo este arte de trabajar el cuero se ha ido elaborando y tratando con más sutileza hasta el punto de crear verdaderas obras de arte.

Existen diferentes tipos de piel dependiendo del animal de las que vamos a destacar: cabra, vaca, caballo; estas pieles son las más empleadas en fabricación de complementos dadas sus condiciones de resistencia o flexibilidad dependiendo del trabajo a elaborar.

El taller de cuero consiste en la elaboración de complementos tales como bolsos, carteras, cinturones a partir del trabajo con la piel, aprendiendo diversas técnicas de tratamiento y confección como (policromado y engarzado) además del manejo de las herramientas empleadas, tales como: sacabocados, saca-tiras, buriles de diferentes puntas...

La finalidad del taller es que el alumno adquiera recursos y conceptos para llevar a cabo sus propias creaciones artísticas a través de un elemento tan natural y auténtico como es la piel de animal que carece prácticamente de manipulación artificial, excepto la que requiere el curtido de la misma, lo que permite trabajar sobre ella sin limitaciones y consiguiendo resultados únicos en cada artículo, lo que concederá a cada alumno un estilo personal y propio que los dotará de una firma única y particular.

GRABADO NO TÓXICO

El taller se centra en técnicas de grabado no tóxico sin el uso de ácidos y en el uso del tórculo.

Las técnicas a desarrollar son el linograbado, la monotipia, la punta seca, la combinación de éstas con cianotipias y marcas de agua para personalizar nuestro papel.

Dentro de las ediciones elaboraremos una carpeta con grabados a la plancha perdida, grabados a dos o más colores y técnicas mixtas.

SERIGRAFÍA

Se trata de un taller de introducción a las técnicas de estampación serigráfica con un enfoque casero.

En el curso se hace un breve repaso de la aplicación de la serigrafía tanto en el arte como en la industria. También aprenderemos a elaborar pantallas a la manera tradicional y con emulsión fotográfica así como técnicas de dibujo directo.

El objetivo es hacer ediciones tanto en papel como en textil. Culminaremos el curso con un ejercicio de estampación a varios colores.

ARTESANÍA

COLLAGE

Ojear prensa y revistas, ese placer en vías extinción, sin intención de buscar nada concreto, nos hace tropezar con imágenes, fotografías y grandes textos que, una vez sacados de su contexto original y unidos a otros, cuentan algo diferente, a veces sorprendente, y siempre nuevo. Capaces de llevarnos hacia nuevas formas, con las que comprobamos que la suma de dos imágenes genera una tercera inesperada.

Veremos diferentes tipos de *collage*, la relación entre imágenes fotográficas y su efecto, la adición de otros materiales o la intervención directa sobre esas imágenes encontradas. Recorreremos obras y artistas que han encontrado en esta técnica del "corta y pega" una forma diferente con la que contar la realidad.

Tijeras, *cutter* para "cortar fino" y una barra de pegamento es el material necesario para que todo aquel enamorado de la imagen y nostálgico de las revistas en papel nos acompañe en este viaje experimental y sorprendente.

BORDADO EN TUL

El Bordado en tul es una técnica artesanal que obtiene más auge y se amplía su utilización en moda a partir del s.XIX. Está en vías de extinción por el uso de tejidos industriales.

Este curso está dirigido a alumnos que quieran aprender a bordar en tul. Les enseñaremos a pasar un boceto a este tejido, perfilar, bordar y rematar la pieza.

Objetivos:

- Recuperar una labor artesana granadina
- Ofrecer a los alumnos un nuevo oficio adaptado a la moda actual
- Englobar distintas técnicas y metodologías tradicionales

Temario:

- Introducción
- Técnicas de bordado en tul
- Tejidos e hilaturas
- Creación y diseños y adaptación al patrón
- Perfilar o reseguir el dibujo
- Puntos de relleno
- Puntos de calado
- Remate de la pieza

Materiales necesarios:

- Aguja de bodar en tul, alfileres y tijeras
- Bobina pequeña de hilo de rayón para bordar en tul
- Lápiz, goma de borrar y papel Kraft blanco
- El tul y el bastidor lo aportará el alumno en función de la obra que quiera realizar. Para los alumnos noveles aconsejamos un bastidor de 40cm de diámetro.

