

## EN LOS BARRIOS Y DIPUTACIONES

Estos cursos y talleres se regularan en fechas y horarios a través de las Asociaciones de Mujeres o cualquier institución interesada que mantenga contacto con la Concejalía de Igualdad. Se exigirá un aforo.

### ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

Taller de teatro para empoderamiento de la mujer I y II parte

Taller intercultural para el empoderamiento de la mujer extranjera

Taller de autodefensa para mujeres sordas

Cuidado del suelo pélvico

Alimentación estacional

Taller de chi-kung

Iniciación al feng-shui

Desayunos culturales

## TALLERES:

Estiramientos musculares

Repostería creativa

Repostería infantil

Trabajos artesanales

## OTRAS ACTIVIDADES

### OCTUBRE

#### FERIA DE ASOCIACIONES DE MUJERES

Explanada del puerto. Cartagena.  
Días: 7, 8 y 9 de octubre

#### VIAJE CULTURAL A EXTREMADURA

Días: 23, 24, 25, 26, 27 y 28 de octubre  
Inscripciones del 28 de septiembre a 11 de octubre

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

EN LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO, LAS MUJERES IMPULSAN SUS CAPACIDADES PARA APRENDER A ELEGIR SUS PROPIAS VIDAS, RECONOCER SUS FORTALEZAS NATURALES, DETECTAR SUS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES Y AUMENTAR SU AUTOESTIMA Y LA SEGURIDAD EN SI MISMAS.

Los cursos y talleres de la Escuela de Empoderamiento son gratuitos y se dirigen solo a mujeres. Se irán ampliando o modificando en función de las necesidades y demandas. La Concejalía de Igualdad está abierta a tus sugerencias.

El plazo de inscripción de las actividades se abrirá a partir del 21 de septiembre.

Para más información:

CONCEJALÍA DE IGUALDAD

C/ Sor Francisca Armendáriz s/n

Edificio la Milagrosa 2ª Planta

Teléfono: 968128821

E-mail: [igualdad@ayto-cartagena.es](mailto:igualdad@ayto-cartagena.es)

Web: [igualdad.cartagena.es](http://igualdad.cartagena.es)



[www.cartagena.es](http://www.cartagena.es)



Ilustración y diseño gráfico: Carmen Iria

# Más por ti



## Cursos y talleres 2016

## DESCRIPCIÓN DE LOS TALLERES Y CURSOS DE LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO:

**Creación de mandalas:** reconoce tu estado de ánimo y equilibralo. Conecta con tu espiritualidad y plásmala en formas y colores.

**La música esta en ti, baila ritmos africanos:** expresa con tu cuerpo. Aprende a comunicarte con la tierra, con la naturaleza.

**Charlas de crecimiento personal:** aumenta tu autoestima. Reconoce el valor que hay en ti.

**Comer sano vivir mejor: alimentación estacional:** ¿cómo saber que alimentos son los adecuados a cada estación? No renueves solo tu armario sino también tu despensa.

**Desintoxicar nuestro organismo de forma natural:** cuida de tu cuerpo físico y hazle una buena revisión.

**Introducción al feng-shui:** el arte de crear ambientes armoniosos para mejorar tu calidad de vida. La armonía del hogar afecta a tu salud, prosperidad y felicidad personal.

**La vida en colores: los colores tienen vibraciones.** Aprende a elevarlas y acércate a las sensaciones que produce cada color.

**Talleres de teatro para empoderamiento de la mujer I y II parte:** excelente entrenamiento emocional y de apertura de los sentidos. Siéntete más segura, aprende a desinhibirte y gana confianza en ti misma.

**Taller intercultural para el empoderamiento de la mujer extranjera:** desde una mirada intercultural. Reflexiona sobre todos esos temas comunes que nos unen a las mujeres por encima de su origen o cultura.

**Taller de autodefensa para mujeres sordas:** basado en el trabajo de las artes marciales. Aumenta la seguridad en ti misma y la autoestima mediante el aprendizaje de técnicas de defensa y del conocimiento del propio cuerpo.

**Cuidado del suelo pélvico:** descubre la importancia del suelo pélvico. Aprende a reconocerlo y fortalecerlo.

**Taller de masaje metamórfico:** sencilla, natural y agradable, la técnica metamórfica te ayuda a recuperar la salud y a vivir en equilibrio recuperando tu fuerza vital.

**Desayunos culturales:** visitas guiadas a Cartagena y su municipio. Para conocer más y ampliar tu sabiduría y cultura general.

