

CENTRO SOCIOCULTURAL BOHEMIOS

Descripción Cursos 2023-24

CURSO / TALLER	CONTENIDO
Aerobic	EL CURSO REÚNE TODOS LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO, ADEMÁS DE EJERCITAR CAPACIDADES FÍSICAS COMO LA FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN, ORIENTACIÓN, RITMO, ETC. CONSISTE EN UN CONJUNTO DE EJERCICIOS DE INTENSIDAD MODERADA PERO CONTINUA, DESARROLLADOS AL RITMO DE LA MÚSICA, QUE PERMITEN QUEMAR CALORÍAS Y TONIFICAR MÚSCULOS DÁNDOLES FUERZA Y ELASTICIDAD.
Aerodance	SE TRATA DE UNA DISCIPLINA QUE SE HA DESARROLLADO A PARTIR DEL AEROBIC. Y QUE COMBINA LOS PASOS DE DANZAS DIVERSAS (TANGO, JAZZ, SALSA...) CON EJERCICIOS DE AEROBIC. VA ENFOCADO SOBRE TODO A TRABAJAR LOS MÚSCULOS DE LAS PIERNAS YA QUE SON ELAS LAS QUE EFECTÚAN CADA UNO DE LOS PASOS DE BAILE. ADEMÁS, ES UNA ESTUPENDA ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR MÁS QUE MUSCULAR.
Artesanía	A TRAVÉS DE UNA METODOLOGÍA TEÓRICA Y EMINENTEMENTE PRÁCTICA, SE IMPARTIRÁN CONTENIDOS QUE ABARCAN UN EXTENSO REPERTORIO DE ACTIVIDADES CREATIVAS (MIGA DE PAN, MODELAJE DE PASTA DE PAPIER, TRABAJOS CON TEJAS, REPUJADO DE METALES, PIROGRABADO EN MADERA Y CUERO.
Baile Español	CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS DE LAS DISTINTAS MODALIDADES DE DANZA ESPAÑOLA ASÍ COMO SU HISTORIA. FLAMENCO, BOLERO, PASODOBLE, JOTA Y SEVILLANA ENTRE OTRAS.
Bailes de Salón	CONOCIMIENTOS TEÓRICOS Y PRÁCTICOS DE CARÁCTER GENERAL DE LOS PRINCIPALES BAILES DE SALÓN COMO SON: CHA CHA CHÁ, SALSA, PASODOBLE, VALS, BOLERO, SAMBA, SWING, ROCK, TANGO. LA METODOLOGÍA SE CENTRARÁ EN EL RITMO Y LOS PASOS DE CADA BAILE.
Bolillos	EL ENCAJE DE BOLILLOS ES UNA TÉCNICA TEXTIL EN LA QUE SE ENTRETEJEN HILOS ENROLLADOS EN BOBINAS. SEGÚN SE AVANZA, EL TEJIDO SE SUJETA CON ALFILERES CLAVADOS EN UN ¿MUNDILLO¿. EL ENCAJE DE BOLILLOS HA ESTADO PRESENTE EN TODA LA CULTURA OCCIDENTAL SI BIEN HAY QUE REMONTARSE A LAS ANTIGUAS CIVILIZACIONES DE ORIENTE PARA ENCONTRAR SUS PRIMEROS VESTIGIOS. EN ESTE CURSO SE INICIARÁ AL ALUMNO EN DIFERENTES TÉCNICAS COMO SON LA TRADICIONAL, LA ARTÍSTICA O LA RUSA (NUMÉRICA).
Cata de Vinos (+ 18 años)	UN CURSO AMENO DIRIGIDO A PRINCIPIANTES PARA APRENDER LAS BASES Y TÉCNICAS DE LA CATA. ORIENTADO A DESCUBRIR LOS SECRETOS DEL VINO, LA METODOLOGÍA DE CATA CON SUS DIFERENTES FASES: VISUAL, OLFATIVA Y GUSTATIVA, LAS CARACTERÍSTICAS QUE DETERMINAN SU CALIDAD, SU ELABORACIÓN, LAS PAUTAS A SEGUIR EN SU SELECCIÓN, ADQUISICIÓN Y CONSERVACIÓN.
