

CARTELERA DE LOS NIÑOS

TEATRO

▶ TEATRE GAUDÍ BCN

St Antoni M^o Claret 120. <M> L2 L5 ,L4. Bus H8/20/45/47/ V21/19/ N4/N0/N3, T. 936 035 163. *La Sirenetta*, Sábado a las 17 h. y domingo a las 12 h. Ariel es una joven sirena que vive con sus amigos en el fondo del mar. El día de su cumpleaños, la sirenita ve una nave gobernada por el príncipe Eric y se enamora inmediatamente de él. Entonces pide a su padre, el dios Poseidón, que le dé unos pies para salir del agua y conocer el príncipe. Poseidón se niega, porque no quiere que su hija sea víctima de la barbarie de los humanos. La bruja del mar lo aprovecha para hacer un trato con el Ariel: le dará unos pies a cambio de su voz. Si antes de veinticuatro horas la sirenita consigue un beso de amor de su amado, recuperará la voz.

▶ TEATRENEU

C/ Terol, 26. Vila de Gràcia., T. 932 853 712. *En Patufet*, Sábados, domingos y festivos. Patufet es un niño tan pequeño como un grano de arroz, como una semilla... Un buen día su madre le deja ir solo de compras a la tienda de Josepet. Será un día emocionante para Patufet, lleno de aventuras. ¿Queréis cantar con él su canción? «Patim, patam, patum, no trepitgeu en Patufet...!».

TÍTERES

▶ LA PUNTUAL

C/ Allada Vermell, 15. Metro: Jaume I., T. 639 305 353. *Strict Minimum*, Sábado 12 y 18 h., domingo 12 y 18 h. *Strict Minimum* es una obra unipersonal que utiliza el cuerpo como única escenografía. Se crea una relación entre la titiritera y su títere que recorre las etapas más importantes de la vida. Imaginación, sensibilidad, ingenio y humor se encuentran en un punto de equilibrio entre teatro, manipulación y expresión corporal. Un homenaje a la vida.

MAGIA

▶ TEATRENEU

C/ Terol, 26. Vila de Gràcia., T. 932 853 712. *Màgia Kids*, Sábados a las 18 h. *Magia Kids* es un show de magia para toda la familia en el que pequeños y mayores lo pasarán en grande. Sólo hay que dejarse las preocupaciones en casa y estar dispuesto a pasar un momento inolvidable. Con *Magia Kids* la idea es viajar a un mundo mágico repleto de nuevas ilusiones que están esperando encontrar dueño. *Magia Kids* cuenta con trucos de magia realizados con cartas, cuerdas, monedas etc. En cada uno de ellos se invitará a participar a alguien del público para que todos se sientan parte del show. En el *Teatreneu* encontraréis los mejores magos para disfrutar de la magia con toda la familia. Duración: 70 minutos Idioma: catalán/castellano.

CINE

▶ CINEMAS TEXAS

C/ Bailén, 205., T. 933 487 748. *Joguines guardianes*, Sábado y domingo a las 16 h. Animación. La infancia es el tesoro más preciado en el mundo de los juguetes, ya que les da vida. Por eso, los juguetes son los guardianes de la infancia, sin ella no podrían seguir moviéndose como hacen los humanos. Sin embargo, con la popularidad de los videojuegos, las tabletas y las consolas reemplazan a los peluches y se convierten en los nuevos compañeros de los niños.

▶ COSMOCAIXA

C/ Isaac Newton, 26, Barcelona *El sueño de volar, en 3D*, Sábados, domingos y festivos a las 14 h. El Planetario de CosmoCaixa proyecta este filme mágico en tres dimensiones. Averigua cómo el ser humano ha ido revelando los misterios del vuelo, desde la Antigüedad hasta nuestros días, con grandes inventores como Leonardo da Vinci, los hermanos Montgolfier o los hermanos Wright. Experimenta la aventura y descubre cómo el increíble sueño de volar, una cosa que la humanidad siempre había anhelado, finalmente se pudo hacer realidad. Producido por el Copernicus Science Centre de Varsovia,

El sueño de volar en 3D es mucho más que un simple relato sobre la historia de la aviación. La combinación de imágenes espectaculares, una música emotiva y una narrativa poética hacen que sea una auténtica obra de arte. La proyección se puede ver en el Planetario digital de CosmoCaixa, una instalación polivalente que incorpora la tecnología 3D estereoscópica más moderna y puntera en el ámbito europeo y mundial. Además de *El sueño de volar*, que se puede ver de manera permanente, el planetario también proyecta otros filmes a lo largo del año.

