



CURSOS Y TALLERES

PALACIO LOS SERRANO

OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

FUNDACIÓN ÁVILA

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

En un mundo en constante evolución, el aprendizaje continuo se convierte en un pilar fundamental para el desarrollo personal y colectivo. En Fundación Ávila, creemos firmemente en el poder transformador de la educación y la cultura, y por ello, hemos diseñado una oferta formativa diversa y enriquecedora que responde a las inquietudes y necesidades de nuestra sociedad abulense.

Este catálogo es mucho más que una simple lista de actividades; es una invitación a explorar nuevos conocimientos, desarrollar habilidades y conectar con otras personas. Desde talleres prácticos hasta cursos especializados, hemos procurado incluir una amplia variedad de temáticas que abarcan desde las artes y la historia hasta la tecnología y el bienestar personal. Nuestro objetivo es que cada abulense encuentre un espacio donde crecer, aprender y compartir.

Fundación Ávila se enorgullece de ser un punto de encuentro para la sociedad de nuestra ciudad. Nuestros cursos y talleres no solo buscan transmitir información, sino también fomentar el diálogo, el intercambio de ideas y la creación de una comunidad activa y participativa. Son una oportunidad para enriquecer el tejido cultural de Ávila, potenciando el talento local y promoviendo una ciudadanía más informada, crítica y comprometida.

Te invitamos a sumergirte en estas páginas y descubrir las múltiples posibilidades que Fundación Ávila pone a tu disposición. Estamos seguros de que encontrarás la inspiración para embarcarte en una nueva aventura de aprendizaje.

Preinscripción

La preinscripción a los cursos y talleres puede realizarse de forma presencial en el punto de Información del Palacio Los Serrano, o bien enviando por correo electrónico el formulario de preinscripción junto con el justificante del pago, a la siguiente dirección: cursos@fundacionavila.es

El formulario de preinscripción está disponible para su descarga en nuestra web www.fundacionavila.es

Para formalizar la solicitud de plaza es necesario abonar 10 euros en concepto de preinscripción. Este pago NO implica la matriculación en el curso o taller. Una vez confirmada la plaza por parte de Fundación Ávila, deberá abonarse el importe restante (curso completo o mensualidad) en el plazo que se indique.

Forma de pago:

- ❖ Transferencia o ingreso bancario en la cuenta: **ES1721006305011300930369**. El justificante de pago debe enviarse por correo electrónico a: cursos@fundacionavila.es.
- ❖ Pago con tarjeta en el punto de información del Palacio Los Serrano

La plaza será asignada por riguroso orden de inscripción. En caso de no ser aceptado en un curso o taller se procederá a la devolución del importe de solicitud (10 €). Fundación Ávila se reserva el derecho de no devolución sin motivos justificados.

Apertura del plazo de matrícula | 4 de junio de 2025

Inicio de actividades | 24 de septiembre de 2025

Cierre del plazo de matrícula | Hasta completar aforo

MÁS INFORMACIÓN: www.fundacionavila.es

Matrícula

La matrícula se formalizará una vez que el alumno o alumna presente el justificante de abono del curso a través de los medios indicados por la Fundación.

Cada curso tiene un precio diferente. El precio aparece reflejado en la descripción detallada que se muestra en este catálogo, dependiendo del coste, el primer abono necesario para la matriculación será del pago completo o de una mensualidad.

La inscripción y el abono del importe en aquellas actividades que supongan desplazamiento (visitas, excursiones, etc....) se realizará según las indicaciones del personal de la Fundación y del profesorado.

Cada taller requerirá un número mínimo de alumnos. En caso de que existiera la necesidad de duplicar cursos se estudiaría el horario más demandado.

Fundación Ávila se reserva el derecho de anular o retrasar cursos con insuficientes inscripciones, así como de efectuar cambios de profesorado y de aulas por causas de fuerza mayor, si fuera necesario; igualmente, de manera puntual, se podrá retrasar alguna sesión de los mismos fuera del calendario inicial.

La **comunicación de la admisión**, o cualquier otro cambio relativo a los cursos estará a disposición de los alumnos en el **punto de información** del Palacio Los Serrano, en el caso de facilitar número de teléfono móvil y/o dirección de correo electrónico válidos, se informará a través de **SMS o correo electrónico**, en ningún caso se utilizará correo postal.

Apertura del plazo de matrícula | 4 de junio de 2025

Inicio de actividades | 24 de septiembre de 2025

Cierre del plazo de matrícula | Hasta completar aforo

El material del curso corre por cuenta del alumno o alumna salvo que se estipule lo contrario en la descripción detallada.

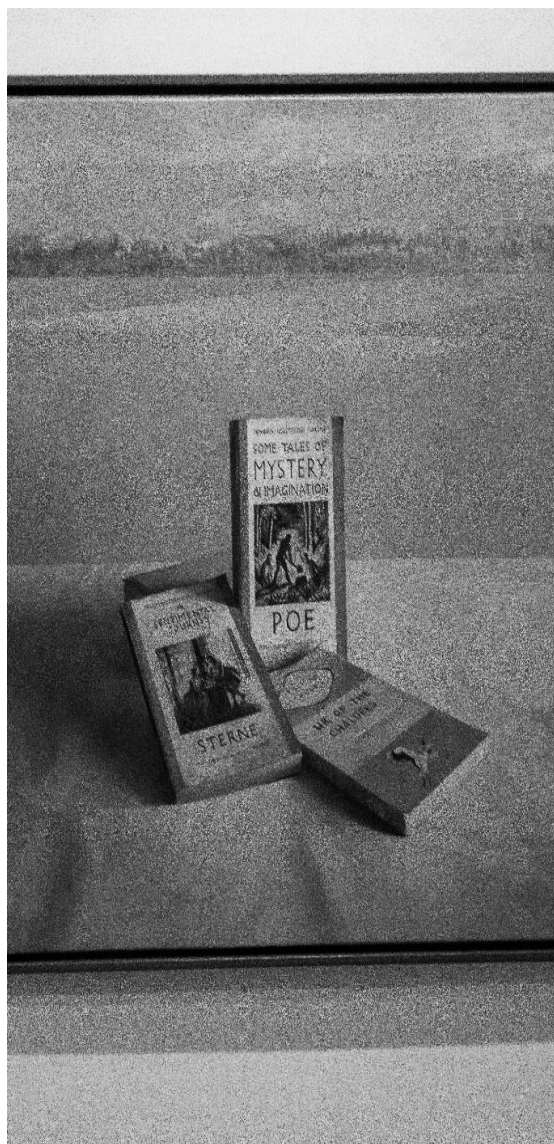
Baja en un curso

El alumno o alumna que quiera renunciar a su plaza deberá comunicarlo con 15 días de antelación en el punto de información del Palacio los Serrano o descargando el formulario de baja en www.fundacionavila.es y enviándolo a la siguiente dirección: cursos@fundacionavila.es

La Entidad se reserva el derecho de no devolución del importe en caso de que el alumno no asistiera al curso o taller.