ARTESANÍA

REPUJADO EN ESTAÑO

El *repujado* es una técnica artesanal que consiste en trabajar planchas de metal maleables, para obtener una figura ornamental en relieve.

Se considera una de las artes menores (útiles), en especial de la rama de las artesanías.

Se realiza trabajando con buriles de diferentes tamaños y formas desde el envés de la pieza, dispuesta sobre una superficie blanda que permita la progresiva deformación de la superficie trabajada. De esta forma, el artesano trabaja en "negativo", hundiendo más aquellas zonas que deben tener mayor relieve por el lado contrario. Los detalles finales del relieve se obtienen trabajando en el lado frontal de la pieza, perfilando este con buriles más finos para obtener una mayor definición.

El paso final consiste en reforzar la pieza para evitar que el relieve conseguido pueda deformarse con su uso posterior. Para mas facilidad, limpieza y rapidez del material trabajado en este caso lo rellenaremos con silicona caliente para impedir la deformación del relieve.

PINTURA EN CRISTAL COUNTRY

Existen diferentes técnicas y variedades de pintura en vidrio: común transparente, opalino, soplado, nacarado, coloreado, vidrio catedral.

En esta ocasión le ofrecemos la oportunidad de aprender a pintar en vidrio con la técnica *Country* muy empleadas en la decoración del hogar. Los colores que se emplean son vivos y puros, aunque también predominan los tonos pastel. Los pequeños detalles tienen especial importancia en este estilo, y es frecuente que se complemente con el agregado de pequeños elementos pegados. Una manera divertida y original de redecorar tu hogar dándole un toque único.

Unos cuantos pinceles, unos botes de pintura apropiados y mucha imaginación son las únicas herramientas que necesitarás para decorar tu casa, oficina o lugar de trabajo y darle un toque personal. También puede ser un regalo muy original.



HÁBITOS SALUDABLES



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
e Investigación

etone[®]
Servicios Integrados

CHI-KUNG

El Qigong (Chi Kung) es un método chino que combina suaves movimientos de cuerpo, concentración mental y respiración para aumentar el bienestar de las personas. Llamado también "Fuente de Juventud", estas técnicas son un manantial inagotable de paz, salud y vitalidad y un método idóneo para mantenerse en forma y protegernos del estrés cotidiano.

El Qigong (Qi = energía, GONG = trabajo) forma parte de la medicina tradicional china. La práctica de estos ejercicios consigue aumentar y mejorar la calidad de vida y por consiguiente establece o restablece el bienestar, fortaleciendo su salud.

Utilizando la mente, la respiración y los movimientos del cuerpo el Qigong fortalece el cuerpo, ejercita los huesos, las articulaciones y los músculos, promueve la relajación y el control del estrés, previene lesiones ocupacionales y expande la conciencia en todos los niveles. Ayuda a una vida sana, feliz y armoniosa.

DEFENSA PERSONAL FEMENINA

Este taller es práctico y realista. Enseñamos técnicas fáciles de aprender y de ejecutar ante las agresiones más comunes. Aprenderás técnicas adaptadas al peso y fuerza de la mujer, puntos vulnerables, estrategias psicológicas, reaccionar a diferentes tipos de agresión, armas improvisadas.

No se precisan condiciones físicas especiales, ni hay ningún tipo de limitación por edad. De hecho, a este taller pueden asistir tanto chicas jóvenes como mujeres de edad madura o cualquier persona que quiera aprender unas técnicas de autodefensa.

La gestión del miedo es fundamental en la defensa personal, ya que es preciso no bloquearse ante una crisis de pánico. Por esa misma razón empleamos ejercicios, que consiguen reproducir la situación real, colocando al agredido en una situación similar a la que se encontraría en la calle.

