

PROGRAMA ¿TE ATREVES A SOÑAR?  
PROYECCIÓN DEL DOCUMENTAL "EXCLUIDAS DEL PARAÍSO" DE ESTHER PÉREZ DE EULATE

Día: 14

Hora: 19:00 h.

Lugar: Salón de actos, Centro Cultural R.A. Luzzy.

PROGRAMA ¿TE ATREVES A SOÑAR?  
TALLER: EL PATRIARCADO EN IMÁGENES  
IMPARTE: ESTHER PÉREZ DE EULATE

Día: 15

Hora: 17:00 a 21:00 h.

Lugar: Centro de Recursos Juveniles.

## EN BARRIOS Y PUEBLOS

Estos cursos y talleres se regularán 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.

- Gimnasio emocional
- Taller Intercultural para el empoderamiento de la mujer extranjera
- Taller de teatro para empoderamiento de la mujer I y II fase
- Cuidado del suelo pélvico
- Talleres artesanales
- Mujeres que hablan con flores (Mandalas)
- Comer sano estacionalmente
- Curso intensivo de hipopresivos
- Taller culinario decorativo
- Creando con plantas

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

EN LA ESCUELA DE EMPODERAMIENTO LAS MUJERES DESARROLLAN UN PROCESO DE CONCIENCIACIÓN DE APRENDIZAJE Y DE ADQUISICIÓN DE HERRAMIENTAS PARA IMPULSAR SUS CAPACIDADES Y PODER APRENDER A ELEGIR SUS PROPIAS VIDAS, RECONOCER SUS PUNTOS FUERTES Y DÉBILES Y AUMENTAR SU AUTOESTIMA Y LA SEGURIDAD EN SÍ MISMAS.

BUSCAMOS EL EMPODERAMIENTO INDIVIDUAL Y COLECTIVO, YA QUE NO BASTA CON PRODUCIR CAMBIOS EN LA DIMENSIÓN SUBJETIVA Y PERSONAL, SINO QUE ES NECESARIO QUE SE PRODUZCAN TAMBIÉN A NIVEL COLECTIVO. E ESPERAMOS UNA BUENA ACOGIDA Y RECORDAMOS QUE LA FORMACIÓN NO PRETENDE SER UN FIN, SINO UN MEDIO PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL.

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 sugerencias.

El plazo de inscripción de las actividades se abrirá a partir del día 23 de enero de 2018.



Ayuntamiento  
Cartagena

www.cartagena.es



Concejalía de Igualdad

### CONCEJALÍA DE IGUALDAD

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n

Edif. La Milagrosa, 2ª Planta - Tel.: 968 12 88 21

E-mail: igualdad@ayto-cartagena.es

Web: igualdad.cartagena.es

# Mírate

Escuela de Empoderamiento  
para Mujeres

de la Concejalía de Igualdad



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

**GIMNASIO EMOCIONAL:** Las emociones afectan nuestra vida diaria e influyen en nuestras decisiones, la felicidad es un estado de ánimo positivo, tal estado propicia paz interior y un enfoque positivo ante las cosas, trabajamos nuestras emociones básicas, miedo, amor, tristeza, enojo, alegría.

**TALLERES DE TEATRO PARA EMPODERAMIENTO DE LA MUJER I Y II PARTE:** Excelente entrenamiento emocional y de apertura a los sentidos. Siéntete mas segura, aprende a desinhibirte y gana confianza en ti misma.

**CREACIÓN DE MANDALAS:** Reconoce tu estado de ánimo, conecta con tu espiritualidad y plásmala en forma y colores.

**BIOCONSCIENCIA:** Nos centraremos en conseguir profundizar y poder trabajar desde el corazón, la humanidad y empatía y así intentar recuperar nuestro poder ancestral.

**CURSO INTENSIVO DE HIPOPRESIVOS:** Ejercicio terapéutico que consiste en la ejecución de una serie de posturas que hacen disminuir la presión intrabdominal y corregir mucho la postura.

