

CUERPO Y MENTE

MOVIMIENTO INTEGRAL (adultos)

"Movimiento Integral es: baile activo para hacer trabajar el corazón y quemar calorías, tonificación, para corregir postura y ganar masa muscular y estiramiento consciente, para mejorar la elasticidad y conectar mente y cuerpo.

Horario: Lunes y miércoles 10:00 A 11:00 h.

Precios: Empadronados: 34 €. No empadronados: 39,50 €

TAI-CHI Y CHI-KUNG (jóvenes y adultos)

"Arte de la energía", sistema de entrenamiento del cuerpo y la mente que combina la meditación y control de la respiración con ejercicios físicos.

Horario: Chi-Kung/Tai-Chi Lunes de 11:30 a 13:00 h.

Precios: Empadronados: 34 €. No empadronados: 39,50 €

YOGA (jóvenes y adultos)

Método o proceso de toma de conciencia por el individuo, de los tres niveles que constituyen la naturaleza: nivel físico, mental y espiritual. Es la unión de uno mismo y es también la unión con el cosmos, con la energía universal.

Horario: Martes y Viernes de 09:30 a 11:00 h.

Martes y Jueves de 19:30 a 21:00 h.

Precios: Empadronados: 40,75 €. No empadronados: 53 €

YOGA FÁCIL (Mayores de 65 años o con poca flexibilidad)

Curso enfocado a desarrollar las técnicas de Yoga de una forma sencilla, con ejercicios físicos y técnicas respiratorias suaves que nos ayudaran a tener más movilidad articular, más flexibilidad, a mejorar la circulación, aumentar la memoria y la concentración, y también a vivir de una forma más positiva y relajada

Horario: Martes y Viernes de 12:00 a 13:00 h.

Precio: Empadronados 34€. No empadronados: 39,50€

EXPLORACIÓN DE LOS CENTROS DE ENERGÍA (Jóvenes y adultos)

Taller enfocado a explorar los distintos chakras o centros de energía, 7 Chakras (Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddhi, Ajna y Sahasrara). Un taller cada mes.

Horario: Sábados de 10:30 a 12:30 h.

Precio: Empadronados y no empadronados 18,75€

Los horarios son orientativos, están sujetos a posibles cambios por necesidades del grupo, (mínimo 8 alumnos) o nivel.



ESTE CURSO MATRÍCULA GRATUITA

DESCUENTOS:

(se requiere acreditar documentación)

10%: por familia numerosa.

10%: mayores de 65 años.

10%: personas con discapacidad superior al 33%.

Los descuentos no serán acumulables.

Los alumnos que causen bajas esporádicas deberán abonar 18€/mes como reserva de plaza.

Tarifas vigentes desde el 01/09/2026

INFORMACIÓN

Casa de Cultura "Giralt Laporta"

C/La Paz s/n Valdemorillo . Madrid

<https://www.profesores-por-el-arte>

profesoresporelarte@gmail.com

Atención al público- Telf. 691 74 55 67

Tu agenda cultural en www.valdemorilloescultura.com

FACEBOOK CASA DE CULTURA VALDEMORILLO

De lunes a viernes de 9 a 21:00 h.



Ayuntamiento de Valdemorillo
Concejalía de Cultura y Turismo



EMMDEA

Actividades

ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS

Y CUERPO-MENTE

2026 -2027

ENSEÑANZAS ARTÍSTICAS

DIBUJO Y PINTURA (a partir de 18 años)

Diseñado para todo aquel que quiera introducirse en el mundo del dibujo, la pintura, el graffito, lápiz conté, acuarela, óleo y pastel. Técnicas renovadas, según el nivel e inquietudes del alumno. Estudiaremos obras de arte y haremos alguna salida conjunta a museos, exposiciones o ferias, concursos y exposiciones propias.
Horarios:

Taller de dibujo y pintura:
Lunes de 10:00 a 12:00 h
Martes de 10:00 a 14:00 h.
Curso de dibujo y pintura:
Jueves de 10:00 a 14:00 h.
Martes de 17:00 a 21:00 h.