INDICE

LITERATURA	6
LECTURA, ESCUCHA Y MEMORIA	7
ITALIA NEGRA / ITALIA NERA. BARROCO, OSCURIDADES Y ALTERNATIVAS DE ITALIA	8
HISTORIA Y ARTE	9
DEL VIRREINATO DE NUEVA ESPAÑA AL VIRREINATO DEL PERU DE LA MANO DE PEDRO DE AHUMADA	10
ELLAS SON MECENAS. LAS MUJERES DEL RENACIMIENTO ITALIANO	11
LOS CAMINOS EN LA PENÍNSULA IBÉRICA A PARTIR DE LA EDAD MODERNA	12
GUERRILLAS, BOINAS ROJAS Y SOTANAS: HISTORIA DE LAS GUERRAS CIVILES CARLISTAS (1833-1876)	13
VETTONES I: EL COMIENZO DEL FIN	14
TAN CERCA Y TAN DESCONOCIDO X: RECORRIDOS POR IGLESIAS, PALACIOS Y MUCHO MÁS	15
ALEJANDRÍA Y LA DINASTÍA PTOLEMAICA	16
AL-ÁNDALUS: ARTE Y PODER EN LA ESPAÑA ISLÁMICA	17
PLÁSTICA	18
PINTURA INFANTIL	19
PINTURA JUVENIL	20
ILUSTRACIÓN: EL CÓMIC Y EL CUENTO	21
LETTERING CREATIVO	22
PINTURA I	23
PINTURA II	24
PINTURA III	25
PINTURA V	26
PINTURA VI	27
PINTURA VII	28
DIBUJO Y PINTURA. PROCEDIMIENTOS PICTÓRICOS	29
GRABADO Y ESTAMPACIÓN	30
INICIACIÓN A LA AEROGRAFÍA	31
ILUSTRACIÓN EXPRESIVA CON TÉCNICAS INTERDISCIPLINARES	32
SALUD	33
TAI CHI & CHI KUNG. TUI SHOU	34
PILATES SUELO	35
EFV 1: ENERGÍA, FRECUENCIA Y VIBRACIÓN PARTE 1	36
CHI KUNG Y CREATIVIDAD	36
LA DANZA COMO TERAPIA	37
CROTALOGÍA Y EL ARTE DE LA CASTAÑUELA COMO TERAPIA	38
IMAGEN CORPORAL Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE	39
LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR	40
#COCINOTERAPIA SIN HUMOS	41
ENSALADAS GOURMET	42
COCINA DE HALLOWEEN (adultos y niños)	43
COCINA ITALIANA (CON PASTA FRESCA)	44
CATA DE VERMUT CON MARIDAJE	45
COCINA DE OTOÑO	46
COCINA GRIEGA	47
CATA DE CHOCOLATES "PACARI"	48
ENTRANTES PARA SORPRENDER	49
APERITIVOS NAVIDEÑOS	50
INICIACIÓN A LA COCINA PERUANA	51
OTROS CURSOS	52
CLASES DE CANTO CREATIVAS	53
CURSO DE INVERSIÓN EN CRIPTOMONEDAS Y TOKENIZACIÓN DE ACTIVOS DESDE CERO	54



LITERATURA

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

LECTURA, ESCUCHA Y MEMORIA

Este curso se basará en el aprendizaje dialógico: hablar, leer, escuchar, argumentar y escribir

Objetivos

- ❖ Reflexionar sobre el qué, el por qué y para qué leer
- ❖ Gozar de la lectura y del saber histórico literario
- ❖ Conocer la literatura a través de las lecturas individuales del grupo
- ❖ Experimentar con la lectura en voz alta para los demás
- ❖ Desarrollar la memoria y la creatividad
- ❖ Potenciar la curiosidad por la actualidad del quehacer literario
- ❖ Conocer Ávila a través de la literatura
- ❖ Perder el miedo al folio en blanco para escribir y compartir lo escrito
- ❖ Recuperar a las escritoras silenciadas

Programa

- ❖ Leer en voz alta y en diferentes registros
- ❖ Conversar en torno al hecho lector: qué, cuándo, dónde, para qué, historia de la lectura y experiencias personales sobre la lectura
- ❖ Reflexionar sobre el texto: tema, estilo, estructura, época...
- ❖ Recoger la actualidad literaria: publicaciones, premios, efemérides...
- ❖ La literatura oral como origen de la escrita: el folclore y su riqueza
- ❖ Memorizar, recitar, declamar, dramatizar
- ❖ Crear textos, leerlos y comentarlos
- ❖ Charlar con diferentes escritoras y escritores
- ❖ Lectura colectiva celebrando el Día del Libro
- ❖ Paseo literario por los rincones de Ávila con textos propios y ajenos

Dirigido a | Adultos

Horario | Dos jueves al mes, de 11:00 a 12:30 horas

Duración | Del 6 de noviembre de 2025 al 28 de mayo de 2026

Cuota | 25 Euros / mes *

Profesor | Julio Collado

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

ITALIA NEGRA / ITALIA NERA

BARROCO, OSCURIDADES Y ALTERNATIVAS DE ITALIA

Durante varios años, el curso *La Strada* de Fundación Ávila ha resultado un éxito tanto en alumnado como en descubrimientos. En aquel curso se trataron aquellos aspectos más luminosos y conocidos de Italia: el arte renacentista, la grandeza de los escritores de aquel momento, el desarrollo de las ciudades. Sin embargo, Italia es mucho más de lo que ofrecen las guías turísticas habituales y es lo que exploraremos en este interesante curso que integrará arte, aspectos históricos y sociales y literatura. Se intentarán complementar las explicaciones con algún viaje en el que se visite alguna o varias de las ciudades que se traten en los cursos.

Programa

- ❖ Curiosidades de la Italia renacentista y barroca
- ❖ Turín: entre la piedad barroca de la Síndone o Sábana Santa y los escritores suicidas
- ❖ Roma Barroca
- ❖ Apoteosis del barroco: Lecce, una ciudad al sur
- ❖ Caravaggio y los pintores oscuros
- ❖ Italia y sus cementerios monumentales
- ❖ Camisas negras. De D'Annunzio a la llegada del fascismo
- ❖ Metrópoli italiana: el caso de Milán
- ❖ Los años de plomo
- ❖ Montalbano y los otros: crímenes y novela negra en la literatura italiana

El curso no requiere de especiales conocimientos de historia o de literatura. Se trata de un curso didáctico y ameno, repleto de curiosidades. En cada sesión, el profesor entregará materiales que irán siendo comentados oportunamente. Si las circunstancias y el interés de los alumnos lo permiten, se planteará un viaje, como el que se realizó en los cursos de La Strada.

Dirigido a | Alumnos interesados en la literatura, lectores en general

Horario | Jueves, de 19:00 a 20:15 horas

Duración | Del 2 de octubre al 27 de noviembre

Cuota | 70 Euros / curso *. Menores de 25 años 35 Euros / curso*

Profesor | David Ferrer



HISTORIA Y ARTE

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

DEL VIRREINATO DE NUEVA ESPAÑA AL VIRREINATO DEL PERU DE LA MANO DE PEDRO DE AHUMADA

Objetivos

Dar a conocer los personajes más importantes en los inicios de los virreinos de Nueva España y del Perú de la mano del hermano más desconocido de Santa Teresa, Pedro de Ahumada. Las convulsas regiones de los primeros virreinos con los movimientos pro encomenderos liderados por un lado por los hijos de Cortés y por el otro por la familia Pizarro. Sus intentos de separación de la Monarquía Hispánica y los hombres fuertes de la corona, muchos de ellos abulenses como el virrey Blasco Nuñez Vela, Pedro de la Gasca y los hermanos Cepeda y Ahumada que lograron contener los intentos separatistas. Las aventuras y desventuras del hermano desconocido de la Santa, su participación e implicación en estos virreinos.

Programa

- ❖ Inicio de las expediciones de los Cepeda y Ahumada tras el llamado del primer virrey del Perú, Blasco Nuñez Vela. La importancia todavía de Santo Domingo y Panamá. La incorporación del último de los Cepeda y Ahumada, Pedro, tras haberse quedado cuidando a su padre. Las desventuras en el Caribe y en la Florida y la absurda búsqueda de la fuente de la eterna juventud.
- ❖ La incorporación de Pedro al mundo de Martín Cortés Zúñiga, hijo legítimo de Hernán Cortés. El Virreinato de Nueva España en esta época convulsa. La vuelta de Martín desde España y la participación de Martín Cortés, el "mestizo" hijo de Cortés y la "Malinche". La organización y tendencias en Nueva España, la conquista de California y el Pacífico. Pinceladas sobre el Obispo de Michoacán, Vasco de Quiroga. El inicio de la lucha contra la Corona de los encomenderos. La decisión de Pedro de Ahumada.
- ❖ La posible estancia de Pedro en Nicaragua. ¿Leyenda? ¿tradición? ¿Portador de una imagen de la Inmaculada Concepción que le regalo su hermana en Ávila? Su enfermedad que le postró en un sanatorio de Nicaragua. Las enfermedades contagiosas que diezmaron a las poblaciones indígenas llevadas por los europeos: La gripe, la viruela, el Sarampión, la Peste, el Tifus exantemático, la Malaria ¿la llevó Colón?
- ❖ El virreinato del Perú. El virrey Blasco Nuñez Vela y sus intenciones de liberar a los indígenas y hacer cumplir las Leyes Nuevas. Su enfrentamiento y final ante Gonzalo Pizarro. La derrota de Iñaquito con la participación de cuatro hermanos de Santa Teresa. Muere Antonio. El papel fundamental de Gonzalo Cepeda y el anillo de la corona. Llego el "Pacificador" Pedro de la Gasca

