



CAN TÀPERA

CURSOS

26/27

ART
MÚSICA
HISTÒRIA
FILOSOFIA
LITERATURA
BENESTAR
CINEMA
CUINA



Telèfon d'informació: 971 595 980
C/ Can Tàpera, 5, Sant Agustí

CURSOS 2026-2027

4

ART

14

MÚSICA

19

HISTÒRIA

28

FILOSOFIA

29

LITERATURA

33

BENESTAR

43

CINEMA

45

CUINA

ART

COM ENTENDRE L'ART CONTEMPORANI

Professora: Francesca Gelabert Desnoyer

Durada: Del 13 d'octubre al 24 de novembre del 2026

Horari: Dimarts de 17.00 a 18.30h

En aquest curs descobrirem com ha evolucionat la història de l'art des de la irrupció de la fotografia, què és l'expressionisme abstracte i per què un urinari és considerat l'obra d'art més influent del segle XX.

PROGRAMA

13 d'octubre del 2026. Sessió I.

20 d'octubre del 2026. Sessió II.

27 d'octubre del 2026. Sessió III.

3 de novembre del 2026. Sessió IV.

10 de novembre del 2026. Sessió V.

17 de novembre del 2026. Sessió VI.

24 de novembre del 2026. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



Jackson Pollock pintant.

LA MIRADA FEMENINA EN L'ART 3.0

Professora: Francesca Gelabert Desnoyer

Durada: De l'1 de desembre del 2026 al 9 de febrer del 2027

Horari: Dimarts de 17.00 a 18.30h

Una nova sèrie dedicada a les mirades femenines en l'art, en la qual coneixerem millor l'obra i el llegat d'escultores com Luisa Roldán o Camille Claudel, i de pintores com l'expressionista alemanya Gabriele Münter o la modernista nord-americana Georgia O'Keeffe, entre d'altres.

PROGRAMA

1 de desembre del 2026. Sessió I.

15 de desembre del 2026. Sessió II.

12 de gener del 2027. Sessió III.

19 de gener del 2027. Sessió IV.

26 de gener del 2027. Sessió V.

2 de febrer del 2027. Sessió VI.

9 de febrer del 2027. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



Camille Claudel esculpint al seu taller.

LES ESCULTURES DE PALMA. VISITES GUIADES

Professor/a: Francesca Gelabert Desnoyer

Durada: Del 16 de febrer al 6 d'abril del 2027

Horari: Dimarts de 10.00 a 11.30h

Palma compta amb una gran diversitat d'escultures situades en espais públics. Us convidam a descobrir-les, conèixer-ne els autors, els edificis que les envolten i aprofundir en la història i les anècdotes de la ciutat.

PROGRAMA

16 de febrer del 2027. Primer itinerari. Punt de trobada: Teatre Principal.

23 de febrer del 2027. Segon itinerari. Punt de trobada: plaça de la Reina, monument a Joan Alcover.

2 de març del 2027. Tercer itinerari. Punt de trobada: plaça d'Espanya, monument a Jaume I.

9 de març del 2027. Quart itinerari. Punt de trobada: plaça de Sant Francesc, monument a Juníper Serra.

16 de març del 2027. Cinquè itinerari. Punt de trobada: Es Baluard. Visita a les escultures del museu.

23 de març del 2027. Sisè itinerari. Punt de trobada: Es Baluard. Visita a les escultures de Sa Feixina.

6 d'abril del 2027. Setè itinerari. Punt de trobada: Palau March, carrer del Palau Reial.

Idioma: Català

Excursió/viatge no inclòs al preu.

Preu únic: 105 €



ART

L'ART ÉS PER TOT ARREU 2.0

Professora: Francesca Gelabert Desnoyer
Durada: Del 13 d'abril al 25 de maig de 2027
Horari: Dimarts de 17.00 a 18.30h

Continuarem descobrint obres d'art presents a la publicitat, les portades de discos, les sèries de televisió i, sobretot, al cinema. A través d'aquestes manifestacions coneixerem millor l'obra d'artistes com Paul Gauguin, Henri Matisse, Gustav Klimt o James Tissot.

PROGRAMA

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €

13 d'abril del 2027. Sessió I.
20 d'abril del 2027. Sessió II.
27 d'abril del 2027. Sessió III.
4 de maig del 2027. Sessió IV.
11 de maig del 2027. Sessió V.
18 de maig del 2027. Sessió VI.
25 de maig del 2027. Sessió VII.



Fotograma de la pel·lícula *Children of Men*.

ART

L'IMPRESSIONISME: LA REVOLUCIÓ QUE VA TRANSFORMAR L'ART I EL SEU TEMPS

Professor/a: Elena Conde León

Durada: Del 15 d'octubre al 3 de desembre del 2026

Horari: Dijous de 17.00 a 18.30h

Descobriu com un grup de joves pintors va canviar per sempre la història de l'art. A través de Monet, Renoir, Degas i altres grans artistes del seu temps, coneixerem una època de profundes transformacions socials, científiques i culturals. Un apassionant recorregut pel París de la modernitat per comprendre per què l'impressionisme continua emocionant-nos avui amb la seva llum, el seu color i la seva nova manera de mirar el món.

PROGRAMA

15 d'octubre del 2026. Sessió I.

22 d'octubre del 2026. Sessió II.

29 d'octubre del 2026. Sessió III.

5 de novembre del 2026. Sessió IV.

12 de novembre del 2026. Sessió V.

19 de novembre del 2026. Sessió VI.

3 de desembre del 2026. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Viatge: Després de la llum de l'impressionisme. Un viatge des de París fins a la costa de Normandia (Giverny, Ruan, etc.).

Viatge/excursió no inclòs en el preu. Dates pendants.

Preu únic: 105 €



L'ESPLENDOR DE LA PINTURA FLAMENCA I HOLANDESA. MESTRES I OBRES FONAMENTALS (SEGLES XV-XVII)

Professor/a: Elena Conde León

Durada: Del 10 de desembre del 2026 a l'11 de febrer del 2027

Horari: Dijous de 17.00 a 18.30h

Un quadre pot explicar la història de tota una època? Aquest curs demostra que sí. A través de les grans obres de Van Eyck, El Bosch, Brueghel, Rubens, Van Dyck, Hals, Rembrandt, Vermeer o Fabritius, descobrirem el naixement del món modern: el comerç internacional, la ciència, la reforma o la vida quotidiana. Aprendre a «llegir» la pintura com un document històric ple de símbols, curiositats i secrets de l'Europa dels segles XV al XVII.

PROGRAMA

10 de desembre del 2026. Sessió I.

17 de desembre del 2026. Sessió II.

14 de gener del 2027. Sessió III.

21 de gener del 2027. Sessió IV.

28 de gener del 2027. Sessió V.

4 de febrer del 2027. Sessió VI.

11 de febrer del 2027. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Viatge: La ruta dels mestres flamencs i holandesos. Recorregut per Bruges, Gant, Anvers, Delft i Amsterdam.
Viatge/excursió no inclòs en el preu. Dates pendents.

Preu únic: 105 €



ART

LA RUTA DE LA SEDA I EL GALIÓ DE MANILA. ELS VIATGES DE LA SEDA, LES ESPÈCIES I LA PLATA

Professor/a: Elena Conde León

Durada: Del 18 de febrer al 15 d'abril del 2027

Horari: Dijous de 17.00 a 18.30h

En els segles passats, quan els mapes encara amagaven territoris desconeguts, el món ja estava connectat per grans rutes comercials. Aquest curs proposa un apassionant viatge per la Ruta de la Seda i el Galió de Manila per descobrir com la seda, la porcellana, les espècies, la plata, les idees i les cultures varen unir Orient i Occident. Una fascinant història de mercaders, exploradors, imperis i obres d'art que va transformar per sempre la història de la humanitat.

PROGRAMA

18 de febrer del 2027. Sessió I.

25 de febrer del 2027. Sessió II.

4 de març del 2027. Sessió III.

11 de març del 2027. Sessió IV.

18 de març del 2027. Sessió V.

8 d'abril del 2027. Sessió VI.

15 d'abril del 2027. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Viatge: Valladolid i Madrid. Seguint les petjades de la Ruta de la Seda i el Galió de Manila.