▶ VERDI KIDS

C/ Torrijos, 49., T. 932 387 990. *Basia*, Sábado y domingo a las 11 h. Animación. *Basia* tiene cinco años y vive en la ciudad con sus padres, su hermana y un amigo de peluche. A veces, como cualquier niña de su edad, se enfrenta a grandes problemas y lo hace con inteligencia, curiosidad y un particular sentido del humor.

MUSEOS

▶ MUSEU MARÍTIM DE BARCELONA

Plaça del Portal de la Pau, Barcelona, T. 933 429 920. *Actividades familiares en el Museu Marítim de Barcelona*, Domingo a las 11.30 y las 12.45 h. El Museo Marítim de Barcelona os ofrece, cada domingo del mes, una actividad diferente. Si sois intrépidos tenéis la posibilidad de hacer un viaje con el Beagle o viajar a tierras lejanas como tripulantes de un barco. Todos los primeros domingos del mes podréis disfrutar del planetario familiar para conocer las constelaciones más importantes y saber cómo la gente de mar se orientaba en sus viajes. Los segundos domingos: en la Academia pirata formaréis parte de la tripulación del pirata Puño de Hierro y le ayudaréis a encontrar su tesoro. Tercer domingo de cada mes a las 11.30 y las 12.45 h. Para niños de 8 a 12 años. El Museo tiene expuesto un modelo de la Coca de Mataró, pero recientemente ha recibido una donación de un modelo que representa la misma embarcación. El equipo de restauración del museo no tiene claro cuál de las dos piezas es más valiosa, por eso tiene que hacer el estudio de la nueva pieza y decidir cuál de las dos merece más ser expuesta. La cabeza de restauración necesita la colaboración de personas expertas en la materia, y quien mejor que los niños y las niñas. Un barco en el

laboratorio, es un taller en el que los niños descubrirán dos piezas del museo y las técnicas de restauración que se aplican para estudiarlas. Todo mediante la observación y la realización de experimentos en el laboratorio.

ACTIVIDADES

▶ DIYVERSIÓ

Fira Sabadell, Pl. de la Sardana, 7, Sabadell, T. 937 486 000. *DIYversió, la feria de las manualidades y los oficios*, Sábado de 10 a 20 h. y domingo de 10 a 19 h. La feria, de 3.000 m2 de exposición, acoge un mercado con venta directa al público, talleres, clases y demostraciones, zona de juegos para todas las edades, actividades infantiles, zona de food-trucks y mucho más como, por ejemplo: patchwork, scrap, maquetismo, pintura, bolillos, máquinas recreativas, lanas, punto de cruz, teatro, origami, torneos, presentación de libros del sector, cocina creativa y un largo etcétera. ¿Qué encontraréis?: Manualidades: Hilo, Papel, Vidrio, Patchwork, Scrap, Bricolaje, Restauración, Decoración, Jardinería, Pintura, Cocina creativa, Restauración, etc. Aficiones: Drones, Scalextric, Rol, Trenes, Juegos de mesa, Miniaturismo, Maquetismo, Cómic, Máquinas recreativas, Robótica. Se trata de un evento pensado para que todo el que quiera, disfrute de sus aficiones preferidas.

▶ FESTA DEL COR

Parc d'atraccions del Tibidabo, Plaça del Tibidabo, 3, 4, 08035 Barcelona *Festa del cor al Tibidabo*, Domingo a partir de las 10.30 h. El día de la fiesta, tenéis que subir al Tibidabo y pedir en las taquillas del Parque la entrada solidaria. Hasta los 16 años la entrada tiene un coste de 6 euros y a partir de los 17 años el precio es de 26 euros (incluye el Corazón Solidario y la entrada al parque de atracciones). Los beneficios de la entrada solidaria se destinarán al proyecto «A Cor Obert». Un día lleno de actividades como por ejemplo batukada, gigantes, exhibición de danza, corazones solidarios, sorteo y talleres. Un gran día para poder disfrutar de atracciones, diversión y mucha solidaridad.

▶ PARC D'ATRACCIONS DEL TIBIDABO

Plaça del Tibidabo, Barcelona *Tibidabo: el parque de atracciones de Barcelona*, El Tibidabo es el parque de atracciones de referencia en la ciudad de Barcelona. Encontraréis atracciones y también una zona gratuita con fuentes de agua y toboganes gigantes. Situado en la cima de la montaña del Tibidabo, es el parque donde toda la familia encuentra las atracciones más divertidas para cada edad: desde las atracciones de toda la vida (el emblemático Avió, la Talaia, la Montaña Rusa), a las atracciones de los más pequeños (Alaska, el Carrousel, els Globus), pasando por las tradicionales (el Diavolo, el Castell Misteriós, el barco Pirata, el Tibidabo express), hasta las atracciones para los más atrevidos como por ejemplo el Hurakan. A parte de multitud de atracciones, el parque también ofrece los espectáculos del Krueger Hotel, el marionetarium y, los fines de semana de verano, un espectáculo de cierre. Una opción para visitar el Parque es la llamada Área Panorámica, un espacio de libre acceso dentro del Parque de atracciones del Tibidabo, inaugurado en 1899.