Los contenidos del taller serán los siguientes:

1. Formas de actuar y medidas preventivas ante un enfrentamiento.
2. Control del espacio de seguridad.
3. Las diferentes técnicas de autoprotección.
4. Los puntos vulnerables.
5. Utilidad de objetos circunstanciales: (Bolígrafos, paraguas, revistas, bolsos, peines, limas de uñas, llaves, pinzas del pelo).



HÁBITOS SALUDABLES

YOGA

“Del condicionamiento mental a la conciencia de ser”

La base fundamental de la escuela de Yoga Integrado es difundir un método sencillo, cuya práctica no requiere una gran destreza gimnástica o esfuerzos físicos, que solo algunas personas pueden desarrollar.

Las técnicas de Yoga Integrado (Asanas, Pranayama, Dhyana y Savasana) se realizan respetando las limitaciones del practicante, que mejora su estado físico de flexibilidad, fuerza y equilibrio sin necesidad de grandes desafíos físicos y armoniza su estado psíquico dirigiendo la atención a la conciencia del cuerpo y la mente, con firmeza y amor, utilizando la práctica diaria como elemento transformador.

Su fundador, Fernando Royo, mantiene que esta técnica genera un cambio en el practicante que provoca un desarrollo del potencial humano que nos permitirá vivir en paz, con conciencia y satisfacción.

MEDITACIÓN Y MINDFULNESS

Mindfulness es atención plena de lo que ocurre en el momento presente, sin emitir ningún tipo de juicio. Consiste en cultivar la conciencia del cuerpo y de la mente para aprender a vivir aquí y ahora, y, así, de una manera equilibrada reconocer todas las facetas de la experiencia, desde el placer hasta el dolor, la alegría o el miedo. Con la práctica continuada conseguiremos aquietar la mente, calmarla, aprenderemos a cultivar una conciencia imparcial, adquiriremos mayor equilibrio y sosiego ante los vaivenes inevitables que se presentan en nuestra vida.

Y, es precisamente, a través de las distintas técnicas meditativas la forma en que alcanzaremos dicho objetivo.

Para ello, estudiaremos los orígenes de la meditación, sus bases neurofisiológicas, la conexión entre la mente y el cuerpo, entre los pensamientos y las emociones e indagaremos en cómo influye en el estrés y la ansiedad.

Y, ante todo, practicaremos distintos tipos de meditación de modo que podamos adaptarlas e integrarlas en cada momento a nuestros distintos estilos de vida.



HÁBITOS SALUDABLES



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



etone[®]
Servicios integrados

MEDITACIÓN DE VIDA

Filosofía de vida que enseña técnicas de meditación, relajación, respiración y postural para mejorar la calidad de vida. Práctica espiritual que tiene como objetivo la canalización de energía vital para la armonización de mente, cuerpo y espíritu con el fin de obtener un equilibrio. Arraigado en el pensamiento milenario del maestro japonés Mikao Usui compuesto de los ideogramas *rei* que significa universal y *ki* que representa la energía vital.

Los **cinco principios** sobre los cuales se funda la meditación de vida son:

1. Vivo una vida tranquila.
2. Mantengo la paz en mi mente.
3. Agradezco que tengo vida.
4. Disfruto toda actividad que realizo.
5. Convivo en armonía con las personas que me rodean.

TAICHI

El taichí consiste en una serie de ejercicios que ayudan a combatir el estrés y la fatiga y a mejorar la flexibilidad, el tono muscular y el estado general de la salud. En opinión de los practicantes de esta disciplina, potencia la libre circulación del chi (la energía interna) por todo el cuerpo y, de este modo, favorece la armonía entre el cuerpo y la mente. La práctica del taichí nos hace más conscientes de nuestro cuerpo. La concentración relajada, pero constante, es similar a la empleada en otras prácticas de meditación, aunque el taichí se describe a menudo como una "meditación en movimiento".

Al igual que la meditación, el taichí puede ayudar a calmar la mente y a combatir mejor las tensiones de la vida diaria.