Viatge de 2 dies amb visites a diferents museus, entre els quals:

- Museu Oriental (Valladolid).
- Museu Nacional d'Arts Decoratives (Madrid).
- Museu d'Amèrica (Madrid).

Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 105 €



ART

HISTÒRIA DE L'ART UNIVERSAL: DE LA PREHISTÒRIA AL GÒTIC

Professor/a: Elena Conde León

Durada: De l'11 de gener al 16 de juny del 2027

Horari: Dilluns i dimecres d'11.00 a 12.30h

Des de les enigmàtiques pintures rupestres fins a la grandiositat de les catedrals gòtiques, aquest curs proposa un apassionant viatge pels orígens de l'art i de les grans civilitzacions. Descobrirem com les obres mestres de cada època reflecteixen les creences, el poder i la vida de les societats que les van crear. Una oportunitat per aprendre a contemplar l'art amb una nova mirada i comprendre millor el llegat cultural que ha donat forma a la nostra història.

PROGRAMA

BLOC I Dilluns: De la Prehistòria a Grècia: Els grans camins de l'art.

11 de gener del 2027. Sessió I.
18 de gener del 2027. Sessió II.
25 de gener del 2027. Sessió III.
1 de febrer del 2027. Sessió IV.
8 de febrer del 2027. Sessió V.
15 de febrer del 2027. Sessió VI.
22 de febrer del 2027. Sessió VII.

BLOC II Dimecres: De la Prehistòria a Grècia: Tresors i obres essencials.

13 de gener del 2027. Sessió I.
27 de gener del 2027. Sessió II.
3 de febrer del 2027. Sessió III.
10 de febrer del 2027. Sessió IV.
17 de febrer del 2027. Sessió V.
24 de febrer del 2027. Sessió VI.
3 de març del 2027. Sessió VII.

BLOC III Dilluns: De l'art etrusc al començament de l'art cristià: Roma, poder i transformació de l'art.

8 de març del 2027. Sessió I.
15 de març del 2027. Sessió II.
22 de març del 2027. Sessió III.
12 d'abril del 2027. Sessió IV.
19 d'abril del 2027. Sessió V.
26 d'abril del 2027. Sessió VI.
3 de maig del 2027. Sessió VII.

BLOC IV Dimecres: De l'art bizantí al romànic: Un nou món, Bizanci, Islam i Occident medieval.

5 de maig del 2027. Sessió I.
12 de maig del 2027. Sessió II.
19 de maig del 2027. Sessió III.
26 de maig del 2027. Sessió IV.
2 de juny del 2027. Sessió V.
8 de juny del 2027. Sessió VI.
16 de juny del 2027. Sessió VII.

Idioma: Castellà

Preu per bloc: 105 €



INTERSECCIONS ENTRE L'ART CONTEMPORANI I L'ESPIRITUALITAT (II)

Professor/a: Pilar Rubí

Durada: Del 19 d'octubre al 14 de desembre del 2026

Horari: Dilluns de 17.00 a 18.30h

El curs proposa un recorregut per diverses pràctiques artístiques i arquitectòniques contemporànies vinculades a l'espiritualitat. A través de la performance, el videoart, les instal·lacions i altres llenguatges plàstics, descobrirem com l'art esdevé un mitjà de comunicació amb altres dimensions i com l'espiritualitat és més present en l'art contemporani del que sovint pensem.

PROGRAMA

19 d'octubre del 2026. Introducció.

26 d'octubre del 2026. Mística i esoterisme surrealistes: la pintura de Remedios Varo i Leonora Carrington.

2 de novembre del 2026. Espiritualitat i tecnologia: el videoart de Bill Viola.

9 de novembre del 2026. Naturalesa revelada, geometria i espiritualitat: l'arquitectura d'Antoni Gaudí.

16 de novembre del 2026. Visita d'arquitectura a un temple contemporani.

30 de novembre del 2026. Transcendència, finitud i memòria: les instal·lacions de Christian Boltanski.

14 de desembre del 2026. El cos com a vehicle i temple: la performance i el ritual a Marina Abramović.

Visita a una exposició d'artistes que abordin les temàtiques del curs.

Idioma: Castellà

Viatge/sortides: Un viatge encara per determinar.

Viatge optatiu i no inclòs al preu.
Dates pendents.

Preu únic: 105 €



Marina Abramović. *The Kitchen: Homage to Saint Therese de Àvila* (2009).

EL MODERNISME I EL LLEGAT DE GAUDÍ

Professor/a: Pilar Rubí

Durada: De l'11 de gener al 22 de febrer del 2027

Horari: Dilluns de 17.00 a 18.30h

L'aparició del modernisme coincideix amb la d'un arquitecte que, tot i compartir elements comuns amb aquest estil, té una concepció particular de l'espai: Gaudí. Ens aproximarem a la seva obra, però també a aquesta tendència exuberant que va permetre entrar la llibertat creativa, la fantasia, el color i les línies orgàniques, que es van estendre no només a l'arquitectura, sinó també a les arts plàstiques i decoratives en un sentit ampli. Coneixerem el llegat de Gaudí a la Seu i exemples d'aquesta tendència en dues visites guiades a peu.

PROGRAMA

11 de gener del 2027. Introducció a l'arquitectura modernista a Europa. El ressò de l'estil a les principals ciutats europees. Barcelona com a metròpoli modernista.

18 de gener del 2027. Gaudí com a creador singular: arquitectura civil i religiosa. Aproximació a la cosmogonia: naturalesa, geometria i espiritualitat.

25 de gener del 2027. Visita: Gaudí i el seu llegat a la Seu de Mallorca. Punt de trobada: plaça de l'Almoina s/n 07001 Palma.

1 de febrer del 2027. Arquitectura modernista a Mallorca. L'arribada de l'estil amb els arquitectes catalans i els col·legues mallorquins.

8 de febrer del 2027. L'evolució de la fotografia, les arts gràfiques i les arts decoratives (vidre, forja, fusta, joieria i orfebreria) al modernisme.

15 de febrer del 2027. Ruta guiada pels edificis modernistes del centre de Palma. Punt de trobada: Gran Hotel. Plaça Weyler s/n 07001 Palma.

22 de febrer del 2027. Les arts plàstiques a l'època modernista. Pintura i escultura en el context europeu, espanyol i mallorquí.

Idioma: Català

Viatge/sortida: Un viatge a Barcelona. Visites guiades. Viatge optatiu i no inclòs al preu. Pendent dates.

Preu únic: 105 €



Can Casasayas i la Pensió Menorquina (1908-1911). Francesc Roca i Guillem Reynés.

MÚSICA

FRYDERYK CHOPIN: EL POETA DEL PIANO I EL SEU LLEGAT

Professor/a: Magí Garcías

Durada: Del 23 d'octubre del 2026 al 18 de juny del 2027

Horari: Divendres d'11.30 a 13.00h

Vols descobrir la música de Chopin des del piano i escoltar-la en directe? Aquest curs combina la interpretació en viu de les seves obres amb un recorregut per la seva vida, les seves cartes i el context que les va inspirar. En cada sessió descobrirem algunes de les seves composicions i les posarem en diàleg amb obres de compositors que en van recollir l'herència. L'objectiu d'aquest viatge és entendre per què el seu llenguatge musical continua emocionant-nos i com la seva obra va transformar la història de la música.

PROGRAMA

23 d'octubre del 2026.
El jove Fryderyk.

18 de desembre del 2026.
Chopin a París.

26 de febrer del 2027.
Chopin i les flors.

19 de març del 2027.
Chopin i el nacionalisme.

16 d'abril del 2027.
Chopin a Mallorca.

18 de juny del 2027. Sessió
especial: diàleg obert amb
un/a artista internacional.

Idioma: Català

Preu únic: 105 €



MÚSICA

VIURE L'ÒPERA I. UNA APROXIMACIÓ DIFERENT PER A UN GAUDI NOU I MÉS PROFUND

Professor/a: Francesc Bonnín Socías

Durada: Del 16 d'octubre del 2026 al 22 de gener del 2027

Horari: Divendres de 18.00 a 19.30h

El curs vol despertar i estimular el plaer per l'òpera a través del coneixement i la passió. Els objectius són incentivar l'assistència a espectacles, així com apropar de manera intuïtiva i senzilla tots els elements que conformen aquest art.

