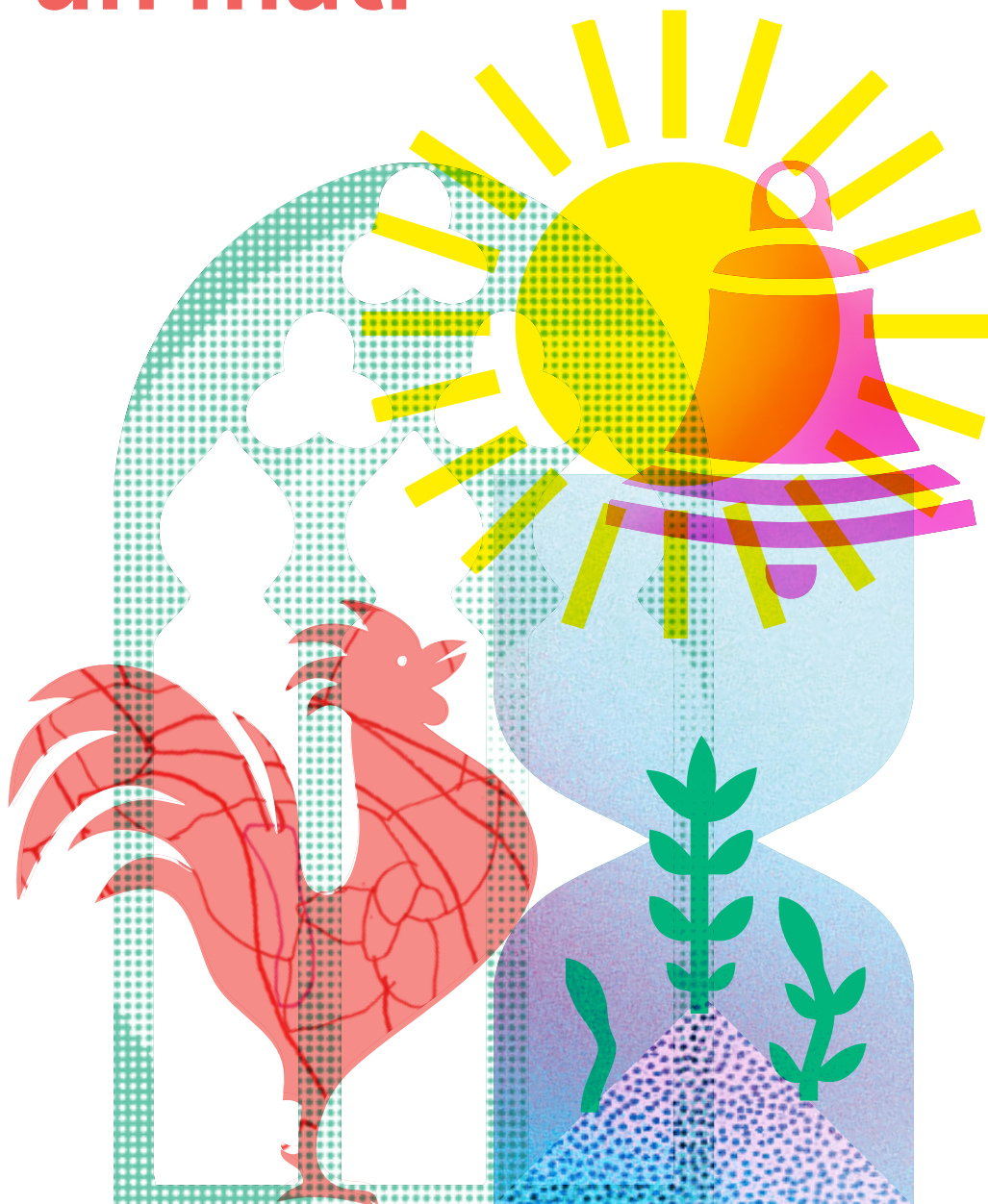


DOSSIER EDUCATIU:

Centenars d'anys en un matí



Curs Educa amb l'art 2025–2026

Obrir els sentits

Organitzat per:

apropa
cultura una porta
a la inclusió

REIAL : MONESTIR
DE : SANTA : MARIA
DE : PEDRALBES

Aquesta documentació
ha estat elaborada com
a resultat de la formació
Educa amb l'Art

Temàtica:

Cronocepció, temps, practiques sensorials, dibuix, meditació, creació de llenguatge, diversitat temporal.

Organització:

Monestir de Pedralbes

Artistes educadores:

Rosa Llop i Gemma París



1. Introducció

Centenars d'anys en un matí és una proposta educativa i artística que explora la cronocepció —la percepció subjectiva del temps— a través d'una experiència immersiva als espais del Monestir de Pedralbes. La sessió combina pràctiques sensorials, moviments col·lectius, dibuix, meditació i creació de llenguatge, prenent com a referència el projecte *Atles imprecís i biodivers d'instantos possibles*, desenvolupat per les artistes Rosa Llop i Gemma París.