HÁBITOS SALUDABLES

PILATES

El método Pilates logra cambiar tu cuerpo y tu mente y tu forma de relacionarte con el entorno. Para conseguirlo, se basa en un profundo control del cuerpo y la mente con el fin de activar el sistema sanguíneo y el linfático, estirando cada músculo y tendón para lubricar el cuerpo. La clave del Pilates es ejercitar el cuerpo desde el centro a las extremidades, adoptando prácticamente todas las posturas posibles. Para maximizar sus beneficios, el practicante debe ir superando poco a poco distintas fases y ejercicios, siendo el control de la respiración indispensable para activar cada músculo con un propósito específico.

Este taller de Pilates está centrando en técnicas de control muscular, mental y de la respiración, propias del Método Pilates, combinadas con otras técnicas complementarias bajo las premisas de una gimnasia terapéutica que permite individualizar el trabajo de cada usuario según sus posibilidades y condición física.

Cada sesión dura hora y media y está dividida en tres partes:

- 1.- Preparación: Ejercicios de control de la respiración y estabilidad pélvica.
- 2.- Parte principal: Ejercicios de control muscular y respiratorio (contracción-relajación)

3.- Final: Ejercicios complementarios y de estiramientos.

Algunos de los principales beneficios de Pilates son:

- Consigue un buen tono muscular fortaleciendo y tonificando el cuerpo sin aumentar el volumen muscular y con ello consiguiendo estilizar la figura. Logra el tan deseado "vientre plano".
- Aumenta la flexibilidad, la agilidad, el sentido de equilibrio y mejora la coordinación de movimientos.

Mejora la alineación postural y corrige los hábitos posturales incorrectos.

- Permite prevenir y rehabilitar lesiones del sistema músculo-esquelético.
- Mediante la respiración y la concentración se logra un estado de relajación global permitiendo con ello eliminar el estrés y las tensiones musculares y rigideces.
- Mediante la integración cuerpo-mente consigue aumentar la autoestima y el conocimiento del propio cuerpo obteniendo con ello un bienestar no sólo físico sino integral y logrando cambiar la forma en que te relacionas con tu cuerpo y afrontas la vida.
- Aporta gran vitalidad y fuerza permitiendo minimizar el esfuerzo para realizar las tareas cotidianas más pesadas o cualquier otro tipo de deporte.



HÁBITOS SALUDABLES



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



UNIVERSIDAD
DE GRANADA



Vicerrectorado de Estudios
y Docencia

etone[®]

Servicios Integrados

STRETCHING

El Stretching, significa estiramiento, es una técnica corporal que a través de la colocación del cuerpo en distintas posturas se estiran, abren y relajan distintas zonas del cuerpo. Se basa en un reflejo tan viejo como la humanidad. Los animales (sobre todo los mamíferos), nos estiramos naturalmente al levantarnos, cuando estamos estresados, cansados, o con sueño, el cuerpo espontáneamente busca abrirse, alcanzar, respirar.

No hay que tener ninguna experiencia, se realiza de manera gradual, respetando los límites, promoviendo el placer y el disfrute en trabajo.

La postura es el principal objetivo de este taller, se podría decir que es un stretching postural, ya que no solamente se busca relajar la musculatura del cuerpo que ya es bastante, sino re-equilibrar el cuerpo; por ejemplo si tenemos un hombro más arriba, o una pierna aparentemente más larga, o una tendencia a encorvarnos hacia adelante, o escoliosis, o las rodillas en varo (hacia afuera) o en valgo (hacia adentro), se busca recuperar las formas naturales, alineando hombros, columna, caderas, rodillas, y todo el cuerpo.

En el caso de personas obesas que estén en un plan de adelgazamiento, el stretching puede ayudar mucho en el proceso

de control y reducción del peso, ya que aumenta el metabolismo, reduce la ansiedad, y cuando una persona adelgaza pierde no solamente el exceso de grasas, sino su antiguo equilibrio postural, y al tener menos peso es sumamente importante que la persona lo haga armónicamente, permitiendo que el cuerpo se organice de acuerdo al nuevo peso.