PROGRAMA

16 d'octubre del 2026. Preparem l'anada a... Faust, de Charles Gounod.

30 d'octubre del 2026. La mezzosoprano verdiana: una gran veu per a grans personatges.

27 de novembre del 2026. L'amor entre pares i fills a l'òpera.

4 de desembre del 2026. El so i la forma de l'òpera a diferents èpoques.

18 de desembre del 2026. Preparem l'anada a... La tavernera del port, de Pablo Sorozábal.

8 de gener del 2027. La violència de gènere a l'òpera.

22 de gener del 2027. Cavalleria rusticana, de Pietro Mascagni.

Idioma: Castellà

Viatge/sortides: 2 sortides al Teatre Principal de Palma.

Dates pendents.

Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 105 €



MÚSICA

VIURE L'ÒPERA II. UNA APROXIMACIÓ DIFERENT PER A UN GAUDI NOU I MÉS PROFUND

Professor/a: Francesc Bonnín Socías

Durada: Del 5 de febrer al 7 de maig del 2027

Horari: Divendres de 18.00 a 19.30h

El curs vol despertar i estimular el plaer per l'òpera a través del coneixement i la passió. Els objectius són incentivar l'assistència a espectacles, així com apropar de manera intuïtiva i senzilla tots els elements que conformen aquest art.

PROGRAMA

5 de febrer del 2027. Preparem l'anada a... Orlando, d'Antonio Vivaldi.

19 de febrer del 2027. Descubrim títols poc freqüents: Una voce in off, de Xavier Montsalvatge.

5 de març del 2027. «Giuseppe Verdi sempre diu la veritat amb pocs recursos».

12 de març del 2027. Duets per acabar una història: anàlisi de les diferents formes.

9 d'abril del 2027. «Tot en un»: apreciació de les àries a través del text, la forma, la melodia, l'harmonia i l'orquestració.

23 d'abril del 2027. Preparem l'anada a... Madama Butterfly (I), de Giacomo Puccini.

7 de maig del 2027. Preparem l'anada a... Madama Butterfly (II), de Giacomo Puccini.

Idioma: Castellà

Viatge/sortides: 3 sortides al Teatre Principal de Palma. Dates pendants.
Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 105 €



MÚSICA

MOZART: CONCERTS I SIMFONIES

Professor/a: Pere Estelrich i Massutí

Durada: Del 13 de novembre de 2026 al 8 de gener de 2027

Horari: Divendres d'11.30 a 13.00h

Una aproximació a la música orquestral de Mozart a través de dos dels gèneres més representatius de la seva producció: les simfonies i els concerts amb solista. Descobrirem algunes de les seves obres més destacades i coneixerem les claus que fan de Mozart un dels grans genis.

PROGRAMA

13 de novembre de 2026.
Introducció a les simfonies de Mozart.
La Júpiter.

27 de novembre de 2026.
Les Simfonies n.º 39 i n.º 40.

11 de desembre de 2026.
Concerts per a violí.

8 de gener de 2027.
Concerts per a altres instruments.
El Concert per a clarinet
com exemple.

Idioma: Català

Sortides: Algunes sessions estan orientades a l'assistència a una funció del Teatre Principal de Palma.

Viatge: Possible sortida a Barcelona el 15 de novembre.
Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 80 €



MÚSICA

ELS GRANS CONCERTS PER A VIOLÍ

Professor/a: Pere Estelrich i Massutí

Durada: Del 15 de gener al 5 de març del 2027

Horari: Divendres d'11.30 a 13.00h

Des del Barroc fins al Romanticisme, aquest curs ofereix un recorregut pels grans concerts per a violí de la història de la música. Coneixerem les obres més representatives del repertori, el seu context històric i els compositors que varen convertir el violí en un dels grans protagonistes de la música clàssica.

PROGRAMA

15 de gener del 2027. Del concerto grosso a Les quatre estacions de Vivaldi.

22 de gener del 2027. Mozart i el violí.

29 de gener del 2027. El Concert per a violí de Beethoven.

5 de febrer del 2027. Paganini, el virtuosisme extrem.

12 de febrer del 2027. Mendelssohn, el gran innovador.

19 de febrer del 2027. Brahms, sentiment extrem.

5 de març del 2027. Txaikovski i el caràcter rus.

Idioma: Català

Preu únic: 105 €



HISTÒRIA

DONES INFLUENTS I PODEROSSES A LA ROMA CLÀSSICA

Professor/a: Antònia Soler i Nicolau

Durada: Del 14 d'octubre al 16 de desembre del 2026

Horari: Dimecres d'11.00 a 12.30h

El segle I aC, època de la Roma clàssica, representa un punt d'inflexió en molts de sentits. La societat està canviant, la llengua pren molta força, la política ja no es pot seguir fent com abans i la recerca de nous models provocarà guerres civils, al mateix temps que Roma continua amb la seva política de conquestes. Prenent tot aquest panorama com a teló de fons, ens centrarem en el paper que representaren les dones.

PROGRAMA

14 d'octubre del 2026.
Introducció històrica.

21 d'octubre del 2026. Safo

28 d'octubre del 2026.
Clodia i Fulvia.

4 de novembre del 2026.
Les dones de Cèsar.

11 de novembre del 2026.
Terència.

9 de desembre del 2026.
Cleòpatra.

16 de desembre del 2026.
Octàvia i Livia.

Idioma: Català

Preu únic: 105 €



HISTÒRIA

GRANS HERETGIES MEDIEVALS. ELS CÀTARS I ELS TEMPLERS

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura
Durada: Del 13 d'octubre al 24 de novembre del 2026
Horari: Dimarts d'11.00h a 12.30h

Per què els càtars i els templers foren cremats a la foguera? Com succeí un fet tan terrible? Aquest curs d'introducció a la història de les heretgies medievals dona les claus per comprendre el catarisme com un moviment dissident del cristianisme catòlic i per què acabà perseguit. També s'explica com els templers, respectable ordre de cavallers i monjos, sofrí un sanguinari fi.

PROGRAMA

13 d'octubre del 2026. Els càtars.
Fonaments doctrinals d'una heretgia.

20 d'octubre del 2026. Els gossos
de Déu. Els dominics. La resposta
combativa davant dels càtars.

27 d'octubre del 2026. Els franciscans.
La resposta virtuosa davant dels
càtars.

3 de novembre del 2026. Els reis
Capetos. La persecució, tortura
i fi dels càtars.

10 de novembre del 2026. Els templers.
De cavallers i monjos de Terra Santa
a banquers de reis.

17 de novembre del 2026. El ric
patrimoni dels templers a Occident.

24 de novembre del 2026. De la fama
a la foguera. La persecució
i dissolució dels templers.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



HISTÒRIA

MERAVELLÓS FEMENÍ. ÉSSERS MITOLÒGICS FEMENINS

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura

Durada: De l'1 de desembre del 2026 al 2 de febrer del 2027

Horari: Dimarts d'11.00h a 12.30h

Aquest curs explica les claus per conèixer per què són importants els éssers mitològics femenins d'origen grec a Occident. La mitologia és molt més que un conjunt d'històries fascinants i fabuloses: inclou idees, ideologies i pensaments que han marcat la història d'Europa, i especialment la de les dones, al llarg dels segles.



PROGRAMA

1 de desembre del 2026. Pandora, el començament de tot.

15 de desembre del 2026.
Les amazones. Dones i guerreres ferotges.

22 de desembre del 2026. Les sirenes. El terror dels mariners.

12 de gener del 2027. Les arpies i les làmies. Devoradores d'homes.

19 de gener del 2027. Medusa, la gorgona.

26 de gener del 2027. Les Moiras. El destí de tots els homes.

2 de febrer del 2027. Les bruixes. De Circe a la foguera.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €

HISTÒRIA

L'IMPERI ROMÀ OBLIDAT. BIZANCI

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura
Durada: Del 9 de febrer al 6 d'abril del 2027
Horari: Dimarts d'11.00h a 12.30h

L'objectiu principal d'aquest curs és conèixer els aspectes fonamentals dels primers segles de la història de Bizanci i la importància del seu ric llegat. És un curs d'introducció a la història, on es donaran les claus per comprendre què va succeir a l'Imperi Romà oblidat o Bizanci durant els segles IV–XI.