▶ PARQUE ZOOLOGICO DE BARCELONA

Parc de la Ciutadella, Barcelona *Actividades en familia en el Zoo*, Todos los fines de semana y festivos hasta las 19 h. Todos los fines de semana, festivos y días de vacaciones escolares, el Parque Zoológico ofrece actividades abiertas incluidas en el precio de la entrada. Estas son algunas de las destacadas: «Cuidalo»: La Granja del Zoo es el lugar ideal para que los educadores y las educadoras expliquen a las familias la diferencia entre los animales salvajes y los que tenemos en las casas o granjas. Invertebrados Espectaculares: Milpiés, arañas, mariposas y muchos otros animales pequeños y no tan pequeños, te esperan en esta exposición educativa con invertebrados vivos. El Entrenamiento de los Elefantes: Los fines de semana y los días festivos los cuidadores de los elefantes muestran cómo los entrenan cada mañana para poder cuidarlos mejor y efectuar las intervenciones veterinarias que haga falta. Observación de Delfines: Todos los días a partir de las 11.00 horas puedes observar los delfines en su instalación. Consultar horarios en www.zoobarcelona.cat.

PUBLIRREPORTAJE

Quando el ayuno te da alas

Carles es un emprendedor de 55 años. Su vida se desarrolla con mucho estrés, presión y viajes. Su encuentro con el ayuno, a los 50 años, le brindó un cambio radical en su forma de vivir y de pensar. Nos cuenta su experiencia.

¿Por qué haces un ayuno cada 9 meses?

Porque mi cuerpo valida esta experiencia al 100% como algo que necesita. Lo pide de forma natural cada 9 meses más o menos. Es como incorporarle una política de sostenibilidad.

¿Qué te motivó a llevar a cabo una experiencia así?

Decidí experimentar algo distinto, había probado el coaching pero es distinto al ayuno. El ayuno tiene una dimensión holística, integral y vivencial que otras técnicas no tienen.

¿Qué fue lo que más te impactó?

Es muy sorprendente, vives a través de tu cuerpo una experiencia muy profunda y muy transformadora. Con este cambio corporal, vives una sensación de energía, de bienestar y de rejuvenecimiento increíble. Es un impacto modificador y el cuerpo es muy agradecido si lo cuidas. Después de un ayuno la energía, el ánimo y la autoestima crece.

¿Tuviste miedo al iniciar tu primer ayuno?

No tuve miedo porque sabía que podía marcharme y abandonar en cualquier momento. Ciertamente nos preocupa saber si tendremos suficiente fuerza de voluntad para no comer.



Carles Pallares, fundador de Projeccionspdc.

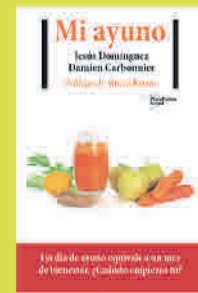
Creo que la gente no tiene miedo a dejar de comer, más bien tiene miedo a fracasar. Es decir, dudan sobre si serán capaces de llegar hasta el final y como existe esta posibilidad prefieren no intentarlo. El 99% consigue llegar hasta el final sin problema.

¿A quién lo recomiendas?

Siento un gran entusiasmo por el ayuno y lo estoy recomendando a todos mis amigos y colegas. Algunos decidieron probar y volvieron como yo: nuevos.

Tengo 50 años y el ayuno es mi mejor compañero de viaje, este retiro para ayunar me permite entrar en esta etapa de la vida con una energía fuera de lo común junto con una claridad mental muy placentera y sorprendente.

Carles realiza sus retiros con MiAyuno. La empresa pionera desde el 2012 en proponer retiros de ayuno en España. La duración es de 6 o 8 días en lugares de encanto propicios a la desconexión y el bienestar. Los ayunos son a base de zumos y caldos combinados con caminatas diarias, siempre bajo la supervisión de un médico junto con terapias manuales y emocionales.



Damien Carbonnier, su fundador, acaba de lanzar un libro donde explica paso a paso los beneficios de esta técnica ancestral inscrita en el ADN de todos los seres vivos.



www.miayuno.es

miayuno