

POSA'T EN FORMA AL FOMENT! CURSOS 2018-2019

"Dedica't a sentir-te bé amb tu mateix,
és amb qui passaràs la resta de la teva vida"



937903450 - 601006207



Carrer Nou, 11 - Mataró



www.matarofoment.org



info@matarofoment.org

CURSOS 2018-2019

FES UNA ACTIVITAT

"AVUI ÉS UN BON DIA PER TRENCAR LA RUTINA"
NOVA TEMPORADA, NOUS PROJECTES...



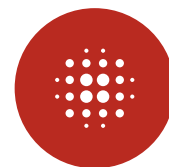
 **937903450 - 601006207**

 Carrer Nou, 11 - Mataró

 www.matarofoment.org

 info@matarofoment.org

FOMENT MATARONÍ



INFORMACIÓ

937903450 - 601006207

Carrer Nou, 11 - Mataró
www.matarofoment.org

info@matarofoment.org

Preu per trimestre 105,00€ / 2 dies i 114,00€ 3 dies



INSCRIPCIONS OBERTES A PARTIR DE L'1 DE SETEMBRE

De dilluns a divendres de 17 a 21 hores



FORMA DE PAGAMENT

Tots els cursos es paguen per trimestres anticipats en efectiu o targeta a l'oficina.



CALENDARI

Els cursos comencen a partir del 24 de setembre de 2018 i finalitzaran el 28 de juny de 2019.

Tots els cursos començaran a partir d'un mínim d'alumnes, si a l'inici no es disposa del mínim s'ajornarà fins assolir-lo.

Les inscripcions es mantenen obertes durant tot l'any sempre que hi hagi places disponibles i el curs permeti noves incorporacions.

TALLERS ESPECIALS



PARLAR EN PÚBLIC I COMUNICAR MILLOR NOUS EMPRENEDORS

Dilluns a 19:00
Sessions de 2 hores

Preu del taller: 80,00€ (duració 4 sessions)

PAU MOJEDANO



Comunicar o parlar en públic.

Com a emprenedor, hauràs d'enfrontar-te constantment a exposicions i presentacions, pel teu equip socis, clients, o possibles inversors i hauràs de fer-ho de forma correcta per a connectar amb els interessats.



Expressar-te amb claredat, ser breu, ser sincer, son pautes que has de valorar.

Per fer una bona presentació primer has de saber què vols transmetre, centrar-te en el que importa i tenir un sistema.



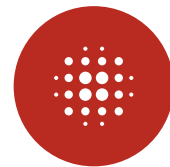
Aquest taller et donarà les pautes per a connectar amb el públic, captar i mantenir la seva atenció.

Al temps que tu guanyes confiança i seguretat en tu mateix, els que t'escolten confiaran en el que has a dir.

"La diferència entre guanyar i perdre només està en no donar-se per vençut- Walt Disney".

"Una actitud positiva és preguntar-te com es pot fer una cosa, en lloc de dir no es pot fer- P. Bennett"

MOVIMENT EN LLIBERTAT



BALL EN LINEA

Dilluns a 20:15
Sessions de 1 hora

Preu del trimestre: 90,00€



ENCARNA CEBRIAN

MÉS QUE BALL,

T'oferim diversió, memòria, equilibri, reforça la musculatura, beneficia la salut cardiovascular, proporcionar la sensació de benestar, millorar l'auto-estima i confiança, augmentar la flexibilitat, agilitat i coordinació del cos enforteix les articulacions i els ossos.



NO ES NECESSITA PARELLA però, si la portes, us divertireu tots dos.

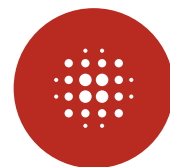
El més important no és qui ballar millor, sinó qui gaudeix més.



Amb coreografies de tots els estils i música actuals i variades com a: Funk, Jazz, Merengue, Pop i totes les més actuals i divertides.