PROGRAMA

9 de febrer del 2027.
Roma sobreviu a l'est. Bizanci.

16 de febrer del 2027. De pagès a emperador. Justinà i l'esplendor de Bizanci (527–565).

23 de febrer del 2027. Bizanci en perill. La guerra permanent (565–717).

9 de març del 2027. La dinastia Isàurica. L'imperi a la defensiva (717–867).

16 de març del 2027. Una segona edat d'or. La dinastia Macedònica (867–1057).

23 de març del 2027. El llegat de Bizanci I. L'origen del Kremlin. L'herència bizantina a Rússia.

6 d'abril del 2027. El llegat de Bizanci II. L'esplendor de la cultura medieval d'Armènia.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



HISTÒRIA

GRANS VIATGERS. HOMES I DONES DECISIUS (SEGLE XIII-XVII)

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura
Durada: Del 13 d'abril al 25 de maig del 2027
Horari: Dimarts d'11.00h a 12.30h

El curs consisteix en biografies de grans viatgers i el recorregut o recorreguts que varen fer. S'examina com les seves vides, les seves accions personals i els seus viatges fascinants canviaren decisivament la història.

PROGRAMA

13 d'abril del 2027. Leonor
d'Aquitània. Viatjar per mantenir
la corona.

20 d'abril del 2027. Marco Polo.
El mercader venecià més famós.

27 d'abril del 2027. Rubruquis.
Un franciscà a la cort mongola.

4 de maig del 2027. Ibn Battuta.
Del Marroc a Indonèsia.

11 de maig del 2027. Zheng He.
L'almirall i explorador xinès
desconegut.

18 de maig del 2027. Mencía
Calderón de Sanabria.
Conqueridora i aventurera.

25 de maig del 2027. Catalina
d'Eraús. De monja a soldat a Xile.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



HISTÒRIA

LA FAM I L'ABUNDÀNCIA. CICLE DE CONFERÈNCIES SOBRE LA POBRESA A LA CORONA D'ARAGÓ (SEGLES XIII-XV)

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura

Durada: 15 de gener, 19 de febrer i 5 de març del 2027

Horari: Divendres de 18.00 a 19.30h

Al llarg de la baixa edat mitjana, la desigualtat econòmica entre els homes i dones de l'alta societat i les dels estrats socials més humils es va anar engrandint. Aquest cicle de conferències de divulgació analitza les vides de burgesos acomodats, com Ramon Llull i d'infants, com Felip de Mallorca, fill del rei Jaume II, que malgrat la seva riquesa optaren per la pobresa. Per últim, i no per això menys important, la vida de dones a una etapa complexa de la seva vida, la viudetat, i com aquesta situació es vinculava amb la pobresa. El cicle forma part de les activitats del projecte Dinàmicas de empobrecimiento en la Corona de Aragón a fines de la época medieval (1250-1550) (DECAMED), PID2025-168818NB-C21, IP Pere Verdés Pijuan y Esther Tello Hernández. Programa Estatal para Impulsar la Investigación Científico-Técnica y su Transferencia, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2024-2027. Durada: 2026-2029.

PROGRAMA

Idioma: Català

15 de gener del 2027. *Ramon Llull, el mallorquí més universal.*

De burgès acomodat a humil predicador. Conferenciant: Rafael Ramis Barceló, Universitat de les Illes Balears.

19 de febrer del 2027. *L'infant Felip. El fill del rei Jaume II de Mallorca que va optar per la humilitat i la pobresa franciscana.*

Conferenciant: Lluís Tudela Villalonga, Universitat Nacional d'Educació a Distància-Balears.

5 de març del 2027. *Ser vídua a la Barcelona de finals de l'Edat Mitjana.* Conferenciant: Mireia Comas Via, Universitat de Barcelona.

Preu únic: 60 €



HISTÒRIA

ANÒNIM ÉS FEMENÍ. DONES CABDALS SILENCIADES (SEGLES XVII-XVIII)

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura

Durada: 26 de febrer del 2027

Horari: Divendres de 17.00 a 20.00h

Tractarem diversos aspectes relacionats amb les manifestacions de religiositat femenina, pròpies d'aquella societat sacralitzada (beates, emparedades, monges, profetesses...). Veurem també la mirada que sobre la gent i les terres de la monarquia hispànica oferien les aristocràtiques viatgeres que ens visitaven. Per últim, naveguem l'Atlàntic com ho feia la correspondència que des de Cadis arribava a Amèrica, un correu real en mans de dones influents i poderoses.

Idioma: Castellà

PROGRAMA

17.00 a 18.00 h. Beates, emparedades, monges i profetises. L'espiritualitat de les dones a la modernitat.

Conferenciant: Immaculada Fernández Arrillaga, Universitat d'Alacant.

18.00 a 18.15 h. Descans.

18.15-18.45 h. Una curta nit en una no tan mala posada. Dones viatgeres a l'Edat Moderna. Ponent: Maite Ávila Martínez, Universitat Rey Juan Carlos.

18.45-19.15 h. Dones al capdavant de la correspondència ultramarina.

Les corretges majors (segles XVI-XVIII). Ponent: Rocío Moreno Cabanillas, Universitat d'Alacant.

19.15-20.00 h. Debat.

Preu únic: 30 €



HISTÒRIA

DESCOBRIR PALMA. VISITES GUIADES I

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura

Durada: Del 14 d'octubre del 2026 al 30 d'abril del 2027

Horari: Dimecres de 10.00 a 11.00h / 11.00 a 12.00h / 12.00 a 13.00h

Palma té molta història. Hi ha un llenguatge ocult a les façanes, esglésies i palaus que hem de descobrir. Aquest curs pretén conèixer i estimar el nostre patrimoni, ric i divers. Sols el podem estimar si el coneixem.

PROGRAMA

14 d'octubre del 2026. Un col·legi elegant i luxós. El Col·legi Notarial de les Illes Balears.

21 d'octubre del 2026. El temple sense façana. L'església i la Casa de la Missió.

4 de novembre del 2026. El convent de Sant Caietà i l'expulsió dels jesuïtes.

11 de novembre del 2026. Un dels hotels més luxosos del món. El Grand Hotel (CaixaForum Palma).

18 de novembre del 2026. Una ermita desconeguda. La Capella de Sant Alonso Rodríguez.

25 de novembre del 2026. Si els murs parlessin. El Palau del Consell.

30 d'abril del 2027. Renéixer després de l'incendi. L'Ajuntament.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €

Inscripcions només presencials.
Màxim dues inscripcions per persona.



HISTÒRIA

DESCOBRIR PALMA. VISITES GUIADES II

Professor/a: Pablo José Alcover Cateura

Durada: Del 2 de desembre del 2026 al 10 de febrer del 2027

Horari: Dimecres de 10.00 a 11.00h / 11.00 a 12.00h / 12.00 a 13.00h

Palma té molta història. Hi ha un llenguatge ocult a les façanes, esglésies i palaus que hem de descobrir. Aquest curs pretén conèixer i estimar el nostre patrimoni, ric i divers. Sols el podem estimar si el coneixem.

PROGRAMA

2 de desembre del 2026.
Un castell imponent. El castell
de Sant Carles.

9 de desembre del 2026.
Un convent de dones de mala
reputació. Santa Magdalena.

16 de desembre del 2026.
Els mercats medievals. El barri
de Santa Eulàlia.

13 de gener del 2027. Un convent
saquejat. L'església de Sant Felip
Neri.

27 de gener del 2027. Un
Renaixement tardà i desconegut.
Palma renaixentista.

3 de febrer del 2027. Un edifici
molt luxós. El Parlament.

10 de febrer del 2027. El convent
de les prostitutes i els jueus
convertos. Església de la Nostra
Senyora del Socors.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €

Inscripcions només presencials.
Màxim dues inscripcions per persona.