TUS PENSAMIENTOS A TRAVÉS DE LOS PIES

Los pies son una parte importante del cuerpo no solo porque nos permite caminar, sino descubrir las infinitas cualidades que nos ofrecen.

Es una técnica milenaria, donde se reflejan todas las partes del cuerpo y nos enseña a conocerlo y respetarlo. También llamada terapia zonal, es la práctica de estimular puntos sobre los pies. En este taller aprenderás a localizar las diferentes áreas en las que se divide el pie, estimulando diferentes puntos con el fin de obtener bienestar y serenidad. El estímulo es manual, y te ayudará a encontrar equilibrio y relajación beneficiosos para la salud. Se trata de una técnica eficaz y sencilla para liberar tensiones, estrés, fatiga... El taller se realizará en el suelo en esterillas, se trabajará por parejas. Se recomienda ropa cómoda y entusiasmo en aprender y compartir lo mejor de ti con tus compañeros.



HÁBITOS SALUDABLES



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



etone[®]
Servicios Integrados

DANZATERAPIA

En este taller se pretende mejorar el estado físico y psicológico de los participantes mediante el movimiento, la danza y el cuerpo, será nuestra herramienta básica, entre otras artísticas complementarias. El movimiento nos permite ver como se refleja la personalidad de cada uno, como sentimos o como reprimimos los sentimientos. Los cuerpos están esculpidos por las experiencias de la vida. Cómo nos movemos es una mezcla de nuestra herencia (tradición cultural) y nuestras experiencias como parte de una familia, una cultura y un entorno...

Trabajaremos con el objetivo de alcanzar un equilibrio psicoemocional y mejorar el bienestar entre cuerpo-mente. La danzaterapia es una especialidad de la psicoterapia, que se basa en la integración psicofísica con las artes creativas: Arteterapia, musicoterapia...su objetivo es el uso del movimiento y la danza de forma creativa en un proceso de integración emocional, cognitiva y social, basado en la conexión del movimiento con las emociones. Conseguimos así un puente de comunicación mediante la creatividad, la improvisación, estando presentes en el aquí y ahora. Objetivos principales:

- Descargar o liberar de sentimientos a través de los movimientos y gestos corporales.
- Crear interacción grupal, desinhibición, confianza, apoyo entre iguales.
- Mejorar la comunicación y contacto a través de actividades no verbales..

- Reducir la ansiedad, gracias a la actitud no la crítica de las sesiones terapéuticas y a través del olvido de uno mismo que se experimenta en la danza.
- Experimentación del goce físico y emocional debido al impacto producido y estímulo auditivo (ritmo), junto con la libertad de movimientos.
- Comunicar a través de la expresión, como la respuesta humana al ritmo, innata, en orden a producir movimiento individual y participación conjunta con otros.
- Disfrutar, sentir y crear con el movimiento, la danza y el cuerpo.
- Mejorar estado físico, tono muscular y motriz.
- Mejorar la autoestima.
- Autoconocimiento
- Aprender a relajarnos, respirar adecuadamente.
- Mejorar nuestra percepción corporal, conciencia plena.



HÁBITOS SALUDABLES



CASA DEL
ESTUDIANTE

CENTRO CULTURAL
UNIVERSITARIO
CASA DE PORRAS



etone[®]
Servicios Integrados

INTRODUCCIÓN AL SENDERISMO

Introducir al alumno en esta actividad deportiva no competitiva (estilo de vida saludable), acercarlo al medio natural, conocimiento de la flora, fauna y además agrupar esta actividad física con la cultura.

La presentación se realizará el primer día a las 11 y el horario de las salidas se fijará en función a la ruta que se realice.

En el caso de inclemencias atmosféricas, la actividad correspondiente a ese día quedará suspendida y se propondrá una fecha posterior.

La duración de las salidas dependerá de la longitud de las distintas rutas, el tiempo estimado será de 4 a 7 horas.

Todo los alumnos deberán de proveerse de mochila, calzado adecuado, ropa, crema solar, gafas de sol, bebida y comida.