"Ballar no es només moure el cos, és molt més, és fer bategar el cor, és sentir l'adrenalina a les venes, és expressar el què sentim, és oblidar les coses dolentes, és esta en l'altre món, és volar, viure, somniar i gaudir...- Anònim"

CONTEMPORANIS I ACTUALS



GIMNÀS ACTIU

Dilluns, Dimecres i Divendres a les 10:00

Dilluns i Dimecres a les 17:10

Dilluns i Dimecres a les 19:00

Sessions d'una hora

Preu per trimestre 105,00€ / 2 dies i 114,00€ 3 dies



MA. TERESA TURTÓS - MATINS

El gimnàs actiu ajuda a mantenir la flexibilitat del cos, reforça la resistència cardiovascular, el to muscular, equilibri, respiració, coordinació del moviment, reflexos...



MARTA ROSSELLÓ - TARDES

Uns hàbits de vida actius realitzant una mitjana de tres hores d'activitats/exercicis setmanals és ideal per a obtenir beneficis per a la salut i tan important com l'activitat, és mantenir una regularitat...



ROSO TARRES - VESPRE

L'exercici físic promou canvis en l'estil de vida que afecten els hàbits dietètics, els hàbits tòxics i la distribució horària de les activitats habituals, laborals o de temps lliure.

A més és aconsellable fer-les en grup, és més estimulant i ens permet relacionar-nos amb un altre entorn fora del quotidià que ens ajudarà a desconnectar de les preocupacions habituals.

Per cuidar i gaudir del entorn familiar i personal, cal cuidar-se i gaudir per a transmetre el benestar als demés.

CONTEMPORANIS I ACTUALS



PILATES

Dilluns i Dimecres a les 18:30
Dimarts i Dijous a les 18:30
Dimarts i Dijous a les 19:30
Sessions d'una hora

Preu per trimestre 66,00€ / 1 dies i 114,00€ 2 dies



CARMEN LLORENTE - DIM I DIJ

Els exercicis es basen en moviments controlats, molt conscients i coordinats amb la respiració, amb la finalitat de crear un cos harmoniós, coordinat, musculat i flexible. Mitjançant la seva pràctica, la ment va prenent consciència de les capacitats, limitacions, fortaleses i debilitats del cos per tal de millorar l'estat físic i mental. És un esport molt tècnic, on la correcta execució dels diferents elements que componen cada exercici és més important que el nombre de repeticions o sèries.



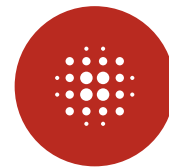
JUDIT ANGLADA - DILL I DC

Uns hàbits de vida actius realitzant una mitjana de tres hores d'activitats/exercicis setmanals és ideal per a obtenir beneficis per a la salut i tan important com l'activitat, és mantenir una regularitat...



"La motivació et posa en moviment i l'hàbit és el que fa que ho segueixis.
Jim Ryun"

MOVIMENT EN LLIBERTAT



AFRODANSA

Dimarts a les 19:00
Sessions de 1,15 hores

Preu del trimestre: 90,00€



LUZ MONSALVE

Ball divertit, alegre i estimulant vine a provar-ho!

La llibertat dels moviments lliures africans acompanyats de la música llatina, índia ... et descarregarà l'estrès i les tensions acumulades perquè iniciïs la setmana o el cap de setmana, ple d'energia positiva.



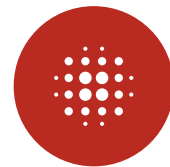
Exercici, dinàmic, complet, on passaràs un hora sentint com flueix el ritme pel teu cos i alliberes totes les tensions.



T'atreveixes a oblidar els teus problemes i ballar, oblidar les teves penes i ballar, oblidar les teves pors i ballar, oblidar les teves debilitats i ballar. Fes-ho!!!

"Balla no te edat, no té moments, no té condició... perquè no es balla amb els peus, es balla amb el cor- Anònim"

CONTEMPORANIS I ACTUALS



IOGA

Dilluns i Dimecres a les 20:00

Dijous a les 18:30

Dijous a les 20:00

Sessions d'una hora

Preu per trimestre: 66,00€ / 1 dies i 114,00€ 2 dies



MANUEL BORREGO

El hatha ioga és el ioga més difós a tot el món, conegut per les seves asanes (o posicions corporals). Es tracta d'un sistema de postures físiques amb el propòsit d'aconseguir que el cos es torni apte per a la meditació. Les asanes generen serenitat física i mental, de tal manera que el iogui devot pugui seure durant diverses hores en una postura de meditació sense patir fatiga o inquietud. Unes de les asanes principals són la padmasana ("posició de lotus") i la surià namaskaar ("salutació al sol").