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes, de 18:00 a 19:30 horas

Duración | 4 sesiones de 90 minutos. Del 6 de octubre al 3 de noviembre. **Excepto el 13 de octubre**

Cuota | 40 Euros / curso *

Profesor | Humberto F. Mendoza Ruiz de Zuazu

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

ELLAS SON MECENAS

LAS MUJERES DEL RENACIMIENTO ITALIANO

El arte nos permite acercarnos a cómo eran o cómo se quisieron presentar las mujeres del Renacimiento Italiano. No hay un gusto único, ni una forma de actuar igual. La fuerza de Caterina Sforza podía convivir con la belleza de la Vespucci. La lealtad de Elisabetta Gonzaga con el gusto por el poder de Caterina de Medici. Las cortesanas como Verónica Franco, con la poesía de Vittoria Colonna. Ser usada como una pieza en el tablero político como Lucrezia Borgia o tener su "habitación propia" como Isabella d'Este. Todas son mecenas.

Programa

- ❖ ELISABETTA GONZAGA. La perfecta esposa del señor de Urbino
- ❖ ISABELLA D'ESTE. El primer studiolo femenino
- ❖ ISABELLA D'ESTE Y SU HERMANA BEATRICE. Señora de Milán, esposa de Ludovico el Moro
- ❖ CATERINA SFORZA. La tigre di Forlì
- ❖ SIMONETTA VESPUCCI. La inspiración de los artistas
- ❖ LUCRECIA BORGIA. El poder de una familia

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes, de 18:00 a 19:30 horas

Duración | 6 sesiones de 90 minutos. Del 10 de noviembre al 22 de diciembre. **Excepto el 8 de diciembre.**

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesora | Isabel Molano

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

LOS CAMINOS EN LA PENÍNSULA IBÉRICA A PARTIR DE LA EDAD MODERNA

La llegada de Carlos supondrá la culminación de la hábil política matrimonial trazada por los Reyes Católicos. Su posterior elección como emperador del Sacro Imperio colmará, además, sus ambiciones.

Cerca de dos siglos después, tras la muerte de su homónimo Carlos II y mediando una guerra sucesoria, una nueva dinastía iba a ocupar el trono. De esta manera, los Austrias, primero, y los Borbones, después, personificarán el poder de la monarquía a lo largo de un capítulo fundamental de la Historia de la península.

Del Imperio al Desastre del 98; de la Armada Invencible a la «marina sin barcos», en palabras de Alfonso XIII. En las sesiones de este curso se pretende acercar el papel y la evolución que los caminos, los viajes y las comunicaciones vivieron en aquel extenso periodo.

Programa

- ❖ La Casa de Austria. La llegada de Carlos
- ❖ *Felícísimo viaje*. Comitivas regias y etiqueta
- ❖ *Camino Español*. El poder de un Imperio
- ❖ De barcas y barcos. Viajando en el agua
- ❖ El sistema viario en el Siglo de Oro. El modelo radial
- ❖ Una nueva organización territorial. El reformismo borbónico
- ❖ Tiempo de la Ilustración. Las aportaciones de la ingeniería
- ❖ Los viajeros extranjeros. Romanticismo meridional
- ❖ Itinerarios militares. Los conflictos bélicos decimonónicos
- ❖ La red de carreteras. De la tierra al asfalto
- ❖ Los caminos de hierro. Anhelos de modernidad

Actividad complementaria y opcional:

Ruta por caminos, lugares y monumentos para disfrutar de algunos de los testimonios que se presentarán en las distintas sesiones

Nota: las salidas o viajes se realizan en grupos organizados. Se ofrecerá más información al inicio de cada curso.

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes, de 18:00 a 19:00 horas

Duración | 11 sesiones de 60 minutos. Del 30 de septiembre al 16 de diciembre. **Excepto el 14 de octubre**

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesor | Nacho Hernández

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

GUERRILLAS, BOINAS ROJAS Y SOTANAS: HISTORIA DE LAS GUERRAS CIVILES CARLISTAS (1833-1876)

¿Qué fue el carlismo y por qué sostuvo un enfrentamiento armado contra el Estado liberal a lo largo de cuatro décadas? Este curso recorre la historia de las tres guerras civiles carlistas que marcaron el siglo XIX español, desde el conflicto sucesorio iniciado en 1833 hasta el final de la insurrección del norte en 1876. Analizaremos las bases ideológicas del carlismo —monarquía tradicional, catolicismo militante y defensa del foralismo—, su arraigo territorial y su dimensión social. A través del estudio de las sucesivas campañas militares, de las estructuras políticas y organizativas del carlismo y de su dimensión simbólica, el curso ofrecerá claves para comprender el movimiento antiliberal y contrarrevolucionario más relevante del siglo XIX en nuestro país, así como su impacto en la configuración de la España contemporánea.

Programa

- ❖ Entre el Antiguo Régimen y la nación liberal: la España fernandina y las bases del carlismo
- ❖ Por Dios, por la Patria y por el Rey: la Primera Guerra Carlista (1833–1840)
- ❖ Fe, fueros y familia: apoyos y legitimidades en la Primera Guerra Carlista
- ❖ Una guerra sin gloria: la campaña montemolinista (1846–1849)
- ❖ La cruz sin el fusil: militancia y conspiración carlista entre dos guerras (1850–1872)
- ❖ Carlos VII y la hora de la verdad: el estallido de la Tercera Guerra Carlista (1872–1874)
- ❖ El Estado carlista en armas: territorio, legitimidad y derrota (1874–1876)
- ❖ Del exilio al parlamento: el carlismo en la Restauración (1876–1919)
- ❖ Una guerra que no terminó: memoria, herencias y usos políticos del carlismo

Actividad complementaria y opcional

Tras las huellas del carlismo: viaje histórico al norte insurgente

Fin de semana con alojamiento en **Estella-Lizarra**. El programa incluye visitas al **Museo del Carlismo** (Estella), al **Monasterio de Irache** (hospital de campaña carlista), a **Abárzuza** (escenario de una importante batalla de la Tercera Guerra Carlista), a **Oñate** (sede universitaria vinculada al tradicionalismo vasco-navarro) y al **Museo de la Industria Armera de Eibar**.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 19:30 horas

Duración | 7 sesiones de 90 minutos. Del 1 de octubre al 19 de noviembre

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesor | Rodrigo González

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

VETTONES I: EL COMIENZO DEL FIN

Programa

- ❖ El mundo vettón: origen, desarrollo inicial, modos de vida, creencias y costumbres
- ❖ Llegan los cartagineses: fases iniciales de la expansión de la familia barca: Amílcar y Asdrúbal
- ❖ Aníbal y el dominio cartaginés: Carthago in Vettoniam. Vettones bajo el yugo cartaginés. Arse-Sagunto: Casus Belli
- ❖ Análisis de las sociedades prerromanas: el antes y el después de la ocupación cartaginesa. Características y curiosidades

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 19:00 horas

Duración | 4 sesiones de 60 minutos. Del 26 de noviembre al 17 de diciembre

Cuota | 50 Euros / curso *

Profesores | Almudena Hernández
David Córdova

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

TAN CERCA Y TAN DESCONOCIDO X

RECORRIDOS POR IGLESIAS, PALACIOS Y MUCHO MÁS

Como en anteriores ocasiones, este curso se centra en recorridos guiados por el patrimonio abulense, disfrutándolo e intentando reconocerlo de forma amena y con otro punto de vista. En esta ocasión, retomaremos un curso realizado en 2020.