Conocer Madrid	POR SU ORIENTACIÓN FUNDAMENTALMENTE PRÁCTICA EL CURSO SE REALIZA, EN SU MAYOR PARTE, FUERA DE LAS INSTALACIONES MUNICIPALES, A TRAVÉS DE LA REALIZACIÓN DE VISITAS GUIADAS DE CARÁCTER CULTURAL QUE PROFUNDIZAN EN UN MEJOR CONOCIMIENTO DE LA HISTORIA DE MADRID Y SU PATRIMONIO, COMBINANDO LOS CONOCIMIENTOS SOBRE GEOGRAFÍA, HISTORIA Y URBANISMO Y CON UNA ESPECIAL DEDICACIÓN AL CONOCIMIENTO DEL PAISAJE DE LA LUZ (EL PASEO DEL PRADO Y BUEN RETIRO, PAISAJE DE LAS ARTES Y LAS CIENCIAS), INSCRITO EN LA LISTA DE PATRIMONIO MUNDIAL DE LA UNESCO.
Corte y Confección	SE PRETENDE QUE LOS PARTICIPANTES EN EL TALLER ADQUIERAN UNOS CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE EL CORTE Y LA CONFECCIÓN DE PRENDAS DE VESTIR A PARTIR DE UN PATRÓN BASE.
Costura Creativa	CREACIÓN, CON DISTINTAS TELAS, DE ELEMENTOS DECORATIVOS PARA EL HOGAR Y BISUTERÍA EN BASE DE TELA.
Danza del Vientre Medio	CURSO EN EL QUE SE PROFUNDIZARÁ EN EL CONOCIMIENTO Y LA PRÁCTICA DE ESTA DANZA EN LA QUE SE COMBINAN ELEMENTOS PROCEDENTES DE ORIENTE MEDIO Y NORTE DE ÁFRICA.
Danza urbana - Street Dance infantil (8-12 años)	STREET DANCE, ES EL TÉRMINO QUE SE UTILIZA PARA DESCRIBIR ESTILOS DE DANZA QUE POR NATURALEZA SON DANZAS SOCIALES, DE MUCHA IMPROVISACIÓN Y ALIENTAN LA CREATIVIDAD Y ORIGINALIDAD INDIVIDUAL, INTERPRETANDO LIBREMENTE LOS MOVIMIENTOS YA EXISTENTES, IMPROVISANDO Y CREANDO NUEVOS. INVOLUCRA MUCHOS ESTILOS: FUNK, HIP-HOP, BREAKDANCE, KRUMPING, POPPING, ROBOT, LIQUID DANCING, DESARROLLANDO LA COORDINACIÓN Y EL SENTIDO DEL RITMO, SE REALIZA UN BUEN TRABAJO AERÓBICO, MEJORANDO LA CAPACIDAD CARDIOVASCULAR Y UN BUEN ESTADO DE FORMA FÍSICA.
Dibujo y Pintura	CON ESTE CURSO SE PRETENDE ABORDAR, DE UN MODO GENERALISTA, TODO LO QUE FORMA PARTE DEL ARTE DE LA PINTURA Y SUS DIVERSOS ESTILOS, TÉCNICAS, SOPORTES, HERRAMIENTAS, Y APRENDER A PINTAR O PERFECCIONAR CADA ALUMNO SU TÉCNICA FAVORITA. EN CUANTO AL DIBUJO, COMO FORMA DE EXPRESIÓN GRÁFICA, TIENE COMO FINALIDAD FOMENTAR PAULATINAMENTE LA CREACIÓN INDIVIDUAL DEL ALUMNO Y LA PASIÓN POR EL DIBUJO.