**Pilates:** libera las tensiones y corrige malas posturas. Mejora tu salud física y mental.

**Chi-kung:** antigua gimnasia china que te ayuda a incrementar la salud y vitalidad. Aprende a mover tu energía vital.

## EN LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

**Pilates:**  
Horario: Martes y Jueves de 9:30 a 11:00 hrs.

**Chi-Kung:**  
Horario: Miércoles de 10:15 a 11:15 hrs.

## OCTUBRE

**Creación de mandalas:**  
Horario: 5, 19 y 26 de octubre de 16:30 a 19:30 hrs.

**Desintoxicar nuestro organismo de forma natural:**  
Horario: 7, 14, 21 y 28 de octubre de 17:30 a 19:30 hrs.

**La música esta en ti, baila ritmos africanos:**  
Horario: 7, 14, 21 y 28 de octubre de 10:00 a 12:00 hrs.

**La mente parlanchina: yo elijo, mi mente, es mi sirviente:**  
Horario: 20 y 27 de octubre de 17:00 a 19:00 hrs.

**Comer sano, vivir mejor: comida de otoño:**  
Horario: 11 y 18 de octubre de 10:00 a 12:00 hrs.

**Desayunos culturales: Patrimonio y paisaje del campo de Cartagena.**  
Horario: 14 de octubre, 10:00 hrs.

## NOVIEMBRE

**Desintoxicar nuestro organismo de forma natural:**  
Horario: 4, 11, 18 y 25 de noviembre de 17:30 a 19:30 hrs.

**La música esta en ti, baila ritmos africanos:**  
Horario: 4, 11, 18 y 25 de noviembre de 10:00 a 12:00 hrs.

**El mundo emocional. Emociones que nos ayudan, emociones que nos anulan:**  
Horario: 10 y 17 de noviembre de 17:00 a 19:00 hrs.

**Desayunos culturales: Ruta la Cartagena Modernista.**  
Horario: 10 de noviembre, 9:30 hrs.

## DICIEMBRE

**Taller de introducción al feng-shui:**  
Horario: 12 y 16 de diciembre de 10:00 a 12:00 hrs.

**Desayunos culturales: Del mercado a la mesa.**  
Horario: 1 de diciembre, 9:30 hrs.

## TALLERES

### “Entre todos para todas, entre todas para todos”

Las actividades y talleres están abiertos a hombres y mujeres. Los talleres comienzan la primera semana de octubre. El pago de los talleres se realizará del 1 al 5 de cada mes. El precio de los talleres se incrementará según el IPC correspondiente. L@s alumn@s que reúnan los requisitos de las Bases de Admisión y Valoración, estarán exentos de pago siempre y cuando aporten la documentación requerida. Consulta las Bases en: [igualdad.cartagena.es](http://igualdad.cartagena.es)

**Tapizado:**  
Horario: Jueves de 9:30 a 12:30 hrs.  
Lugar: Taller de Vista Alegre  
Inscripción: 16 € al mes

**Restauración de muebles:**  
Horario: Lunes de 9:30 a 12:30 hrs.

Lugar: Taller de Vista Alegre  
Inscripción: 16€ al mes

**Restauración de muebles:**  
Horario: Martes de 9:30 a 12:30 hrs.  
Lugar: Taller de Vista Alegre  
Inscripción: 16€ al mes

**Restauración de muebles:**  
Horario: Martes de 16:30 a 19:30 hrs.  
Lugar: Taller de Vista Alegre  
Inscripción 16€ al mes

**Pintura:**  
Horario: Lunes de 16:00 a 19:00 hrs.  
Lugar: Taller de la Concejalía de Igualdad  
Inscripción: 16 € al mes

**Bolillo:**  
Horario: Martes de 9:30 a 12:30 hrs.  
Lugar: Taller de la Concejalía de Igualdad  
Inscripción: 16 € al mes

**Pintura textil:**  
Horario: Martes de 16:00 a 19:00 hrs.  
Lugar: Taller de la Concejalía de Igualdad  
Inscripción: 16 € al mes

**Patchwork:**  
Horario: Miércoles de 9:30 a 12:30 hrs.  
Lugar: Taller de la Concejalía de Igualdad  
Inscripción: 16 € al mes

## Y ADEMÁS:

**Repostería navideña:**  
Horario: 13 y 15 de diciembre de 9:30 a 12:30 hrs.

**Repostería navideña para niños:**  
Horario: 12 y 14 de diciembre de 17:00 a 19:00 hrs.

**Decoración floral navideña:**  
Horario: 21 de diciembre de 17:00 a 19:00 hrs.