Cuando sea necesario usar un medio de transporte hasta le comienzo de la ruta, el desplazamiento correrá por cuenta de los usuarios/as.

MODOS DE VIDA

CONOCIMIENTO Y CATA DE VINO

El objetivo de este taller es introducir y familiarizar al alumno en el conocimiento de los vinos y la metodología de la cata de los vinos, así como desarrollar los sentidos para identificar y conocer los colores, aromas y sabores de los vinos. Está dirigido a todas aquellas personas con interés en el conocimiento de los vinos. El curso consta de dos módulos

Módulo Teórico:

Historia del Vino, la Vitis vinífera (plantación, climatología, suelos y variedades). La bodega. Elaboraciones (blancos, espumosos, rosados, tintos). Crianza en madera, nuevos procedimientos de crianza "los chips". El Corcho. Servicio, Protocolo y Maridajes (unión de vino y alimentos). Compra y conservación de los vinos

Módulo Práctico:

- Identificación de sabores en la superficie lingual (cata de aguas preparadas)
- Identificación de aromas en nariz (mediante esencias)
- Análisis sensorial mediante la metodología de la cata de 14 vinos, blancos, rosados, espumosos y tintos (fases visual, aromática y gustativa)
- Caso práctico de realización de las notas de cata.

CREACIÓN DE BLOG Y TIENDA ONLINE

En la actual sociedad, las nuevas tecnologías brindan un mundo de oportunidades a todo aquel que es capaz de ofrecer el resultado de su trabajo

Objetivo general

El curso pretende dar las herramientas para transformar un artista, artesano, agricultor o químico, en un emprendedor capaz de crear y gestionar su propio blog y negocio online, dotándolo de los conocimientos necesarios para el diseño, instalación, configuración y mantenimiento de un blog con una tienda online.

Estas son las preguntas más usuales que nos hacemos a la hora de afrontar un negocio online:

¿Qué cuesta realmente montar una blog y tienda online?

¿Qué es el marketing online, seo y big data?

¿Seré capaz, si no tengo ni idea de informática?

¿Tengo pocos productos para ofrecer?

¿Por qué me van a comprar a mí estos artículos, si los venden muchas empresas?

¿Obtendré resultados con mi blog y tienda online?

¿Desde mi casa, puedo mantener mi blog y tienda online?

¿Tengo que tener un local para vender por Internet?

A todas estas preguntas y a las que no nos atrevemos a realizar ahora, pero si más adelante, se dará contestación en este curso.



MODOS DE VIDA

LENGUAJE DE SIGNOS

El objetivo del presente taller es acercar a cualquier persona interesada en la Lengua de Signos a un nivel básico de comunicación. La metodología a utilizar es totalmente participativa, activa y dinámica favoreciendo la práctica de los contenidos aprendidos en cada sesión. Conoceremos las distintas posibilidades de expresión visual y gestual en las que se basa la Lengua de Signos, trabajando nuestra comunicación no verbal, el uso del espacio, los gestos, el movimiento corporal, etc. Las sesiones se organizan de tres partes, empezando por juegos expresivos, producciones e imitaciones, pasando al trabajo de vocabulario y conocimiento teórico para finalizar con la práctica de lo aprendido. El trabajo en clase irá acompañado de videos para facilitar el estudio de los contenidos en casa.

HUERTO URBANO

Desde Casa de Porras se nos propone, en contacto directo con la vega de Granada, un taller intensivo de huerto urbano. El curso a desarrollar va destinado a todo aquel que quiera conocer de manera práctica las formas de cultivo tanto tradicionales como ecológicas, acercándonos el nuevo enfoque de diseño de la permacultura.