Pintura Infantil (8-12 años)	EL OBJETIVO PRINCIPAL DE ESTE CURSO ES DESARROLLAR LAS HABILIDADES ARTÍSTICAS DEL ALUMNO A TRAVÉS DEL DESARROLLO PERCEPTIVO Y QUE SEA CAPAZ DE DISTINGUIR FORMAS, COLORES, TEXTURAS, MATERIALES, Y SIMBOLIZAR SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS.
Encuadernación	SE LLAMA ENCUADERNACIÓN A LA ACCIÓN DE COSER, PEGAR, GRAPAR O FIJAR VARIOS PLIEGOS O CUADERNOS, GENERALMENTE DE PAPEL, Y PONERLES CUBIERTA. A TRAVÉS DE ESTA ACTIVIDAD EL ALUMNO CONOCERÁ DIFERENTES ESTILOS DECORATIVOS Y TÉCNICAS BÁSICAS ABARCANDO DESDE LAS ENCUADERNACIONES MÁS CLÁSICAS ELABORADAS CON PIEL O PERGAMINO Y DECORADAS CON ESTAMPACIONES GOFRADAS O EN ORO, HASTA LAS DE DISEÑO MÁS MODERNO Y ACTUAL, UTILIZANDO MATERIALES NOVEDOSOS.
Fotografía urbana y paisajística	CAPTACIÓN DE LA CIUDAD NO TURÍSTICA, EL CAMPO EN LA CIUDAD, EL ENTORNO URBANO E INTERURBANO COMO TEXTURA PARA EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS. TÉCNICA EN FOTOGRAFÍA URBANA DIURNA Y NOCTURNA. DIAFRAGMA, OBTURADOR, SENSIBILIDAD ISO. TRATAMIENTO DE IMÁGENES, GESTIÓN DEL COLOR, SOFTWARE RECOMENDADO, CONSEJOS PRÁCTICOS.
G.A.P. (Glúteos, Abdómen y Piernas)	TALLER PRÁCTICO EN EL CUAL SE TONIFICARÁN, DEFINIRÁN Y FORTALECERÁN GLÚTEOS, ABDOMINALES Y PIERNAS, CON EL OBJETIVO DE CONSEGUIR UNA POSICIÓN POSTURAL CORRECTA Y UN FORTALECIMIENTO DE LOS GRUPOS MUSCULARES.

Gimnasia Anti-Stress	AL PRACTICAR GIMNASIA ANTIESTRÉS LOS ALUMNOS COMENZARÁN A NOTAR LAS SENSACIONES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR, RELAJACIÓN, ALIGERAMIENTO DE LA PESADEZ Y AUSENCIA DE SOBRECARGAS FÍSICAS Y PSÍQUICAS. ENTRE LOS CONTENIDOS DE ESTE TALLER SE INCLUYEN EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN, TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, EJERCICIOS DE RESISTENCIA, ACCIONES MANTENIDAS, EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, ESTIRAMIENTOS Y EJERCICIOS DE COORDINACIÓN.
Gimnasia de Mantenimiento	ACTIVIDAD QUE PERSIGUE, MEDIANTE DIVERSOS Y SENCILLOS EJERCICIOS EN SOLITARIO O EN DINÁMICA DE GRUPOS, CONSERVAR LA MOVILIDAD DE LAS ARTICULACIONES, MANTENER LA FLEXIBILIDAD, LA ELASTICIDAD Y LA TONIFICACIÓN MUSCULAR, LOGRANDO UNA MEJORA PSICO-FÍSICA GENERAL.
Guitarra Clásica Iniciación	LOS CONTENIDOS DEL TALLER TRATARÁN LOS SIGUIENTES ASPECTOS: EL CONOCIMIENTO DEL INSTRUMENTO, LECTURA DE PARTITURAS, ACORDES BÁSICOS CON Y SIN CEJILLA, PUNTEOS, ARPEGIOS, ESCALAS, ASÍ COMO INTERPRETACIÓN DE OBRAS DE FÁCIL EJECUCIÓN.