En aquesta sessió, les artistes conviden les participants a qüestionar les nocions lineals i accelerades del temps i a reconèixer altres ritmes més lents, cíclics i imprevisibles que es manifestaven tant en l'arquitectura i els jardins del Monestir de Pedralbes com en els processos de creació artística. La cronocepció es planteja així com un recurs educatiu i creatiu que permet obrir espais de pensament i experiència compartida.

La sessió ofereix metodologies concretes per traslladar aquesta sensibilitat temporal a l'àmbit educatiu i social. Mitjançant pràctiques artístiques i dinàmiques col·laboratives, les participants experimenten formes d'escolta, observació i registre que ajuden a habitar el temps des de la seva diversitat. L'objectiu és propiciar una reflexió sobre les múltiples capes temporals amb què conviuen i que podien contribuir a repensar la manera com vivim el present.

2. Objectius

Generals

- Promoure una sensibilitat cap a les temporalitats no lineals.
- Activar l'escolta corporal i l'atenció compartida.
- Inspirar metodologies creatives aplicables a contextos educatius i socials.

Específics

- Reconèixer les capes temporals del Monestir.
- Generar materials visuals i conceptuals (paraules, dibuixos, mostres)
- Treballar la lentitud, el ritme i la sincronització.
- Fomentar la creació col·lectiva i la reflexió compartida.

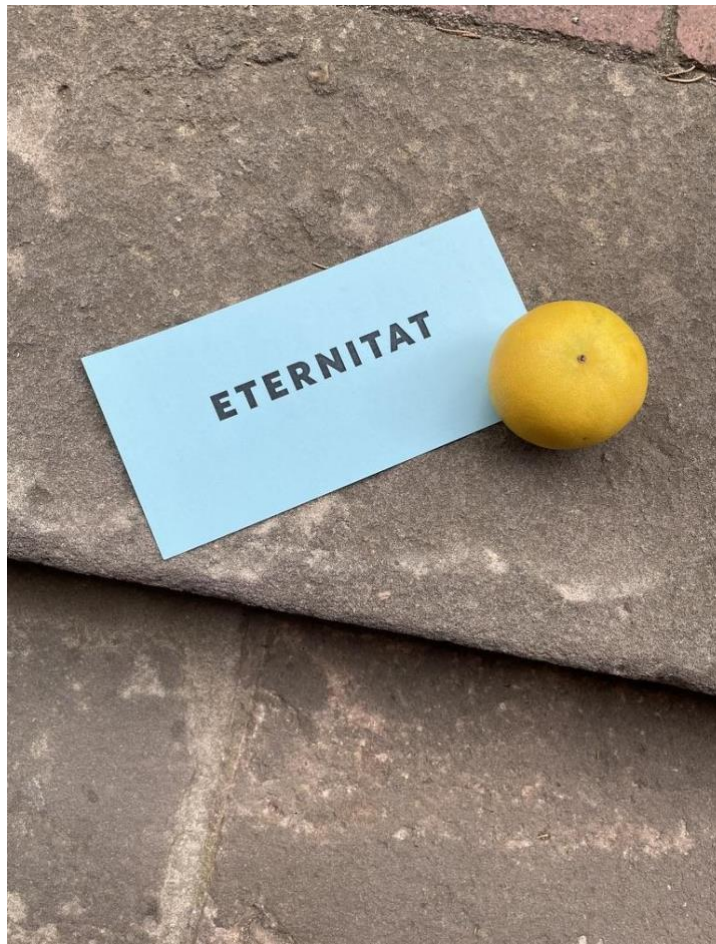


3. Descripció de la sessió (10h – 14H)

La sessió va recórrer quatre espais del Monestir: el safareig, la cuina, el claustre i l'hort medieval, i va proposar activitats corporals, reflexives i creatives que combinaven acció, observació i creació col·lectiva.

1. Benvinguda – Claustre

La sessió es va iniciar amb una acollida al claustre, on es va presenta el marc conceptual sobre el temps i es va contextualitzar el Monestir com un espai de temporalitats superposades.



2. Acció 1 – Coneixença temporal (Camí cap a la font)

Les participants van explorar targetes de colors col·locades al voltant del claustre amb paraules relacionades amb el temps: «vigília», «cicle», «persistència», «lleu», «ritme»... Se les va convidar a passejar en silenci, observar, escollir i finalment seure en cercle. Cada persona va compartir el seu nom i la paraula triada, explicant què ha capturat la seva atenció. Aquesta acció va introduir la diversitat de sensibilitats temporals i obrí un espai de confiança.