Se desarrollará la forma de cultivo en huerto, creando cada alumno un proyecto propio de huerto urbano en el espacio que pueda destinar para ello: balcón, terraza, patio o jardín. En la vega se desarrollará el cultivo directo en la tierra, con el apoyo de las herramientas y técnicas tradicionales revalorizadas a la luz de la ecología. Se reconocerán tanto las familias vegetales propias de la

huerta como las plantas medicinales con cuya compañía el cultivo bio intensivo forma un trabado sistema de asociación. La rotación de cultivos, las características de los sustratos y las propiedades alimenticias y curativas de las plantas son temas imprescindibles a tratar en esta forma de entender el huerto terapéutico. El contacto con el sistema agrícola de la vega aún en parte intacto nos habla, como no, de la historia de esta ciudad fuertemente ligada a su naturaleza circundante de montañas y caminos del agua hasta llegar al cielo.

TÉCNICA VOCAL Y EDUCACIÓN DE LA VOZ

Este taller está planteado como un acercamiento al mundo de la interpretación vocal, dirigido a cantantes, actores, comunicadores y personas que deseen conocer mejor su propia voz y sus posibilidades. Conociendo y controlando los diferentes parámetros de la voz, podemos dotarla de un sinfín de personalidades sin sacrificar la calidad de la emisión. Entrenaremos técnicas de respiración, de emisión, algunos trucos para mejorar la oratoria y manejar distintos registros vocales en función de nuestras necesidades (voz hablada o voz cantada). La técnica vocal siempre es un aliado, independientemente del estilo de música o registros hablados que se utilicen y del nivel que se tenga



MODOS DE VIDA

.....

CULTURA DEL ACEITE Y CATA

En la cultura de hábitos y modos de vida saludables, la alimentación es crucial. Por ello, el empleo en nuestra dieta de aceites selectos y de calidad, es muy importante.

A través de este taller, sabremos distinguirlos, aprenderemos a seleccionarlos y conoceremos sus características y propiedades. A nivel de cata, adquiriremos destreza para paladearlos con gusto, extraer sus aromas, maravillarnos de su color y sentir su textura. Los aceites de calidad suprema nos ofrecen un placer sensorial único, que nos remontará a épocas milenarias.

Si además, aprendemos a conocerlos para combinarlos en nuestra cocina con nuestro toque personal, le sacaremos el máximo de partido a un buen maridaje. Combinar las distintas variedades (Arbequina, Empeltre, Cornicabra, Picual, Morisca, Manzanilla, Alquezrana...) con sus características organolépticas (intensos, amargos, picantes, especiados, afrutados,...), nos permitirá adentrarnos en la Cultura del Aceite.

La serie de cursos sobre "Cultura del Aceite y Cata", pretenden adentrar a toda persona interesada, no solo en los buenos hábitos de consumo alimenticio, saludables y de calidad, sino también, en la educación de los sentidos para saber identificar las características y propiedades del conocido como "oro líquido", el aceite de oliva.

Las clases tendrán unos contenidos teóricos y otros prácticos. Dependiendo del nivel específico y tipología del curso, los contenidos concretos, la profundidad y detalle de los mismos que se abarcan, serán más precisos.

La organización de las clases complementará las explicaciones de la profesora, mediante medios audiovisuales, con paneles de cata de aceite. Esto permitirá al estudiante, poco a poco, saber identificar los diferentes atributos y defectos de los aceites (afrutados, rancios, moho, atrojado, borras, avinado, metálico, entre otros) y las variedades que los producen (Arbequina, Empeltre, Cornicabra, Picual, Morisca, Manzanilla, Alquezrana, Lechín,...).

Dependiendo de la viabilidad técnica y logística, se podrá realizar una visita a una almazara de prestigio para poner en práctica los conocimientos adquiridos.



MODOS DE VIDA

NUEVAS RUTAS POR LA GRANADA SECRETA

1. Presentación. El Albaicín desconocido
2. Conventos de Granada
3. Palacios perdidos de la Alhambra
4. Vida troglodita
5. Granada Judía
6. Mezquitas de Granada
7. Mujeres de Granada
8. La momia de la Malahá

GRANADA SECRETA Y SUBTERRÁNEA

1. Presentación. Curiosidades del Centro
2. Pasadizos junto a la Alhambra
3. El Monte Sagrado
4. Casa palaciegas y cármenes I
5. Granada Mágica
6. Aljibes del Albaicín
7. Recorrido por las murallas
8. El Valle y las minas de oro de Granada

ESTRATEGIA DIGITAL Y MARKETING ONLINE

Este taller eminentemente práctico, va dirigido a cualquier persona (estudiante, emprendedor, profesional, autónomo, etc..) que desee introducirse en el mundo cada vez más necesario del marketing online y dominar las técnicas de posicionamiento en buscadores (Google, Bing, etc..), la analítica Web y la gestión de las redes sociales.