Guitarra Infantil (8-12 años)	LOS CONTENIDOS DEL TALLER TRATARÁN LOS SIGUIENTES ASPECTOS: EL CONOCIMIENTO DEL INSTRUMENTO, LECTURA DE PARTITURAS, ACORDES BÁSICOS CON Y SIN CEJILLA, PUNTEOS, ARPEGIOS, ESCALAS, ASÍ COMO INTERPRETACIÓN DE OBRAS DE FÁCIL EJECUCIÓN.
Informática práctica	TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA INFORMÁTICA, CUYO OBJETIVO BÁSICO ES EL ACERCAMIENTO A LA INFORMÁTICA Y A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS A AQUELLOS ALUMNOS NO FAMILIARIZADOS CON ELLO (USO DEL CORREO ELECTRÓNICO, PEN-DRIVE, PASAR FOTOS DE TELÉFONO A ORDENADOR, USO REDES SOCIALES, USO COTIDIANO DE INTERNET, RELACIONARSE CON LA ADMINISTRACIÓN, ETC).
Inglés	LOS CURSOS DE IDIOMAS VAN DIRIGIDOS A ALUMNOS QUE DESEEN BIEN ADQUIRIR CONOCIMIENTOS BÁSICOS A NIVEL DE COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA, BIEN MEJORAR LA COMPETENCIA ORAL EN UN IDIOMA O SEGUIR PERFECCIONANDO SUS CONOCIMIENTOS EN EL ÁREA DE LENGUA Y CULTURA O DE TRADUCCIÓN. UN APRENDIZAJE BASADO EN EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DEL ALUMNO Y ORIENTADO AL USO PRÁCTICO DEL IDIOMA COMO HERRAMIENTA EFECTIVA DE COMUNICACIÓN.
Inglés Infantil (8-12 años)	APRENDIZAJE DEL IDIOMA DE UNA MANERA AMENA Y DIVERTIDA.
Inglés Conversación	DESARROLLO DE LA COMPRENSIÓN Y EXPRESIÓN ORAL DEL IDIOMA A TRAVÉS DE LA CONVERSACIÓN
Inteligencia emocional	DESCUBRIR EL FUNCIONAMIENTO DE LA MENTE Y EL IMPACTO QUE ESTA TIENE SOBRE NUESTRA RELACIÓN CON LOS DEMÁS EN TODOS LOS ÁMBITOS, PROFESIONAL, PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL, ETC..
Kirigami	EL KIRIGAMI ES ARTE Y LA TÉCNICA DE CORTAR EL PAPEL DIBUJANDO CON LAS TIJERAS. SE DIFERENCIA DE LOS "RECORTABLES" EN QUE ESTOS ÚLTIMOS NECESITAN DE UN TRAZO O DIBUJO PREVIO Y EN EL KIRIGAMI SE RECORTAN LAS FIGURAS DIRECTAMENTE CON LAS TIJERAS, LO QUE LO CONVIERTE EN UNA TÉCNICA MUY CREATIVA.
La hora de la cultura	ESPACIO DEDICADO A LA ACTUALIDAD CULTURAL QUE PRETENDE, DE FORMA DINÁMICA Y PARTICIPATIVA, RESEÑAR LAS EXPOSICIONES Y COLECCIONES DE ARTE DE FUERA Y DENTRO DE MADRID, ÚLTIMOS ESTUDIOS PUBLICADOS DE ARTE, ARQUEOLOGÍA Y RESTAURACIÓN, RESEÑA DE LIBROS, ARTÍCULOS RECIENTEMENTE PUBLICADOS DE CONTENIDO HISTÓRICO Y ARTÍSTICO, NUEVAS NOVELAS HISTÓRICAS CON REFERENCIA ARTÍSTICAS Y ALGUNA VISITA CULTURAL.