3. Acció 2 – Meditació i mostres de temps (Font)

Assegudes a la vora de la font, es va realitzar una meditació guiada que prepara el cos i la ment per a l'experiència. Es treballa la respiració, l'atenció i la percepció sensorial. Després, cada persona va rebre un petit pot i una etiqueta. El repte era «recollir un instant» en forma de paraula, idea, sensació o micro-relat. Les participants van escriure la seva mostra, la van guardar dins el pot i la van llegir en veu baixa a la persona de la seva dreta. Es va treballar el temps interior i la delicadesa en la transmissió.

4. Acció 3 – Temps material de la cuina

Entrar a la cuina del Monestir és entrar en un espai que ha acumulat segles d'ús domèstic i comunitari. Les participants hi passejaren en silenci buscant paraules que habiten les seves capes: paraules d'eines, processos, olors, rituals, materials. Aquest vocabulari va esdevenir el punt de partida per a una reflexió sobre el temps domèstic, el temps de la cura i el temps dels objectes.



5. Acció 3b – Dibuixar capes temporals

Es va proposar dibuixar sobre papers de calc de colors (blau, vermell, negre), cadascun representant una capa diferent. Les participants escolliren un element de la cuina —una porta, una corriola, un fogó, un encaix, un arc— i el dibuixaren durant dos minuts. Cada dues minuts es rotava el dibuix amb altres participants, de manera que cada full acumula mirades i gestos diversos. L'activitat subratllava la idea de palimpsest i convida a percebre l'espai com un organisme temporal.

6. Acció 4 – Lectura d'evidències temporals (Claustre)

De retorn al claustre, es repartiren targetes amb dades i evidències temporals recollides a partir de la investigació prèvia: durada de la construcció, ritmes monàstics, dates històriques, pràctiques quotidianes. Cada persona en va llegir una en veu alta, i es va generar un petit espai col·lectiu de veus temporals. Tot seguit, s'activaren temporitzadors sincronitzats que serviren com a punt d'inflexió de la sessió.

7. Acció 5 – Caminar sincronitzades + dibuix lent

Part A – Caminar sincronitzades: Al claustre, el grup va caminar en silenci cercant un ritme compartit. Quan una persona s'atura, totes s'aturen. Quan una reprèn, totes reprenen. Es va treballar la relació entre percepció i interior, escolta del grup i presència. Aquesta pràctica va portar el grup als dos rellotges de sol del monestir.

Part B – Dibuix lent: Davant d'un dels rellotges, cada persona va rebre un paper manila gran, de format dina 0. Se les convidà a dibuixar un element del Monestir molt petit durant 10 minuts, amb un moviment mínim, gairebé microscòpic. El dibuix lent esdevé una eina per expandir la percepció del present.



8. Acció 6 – Inventar paraules i plantar-les (Hort medieval)



Ja a l'hort medieval, es va treballar el pensament en relació el temps mitjançant la creació lingüística. En parelles, les participants combinaren síl·labes, paraules i materials per inventar nous termes relacionats amb el temps. Cada paraula s'acompanyà d'una definició poètica, conceptual o pràctica. Es va col·locar cada paraula en un punt de l'hort, «plantant-la», creant una cartografia col·lectiva i viva, i realitzarem una visita guiada per tot l'hort medieval, escoltant les propostes inventades entre totes les participants.

9. Tancament

A les taules de l'hort, les artistes presentaren parts de les seves recerques artístiques, i els dibuixos generats durant la sessió. Es compartiren processos, preguntes i possibles aplicacions educatives. El grup tancà la sessió amb una reflexió final sobre com podem habitar el temps de manera més àmplia i lenta.

4. Materials utilitzats

Targetes, pots, etiquetes, paper de calc, DIN A3, paper manila, pals de fusta, cinta, tisores, llapis, campana.

5. Conclusions

La sessió *Centenars d'anys en un matí* ha permès activar una experiència educativa profunda, basada en la participació activa i predisposada de les assistents. El grup va mostrar des del primer moment una actitud oberta, respectuosa i curiosa, cosa que va facilitar la creació d'un ambient proper, tranquil i alhora estimulant. Aquesta disposició col·lectiva va permetre treballar el temps no com un concepte abstracte, sinó com una vivència compartida que es manifesta en els cossos, en els espais i en les paraules.

La combinació de dinàmiques corporals, observació sensorial, dibuix i creació de llenguatge va afavorir una reflexió comuna i crítica sobre què entenem per temps i com el vivim. Es van generar converses espontànies sobre la lentitud, la cura, els ritmes propis i els ritmes imposats, la memòria, la permanència i l'efímer. Aquest pensament compartit va emergir de manera orgànica a partir de les pràctiques, i no com una teoria externa, convertint el taller en un espai real de pensament col·lectiu.