Objetivo general:

En este taller vamos a descubrir las posibilidades que nos ofrecen las estrategias de marketing digital para llevar nuestros productos, servicios o currículum al mundo digital, consiguiendo situar y mejorar nuestra posición en los resultados de búsqueda (Google, que es el buscador más utilizado en nuestro entorno) situándonos por encima de nuestros competidores.

La razón es sencilla: El tráfico de búsqueda orgánica es un factor clave para el crecimiento de nuestro blog, negocio o tienda online.

Contenidos del taller:

- Cómo evitar los errores que se comenten a la hora de montar un emprendimiento web.
- Cómo descubrir clientes, captar clientes.
- Cómo utilizar las herramientas de búsqueda de palabras claves.
- Cómo analizar los resultados y obtener métricas.
- Cómo fidelizar clientes.
- Cómo realizar un plan de marketing estratégico.

MODOS DE VIDA

INICIACIÓN A LA OFIMÁTICA

Pocos programas han contribuido tanto a la difusión del Software Libre como OpenOffice.org. Muchos usuarios supieron de la existencia del Software libre gracias a él y no pocas empresas y gobiernos comenzaron a plantearse en serio el cambio a software libre cuando tuvieron delante este completo y potente paquete ofimático.

En la actualidad OpenOffice.org, también conocido como OOo, también disponible para WindowsTM y Mac OSTM, ofrece a los usuarios más o menos lo mismo que MS OfficeTM pero con la gran ventaja de que es libre y gratuito.

El paquete ofimático OpenOffice.org incluye cinco componentes:

- El procesador de textos
- La hoja de cálculo
- El creador de presentaciones
- El programa de gráficos vectoriales
- El gestor de bases de datos

La integración entre los componentes es completa. Los elementos creados con una aplicación pueden ser luego utilizados en cualquier otra. Por ejemplo, se pueden crear gráficos estadísticos y después insertarlos en documentos de texto, podemos crear bases de datos que luego se pueden utilizar para hacer un mailing de cartas personalizadas, etc.

Si está habituado a MS Office el paso a OpenOffice.org es sencillo, ya que tanto el aspecto como la mecánica de trabajo son muy similares. Además con Ooo puede abrir y modificar documentos de Word, Excel o Power Point. También podemos exportar los archivos nativos de OOo a los formatos de MS Office, o a otros como PDF, HTML o Flash.

El objetivo general de este Taller es conseguir integrar las TIC de una manera eficiente en nuestra tarea diaria. A través de una serie de propuestas didácticas verás ejemplos con contenidos curriculares concretos, donde aprenderás cómo aplicar los recursos TIC.

Los objetivos que se derivan de este objetivo general se concretan en cada uno de los módulos, que podemos resumir de la siguiente manera:

Generar documentos con distinta información con un procesador de textos, aplicando distintas técnicas de edición y manejando algunas funciones avanzadas.

Crear recursos didácticos utilizando un programa de presentaciones, con especial atención a los criterios para hacer una buena presentación tanto desde el punto de vista formal como didáctico.

Establecer criterios de búsqueda de información en Internet y aprender a almacenarla.

Dirigido a todos aquellos interesados que quieran utilizar las herramientas de Ofimática.

Estas herramientas generan muchísimas posibilidades para la aplicación en la organización de la información y los procesadores de texto a través de actividades digitales. Las principales herramientas que vas a emplear y que pueden resultarte más útiles son: el procesador de textos, el programa de presentaciones, y manejo de hojas de cálculo y bases de datos. Será necesario llevarse ordenador propio.