Programa

- ❖ Joyas de la zona norte. Iglesias de San Juan de la Cruz (La Inclusa), San Martín y San Segundo
- ❖ Tan cercanos y tan desconocidos. La Antigua, iglesia del Convento de San José e iglesia del Convento de Santa Ana
- ❖ Joyas de la zona sur. Iglesias de San Nicolas, Santiago y Las Vacas
- ❖ Curiosidades intramuros. Casa del Licenciado Pacheco, Bóvedas del Carmen, Colegio de Arquitectos y Casa del Presidente
- ❖ A la salida de la ciudad. Convento de San Antonio y Humilladero de Santa Ana

Dirigido a | Adultos interesados en nuestro patrimonio y con ganas de disfrutar del mismo

Horario | Jueves, de 17:00 a 18:30 horas

Duración | 5 sesiones de 90 minutos. Del 16 de octubre al 13 de noviembre

Cuota | 50 Euros / curso *

Profesor | Jorge Díaz

Si las solicitudes sobrepasaran el número máximo de alumnos/as por curso la ampliación de grupos sería:

Viernes, de 17:00 a 18:30 horas

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

ALEJANDRÍA Y LA DINASTÍA PTOLEMAICA

Alejandro Magno fundó Alejandría y la convirtió en capital del Egipto ptolemaico, convirtiéndose en un importante centro comercial e intelectual de la Antigüedad.

Este Reino Helenístico estuvo gobernado por la dinastía ptolemaica, que arranca con Ptolomeo I, general y sucesor de Alejandro Magno, y se extiende desde el 323 a. C. hasta el 30 a. C, con la conquista romana de Egipto durante el reinado de la última representante de esta increíble estirpe, Cleopatra VII.

La dinastía se mostraba como reyes griegos y faraones egipcios al mismo tiempo. Nunca se integraron del todo en la cultura egipcia, y su gobierno dio inicio a un proceso de inmigración y culturización griega en Egipto.

La ciudad fue un centro del helenismo, con grandes construcciones, como el Museion, el Faro y la Gran Biblioteca de Alejandría. Durante este reinado, se patrocinó la cultura y la inmigración griegas, lo que reconfiguró la sociedad egipcia.

Viajaremos por la historia de Alejandría, conociendo sus diferentes etapas y a sus gobernantes.

Programa

- ❖ La fundación de Alejandría, por Alejandro Magno y Ptolomeo I
- ❖ El Reino Helenístico Ptolemaico y sus diferentes gobernantes
- ❖ Los grandes monumentos de Alejandría y su gran desarrollo cultural
- ❖ La caída de Alejandría con Cleopatra VII y su integración cómo provincia romana

Actividad complementaria y opcional

Viaje a Alejandría

Dirigido a | Adultos

Horario | Jueves, de 18:00 a 19:30 horas

Duración | 5 sesiones de 90 minutos. Del 20 de noviembre al 18 de diciembre

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesora | Rebeca Ledesma

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

AL-ÁNDALUS: ARTE Y PODER EN LA ESPAÑA ISLÁMICA

Durante casi ocho siglos, Al-Ándalus fue uno de los territorios más brillantes del mundo islámico medieval. Este curso ofrece una introducción al arte andalusí desde sus inicios en el siglo VIII hasta la caída del Reino nazarí de Granada en 1492. A través de seis clases, exploraremos sus principales periodos y obras maestras: desde la gran mezquita de Córdoba hasta la exquisita arquitectura de la Alhambra, pasando por monumentos como la Aljafería de Zaragoza o la Giralda y descubriendo sitios como Medina Azahara o la Alcazaba de Badajoz. Pero, además nos introduciremos en el arte mudéjar para descubrir la pervivencia de este rico arte andalusí en la península Ibérica.

Programa

- ❖ El contexto histórico de Al-Ándalus
- ❖ La Córdoba Omeya: esplendor emiral y califal
- ❖ El arte de los reinos de Taifas: arquitectura y decoración
- ❖ Desde el norte de África: almorávides y almohades
- ❖ La belleza de la Granada nazarí: la Alhambra
- ❖ Pervivencia del arte andalusí: el mudéjar

Dirigido a | Adultos

Horario | Viernes, de 18:00 a 19:30 horas

Duración | 6 sesiones de 90 minutos. Del 24 de octubre al 28 de noviembre

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesora | Miriam Bueno

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma



PLÁSTICA

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

PINTURA INFANTIL

Objetivos

Potenciar y encauzar a todos aquellos niños/as que tengan inquietudes culturales y artísticas y deseen iniciarse o profundizar en el lenguaje gráfico – plástico del dibujo y la pintura.

Dirigido a | Niños/as, de 7 a 13 años

Horario | **Pintura infantil I:** sábado, de 11:30 a 13:00 horas. Profesora: Belén Palomo
Pintura infantil II: sábado, de 10:00 a 11:30 horas. Profesora: Belén Palomo
Pintura infantil III: sábado, de 11:30 a 13:00 horas. Profesor: Álvaro López
Pintura infantil IV: sábado, de 10:00 a 11:30 horas. Profesor: Álvaro López
Pintura infantil V: sábado, de 11:30 a 13:00 horas. Profesor: José Luis Huete
Pintura infantil VI: sábado, de 10:00 a 11:30 horas. Profesora: Yoli Hernández
Pintura infantil VII: sábado, de 11:30 a 13:00 horas. Profesora: Yoli Hernández

Indique con claridad el grupo al que desea inscribirse

Duración | Del 4 de octubre de 2025 al 13 de junio de 2026. **Excepto el 1 de noviembre, 6 de diciembre de 2025 y 2 de mayo de 2026 por ser festivos**

Cuota | 30 Euros / mes *

Profesores/as | Belén Palomo
Yoli Hernández
Álvaro López
José Luis Huete

- * La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad + 7 € en concepto de material para el trimestre
- * Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma
El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**
- * La ficha de preinscripción de aquellos alumnos/as menores de edad deberá ir acompañada de autorización de salida del centro

PINTURA JUVENIL

Dirigido a | Jóvenes, de 14 a 17 años

Horario | Viernes, de 17:00 a 19:00 horas

Duración | Del 3 de octubre de 2025 al 12 de junio de 2026. **Excepto el 1 de mayo de 2026 por ser festivo**

Cuota | 30 Euros / mes *

Profesor | Álvaro López

Si las solicitudes sobrepasaran el número máximo de alumnos/as por curso la ampliación de grupos sería:

Viernes, de 19:00 a 21:00 horas (Taller de pintura)

- * La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad + 7 € en concepto de material para el trimestre
- * Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma
El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**
- * La ficha de preinscripción de aquellos alumnos/as menores de edad deberá ir acompañada de autorización de salida del centro

ILUSTRACIÓN: EL CÓMIC Y EL CUENTO

Objetivos y programa

- ❖ Expresividad de la línea, el color y los personajes
- ❖ Ilustración literaria para cuento y cómic
- ❖ Diseños y desarrollo gráfico de personajes
- ❖ Creación y desarrollo de historietas y cuentos
- ❖ Expresión de emociones y de líneas argumentativas a través de la ilustración
- ❖ Entrenamiento del pensamiento divergente para hallar soluciones en la representación gráfica

Dirigido a | Niños/as, de 7 a 13 años

Horario | Sábado, de 10:00 a 11:30 horas

Duración | Del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Excepto el 1 de noviembre y 6 de diciembre por ser festivos**

Cuota | 30 Euros / mes *

Profesora | Isabel Hernández

- * La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad + 7 € en concepto de material para el trimestre
- * Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma
El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**
- * La ficha de preinscripción de aquellos alumnos/as menores de edad deberá ir acompañada de autorización de salida del centro

LETTERING CREATIVO

Objetivos y programa

- ❖ Dar a conocer la técnica del Lettering, con rotulador punta pincel, brushlettering.
- ❖ Materiales y su uso: Reglas básicas y aplicación
- ❖ Diferentes abecedarios y estilos de Letras
- ❖ Ampliación de técnicas (sombras, degradados, florituras, bouncing...)
- ❖ Distintos tipos de composición (lineal, circular, estructurada...) y recursos decorativos
- ❖ Uso del color: armonías de color en base al Círculo Cromático)
- ❖ Implementación de técnicas aprendidas a proyectos temáticos