El Monestir de Pedralbes va actuar com un escenari privilegiat: un espai on les temporalitats històriques, materials i espirituals conviuen i dialoguen. El claustre, la cuina medieval, el safareig o l'hort no només van ser contenidors de les activitats, sinó agents actius que van contribuir a amplificar-ne el sentit. Tot i així, la sessió va demostrar que les pràctiques proposades —l'escolta lenta, el caminar sincronitzat, la creació de paraules, la meditació o el dibuix en capes— són perfectament extrapolables a altres contextos educatius i socials. El que es treballa és una manera de mirar, una manera d'habitar el temps, i això pot traslladar-se fàcilment a escoles, centres culturals, espais naturals o entorns comunitaris.

En conjunt, la jornada va consolidar la importància d'obrir espais per pensar el temps de manera crítica i sensible, i va oferir eines perquè les participants puguin continuar explorant aquesta perspectiva en les seves pràctiques professionals i personals.



6. Sobre les formadores

Gemma París

Artista i investigadora. El seu treball entén el dibuix com una forma de pensament i com una estratègia per redissenyar la relació sensible amb l'entorn. Treballa conceptes com la resiliència estètica, la natura, la interespècie, la lentitud i la percepció. Ha desenvolupat projectes art-ciència amb institucions com el CREA-UAB o el IRBB-UPF.

Ha exposat a: Can Framis, Fundació Vila Casas, Museu del Disseny-DHUB, La Panera, Can Felipa, Museu d'Art Modern de Tarragona, CAC Málaga, Círculo de Bellas Artes (Madrid), Fondation Avicenne (París).

Residències: Fabra i Coats, Centre d'Arts Santa Mònica, La Panera, La Escocesa, Fundación Botín.

Beques: Departament de Cultura, Departament de Salut, Ministerio de Educación i Cultura, PAAC.

Actualment és artista resident a Fabra i Coats.

Rosa Llop

Dissenyadora, artista i investigadora. La seva pràctica qüestiona els constructes del disseny i explora la co-creació com a eina epistemològica. Desenvolupa la metodologia **Entrepensar**, que utilitza llenguatges artístics per generar espais col·lectius de reflexió.

Ha estat resident a: La Escocesa, Hangar, Centre d'Art Santa Mònica, EART, L'Automàtica.

Beques: ECOTONS (CREAF-UAB), Barcelona Crea, OSIC, Interstice (Erasmus+), Iterations (programa europeu).

Projectes destacats: Atlas biodivers d'instantos possibles, Diccionari Anticipat, Plomatge d'eclipsi, Ser empelt.

Treballa en la intersecció entre disseny crític, recerca artística i política del llenguatge visual, col·laborant amb institucions culturals i educatives.

Obrir els sentits

**CURS
EDUCA AMB L'ART**
2025-2026

Formacions
adreçades
a professionals
de l'acció social
i educativa

**MÚSICA
ARTS VISUALS
DANSA
I TEATRE**



- Quants sentits coneixes? Quins et guien, quins t'arrelen, quins et sostenen? Aquest curs és una invitació a obrir els sentits per ampliar la nostra manera de percebre, d'habitar el cos, d'estar al món i d'acompanyar els altres en l'àmbit de l'acció social i educativa.
- Parlarem de la vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte... però abordarem també altres sentits: els relacionats amb el moviment, l'equilibri, la temperatura, el dolor, la set, el temps... Descobrirem com els sentits es barregen, es transformen i es modulen segons cada cos.
- Explorarem com la diversitat perceptiva —funcional, cultural, de gènere, sensorial— és una font de coneixement i de creativitat. I aprendrem a reconèixer, amagar, cuidar o fer créixer els sentits, en un sentit literal però també simbòlic: trobar sentit a allò que vivim, a allò que sentim, a allò que fem amb i per als altres.
- Aquest curs Educa amb l'Art 25-26 ens convida a refer el nostre propi mapa delssentits —més ampli, més matisat, més viu—, i a fer lloc, a través de l'art, a tot allò que encara no sabem que podem arribar a sentir.

Apropa Cultura

Educa amb l'Art es un curs de formació anual en música, teatre, dansa, arts visuals i ciència on s'ofereixen eines per enriquir i potenciar la tasca de persones educadores a través de les possibilitats de la creació artística. A partir de sessions vivencials, experimentem i aprenem col·lectivament com l'art pot ajudar-nos en el dia a dia.

Si vols conèixer més propostes de l'**Educa amb l'art**, consulta l'apartat de [recursos de formació](#) del nostre web, el canal de [youtube](#) o escriu-nos per rebre recomanacions a apropa@apropacultura.cat o al nostre telèfon. Animeu-vos a posar en pràctica les propostes i compartiu amb nosaltres l'experiència!

www.apropacultura.cat

Email: coordinacio@apropacultura.cat

Telèfon: 93 247 93 00 ext. 469 i 339