FILOSOFIA

LIDERA EL TEU PROPI IMPERI: CLAUS ESTOIQUES PER A UNA BONA VIDA

Professor/a: Jaume Gelabert

Durada: Del 8 de març al 26 d'abril del 2027

Horari: Dilluns de 17.00 a 18.30h

La filosofia estoica ha experimentat un gran auge en els darrers anys, i amb raó: inspira algunes de les teories psicològiques terapèutiques més eficaces. En aquest curs aprendrem a no patir per allò que no podem controlar, a cercar l'excel·lència, a autogestionar-nos i a gaudir més del que tenim, deixant anar allò que no podem assolir. Basant-nos en els ensenyaments d'Epictet, Marc Aureli i Sèneca, entre d'altres, descobrirem el camí cap a l'eudaimonia, el floriment personal.

PROGRAMA

8 de març del 2027. Els fonaments de l'estoïcisme. De l'antiga Grècia als nostres dies.

15 de març del 2027.
La dicotomia del control.
Què depèn de mi i què no.

22 de març del 2027. Conèixer-se un mateix. Les quatre virtuts cardinals.

5 d'abril del 2027. Gestió emocional estoica. Respostes, no reaccions.

12 d'abril del 2027. L'estoïcisme en les relacions. Família, amistats i comunitat.

19 d'abril del 2027. Resiliència i adversitat. L'obstacle és el camí.

26 d'abril del 2027. Eudaimònia, la vida florent. El meu manifest estoic.

Idioma: Castellà

Sortides: Durant el curs es duran a terme passejades socràtiques pels boscos de l'entorn, com a part de la metodologia d'aprenentatge.

Preu únic: 105 €



LITERATURA

DE LA TRAGÈDIA A LA COMÈDIA: GÈNESI I ESPLendor DEL TEATRE GREC

Professor/a: Antònia Soler i Nicolau
Durada: Del 10 de març al 28 d'abril del 2027
Horari: Dimecres d'11.00 a 12.30h

El teatre va néixer en una ciutat grega, en una època marcada per un gran canvi de mentalitat. Gràcies a les obres que s'han conservat, podem conèixer com eren aquells espectacles, quins sentiments despertaven i quins mites els inspiraven, protagonitzats sovint per herois de la mitologia grega.

PROGRAMA

10 de març del 2027. Condicions que van propiciar el naixement del nou gènere literari.

17 de març del 2027. La tragèdia. Principals autors i obres conservades.

24 de març del 2027. La comèdia i la seva evolució.

7 d'abril del 2027. Lectura comentada de passatges seleccionats.

14 d'abril del 2027. Lectura comentada de passatges seleccionats.

21 d'abril del 2027. Lectura comentada de passatges seleccionats.

28 d'abril del 2027. Lectura comentada de passatges seleccionats.

En començar el curs es distribuirà a cada alumne un dossier amb una selecció de textos traduïts que es comentaran al llarg de les diferents sessions.

Idioma: Català

Preu únic: 105 €



LITERATURA

CONTES CARRER AVALL. TROBADES AL VOLTANT DE LA NOSTÀLGIA I ELS RELATS

Professor/a: Victoria Sitges (Maria Bimbolles)

Durada: Del 6 d'abril al 18 de maig del 2027

Horari: Dimarts de 17.00 a 19.00h

Bimbolles & Contes és un club de lectura per a adults centrat en el conte breu com a eina de reflexió personal. A través de la lectura en veu alta d'obres d'autors reconeguts, els participants descobriran relats plens de simbolisme i emoció. Després de cada lectura, s'obrirà un espai de diàleg per compartir vivències, records i reflexions, recuperant el conte com a transmissor de saviesa i mirall de la vida quotidiana.

Idioma: Castellà i Català

Preu únic: 140 €



Contes & Bimbolles
per Victoria Sitges

PROGRAMA

6 d'abril del 2027. **Contes Carrer A baix.** Lectura del primer relat, Carmencita Cantero, i aproximació a la Palma dels anys seixanta. Reflexió i records vinculats a carrers, cases o llocs especials.

13 d'abril del 2027. **Nens i nenes.** Lectura del segon relat i reflexió sobre allò que encara vam conservar del nen o nena que vam ser. Records mitjançant objectes, olors, cançons i jocs.

20 d'abril del 2027. **Persones que van deixar empremta.** Lectura del tercer relat i reflexió sobre les persones que han estat importants a la nostra història personal.

27 d'abril del 2027. **Els records que transformen.** Lectura del quart relat i reflexió sobre les experiències que ens han canviat i han marcat abans i després.

4 de maig del 2027. **Els petits moments.** Lectura del cinquè relat i reflexió sobre aquells instants quotidians que, encara que semblin insignificants, romanen per sempre a la memòria.

11 de maig del 2027. **Crear des de la memòria.** Lectura del sisè relat i aproximació als records com a font de creació. Exercici breu d'escriptura inspirat en una vivència personal.

18 de maig del 2027. **L'aquí i l'ara.** Lectura del darrer relat i reflexió sobre els records que construïm avui. Tancament compartit i creació col·lectiva d'un petit record del grup.

LITERATURA

CURS PRÀCTIC DE CREACIÓ LITERÀRIA. GRUP INICIACIÓ

Professor/a: Guillem Rosselló Bujosa

Durada: Del 14 d'octubre del 2026 al 19 de maig del 2027

Horari: Dimecres de 17.00 a 18.15h

Aquest curs ofereix un espai per desenvolupar la creativitat a través de l'escriptura, aprenent a transformar experiències, emocions i idees en relats amb personalitat. Mitjançant exercicis pràctics i l'acompanyament del professor, els participants descobriran tècniques narratives, potenciaran la seva imaginació i trobaran en l'escriptura una eina d'expressió, reflexió i creixement personal.

PROGRAMA

- 14 d'octubre del 2026. Llibertat i escriptura creativa.
- 28 d'octubre del 2026. Idees i procés creatiu.
- 11 de novembre del 2026. Pors i bloquejos.
- 25 de novembre del 2026. Estructura del relat.
- 9 de desembre del 2026. Motivacions per escriure.
- 13 de gener del 2027. Creació de personatges.
- 27 de gener del 2027. Perspectives narratives.
- 10 de febrer del 2027. Temps i moments vitals.
- 24 de febrer del 2027. Escriptura personal.
- 10 de març del 2027. Viatge a València.
- 24 de març del 2027. Creació d'un guió.
- 7 d'abril del 2027. Blasco Ibáñez.
- 21 d'abril del 2027. Memòria i escriptura.
- 5 de maig del 2027. Guió i novel·la col·lectiva.
- 19 de maig del 2027. Repàs del curs.

Idioma: Castellà

Viatge: Viatge opcional de tres dies a València per conèixer la figura i l'obra de Vicent Blasco Ibáñez. Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 180 €



LITERATURA

CURS PRÀCTIC DE CREACIÓ LITERÀRIA. GRUP AVANÇAT

Professor/a: Guillem Rosselló Bujosa

Durada: Del 14 d'octubre del 2026 al 19 de maig del 2027

Horari: Dimecres de 18.30 a 19.30h

Curs adreçat a alumnes avançats que vulguin continuar desenvolupant el seu treball personal. S'aprofundirà en projectes de diferents gèneres literaris, com ara l'autobiografia, la biografia, la narrativa breu, la novel·la o la poesia. Un espai per avançar en el procés creatiu, perfeccionar l'escriptura i donar forma a les idees pròpies.

PROGRAMA

14 i 28 d'octubre del 2026. Aprofundiment en el guió o la idea de cada alumne, que serà el punt de partida del curs.

11 i 25 de novembre del 2026. Aprofundiment en els personatges, la seva psicologia, personalitat i funció dins de l'obra.

9 de desembre del 2026 i 13 de gener de 2027. Aprofundiment en els espais geogràfics i els temps en què s'emmarca cada obra.

27 de gener i 10 de febrer del 2027. Treball de la correcció gramatical i l'estil literari.

24 de febrer i 10 de març del 2027. Revisió del treball de cada alumne, resolució de bloquejos, orientació i correcció.

24 de març, 7 i 21 d'abril, i 5 i 19 de maig del 2027. Continuació i posada en comú dels treballs per millorar-los i valorar-ne la possible publicació.

Idioma: Castellà

Viatge: Viatge opcional de tres dies a València per conèixer la figura i l'obra de Vicent Blasco Ibàñez. Excursió/viatge no inclòs en el preu.