Dirigido a | Niños/as, jóvenes y adultos, a partir de 8 años

Horario | Sábado, de 11:30 a 13:00 horas

Duración | Del 4 de octubre al 20 de diciembre. **Excepto el 1 de noviembre y 6 de diciembre por ser festivos**

Cuota | 35 Euros / mes *

Profesora | Elena Muñoz

- * La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad + 10 € en concepto de material para el trimestre
- * Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma
El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**
- * La ficha de preinscripción de aquellos alumnos/as menores de edad deberá ir acompañada de autorización de salida del centro

PINTURA I

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes y miércoles, de 11:00 a 13:00 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 15 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | José Luis Huete

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

PINTURA II

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes y jueves, de 17:00 a 19:00 horas

Duración | Del 2 de octubre de 2025 al 11 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | Álvaro López

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

PINTURA III

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes y jueves, de 11:30 a 13:30 horas

Duración | Del 2 de octubre de 2025 al 11 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesora | Belén Palomo

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

PINTURA V

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes y jueves, de 19:00 a 21:00 horas

Duración | Del 2 de octubre de 2025 al 11 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | Eduardo Palacios

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

PINTURA VI

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes y miércoles, de 19:00 a 21:00 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 15 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | Eduardo Palacios

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

PINTURA VII

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes y miércoles, de 11:30 a 13:30 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 15 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesora | Belén Palomo

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

DIBUJO Y PINTURA. PROCEDIMIENTOS PICTÓRICOS

Objetivos y programa

- ❖ Conocer la expresividad de la línea
- ❖ Conceptos, objetivos y aplicaciones subjetivas
- ❖ Estudio de la medida y de la proporción
- ❖ Estudio del efecto de la luz natural y artificial en los cuerpos y el espacio
- ❖ Representación artística: el claroscuro
- ❖ Conceptos básicos sobre la composición
- ❖ Aplicaciones en el dibujo
- ❖ Conocer los conceptos y objetivos de las técnicas. Aplicaciones objetivas
- ❖ Soportes e imprimaciones: cualidades de los soportes y diferentes tipos de preparaciones en relación a las técnicas pictóricas
- ❖ Pintura al temple: pigmentos, resina dammar y huevo sobre tabla
- ❖ Pintura al fresco o mural: pigmentos y cal apagada sobre baldosas de barro cocido
- ❖ Pintura a la cera en frío o en cáustica: pigmentos, cera de abejas y resina de colofonia sobre tabla
- ❖ Pintura al óleo: pigmentos y aceite de linaza sobre tela o tabla
- ❖ Elaboración de barniz final y barniz mate: resina dammar, esencia de trementina y cera de abeja blanca. Acabados finales para pinturas al óleo

Material necesario

Bloc de dibujo artístico (formato DIN A3)
Lapiceros con mina de distinta dureza
Grafito, carboncillo, pastel, tinta china, difuminos, rasqueta, goma, material específico según las actividades a desarrollar

Dirigido a | Alumnos/as a partir de 16 años

Horario | **Dibujo y pintura Grupo I:** lunes y miércoles, de 17:00 a 19:00 horas
Dibujo y pintura Grupo II: lunes y miércoles, de 19:00 a 21:00 horas

Indique con claridad el grupo al que desea inscribirse

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 15 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | Juan Francisco García

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado

GRABADO Y ESTAMPACIÓN

Objetivos

Iniciación y profundización de los procedimientos directos e indirectos en el grabado adaptándose a las necesidades creativas y específicas de cada alumno/a

Programa

- ❖ Procedimientos directos: punta seca, xilografía y linografía
- ❖ Procedimientos indirectos: aguafuerte de línea, de volumen, barniz blando, manera negra, aguainta
- ❖ Incorporación de la tecnología digital y la transferencia mediante el tóner al grabado calcográfico
- ❖ Estampación: con una o varias matrices, Chine Collé y monotipia

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes y jueves, de 17:00 a 19:00 horas

Duración | Del 2 de octubre de 2025 al 11 de junio de 2026

Cuota | 66 Euros / mes *

Profesor | Ángel Sardina

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: Todos los materiales correrán a cargo del alumnado

INICIACIÓN A LA AEROGRAFÍA

La aerografía es una técnica artística que permite la aplicación de pintura de manera precisa y uniforme mediante el uso de un aerógrafo. Con múltiples aplicaciones en el arte, diseño y personalización de objetos, su aprendizaje es ideal para jóvenes y adultos interesados en desarrollar nuevas habilidades creativas.

Objetivos y programa

- ❖ Introducir a los alumnos en el uso del aerógrafo como herramienta artística
- ❖ Enseñar las bases del manejo del aerógrafo, mantenimiento y técnicas básicas
- ❖ Explicar los distintos tipos de tintas y soportes adecuados para la aerografía
- ❖ Fomentar la creatividad y el desarrollo artístico de los participantes

Dirigido a | Jóvenes y adultos interesados en aprender aerografía desde cero, sin necesidad de experiencia previa

Horario | Lunes, de 17:00 a 19:00 horas

Duración | Del 6 de octubre al 15 de junio de 2026

Cuota | 30 Euros / mes *. Para alumnos de pintura 25 Euros / mes

Profesor | Álvaro López

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: Todos los materiales correrán a cargo del alumnado quien deberá disponer de su propio aerógrafo, compresor, tintas y soportes adecuados para la práctica

ILUSTRACIÓN EXPRESIVA CON TÉCNICAS INTERDISCIPLINARES

Objetivos y programa

- ❖ Proporción y anatomía
- ❖ Expresividad de la línea, el color y los personajes
- ❖ Ilustración literaria
- ❖ Diseño y desarrollo gráfico de personajes
- ❖ Expresión de emociones, ideas y conceptos abstractos a través de la ilustración
- ❖ Ilustración decorativa
- ❖ Entrenamiento del pensamiento divergente para hallar soluciones en la representación gráfica
- ❖ Teoría del color

Técnicas y materiales

- ❖ Acuarela, lápices de colores y gouache
- ❖ Linograbado y punta seca
- ❖ Bordado sobre papel
- ❖ Collage
- ❖ Ilustración en relieve con pasta de papel y papel maché

Dirigido a | Adultos

Horario | Martes y jueves, de 17:00 a 19:00 horas

Duración | Del 2 de octubre al 18 de diciembre

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesora | Isabel Hernández

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

Nota: todos los materiales correrán a cargo del alumnado



SALUD

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

TAI CHI & CHI KUNG. TUI SHOU

Objetivos

Aprenderemos una rutina básica completa para la práctica del tai chi (taijiquan) y el chi kung (qigong) incluyendo el empuje de manos (tui shou). Al finalizar el curso serás capaz de seguir practicando por ti mismo/a. Aprenderemos dos rutinas de qigong, y la forma de treinta y siete movimientos del estilo Yang.

Programa

Taijiquan estilo Yang: Forma 37 movimientos

El estilo Yang es el más popular. Se caracteriza por sus movimientos amplios, aiosos, equilibrados y dignos

Qigong

- ❖ Baduanjin. Las 8 joyas, o las 8 piezas del brocado de jade. Tanto para principiantes, como para practicantes avanzados
- ❖ Yijinjing. El trabajo de cambio músculo-tendón, un qigong para el fortalecimiento general, estimulación de la salud y la longevidad.

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes y miércoles, de 17:00 a 18:00 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 15 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesor | Pedro Herrero

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

PILATES SUELO

Practicar Pilates suelo tiene como objetivo principal mejorar la fuerza, flexibilidad y control del cuerpo a través de ejercicios centrados en el "core" o centro del cuerpo (abdomen, zona lumbar y pelvis). Esta disciplina ayuda a corregir la postura, aumentar la conciencia corporal y reducir el estrés. Se trabaja sobre una colchoneta de manera básica con el propio cuerpo, o bien con elementos como pelota, banda etc... Además, promueve un equilibrio entre cuerpo y mente, lo que lo convierte en una práctica ideal tanto para principiantes como para quienes buscan complementar otros entrenamientos.