**APRENDEMOS A DEFENDERNOS ANTE UN INTENTO DE AGRESIÓN:** Aprender y adquirir unos mínimos conocimientos de defensa para así poder afrontar una posible agresión.

**TALLER INTERCULTURAL PARA EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER EXTRANJERA:** Desde una mirada intercultural, reflexiona sobre todos estos temas comunes que nos une a las mujeres por encima de su origen o cultura.

**TALLERES ARTESANALES:** A través de los trabajos artesanales buscamos el desarrollo personal y de la creatividad, lo que repercute directamente en la autoestima y empoderamiento de la mujer.

**SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO:** Los cambios y adaptaciones físicas y psicológicas que ocurren son muchos y entre ellos, el suelo pélvico es un gran protagonista, por eso debemos cuidar las posturas protectoras del periné y los cuidados en el parto para que todo vuelva a recuperar su forma y funcionalidad.

## EN LA CONCEJALÍA DE IGUALDAD

### ENERO

#### BIOCONSCIENCIA "RECUPERAR EL PODER DE LA MUJER"

Día: 29  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### BIOCONSCIENCIA "RECUPERAR EL PODER DE LA MUJER"

Día: 30  
Hora: 17:00 a 19:00 h.

#### CONVIVENCIA BALNEARIO DE ARCHENA

Días: 24 y 25  
Lugar: Balneario de Archena.

#### "YO EMOCIONAL" CONOCE TUS EMOCIONES

Día: 30  
Hora: 17:00 a 19:00 h.

#### GIMNASIO EMOCIONAL

Día: 31  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

### FEBRERO

#### GIMNASIO EMOCIONAL

Días: 7, 14, 21, 28  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### MUJERES QUE HABLAN CON FLORES

Días: 6, 13 y 20  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### YO EMOCIONAL "RECONOCE TUS EMOCIONES"

Días: 6, 13, 20 y 27  
Hora: 17:00 a 19:00 h.

#### SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO

Días: 2, 9, 16 y 23  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### COMO PREPARAR NUESTRAS PROPIAS LECHES VEGETALES

Día: 15  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### BIOCONSCIENCIA "RECUPERAR EL PODER DE LA MUJER"

Día: 20  
Hora: 17:00 a 19:00 h.

#### BIOCONSCIENCIA "RECUPERAR EL PODER DE LA MUJER"

Día: 21  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### PROGRAMA ¿TE ATREVES A SOÑAR? PRESENTACIÓN DEL LIBRO "YO TAMBIÉN SOY UNA CHICA LISTA" (LUCIA LIJTMAER)

Día: 21  
Hora: 20:00 h.  
Lugar: Biblioteca Josefina Soria, Centro Cultural R.A. Luzzy.

#### MUJERES CON PODER

Charla a cargo de Juan Cayuela y equipo de Bioconsciencia.  
Hora: 17:30 h.  
Lugar: Salón de actos Centro Cultural R.A. Luzzy.

### MARZO

#### 8 DE MARZO DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

#### YO EMOCIONAL "RECONOCE TUS EMOCIONES"

Días: 6, 13 y 20  
Hora: 17:00 a 19:00 h.

#### GIMNASIO EMOCIONAL

Días: 7, 14 y 21  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO

Días: 2 y 9  
Hora: 10:00 a 12:00 h.

#### APRENDEMOS A DEFENDERNOS ANTE UN INTENTO DE AGRESIÓN

Días: 1, 6, 8, 13, 15, 20 y 22  
Hora: 10:00 a 11:00 h.  
Lugar: GIMNASIO IRON-FIRE.

#### APRENDEMOS A DEFENDERNOS ANTE UN INTENTO DE AGRESIÓN

Días: 1, 6, 8, 13, 15, 20 y 22  
Hora: 18:00 h.  
Lugar: GIMNASIO IRON-FIRE.