Preu únic: 210 €



BENESTAR

EL PODER DEL SILENCI EN L'ERA DE LA INFORMACIÓ

Professor/a: Gemma Ribell Contreras

Durada: Del 10 de febrer al 5 de maig del 2027

Horari: Dimecres de 18.00 a 20.00h

Vivim en una era d'informació constant, amb una ment sobreestimulada que dificulta l'atenció i el benestar. Aquest curs proposa un recorregut de set sessions per descobrir la pràctica de la meditació d'una manera senzilla, progressiva i vivencial.

L'objectiu és aprendre a viure amb més equilibri en un món cada vegada més accelerat.

PROGRAMA

10 de febrer del 2027.
Què és meditar?

24 de febrer del 2027.
El cos com a porta d'entrada.

10 de març del 2027.
Ment i respiració.

24 de març del 2027.
Estableix una relació
amb la teva ment.

7 d'abril del 2027.
Aprendre a observar-se
sense identificar-s'hi.

21 d'abril del 2027.
Meditació amb mantra.

5 de maig del 2027.
La meditació a la teva vida
quotidiana.

Idioma: Castellà

Preu únic: 150 €



JARDÍ MEDITERRANI: DISSENY, PLANTACIÓ I MANTENIMENT

Professor/a: Xabier Arteche

Durada: Del 19 d'octubre al 30 de novembre del 2026

Horari: Dilluns d'11.30 a 13.00h

El jardí mediterrani és un model de paisatgisme sostenible, adaptat al clima i als recursos del nostre entorn. Aquest curs ofereix els coneixements essencials per dissenyar, plantar i mantenir un jardí funcional i de gran valor estètic. S'hi treballaran la selecció d'espècies, la gestió eficient de l'aigua i les principals tècniques de manteniment per crear espais verds saludables i duradors.

PROGRAMA

19 d'octubre del 2026. Introducció al jardí mediterrani.

26 d'octubre del 2026. Plantes mediterrànies/materials.

2 de novembre del 2026.
Elaboració del jardí.

9 de novembre del 2026.
Gestió de l'aigua al jardí.

16 de novembre del 2026.
Manteniment del jardí mediterrani.

23 de novembre del 2026. Poda, plagues, malalties i reproducció.

30 de novembre del 2026.
Exercici pràctic.

Idioma: Castellà

Preu únic: 105 €



BENESTAR

COMUNICACIÓ: L'ART DE SEDUIR MÉS ENLLÀ DE LES PARAULES

Professor/a: Lina Pons

Durada: Del 13 d'octubre al 24 de novembre del 2026

Horari: Dimarts de 17.00 a 19.00h

Aquest curs ensenya a desenvolupar habilitats comunicatives per parlar en públic amb seguretat i claredat, prenent consciència del propi cos, la veu i les emocions com a eines de comunicació. Aprendrem a adaptar el discurs segons el context, tant davant d'un gran auditori com en un petit comitè, així com a comunicar-nos davant d'una càmera, a les xarxes socials o en qualsevol situació quotidiana, descobrint el poder de les paraules, la mirada i els silencis.

PROGRAMA

13 d'octubre del 2026. La base de tot. Respiració i presència.

20 d'octubre del 2026.
Trobar i projectar la veu.

27 d'octubre del 2026.
Emfatitzar per captivar.

3 de novembre del 2026.
El cos parla. Llenguatge corporal.

10 de novembre del 2026.
La mirada i la connexió amb el públic.

17 de novembre del 2026.
Parlar en petit comitè vs. gran públic.

24 de novembre del 2026.
Presentació final.

Idioma: Català

Preu únic: 190 €



BENESTAR

COMUNICAR AMB EL COR: PARAULES, GESTOS I PRESENCIA

Professor/a: Lina Pons

Durada: Del 8 d'abril al 20 de maig del 2027

Horari: Dijous de 17.00 a 19.00h

En aquest nou curs ens endinsarem una mica més en el món de la comunicació, tenint en compte els seus pilars bàsics: la respiració, la vocalització, l'expressió corporal, l'entonació i la construcció del missatge. Mitjançant activitats pràctiques, gravacions i visualitzacions, descobrirem la nostra manera de comunicar-nos i aprendrem d'una forma vivencial, propera i dinàmica, explorant el poder de la presència, l'escolta activa, la mirada i els gestos.

PROGRAMA

8 d'abril del 2027.
El poder de la presència.

15 d'abril del 2027.
La veu que explica qui sóc.

22 d'abril del 2027.
Escollar de debò.

29 d'abril del 2027.
El llenguatge del cos.

6 de maig del 2027.
Emocions que es veuen.

13 de maig del 2027.
Converses que connecten.

20 de maig del 2027. Joc
i creativitat: gaudir comunicant.

Idioma: Català

Preu únic: 190 €



BENESTAR

INTEL·LIGÈNCIA CORPORAL EN EL MOVIMENT QUOTIDIÀ

Professor/a: Mona Belizán Chiesa

Durada: De l'1 de febrer al 31 de maig del 2027

Horari: Dilluns de 17.00 a 18.30h

Quins són els nostres hàbits de moviment en la vida quotidiana? Quins moviments hem perdut i quins realitzam de manera poc funcional? Com actua l'energia que impulsa el nostre cos? El cos humà disposa d'habilitats i capacitats naturals que, sovint, no utilitzam o feim servir de manera inadequada. L'objectiu d'aquest curs és reconèixer la intel·ligència motriu del cos i reeducar hàbits quotidians, com caminar, seure, pujar i baixar escales o aixecar pes, per moure'ns amb més eficàcia, menys esforç, més benestar i una millor salut.

PROGRAMA

Primer bloc (De l'1 de febrer al 12 d'abril del 2027)

1 de febrer. Flexibilitat articular.

8 de febrer. Posició de peu, alineació esquelètica i verticalitat.

15 de febrer. Mirada horitzontal i posició del cap.

22 de febrer. Equilibri entre les forces d'atracció i suspensió.

22 de març. Ús de la propulsió per caminar i córrer.

5 d'abril. Plegament articular per ajupir-se.

12 d'abril. Ús de les palanques òssies per aixecar-se.

Segon bloc (Del 19 d'abril al 31 de maig del 2027)

19 d'abril. Alineació esquelètica a la posició asseguda.

26 d'abril. Funcionament de l'energia en pujar i baixar escales i pendents.

3 de maig. Aixecament de pes.

10 de maig. Punts de suport per al moviment dels braços.

17 de maig. Prensió de la mà a la manipulació d'objectes.

24 de maig. Precisió i agilitat de les mans.

31 de maig. Desenvolupament de la potència, l'agilitat i la resistència.

Idioma: Castellà

Preu per bloc: 120 €



CERÀMICA VIVA I: FANG, EMOCIÓ I TRANSFORMACIÓ

Professor/a: Mònica Vaquer Marín

Durada: Del 19 de novembre de 2026 al 21 de gener del 2027

Horari: Dijous de 17.00 a 19.00h

Ceràmica Viva és un taller de creació ceràmica i transformació emocional. A través del treball amb el fang, les textures i els minerals explorarem el poder de les mans i de la ment com a canals d'expressió, presència i autoconeixement. Cada peça serà una metàfora dels nostres processos interns, modelada amb intenció i consciència. Combinarem tècniques ceràmiques amb dinàmiques sensorials en un espai íntim i compartit on l'art es converteix en una eina d'expressió, benestar i transformació personal.

Idioma: Castellà

Preu únic: 175 €



PROGRAMA

19 de novembre del 2026.

La primera sensació amb el fang. La novetat dins de l'emoció. Tècnica de ceràmica: modelatge lliure amb les mans. Enfocament emocional: desbloqueig sensorial i exploració del tacte.

26 de novembre del 2026.

Respirar i deixar anar. Tècnica de ceràmica: tècnica del pessic (bol). Enfocament emocional: respiració conscient amb els ulls tapats per alliberar tensions emocionals i deixar-se endur pel procés.

3 de desembre del 2026.

Modelar el que sent. Tècnica de ceràmica: creació d'una figura simbòlica, sense judici estètic. Enfocament emocional: expressió no verbal, validació interna i gestió de la frustració.