Lengua de signos española (L.S.E.)	SE TRATA DE UN CURSO EN EL QUE ADEMÁS DE APRENDER NOCIONES BÁSICAS SOBRE LA LENGUA DE SIGNOS ESPAÑOLA, NOS VAMOS ADENTRAR UN POCO MÁS EN LA COMUNIDAD DE LAS PERSONAS SORDAS, SUS NECESIDADES, SUS REINVIDICACIONES Y SUS LOGROS, PARA PODER EMPEZAR A COMUNICAR CON LAS PERSONAS SORDAS.
Manejo de Smartphone y aplicaciones	ENSEÑANZA EN LA QUE EL ALUMNO APRENDERÁ A MANEJAR LOS NUEVOS TERMINALES MÓVILES CON SISTEMA ANDROID, NAVEGAR, EFECTUAR COMPRAS SEGURAS A TRAVÉS DE SU DISPOSITIVO, ETC.
Mindfulness	EJERCICIOS DE MEDITACIÓN PARA CONSEGUIR LA CONCIENCIA PLENA CONSISTENTES EN LA CONCENTRACIÓN EN NUESTROS PENSAMIENTOS, EMOCIONES, SENSACIONES CORPORALES, AMBIENTE QUE NOS RODEA, ETC.
Patchwork	EL PATCHWORK ES UN TRABAJO DE CONFECCIÓN QUE CONSISTE EN CREAR TODO TIPO DE PRENDAS UNIENDO TELAS DE DIFERENTES COLORES HASTA FORMAR UN DIBUJO. A TRAVÉS DE ESTA ACTIVIDAD EL ALUMNO CONOCERÁ LAS TÉCNICAS PARA SU APLICACIÓN SOBRE COLCHAS, DELANTALES, ALFOMBRAS, TOALLAS DE BAÑO, COJINES, ETC.
Programación y robótica infantil (8-12 años)	SE PRETENDE LA FAMILIARIZACIÓN DE LOS MÁS JÓVENES CON LOS PRINCIPIOS DE LA ROBÓTICA Y LA PROGRAMACIÓN DE MANERA DIVERTIDA, CONSTRUYENDO Y PROGRAMANDO SUS PROPIOS ROBOTS, MECANISMOS Y MONTAJES. SE TRABAJA LA CREATIVIDAD, LA GESTIÓN DE LA ACTIVIDAD Y LA RESOLUCIÓN DE POSIBLES PROBLEMAS QUE SURJAN EN EL PROYECTO.
Punto y Crochet	ACTIVIDAD QUE CONTEMPLA LA INICIACIÓN Y ADQUISICIÓN DE DESTREZAS BÁSICAS EN LA PRÁCTICA DEL TEJIDO A MANO CON GANCHILLO O DOS AGUJAS. PUNTO: MATERIALES DE TRABAJO. INTERPRETACIÓN DE PATRONES. TEJER A DOS AGUJAS PUNTOS BÁSICOS, TEJER CON DIBUJOS. APRENDIZAJE DE TÉCNICAS AVANZADAS COMO SISAS, AUMENTOS Y DISMINUCIONES. GANCHILLO, CROCHÉ O TEJIDO DE GANCHO: TÉCNICA PARA TEJER LABORES CON HILO O LANA EMPLEANDO UNA AGUJA CORTA Y ESPECÍFICA DE PLÁSTICO, MADERA O METAL. APRENDIZAJE DE PUNTO CADENETA, PUNTO BAJO, MEDIO Y ALTO, PUNTO DE ARROZ, GARBANZO, CESTA, CANGREJO, PUNTO RED, ETC
Pilates	EL MÉTODO PILATES ES UN SISTEMA DE ENTRENAMIENTO FÍSICO Y MENTAL CREADO A PRINCIPIOS DEL SIGLO XX POR JOSEPH HUBERTUS PILATES, QUIEN LO IDEÓ BASÁNDOSE EN SU CONOCIMIENTO DE DISTINTAS ESPECIALIDADES COMO GIMNASIA, TRAUMATOLOGÍA Y YOGA, UNIENDO EL DINAMISMO Y LA FUERZA MUSCULAR CON EL CONTROL MENTAL, LA RESPIRACIÓN Y LA RELAJACIÓN.