Actualment el hatha ioga emfatitza la relaxació.



Els exercicis de respiració iòguica, coneguts com Pranayama, revitalitzen el cos i ajuden a controlar la ment, afavorint un estat calmat i renovat. La pràctica del pensament positiu i de la meditació incrementa la claredat, el poder mental i la capacitat de concentració.

"El ioga s'originà abans de la nostra era a l'Índia, on persisteix com a tradició. Com que els texts en sànscrit manquen de cronologia, es desconeix exactament quan els habitants del subcontinent indi van començar a realitzar aquest tipus de meditació amb postures físiques".

AUTOCONEIXEMENT I CREIXEMENT PERSONAL



**CREIXEMENT
PERSONAL**

*Dimarts a les 18:00
Sessions de 1,5 hores*

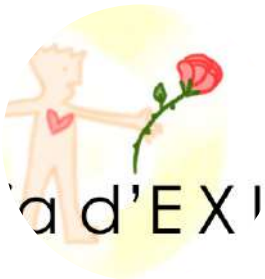
Preu del trimestre: 120,00€



SILVIA CASANOVES

Aprèn a estimar-te a tu mateix.

Tècniques senzilles per asserenar la ment, mirar la vida en positiu i expressar les necessitats de manera clara i respectuosa, i dir «NO» sense sentir-se culpable. (Dir que no t'allibera per poder dir que sí quan més importa.)



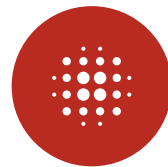
Reflexionar, meditar, observar i focalitzar cap allò positiu què té la nostra vida.

Potser penses que les coses no van com vols... que has «perdut» moltes coses... però... has pensat mai en el que has aconseguit, en el que has guanyat? Doncs sí, has guanyat tot el que no has perdut.



"Has d'estar agraït a tots aquells què t'han dit (NO), gràcies a ells ho fas per tu mateix i has arribat fins on ets ara- Albert Einstein)"

AUTOCONEIXEMENT I CREIXEMENT PERSONAL



NUMEROLOGIA

Dilluns a les 19:00
Sessions de 2 hores

Preu del taller: 75,00€ (dossier formatiu inclòs)



ANNA DOMENECH

La numerologia com a eina d'auto-coneixement.

Des del moment en que es neix aquell dia concret i no un altre, la vibració d'aquest data ens acompanya, com la posició astral, i totes aquestes vibracions ens poden servir d'auto-coneixement.

Quin caràcter tens: líder, mediador, comunicador, mestre, aventurer, educador, executiu, espiritual, humanista?



Com t'afecten? Com ets? El que et diu la teva intuïció és cert?

Els números són forces vives que emeten diferents vibracions les quals influeixen en l'ésser humà (identitat i espiritualitat)



En aquest taller se't donarà una visió del teu propòsit de vida segons les vibracions de la teva data de naixement i t'aportarà una valuosa informació sobre els reptes que hauràs d'afrontar i quines eines tens per afrontar-los.

El taller té un durada de tres sessions.

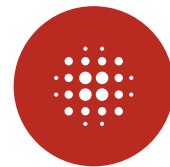
1r. taller al mes de novembre (segons demanda).

2n. al més de febrer (segons demanda).

3r. al més de maig (segons demanda).

"Cada persona te la capacitat de canviar-se a si mateixa - Albert Ellis"

CONTEMPORANIS I ACTUALS



FORMACIÓ DE TERAPEUTA DE REIKI USUI SENSEI

Dimecres a les 19:00
Sessions de 2 hores

Preu per nivells: 80€ (1r. N.) , 120€ (2n. N.) i 150,00€ (3r. N.)



JAUME LOPEZ

Forma't com a Terapeuta de Reiki.

Si t'agraden les teràpies i t'agrada compartir amb els demés , el REIKI és la teva opció. Apreneuràs a gestionar l'energia interior per ajudar-te al mateix temps que ajudes a altres persones.

Apreneuràs una forma de «sanació» amb imposició de mans. El Reiki treballa amb l'energia del propi pacient canalitzant-la, a fi de restaurar i harmonitzar els seus sistemes per trobar l'equilibri en salut i benestar.

El Reiki treballa tots els aspectes de la persona (físic, emocional i espiritual).