10 de desembre del 2026.

Contenir-me. Tècnica de ceràmica: creació d'un recipient de contenció, tancat, estret i proporcionat. Enfocament emocional: treballar els límits saludables i aprendre a contenir sense reprimir.

17 de desembre del 2026.

El que em passa. Tècnica de ceràmica: modelar una peça emocional i, posteriorment, buidar-la per alleugerir-la. Es crearà una peça «cega», també amb els ulls tapats. Enfocament emocional: reconèixer i deixar anar les càrregues emocionals.

14 de gener del 2027.

La imperfecció com a bellesa. Observació i anàlisi de les peces realitzades, compartint com ha influït el mineral utilitzat a cada creació. Enfocament emocional: acceptació, autocompassió i descobriment de la bellesa d'allò imperfecte.

21 de gener del 2027.

Compartint allò que és difícil. Tècnica de ceràmica: creació d'una peça en parella o en grup. Enfocament emocional: escolta, empatia, vincle, gestió de les discrepàncies i acceptació d'allò que escapa del nostre control. Tancament emocional del procés viscut durant el curs.

Totes les sessions aniran acompanyades d'un diari emocional, que s'emplenarà abans i després de cada sessió.

BENESTAR

CERÀMICA VIVA II: IDENTITAT, MIRADA I VINCLE.

Professor/a: Mònica Vaquer Marín

Durada: Del 28 de gener a l'11 de març del 2027

Horari: Dijous de 17.00 a 19.00h

Ceràmica Viva II és un espai de creació, introspecció i relació a través del fang. Mitjançant l'elaboració de tres peces ceràmiques, combinades amb meditacions guiades, escriptura reflexiva i dinàmiques de grup, explorarem la identitat, la percepció d'un mateix i el vincle amb els altres. No cal tenir coneixements previs de ceràmica.

PROGRAMA

28 de gener del 2027.

La forma que em representa

Creació d'una peça simbòlica que reflecteixi la identitat personal.

4 de febrer del 2027.

Transformar la identitat

Observació, reflexió i evolució de la primera peça.

11 de febrer del 2027.

El que mostro i el que guardo

Construcció d'una peça amb un interior i un exterior simbòlics.

18 de febrer del 2027.

Descobrir allò invisible

Intervenció i transformació de la peça des d'una mirada personal.

25 de febrer del 2027.

L'enllaç

Creació d'una obra compartida basada en l'escolta i la col·laboració.

4 de març del 2027.

Construir junts

Unió i desenvolupament de la peça col·lectiva.

11 de març del 2027.

La mirada final

Exposició, reflexió compartida i tancament del procés creatiu.

Idioma: Castellà

Preu únic: 175 €



BENESTAR

TALLER NEUROACTIVA'T: MOU LES TEVES NEURONES

Professor/a: Ariadna Roig Roselló

Durada: Del 13 d'octubre del 2026 al 25 de maig del 2027. Total: 28 sessions.

Horari: Dimarts de 17.00 a 18.30 h

Curs dirigit a persones de més de 65 anys que vulguin mantenir en forma les seves neurones. A través d'exercicis pràctics potenciaràs les teves capacitats cognitives, com la memòria, el llenguatge o el càlcul, entre d'altres, en un ambient motivador i enriquidor.

Idioma: Castellà

Preu únic: 185 €

PROGRAMA

13 d'octubre del 2026. Sessió I.
20 d'octubre del 2026. Sessió II.
27 d'octubre del 2026. Sessió III.
3 de novembre del 2026. Sessió IV.
10 de novembre del 2026. Sessió V.
17 de novembre del 2026. Sessió VI.
24 de novembre del 2026. Sessió VII.
1 de desembre del 2026. Sessió VIII.
15 de desembre del 2026. Sessió IX.
12 de gener del 2027. Sessió X.
19 de gener del 2027. Sessió XI.
26 de gener del 2027. Sessió XII.
2 de febrer del 2027. Sessió XIII.
9 de febrer del 2027. Sessió XIV.
16 de febrer del 2027. Sessió XV.
23 de febrer del 2027. Sessió XVI.
2 de març del 2027. Sessió XVII.
9 de març del 2027. Sessió XVIII.
16 de març del 2027. Sessió XIX.
23 de març del 2027. Sessió XX.
6 d'abril del 2027. Sessió XXI.
13 d'abril del 2027. Sessió XXII.
20 d'abril del 2027. Sessió XXIII.
27 d'abril del 2027. Sessió XXIV.
4 de maig del 2027. Sessió XXV.
11 de maig del 2027. Sessió XXVI.
18 de maig del 2027. Sessió XXVII.
25 de maig del 2027. Sessió XXVIII.



BENESTAR

LES TRES RELACIONS QUE SOSTENEN EL BENESTAR. UN RECORREGUT PER A APRENDRE A VIURE MILLOR.

Professor/a: Macarena Sánchez Rojas

Durada: Del 23 d'octubre del 2026 al 23 d'abril del 2027

Horari: Divendres de 17.00h a 19.00h

El benestar emocional depèn, en gran manera, de com ens relacionem:

- Ens relacionem amb nosaltres mateixos (els nostres pensaments, emocions i manera de tractar-nos).
- Ens relacionem amb els altres (parella, família, amistats, companys...).
- Ens relacionem amb la vida (els canvis, les dificultats, la incertesa i els projectes). Aquest curs persegueix complir els següents objectius:
- Afavorir el benestar psicològic des d'un enfocament preventiu.
- Desenvolupar una relació més saludable amb un mateix.
- Millorar la qualitat de les relacions interpersonals.
- Aprendre eines per a afrontar les dificultats de la vida amb major flexibilitat.
- Promoure canvis que puguin mantenir-se en el temps.



PROGRAMA

Bloc I. La relació amb un mateix

23 d'octubre del 2026. Sessió I.

6 de novembre del 2026. Sessió II.

20 de novembre del 2026. Sessió III.

4 de desembre del 2026. Sessió IV.

Objectiu: desenvolupar una relació més amable i saludable amb un mateix.
Com em tracto quan les coses no surten bé?

Autoestima i autocompassió.

Autoexigència, perfeccionisme i culpa.

Identificar necessitats i aprendre a escoltar-les.
Valors personals: què vull cuidar en la meua vida?

Bloc II. La relació amb els altres

15 de gener del 2027. Sessió V.

29 de gener del 2027. Sessió VI.

12 de febrer del 2027. Sessió VII.

26 de febrer del 2027. Sessió VIII.

Objectiu: construir relacions més sanes.

Comunicació conscient.

Assertivitat i límits.

Gestionar conflictes sense perdre el vincle.

Relacions que nodreixen i relacions que desgasten.

Bloc III. La relació amb la vida

12 de març del 2027. Sessió IX.

19 de març del 2027. Sessió X.

9 d'abril del 2027. Sessió XI.

23 d'abril del 2027. Sessió XII.

Objectiu: afrontar millor allò que no podem controlar.

La incertesa.

Adaptació al canvi.

Resiliència.

Pèrdues i dols quotidians.

Cultivar benestar i sentit de vida.

Idioma: Castellà

Preu únic: 150 €

BENESTAR

XERRADES DE DIVULGACIÓ MATEMÀTICA

Professor/a: Pere Estelrich i Massutí

Durada: Del 12 de març al 30 d'abril del 2027

Horari: Divendres d'11.30 a 13.00h

Una aproximació amena i curiosa al món de les matemàtiques, sense necessitat de tenir coneixements previs sobre la matèria. Les sessions combinen el rigor matemàtic amb jocs, curiositats i propostes lúdiques per estimular la ment, afavorir el raonament i descobrir la presència de les matemàtiques en el nostre dia a dia, promovent l'aprenentatge com una font de benestar i gaudi.

PROGRAMA

12 de març del 2027. Matemàtiques i vida quotidiana.

9 d'abril del 2027. Matemàtiques i mitjans de comunicació.

23 d'abril del 2027. Curiositats del número 40.

30 d'abril del 2027. El número 500 com a excusa.