Swing (Swing, Rock & Roll, Quick-Step)	ES UN BAILE DE DESPLAZAMIENTO CON UN RITMO DE TRES PASOS MÁS UNA PAUSA, O DICHO DE OTRA FORMA RÁPIDO-RÁPIDO-LENTO. A LO LARGO DEL CURSO SE DESARROLLARÁN LAS SIGUIENTES MODALIDADES DE SWING: SWING Ó LINDY HOP, ROCK & ROLL Y QUICK-STEP.
Taichí	PROCEDENTE DE LA CHINA MILENARIA, SE TRATA DE UNA GIMNASIA DE MOVIMIENTOS COORDINADOS MUY LENTOS Y PRECISOS. SE PRACTICAN DIFERENTES EJERCICIOS BÁSICOS TALES COMO MOVIMIENTOS INDIVIDUALES, EJERCICIOS DE POSTURA Y DE RESPIRACIÓN, ASÍ COMO DE MEDITACIÓN. ESTOS SIRVEN AL APRENDIZAJE DE LOS PRINCIPIOS DEL TAI CHI CHUAN, PARA SOLTAR LAS ARTICULACIONES, RELAJAR EL CUERPO ENTERO Y MODIFICAR POCO A POCO LA POSTURA CON EL FIN DE EVITAR SOBRECARGAS INCONVENIENTES DE LAS ARTICULACIONES.
Técnicas de memoria	EL NEUROBIC O GIMNASIA MENTAL TIENE COMO OBJETIVOS MANTENER LAS CAPACIDADES COGNITIVAS QUE ESTÁN BIEN O BIEN ESTIMULAR AQUELLAS QUE CON LA EDAD ACUSAN DÉFICITS, COMO LA ATENCIÓN, LA MEMORIA O LA ORIENTACIÓN.
Yoga	ACTIVIDAD QUE COMBINA DIVERSAS TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y POSTURAS FÍSICAS, MEDIANTE EJERCICIOS SENCILLOS QUE SE REALIZAN DE PIE, SENTADO O TENDIDO EN EL SUELO, CON EL FIN DE REDUCIR ESTRÉS, PROPORCIONAR FLEXIBILIDAD, TONO MUSCULAR Y RELAJACIÓN. Y ELLO EN EL RESPETO PROFUNDO AL BIENESTAR FÍSICO, MENTAL, ENERGÉTICO Y ESPIRITUAL DE LA PERSONA QUE BUSCA EN EL YOGA EL CUMPLIMIENTO DE SU DESARROLLO INTEGRAL.
Yoga Terapéutico	EL YOGA TERAPÉUTICO, SON EJERCICIOS DE YOGA, DIRIGIDOS FUNDAMENTALMENTE A PREVENCIÓN Y DETECCIÓN DE LESIONES LEVES, CON EL OBJETIVO DE EQUILIBRAR NUESTRO FÍSICO DE MANERA INDIVIDUALIZADA. CONFIAMOS PLENAMENTE EN LA INTELIGENCIA DEL CUERPO PARA ENCONTRAR SU PROPIO EQUILIBRIO Y FUERZA. DÁNDONOS CUENTA DE QUE NUESTRA SALUD DEPENDE DE NOSOTROS MISMOS, DE NUESTROS HÁBITOS DIARIOS TALES COMO POSTURA CORPORAL, DIETA, VIDA SOCIAL Y RELACIÓN CON ÉL.
Zum-Bailes Latinos	DISCIPLINA FITNESS, VARIANTE DEL AEROBIC, ENFOCADA POR UNA PARTE A MANTENER UN CUERPO SALUDABLE Y POR OTRA A DESARROLLAR, FORTALECER Y DAR FLEXIBILIDAD AL CUERPO, MEDIANTE MOVIMIENTOS DE BAILE COMBINADOS CON RUTINAS AERÓBICAS, UTILIZANDO SOBRE TODO RITMOS LATINOS.