Programa

6 principios fundamentales para la práctica

- ❖ **Respiración:** se considera el principio fundamental del pilates y es lo primero que se debe aprender antes de realizar los ejercicios de este método. Cada ejercicio requiere de una respiración distinta, aunque todos siguen el mismo patrón. Respirar correctamente mientras se realizan los ejercicios ayuda a realizar mejor los movimientos, fortalecer la postura, lograr mayor resistencia y evitar lesiones.
- ❖ **Concentración:** ya que el Pilates se centra en el cuerpo y en la mente, la concentración es otro de los pilares de este método. Al centrar la atención en el cuerpo e incrementar la conciencia sobre las posiciones que se están realizando, el cuerpo y la mente se encontrarán en sintonía durante la actividad.
- ❖ **Control:** tener el control durante los movimientos es indispensable para realizar correctamente los ejercicios. Si se consigue controlar la posición y mantener la concentración, los movimientos se llevarán a cabo de forma precisa y con armonía.
- ❖ **Precisión:** si se quiere conseguir la mejor ejecución de los movimientos, es necesario controlar los músculos estabilizadores. Lo más importante para lograrlo es que se conozca el movimiento para no cometer errores a la hora de desarrollar el ejercicio y mantener un adecuado alineamiento del cuerpo.
- ❖ **Centralización:** hay que enfocarse en el denominado CORE, que se conoce como el centro y se compone de la zona del abdomen, la musculatura pélvica, el diafragma y la columna lumbar. Si no se controla este centro, no se consigue el control de los movimientos, la precisión y la fluidez.
- ❖ **Fluidez de movimiento:** cuando se dominan los movimientos se va consiguiendo mayor fluidez. Con la práctica, los ejercicios se desarrollarán correctamente y a un ritmo adecuado.

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes y miércoles, de 10:00 a 11:00 horas

Duración | Del 1 de octubre al 17 de diciembre. Este curso continuará en enero de 2026. No será necesario apuntarse de nuevo.

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesora | Nina Burgueño

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

EFV 1: ENERGÍA, FRECUENCIA Y VIBRACIÓN PARTE 1

CHI KUNG Y CREATIVIDAD

Todo es energía, frecuencia y vibración (*Nikola Tesla*). Nosotros, los seres humanos, también. La sabiduría milenaria del Chi Kung, concentración, respiración y suavidad de movimientos, además de ser un ejercicio sano y vital, es una conexión con nuestra propia *esencia* y *creatividad*. De ahí que sea una disciplina previa a otras, muchas de ellas artísticas. Acompaña a los beneficios saludables de su práctica regular progresiva, el volumen 1 de EFV que es la parte de *Energía*: física, mental y emocional. Desarrollando un tema del programa por clase, aplicada a la práctica regular del Chi Kung. La reflexión sobre cada capítulo desde distintos puntos de vista, explorar el Chi y cómo ayuda a encauzar ese autodescubrirse, resulta esconder en sí mismo una filosofía de vida, que cada cual desarrolla en la manera en la que nos permite potenciar capacidades escondidas, atreverse a ser y experimentarse a uno mismo de formas no habituales, aceptarse, mejorar y desarrollar la creatividad y favorecer las posibilidades para aplicarla en todos los ámbitos en el diario *arte de vivir*, de manera consciente e incluso inconsciente. Frecuencia: Lenguaje universal y Vibración: Vibrando con la Vida, serán los siguientes volúmenes de este curso.

Programa

TODO ES ENERGÍA: CHI, SOPLO, NATURALEZA, ARTE, VIDA

- ❖ Tu propia Energía
- ❖ Encontrar tu centro
- ❖ Alinearse y respirar
- ❖ El exterior también eres tú
- ❖ Ser, sentir, pensar, percibir, crear y compartir
- ❖ El Todo
- ❖ Déjalo llegar, aporta (a+=+) y sácalo de ti
- ❖ Selección y performance. En lo que te concentras crece
- ❖ Energía divina y creatividad
- ❖ El colchón de Einstein vs sabiduría milenaria
- ❖ La cuántica vital: el arte de vivir
- ❖ Creatividad es crear vida
- ❖ Descubre tu "anhelo"
- ❖ Ejercicio de aplicación práctica: la expresión creativa

Dirigido a | Adultos

Horario | Jueves, de 19:00 a 20:30 horas

Duración | 7 sesiones de 90 minutos. Del 2 de octubre al 20 de noviembre

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesora | Eva Salinero

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

LA DANZA COMO TERAPIA

Objetivos

La Danza como terapia, tiene como objetivo impartir clases de Danza para aplicar los beneficios que esta disciplina puede ofrecer a cualquier persona. Sería interesante hacer una serie de entrevistas para recoger datos y obtener información para diseñar e impartir las clases de Danza

La danza tiene el poder de despertar el cuerpo, de que no sólo se limite a caminar a sentarse, o mantenernos erguidos, sino que consiga transmitir emociones. Son conocidos los beneficios que a nivel general tiene la danza (en todas sus variantes) sobre nuestro cuerpo, ya que lo fortalece, lo hace más flexible... pero son muchos los beneficios a nivel emocional, lo que lo convierte en uno de los instrumentos de fortalecimiento de nosotros mismos y de la autoestima. Por eso, Baila

Programa

- ❖ Presentación: entre alumnos y profesor.
- ❖ Ejercicios de calentamiento, técnica e improvisación: el maestro observará a cada uno de los alumnos para saber qué posibilidades tienen y de qué son capaces de conseguir física, psíquica y dancísticamente hablando.
- ❖ Coreografía: se trabaja con los alumnos, apoyándose en la música, bailes que aprenderán. Además de la psicomotricidad, también se trabajará la memoria y la creatividad.
- ❖ Marcha rítmica: trabajaremos el ritmo y la música.
- ❖ Relajación: una vez hemos trabajado la parte más activa, bajaremos la intensidad para que el alumno consiga bajar sus biorritmos.
- ❖ Despedida: pondremos todos en común las sensaciones que hemos tenido durante la clase.

Material necesario

Ropa cómoda o de deporte

Dirigido a | Adultos

Horario | Viernes, de 17:00 a 18:00 horas

Duración | Del 3 de octubre de 2025 al 12 de junio de 2026

Cuota | 30 Euros / mes *

Profesor | Javier del Real

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

CROLOGÍA Y EL ARTE DE LA CASTAÑUELA COMO TERAPIA

Objetivos

La Crotalogía y el arte de la castañuela como terapia, tiene como objetivo impartir clases de castañuelas para aplicar los beneficios que este instrumento puede ofrecer a cualquier persona, sobre todo enfermos de artrosis. Lo primero que se debería hacer es una serie de entrevistas para recoger datos y obtener información para diseñar e impartir las clases de castañuelas.

Programa

- ❖ Presentación: entre alumnos y profesor para poder ver el nivel técnico que tienen tocando las castañuelas
- ❖ Ejercicios de calentamiento, técnica e improvisación: el maestro observará a cada uno de los alumnos para saber qué posibilidades tienen y qué son capaces de conseguir con el instrumento, con toques sencillos y más complicados al ritmo de la música
- ❖ Coreografía: se trabaja con los alumnos, apoyándose la castañuela con música. Además de la psicomotricidad, también se trabajará la memoria y la creatividad
- ❖ Marcha rítmica: trabajaremos el ritmo y la música acompañados de la castañuela
- ❖ Relajación: una vez hemos trabajado la parte más activa, bajaremos la intensidad para que el alumno consiga bajar sus biorritmos al ritmo de la castañuela
- ❖ Despedida: pondremos todos en común las sensaciones que hemos tenido durante la clase.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 17:00 a 18:00 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 10 de junio de 2026

Cuota | 30 Euros / mes *

Profesor | Javier del Real

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

IMAGEN CORPORAL Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Objetivos

Promover una relación saludable con el cuerpo y la comida, desafiando los mitos sociales sobre la imagen corporal y fomentando hábitos de alimentación consciente y bienestar integral. Ejercicios prácticos y herramientas para emplear lo aprendido.