Idioma: Català

Sortides: Passejada matemàtica
pel centre de Palma

Preu únic: 65 €



CINEMA

LA MIRADA FÍLMICA: L'ETERNITAT D'UN CINEMA INVISIBLE I

Professor/a: Joan Maura García

Durada: Del 14 d'octubre al 25 de novembre del 2026

Horari: Dimecres de 18.00 a 19.30h

Darrere de cada pel·lícula hi ha una mirada i, després de cada visionat, queda una empremta en qui la contempla. L'espectador passiu passa pàgina i continua intacte; l'espectador actiu, en canvi, troba sempre la bellesa en el dubte. Aquest curs s'adreça a totes aquelles persones que volen anar més enllà de l'entreteniment i descobrir el cinema des d'una mirada crítica i analítica, aprofundint en l'estudi dels seus autors i en la comprensió del llenguatge cinematogràfic.

PROGRAMA

14 d'octubre del 2026. La imatge al nostre món:
diferències entre imposició, creació, contingut i cinema.

21 d'octubre del 2026. La mirada de Christopher Nolan:
el cineasta del present i d'altres temps.

28 d'octubre del 2026. Mirar es va convertir en un joc: Memento (Christopher Nolan, 2000).

4 de novembre del 2026. «Superar el mur dels subtítols»: introducció al cinema japonès.

11 de novembre del 2026. Retrat d'un cineasta atemporal: Akira Kurosawa.

18 de novembre del 2026. Steven Spielberg: el cineasta que ens va ajudar a somiar.

25 de novembre del 2026. «L'anticipació és el terror»: Alfred Hitchcock.

Idioma: Castellà

Sortides: Visita mensual a la Sala Augusta per comentar, analitzar i debatre les pel·lícules d'actualitat. Excursions/viatges no inclosos en el preu.

Preu únic: 105 €



aficine

CINEMA

LA MIRADA FÍLMICA: L'ETERNITAT D'UN CINEMA INVISIBLE II

Professor/a: Joan Maura García

Durada: Del 13 de gener al 3 de març del 2027

Horari: Dimecres de 18.00 a 19.30h

La passivitat és una forma de consum. Malgrat això, la mirada s'ha d'ajustar a conceptes com l'atenció, la presència i l'acció. En la mateixa línia que la sessió anterior, aquesta segona part analitzarà la situació actual del cinema més comercial, juntament amb una altra perspectiva més autoral, per concloure amb una aproximació al cinema documental com una forma narrativa que ens acostarà a una realitat cada vegada més allunyada del nostre abast.

PROGRAMA

13 de gener del 2027. Entre Dune i Lawrence d'Àràbia:
l'èpica cinematogràfica de Denis Villeneuve.

27 de gener del 2027. Més enllà de la ciència ficció: L'arribada, de Denis Villeneuve.

3 de febrer de 2027. Al principi era Kubrick...

10 de febrer del 2027. Pare del Mediterrani: de Fellini a Sorrentino.

17 de febrer del 2027. Fill del Mediterrani: de Sorrentino a Fellini.

24 de febrer del 2027. La bellesa del dubte. La Grazia, de Sorrentino.

3 de març del 2027. Cada dia en té prou amb el seu propi afany.
Una carta al cinema documental.

Idioma: Castellà

Sortides: Visita mensual a la Sala Augusta per comentar, analitzar i debatre les pel·lícules d'actualitat. Excursions/viatges no inclosos al preu.

Preu únic: 105 €



aficine+

CUINA

DEL JARDÍ BOTÀNIC A LA CUINA: LA CARXOFA MALLORQUINA

Professor/a: Llorenç Payeras Capellà (part agronòmica)
Juan Antonio Fernández (cuina)

Durada: Dilluns 8 de març del 2027, de 17.00 a 20.00h

Endinsa't en la diversitat de les carxofes tradicionals de les Illes Balears en un taller impartit pel personal del Jardí Botànic de Sóller. Coneixerem les diferents varietats locals, les seves característiques, el seu cultiu i la importància de conservar aquest patrimoni vegetal. A més, descobrirem el seu potencial gastronòmic a través de receptes i elaboracions que posen en valor aquest producte de proximitat.

PROGRAMA

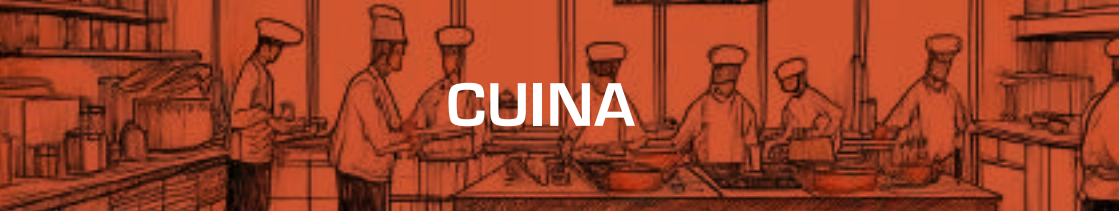
Part teòrica: les varietats locals de carxofa

Part pràctica: receptes amb carxofa i tast.



Idioma: Català

Preu únic: 30 €



CUINA

DEL JARDÍ BOTÀNIC A LA CUINA: FARINES I BLATS

Professor/a: Llorenç Payeras Capellà (part agronòmica)
Juan Antonio Fernández (cuina)

Durada: Dilluns 19 d'octubre del 2026, de 17.00 a 20.00h

Descobreix la riquesa dels blats tradicionals de les Illes Balears en un taller pràctic impartit pel personal del Jardí Botànic de Sóller. Coneixerem les principals varietats locals, les seves característiques agronòmiques i el seu valor per a la conservació de la biodiversitat agrícola. A continuació elaborarem pa amb farines procedents d'aquestes varietats, posant en valor el seu sabor, la seva qualitat i el seu patrimoni. Una experiència per entendre el recorregut del camp fins a la taula i la importància de preservar les nostres llavors.

PROGRAMA

Sessió teòrica: les varietats locals de blat

Sessió de cuina: masterclas de fer pa
i diferenciar diferents tipus de farines

Idioma: Català

Preu únic: 30 €



CUINA

CUINA I CIÈNCIA

Professor/a: Francisca Molinos Homar
Cristina Reche Lendínez

Durada: Dimecres 21 d'octubre del 2026, de 17.00 a 20.00h

Realitzarem processos culinaris en els quals tenen lloc canvis físics i químics. Aprendre a interpretar-los i a relacionar-los amb conceptes físics i químics senzills. Serà una manera d'apropar-nos a la ciència a partir d'un context quotidià.

PROGRAMA

PART TEÒRICA:

Abordarem els conceptes de canvi químic i canvi físic, establint les diferències entre tots dos. Com a exemples de canvis físics estudiarem els canvis d'estat i el comportament dels fluids a baixes temperatures, mentre que el canvi químic s'analitzarà mitjançant la tècnica de l'esferificació, que ens permetrà observar una transformació química en un context quotidià.

PART PRÀCTICA: Showcooking i degustació

Experimentarem amb nitrogen líquid per congelar aliments de manera instantània i elaborar gelat a partir de suc. També aplicarem la tècnica de l'esferificació per crear petites esferes elaborades amb fruites locals de temporada, iogurt o formatge fresc.

Idioma: Català

Preu únic: 30 €



MATRICULACIÓ

Termini de matriculació:

Del 28 de setembre al 2 d'octubre

Modalitats:

Presencial: instal·lacions Fundació SA NOSTRA
a c/ Can Tàpera, 5, de Palma
de 10.30 a 17.00 h ininterrompudament

Correu electrònic:

fundacio@fundaciosanostra.es

És necessari presentar el full d'inscripció emplenat en el moment de la matrícula, el qual s'entregarà en aquest moment. El pagament s'ha de realitzar a través de targeta bancària.

Les places són limitades. Els cursos s'impartiran sempre que es compleixi el nombre mínim d'alumnes previst.

Inici dels cursos:

Setmana del 13 d'octubre

Telèfon d'informació: 971 595 980

(de dilluns a divendres d'11.00 a 13.30 h)

www.fundaciosanostra.es

C/ Can Tàpera, 5, San Agustí

150 places de pàrquing gratuït

BUS LÍNIA 46 EMT. La Bonanova - Gènova - Sindicat.

Parada 786 Can Tàpera