-Cada nivell consta de 8 sessions de dues hores totalment pràctiques.

- Dossier de 1r nivell.
 - Dossier de 2n nivell.
 - Dossier de 3r nivell.
- TITULACIÓ OFICIAL.



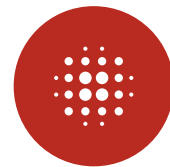
Dates previstes:

1r. nivell del 3 d'octubre al 28 de novembre.

2n. nivell del 9 de gener al 27 de febrer.

3r. nivell del 8 de maig al 26 de juny.

CONTEMPORANIS I ACTUALS



ANGLÈS TURÍSTIC

Nivell avançat, Dilluns a les 19:30
Nivell inicial, Dimecres a les 19:30
Sessions de 2 hores

Preu per trimestre: 114,00€



JUDIT ANGLADA

Aprendre idiomes sempre és font d'enriquiment personal i professional.

TIME TO LEARN

Aprendre anglès suposa una superació personal, un cop fet el primer pas apuntar-se i a mesura que s'adquireixen coneixements, es reforça la confiança en un mateix i es comença a perdre la por de parlar-lo.

És l'idioma més estudiat com a segona llengua al món. Imprescindible si viatges i vols comunicar-te en altres països.

Pot conèixer i entendre altres cultures, l'art, la literatura o entendre l'humor anglès.

Una experiència pràctica, divertida i estimulant

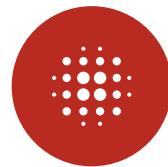
Sessions teòrico-pràctiques



"Quan som adults existeixen factors que poden influenciar al moment de decidir aprendre un nou idioma, com a: el temps, la feina, la família..."

Però amb una mica de motivació es pot trobar el moment i dedicar temps a un repte personal què a més estimular la memòria, millorar en les relacions amb els demés al tenir temps per a esbargir-nos i desconnectar".

AUTOCONEIXEMENT I CREIXEMENT PERSONAL



ESCRITURA TERAPÈUTICA

Dimecres a les 10:30
Dilluns a les 19:00
Sessions de 1,5 hores

Preu del trimestre: 120,00€

MAGDA GARCIA



La teràpia escrita.

Saps que l'escriptura ajuda a organitzar els pensament, connectar amb el interior i sintonitzar amb les emocions?

Saps que l'escriptura és el teu propi benestar i et permet buscar l'equilibri interior.



No tinguis de conèixer-te.

"De l'altre costat de les pors, hi ha la vida, la teva vida"

A vegades ens penedim i patim per coses que hem fet malament i que no han agradat als altres... però, i si fossin coses bones que hem fet a persones equivocades?



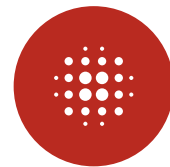
No escriuràs una novel·la, escriuràs les teves pors, els teus sentiments, les teves inquietuds, serà un exercici que posarà en ordre la teva vida emocional i potser dintre descobriràs una persona molt més forta, més segura i més valenta del que has pensat fins ara.

"La felicitat no és l'absència problemes, sinó la capacitat per a solucionar-los- Esteve Maraboli."

"La felicitat no es una cosa feta. prové de les teves accions- Dalai Lama."

"A vegades el camí és més curt del que imaginem, només cal començar a caminar.- Anònim."

CONTEMPORANIS I ACTUALS



KODIBO AUTO MASSATGE FACIAL JAPONÈS

Dijous a les 19:30
Sessions de 1 hora i 30 minuts

Dijous a les 19:30, preu del taller 112,00€ (12 sessions)



SILVIA AGUILERA

Auto massatge facial.

El massatge Kobido és una tècnica molt valorada en el sector de la bellesa pel tractament del cutis, l'aparició de arrugues, els efectes de l'edat, un auto-lifting diari amb el què aconseguirem un rejuveniment facial, treballant la pell, la circulació i la musculatura.



Com a qualsevol part del cos quan s'estimula la musculatura s'obté flexibilitat, tonificació i fermesa, s'activa la circulació estimulant la regeneració de les cèl·lules



Aquest taller està compost per una introducció pràctica de relaxació i respiració a fi de preparar el cos i la ment per a rebre l'AUTO-MASSATGE KOBIDO

Taller totalment pràctic i amb suport escrit de les pautes de massatge.