Programa

- ❖ Introducción a la Imagen Corporal
- ❖ Fundamentos de la Alimentación
- ❖ Alimentación Consciente
- ❖ Autoestima y Aceptación Corporal
- ❖ Estrategias para el Cambio Sostenible

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 11:15 a 12:15 horas.

Duración | 5 sesiones. Del 1 de octubre al 5 de noviembre

Cuota | 60 Euros / curso *

Profesora | Nina Burgueño

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

LA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

Objetivos

El secreto de una vida larga y plena, reside en crear las condiciones ideales que te proporcionen cumplir años con energía y salud.

Con este curso, aprenderás 9 estrategias para envejecer sano y en forma y sentar unas buenas bases.

Programa

- ❖ **Nutrición sana y gestión calórica:** somos lo que comemos. De acuerdo con este credo coherente, una dieta equilibrada y rica en nutrientes constituye la base de una buena forma física y mental hasta una edad avanzada
- ❖ **Ejercicio diario y deporte:** el ejercicio es una verdadera arma contra el envejecimiento! De 3 a 5 horas de ejercicio a la semana son una ventaja para el cuerpo y la mente. El deporte de resistencia no sólo fortalece el corazón, la circulación, el sistema inmunitario y los músculos, sino que también protege -hasta cierto punto- contra el cáncer y la enfermedad de Alzheimer
- ❖ **Propósito y vida con sentido: aprender** un nuevo idioma, un nuevo instrumento musical, una nueva habilidad... inunca es tarde para aprender algo nuevo! La variedad diaria mantiene activo nuestro cerebro y previene la demencia
- ❖ **Sueño:** El sueño es algo más que una necesidad nocturna, es un componente crucial de nuestra salud y longevidad. Un estudio a largo plazo de la Universidad de Harvard en EE. UU demostró que unos buenos hábitos de sueño pueden aumentar la esperanza de vida de los hombres en casi 5 años y la de las mujeres en unos 2,5 años (Li H et al. 2024)
- ❖ **Desestresarse, gestión emocional:** El estrés constante no sólo es perjudicial para la salud, sino que también acelera el proceso de envejecimiento. La pérdida de seres queridos, la jubilación, la disminución de la autonomía física o cognitiva, y el aislamiento social son situaciones comunes que pueden generar sentimientos de tristeza, ansiedad o soledad
- ❖ **El antienvjecimiento:** El término «antienvjecimiento» engloba las medidas destinadas a evitar, reducir o ralentizar los procesos de envejecimiento y los efectos secundarios negativos del envejecimiento (como las enfermedades crónicas) mediante la prevención, la detección precoz y las terapias.
- ❖ **Socializar:** Los seres humanos somos seres sociales desde que nacemos. Los amigos y la familia no sólo son importantes para nuestro bienestar, socializar también activa nuestro cerebro y contrarresta así la demencia
- ❖ **Rutinas** aplicables al día a día para promover su calidad de vida y su autonomía

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes, de 11:15 a 12:15 horas.

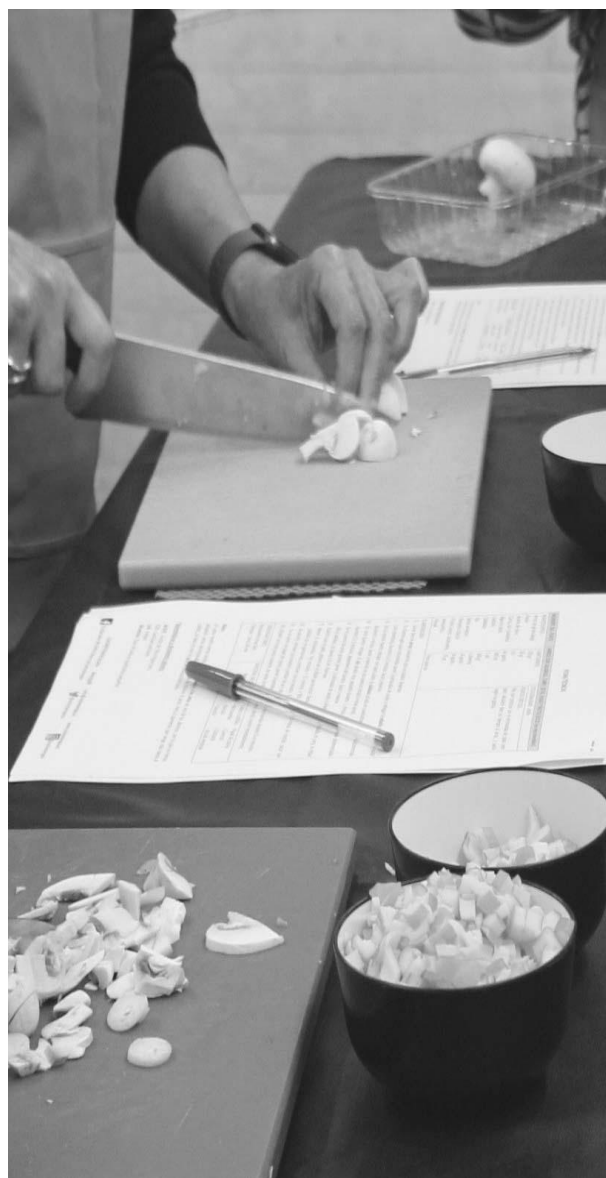
Duración | 8 sesiones. Del 27 de octubre al 22 de diciembre

Cuota | 80 Euros / curso *

Profesora | Nina BURGUEÑO

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma



#COCINOTERAPIA SIN HUMOS
CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

ENSALADAS GOURMET

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos.
Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En una **única sesión**, se elaborarán ensaladas frescas, creativas y llenas de sabor, utilizando ingredientes de alta calidad, combinaciones innovadoras y presentaciones sorprendentes.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 1 sesión de 120 minutos. **24 de septiembre**

Cuota | 29 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

COCINA DE HALLOWEEN (adultos y niños)

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas terroríficamente divertidas con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos. Pueden asistir tanto adultos como niños/as.

Se tratará de un curso de cocina totalmente práctico, para aprender y divertirse.

Programa

En una **única sesión**, los alumnos van a realizar elaboraciones clásicas y otras más creativas usando ingredientes típicos de esta fiesta, con recetas inspiradas en el Día de los Muertos en México y otras culturas anglosajonas.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos y niños

Horario | Viernes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 1 sesión de 120 minutos. **31 de octubre**

Cuota | 28 Euros **adultos** y 16 Euros **niños** / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

COCINA ITALIANA (CON PASTA FRESCA)

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas típicas de la Cocina Italiana con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos. Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En **dos sesiones**, los alumnos realizarán platos típicos de la cocina italiana como pizzas o pasta fresca pero también algunos platos menos conocidos que les sorprenderán.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 2 sesiones de 120 minutos. **5 y 12 de noviembre**

Cuota | 39 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

CATA DE VERMUT CON MARIDAJE

Objetivos

Los alumnos aprenderán a catar vermouth de forma semi profesional con la supervisión de la Chef que les mostrará los ingredientes y elaboraciones que mejor maridan con cada vermouth. Se trata de un Taller práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En una **única sesión**, aprenderemos técnicas de cata y los alumnos, con ayuda de la Chef, podrán terminar de elaborar o emplatar aperitivos que requieren técnicas de cocina sin humos, y que, o bien están elaborados con vermouth o bien maridan bien con cada una de los vermouths degustados durante la tarde.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Viernes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 1 sesión de 120 minutos. **7 de noviembre**

Cuota | 29 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

COCINA DE OTOÑO

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos.
Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En **dos sesiones**, se elaborarán platos con ingredientes de otoño como las setas, la calabaza, el membrillo o la granada, según disponibilidad climática y de mercado.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 2 sesiones de 120 minutos. **10 y 17 de noviembre**

Cuota | 39 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

COCINA GRIEGA

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos. Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En **dos sesiones**, el taller se centrará en conocer las técnicas básicas y los ingredientes típicos de la cocina griega como el AOVE, las hierbas aromáticas y el queso feta. Los alumnos elaborarán, entre otras recetas, ensalada griega, tzatziki o spanakópita.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 2 sesiones de 120 minutos. **19 y 26 de noviembre**

Cuota | 39 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

CATA DE CHOCOLATES "PACARI"

Objetivos

Los alumnos aprenderán a catar chocolate de una de las empresas más premiadas del mundo.