Precio 4h/sem: Empadronado 46,25 €. No empadronados 57,25€

Precio 2h/sem: Empadronado 34€. No empadronados 43 €

CURSO DE ACUARELA (Para todas las edades)

Es una clase abierta a todos los niveles, incluso si no has tocado nunca un pincel; aprenderemos a disfrutar de esta técnica tan bonita y apasionante, desarrollando nuestro manejo del color y las formas. Experimentaremos las dis-tintas maneras de plasmar un motivo según lo que quera-mos transmitir al espectador. Durante el buen tiempo y si así lo decimos, podemos hacer alguna "escapadita" por los alrededores, donde hay preciosos motivos para pintar. Es lo bueno de la acuarela, con ella se llega fácilmente a cual-quier lado.

Horario: Lunes de 16:30 a 19:30 h.

Precios: Empadronados: 46,25 €. No empadronados: 57,25 €

ARTES PLÁSTICAS PARA NIÑOS (a partir de 6 años)

Para desarrollar la creatividad y el conocimiento de uno mismo mediante las distintas técnicas artísticas, adaptando los trabajos de forma personalizada a cada niño con propuestas creativas e interpretativas, potenciando su expresividad y creatividad.

Horarios:

Creatividad Nivel I (6 - 11 años): Jueves de 17:00 a 19:00 h.

Creatividad Nivel II (11-17 años): Jueves de 19:00 a 21:00 h.

Precio: Empadronados: 34 €. No empadronados: 43 €

ARTE PARA NIÑOS

Pequearte para alumnos de 3 y 4 años

Pintaremos, dibujaremos, recorreremos, imaginaremos y crearemos maravillas con los manos. Estas actividades ayudan a desarrollar la motricidad fina, la imaginación y la confianza en uno mismo.

Primeros pasos en el mundo del arte!

Horario: viernes de 16:30 h. a 17:30 h.

Precio: Empadronados 26,50 €, No empadronados 32 €.

Arte para niños de 5 a 10 años

Pintamos y dibujamos. Exploramos el color, la forma y la composición con facilidad y práctica. Aprendemos a ver la belleza en la simplicidad, a transmitir estados de ánimo y a contar historias sin palabras.

Horario: Lunes y Viernes de 17:30 a 18:30 h

Precio: Empadronados 34 €, No empadronados 43 €.

DESPIERTA TU CREATIVIDAD Curso para adultos

Exploraremos diversas técnicas artísticas —grabado, corte de papel, fieltro de lana y dibujo decorativo— que permiten a cada participante conectar con su estilo personal, probar nuevas posibilidades y disfrutar del proceso creativo.

Horario: Lunes de 11:00 h. a 13:00 h.

Precio: 34 € Empadronados. 43 € No empadronados

ENCUADERNACIÓN (jóvenes y adultos)

Acción de coser o pegar varios pliegos o cuadernos y ponerles cubiertas, ofreciendo al libro tres ventajas: conservación, fácil manejo y presentación artística.

Horario: Miércoles de 10:00 a 13:00 h. (Biblioteca)

Precios: Empadronados: 46,25€.

No empadronados: 57,25€

TALLER DE SUMI-É (adultos)

Dibujo en tinta china de la escuela de pintura japonesa, influenciado por la caligrafía (escritura hermosa). La técnica del sumi-é favorece la relajación, ayuda al alumno a hacer un trazo firme, seguro y con confianza.

Horario: Miércoles de 17:00 a 19:00 h.

Viernes de 10:00 a 12:00 h.

Precios: Empadronados: 46,25 €.

No empadronados: 57,25€

TALLER DE ARREGLOS DE COSTURA (adultos)

En este taller aprenderás a realizar los arreglos de ropa más frecuentes, a manejar la máquina de coser y a confeccionar la ropa de hogar. Saber coser te permitirá ahorrar mucho dinero divirtiéndote.

Horario: Viernes de 17:00 a 18:30 h.

Precio: Empadronados: 34 €.

No empadronados: 40,75€

CORTE Y CONFECCIÓN (adultos)

Aprende a crear tus propios patrones y a confeccionar cualquier prenda de vestir. Diseña tu propia vestuario.

Horario: Viernes de 18:30 a 20:00 h

Precio: Empadronados 34 €.

No empadronados: 40,75.