Dates previstes:

1r, taller del 3 d'octubre al 19 de desembre.

2n. taller del 7 de gener al 28 de març.

3r. nivell del 8 de maig al 26 de juny.

CONTEMPORANIS I ACTUALS



RUS TURÍSTIC

*Nivell inicial, Dimarts a les 19:30
Sessions de 2 hores*

Preu per trimestre: 114,00€



EKATERINA SMIRNOVA

Aprendre idiomes sempre és font d'enriquiment personal i professional.

ВЫ ГОВОРИТЕ ПО-РУССКИ

Descobreix algunes raons per les que interessar-te en la llengua russa!



Procedent del grup de les llengües eslaves orientals, el rus és un de los idiomes oficials de l'ONU. Però aquesta llengua eslava se estudia poc en nostre país, ens sentim més còmodes amb idiomes d'alfabetització llatina.

Dominar aquesta llengua permet gaudir els avantatges que ofereix Rússia: l'arquitectura, la cultura.

Una experiència pràctica, divertida, diferent i estimulant.

Sessions teòrico-pràctiques

А Б В Г Д Е Е
Ж З И Й К Л М
Н О П Р С Т У
Ф Х Ц Ч Ш Щ
Ъ Ъ Ъ Э Ю Я
РУССКИЙ АЛФАВИТ

"Buscar un repte, marcar-se objectius és el primer pas per a fer l'impossible en possible - Anònim.

"Tot és pràctica, no importa si avances a poc a poc sempre que siguis constant.
Nikos Kazantzakis"



TREBALLEM PER A LA CULTURA I EL LLEURE DE LA CIUTAT

L'ENTITAT

Per a tots aquest què encara no coneixeu el Foment, dir-vos que és una associació sense afany de lucre. Des de fa més de 100 anys es dedica al lleure i la cultura per als ciutadans de Mataró i comarca.

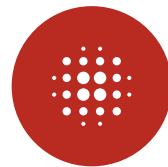
Som un centenar de socis que col·laboren amb una petita quota anual de només 22,00€ per ajudar al manteniment l'entitat.

La unitat gestora correspon a 8 socis escollits en assemblea extraordinària que dediquen el seu temps «GRATUÏTAMENT» a gestionar, programar i mantenir l'entitat en funcionament i tal com estipulen els estatuts està formada per un president, vicepresident, tresorer, secretari i quatre vocals. Encara que la figura representativa sigui el president, la gestió es consensua entre tots els membres i la presa de decisions es fa democràticament.

La unitat gestora es reuneix per a tractar els temes de gestió i interès immediat, sempre amb l'idea d'oferir un bon servei als ciutadans dins les possibilitats existents.

La unitat laboral és reduïda, només disposem de tres treballadors, dos dels quals amb jornada reduïda, però sense que "atenció i el servei al públic usuari del Foment es vegi afectat, el que representa un gran esforç per part de tothom.

Amb aquesta cohesió entre la unitat gestora i la unitat laboral es duen a terme totes les activitats. Fem un esforç d'organització per a dur a terme tots els compromisos.



TREBALLEM PER A LA CULTURA I EL LLEURE DE LA CIUTAT

L'ENTITAT

No som una entitat reformada i moderna però, treballem cada dia i molt per obrir les portes a tothom i oferir una agenda farcida d'activitats culturals durant tot l'any.

Sí vols col·laborar amb l'entitat, fes-te'n SOCI.

Altres activitats que poden ser del teu interès.

Teatre amateur amb la representació de divertides obres a càrrecs de grups de la ciutat i comarca.

Cinefòrum en V.O.S.E. en conveni amb la Direcció de Cultura de l'Ajuntament de Mataró.

Cinema comercial els caps de setmana amb dos o tres dies seguits en funció de les activitats programades.

Espectacles de màgia i Teatre amateur de petit format a l'Espai F

Conferències de les Aules Senior de Mataró.

Serveis de sala per a teatre escolar.

Serveis de sala en conveni amb la Direcció de Cultura per oferir espais per actuacions i participació a diferents entitats i associacions de la ciutat.

Podeu consultar tota la programació a la pàgina web matarofoment.org

Si voleu estar informats setmanalment de la programació inscriviu-vos al nostre butlletí electrònic <http://matarofoment.org/foment/contactar/altabaixa-butlleti/> .