Hablaremos de la historia del Cacao, del Chocolate, Anécdotas, Curiosidades y mucho más. Se tratará de una cata divertida y enriquecedora.

Programa

En una **única sesión**, comenzaremos con la parte teórica y a continuación, la parte práctica, catando diferentes chocolates en cinco fases: Visual, táctil, Olfativa, Auditiva y Gustativa.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Mayores de 16 años

Horario | Viernes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 1 sesión de 120 minutos. **21 de noviembre**

Cuota | 20 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

ENTRANTES PARA SORPRENDER

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos.
Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En **dos sesiones**, los alumnos elaborarán entrantes que sorprendan a sus invitados, combinando tradición culinaria con innovación y creatividad. Este taller es ideal para los que desean ampliar su repertorio de recetas, elaborando entrantes únicos y viviendo una experiencia culinaria memorable.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Lunes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 2 sesiones de 120 minutos. **24 de noviembre y 1 de diciembre**

Cuota | 39 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

APERITIVOS NAVIDEÑOS

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos.
Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En **dos sesiones**, se elaborarán platos con ingredientes tan navideños como los langostinos, las gulas o el turrón, según disponibilidad climática y de mercado.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 10 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Miércoles, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 2 sesiones de 120 minutos. **3 y 10 de diciembre**

Cuota | 39 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

INICIACIÓN A LA COCINA PERUANA

Objetivos

Los alumnos aprenderán a cocinar recetas de temporada con la supervisión de la profesora que les indicará técnicas culinarias y métodos de cocinado sin humos. Se tratará de un curso de cocina práctico, para aprender, divertirse y relajarse.

Programa

En una **única sesión**, se elaborarán platos emblemáticos de la cocina peruana, considerada una de las mejores del mundo, como el ceviche de langostinos, los anticuchos o la causa limeña. Las elaboraciones se adaptarán la disponibilidad local de ingredientes y preferencias culinarias de la zona.

NOTA IMPORTANTE: es imprescindible avisar de alergias o intolerancias alimentarias con antelación

Material

El alumno abonará una cuota extra de 15 euros en concepto de ingredientes, materiales, temario, gorro y delantal desechable.

Dirigido a | Adultos

Horario | Viernes, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | 1 sesión de 120 minutos. **12 de diciembre**

Cuota | 29 Euros / curso *

Profesora | Delia Torrano Ruiz-Funes

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma



OTROS CURSOS

CURSOS OCTUBRE-DICIEMBRE 2025

CLASES DE CANTO CREATIVAS

Tanto si te gusta cantar como hobby, como si estás en un conservatorio, o si te estás formando para hacer musicales y ser cantante profesional..., si quieres mejorar tu resultado, con estas clases de Canto Creativas podrás completar tu aprendizaje en diferentes estilos, para dar de ti lo máximo posible. ¡Aprende a cantar para ser un profesional, o simplemente por el placer de hacerlo!

Objetivos

Aprender los fundamentos del canto; la respiración, la postura y la dicción.
Adquirir progresión vocal, ayudando con el entrenamiento del tono, desarrollando el timbre y manteniendo un *tempo* constante.
Realizar entrenamiento profesional, para alcanzar el máximo potencial, con técnicas avanzadas de canto para expandir la calidad vocal del alumno/a.
Adquirir las habilidades y técnicas necesarias para cantar

Metodología

Se impartirá una primera parte práctica de técnica vocal, trabajando postura, respiración y ejercicios técnicos para incorporar al cuerpo.
La segunda parte de la clase se trabajará el repertorio elegido por la profesora (muy variado y de estilos R&B, soul, gospel, pop, teatro musical, etc..) de manera grupal y a varias voces, para que cada alumno/a esté correctamente ubicado en su tesitura, para trabajar entonación, proyección, oído y otras habilidades necesarias.
Aunque las clases se impartan de manera grupal, cada alumno/a contará con una atención y seguimiento personalizado.

Y lo más importante: ¡Trataremos de hacer las clases lo más divertidas posible! Para aprender sin tensión y desterrar los nervios.

Programa

- ❖ Técnica vocal
- ❖ Repertorio
- ❖ Ejercicios de respiración
- ❖ Dicción
- ❖ Proyección de la voz
- ❖ Quitar tensión
- ❖ Presencia y seguridad escénica

Dirigido a | Jóvenes y adultos con gusto por el Canto, tengan o no conocimientos previos, quieran ser profesionales o simplemente disfrutar de cantar con más técnica y mejor resultado

Horario | Miércoles, de 18:00 a 20:00 horas

Duración | Del 1 de octubre de 2025 al 10 de junio de 2026

Cuota | 50 Euros / mes *

Profesora | Rebeca Ledesma

* La matrícula implica el abono de la primera cuota correspondiente a una mensualidad

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

El resto de cuotas serán cargadas en la cuenta **mensualmente**

CURSO DE INVERSIÓN EN CRIPTOMONEDAS Y TOKENIZACIÓN DE ACTIVOS DESDE CERO

Este curso está dirigido a personas que desean iniciarse en el mundo de las criptomonedas y la tokenización de activos sin necesidad de tener experiencia previa. Está pensado para inversores particulares principiantes que buscan aprender a operar con seguridad y desde cero, así como para ahorradores interesados en diversificar su patrimonio con activos digitales. También se orienta a emprendedores y profesionales que quieren entender las oportunidades que ofrece la tecnología blockchain para sus negocios o sectores, y a estudiantes o recién graduados de áreas como economía, derecho o tecnología que buscan mejorar su perfil profesional en un mercado emergente. En general, el curso es ideal para cualquier persona curiosa y con mentalidad abierta al cambio, interesada en aprovechar el potencial de la economía digital.

Objetivos

- ❖ Comprender el origen y funcionamiento de Bitcoin y las principales criptomonedas
- ❖ Entender la tecnología blockchain de forma sencilla
- ❖ Aprender a operar con criptomonedas paso a paso
- ❖ Explorar las aplicaciones reales de la blockchain y los activos digitales
- ❖ Introducirse en la tokenización de activos físicos y digitales
- ❖ Conocer el marco legal y fiscal de las criptomonedas
- ❖ Adquirir técnicas de inversión adaptadas a principiantes
- ❖ Descubrir técnicas sencillas de trading para operar en el corto plazo

Programa

- ❖ Bitcoin y criptomonedas
- ❖ Blockchain
- ❖ Tendencias y aplicaciones de blockchain y activos digitales.
- ❖ Tokenización de activos
- ❖ Marco Regulatorio de las Criptomonedas y su Fiscalidad
- ❖ Técnicas de Inversión en Criptomonedas
- ❖ Técnicas de trading de forma sencilla
- ❖ Operativa de las criptomonedas

Dirigido a | Adultos

Horario | Pendiente de confirmar

Duración | 8 sesiones de 90 minutos. Octubre y noviembre

Cuota | 65 Euros / curso presencial y 40 Euros / curso online *

Profesores | Ricardo Reier y Óscar Domínguez

* La matrícula implica el abono de la cantidad anteriormente mencionada

* Se requerirá el justificante de ingreso en el momento de realizar la misma

PALACIO LOS SERRANO
FUNDACIÓN ÁVILA

Plaza de Italia 1, 05001
Ávila

cursos@fundacionavila.es

Teléfono: 920 212 223

Web | www.fundacionavila.es

Facebook | Fundación Ávila

Twitter | [@fundacion_Avila](https://twitter.com/fundacion_Avila)

Instagram | [fundacionavila_](https://www.instagram.com/fundacionavila_)