

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES AVANZADO

Día: 23 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: El Recó

DICIEMBRE

NAVIDAD DE INSPIRACIÓN

BRILLO NAVIDEÑO "TALLER DE ADORNOS EN CERÁMICA"

Día: Martes del 26 de noviembre al 10 de diciembre
Inicio: 26 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

CERÁMICA NAVIDEÑA "CREANDO PAISAJES"

Día: Jueves del 28 de noviembre al 12 de diciembre
Inicio: 28 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

COSTURA CREATIVA NAVIDEÑA

Taller I

Día: Miércoles 4 de diciembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: Miércoles 4 de diciembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

CREA TU CORONA NAVIDEÑA DE PUERTA

Taller I

Día: Jueves 12 de diciembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: Jueves 12 de diciembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

DULCEARTE NAVIDEÑO

Taller I

Día: Miércoles 18 de diciembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: Miércoles 18 de diciembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

EN BARRIOS Y PUEBLOS:

Los cursos en barrios y diputaciones se irán ofertando según demanda a través de las Asociaciones o cualquier institución interesada que mantenga contacto con la Igualdad, se exigirá un aforo mínimo y máximo.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

El empoderamiento de las mujeres implica que participen plenamente en todos los sectores y a todos los niveles de la actividad económica para construir economías fuertes, establecer sociedades más estables y justas, alcanzar los objetivos de desarrollo, sostenibilidad y derechos humanos y mejorar la calidad de vida.

Empoderar a las mujeres y promover la igualdad de género es fundamental para acelerar el desarrollo sostenible.

Poner fin a todas las formas de discriminación contra mujeres y niñas no es solo un derecho humano básico, sino que además tiene un efecto multiplicador en todas las demás áreas de desarrollo.

Queremos que poco a poco o a pasos gigantes, dejemos de ser objeto de los otros y nos convirtamos en protagonistas de nuestras vidas.

Inscripciones hasta el 10 de octubre

La inscripción puede ser realizada de forma online o presencial.

Online:

<https://cartagena.sedipualba.es/carpeta ciudadana/tramite.aspx?idtramite=9972>

Presencial:

En nuestras oficinas en horario de **9:00 a 13:30 h.**
C/ Sor Francisca Armendáriz s/n.
Edif. La Milagrosa, 2ª Planta

Teléfono: **968 12 88 21**

968 12 88 00 Ext. 7313

igualdad@ayto-cartagena.es

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 Igualdad está abierta a sugerencias y mejoras.



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



Igualdad



II Plan de
IGUALDAD

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

IGUALDAD

C/ Sor Francisca Armendáriz, s/n
Edif. La Milagrosa, 2ª Planta
Tel: 968 12 88 21

968 12 88 00 Ext. 7313

E-mail: igualdad@ayto-cartagena.es

Web: igualdad.cartagena.es

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES de Igualdad

Octubre, noviembre y diciembre
2024



Ayuntamiento
Cartagena
www.cartagena.es



Igualdad

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

VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR: Nuestra niña interior representa nuestro prime yo original que entró en este mundo, ella contiene nuestra capacidad para experimentar asombro, alegrías, inocencia y sensibilidad. Desarrollar una relación con nuestra niña interior ayuda a sanar esos problemas emocionales que forman parte de nosotros mismos en nuestra vida adulta.

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE MENTE, CUERPO Y ALMA: El autoconocimiento del cuerpo, de las emociones y los pensamientos, nos permite conocer nuestras fortalezas y debilidades para crecer interiormente. Realizamos ejercicios para unir cuerpo, mente y alma y liberar la energía contenida. Conócete, se tú misma y brilla con luz propia.

CÍRCULOS DE PODER: Círculos de poder abiertos a mujeres de todas las edades, que deseen explorar su naturaleza femenina, desarrollar su potencial y nutrirse del compartir con otras mujeres. Este curso es un viaje de autoconocimiento y descubrimiento personal.

CREANDO MI DESTINO: Reconocemos cómo creadores de nuestra propia realidad y aprendemos a manifestar nuestra propia realidad y aprender a manifestar nuestros sueños, vamos a definir qué es la abundancia y como es un camino de percepción en nuestra forma de pensar.

LA MENTE PARLANCHINA: Toma de conciencia de la propia responsabilidad de entender e integrar el funcionamiento de la mente en relación a sus pensamientos.

TALLERES CREATIVOS 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.

COMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN: Nuestro objetivo es proporcionar las herramientas necesarias para que puedas protegerte y sentirte más segura en tu día a día. te enseñamos cómo prevenir, evitar y, si es necesario, repeler una agresión, a través de ejercicios prácticos y simulaciones.

OCTUBRE

LA MENTE PARLANCHINA

Día: Martes del 22 de octubre al 10 de diciembre
Inicio: 22 de octubre
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Igualdad

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Día: Martes del 22 de octubre al 10 de diciembre
Inicio: 22 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR

Día: Miércoles del 23 de octubre al 11 de diciembre
Inicio: 23 de octubre
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Igualdad

LA GRATITUD COMO FILOSOFIA DE VIDA

Día: Miércoles del 23 de octubre al 11 de diciembre
Inicio: 23 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad.

CHI-KUNG

Día: Lunes y miércoles del 21 de octubre al 18 de diciembre
Inicio: 21 de octubre
Horario: 9:00-10:00 h.
Lugar: Igualdad

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES INICIO

Día: 26 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: El Recó

AUTOCONOCIMIENTO A TRAVÉS DE MENTE, CUERPO Y ALMA

Curso 1

Día: Martes y jueves del 29 de octubre al 19 de diciembre
Inicio: 29 de octubre
Horario: 9:15-10:15 h.
Lugar: Igualdad

Curso 2

Día: Martes y jueves del 29 de octubre al 19 de diciembre
Inicio: 29 de octubre
Horario: 10:30-11:30 h.
Lugar: Igualdad

DANZA ORIENTAL, DANZA DEL VIENTRE

Día: Jueves del 31 de octubre al 19 de diciembre
Inicio: 31 de octubre
Horario: 17:00-18:30 h.
Lugar: Igualdad

ABRE TUS ALAS-YOGA AEREO

Día: Viernes del 25 de octubre al 20 de diciembre
Inicio: 25 de octubre
Horario: 11:00-12:00 h.
Lugar: Omkara Yoga

RECUERDOS RENOVADOS “CURSO DE RESTAURACIÓN Y EMOCIONES”

Curso 1

Día: Martes del 29 de octubre al 17 de diciembre
Inicio: 29 de octubre
Horario: 16:30-18:30 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

Curso 2

Día: Miércoles del 30 de octubre al 18 de diciembre
Inicio: 31 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

CONEXIÓN Y APOYO EN LA MATERNIDAD “YOGA EMBARAZADAS”

Día: Viernes del 25 de octubre al 18 de diciembre
Inicio: 25 de octubre
Horario: 09:00-10:30 h.
Lugar: Igualdad

TALLER DE COMUNICACIÓN Y ENTENDIMIENTO DE HIJOS CONFLICTIVOS

Día: Jueves del 31 de octubre al 19 de diciembre
Inicio: 31 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

CREANDO MI DESTINO

Día: Martes del 5 de noviembre al 19 de diciembre
Inicio: 5 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

MEDITACIÓN Y EMPODERAMIENTO

Día: Jueves del 7 de noviembre al 12 de diciembre
Inicio: 7 de noviembre
Horario: 16:00-17:00 h.
Lugar: Omkara Yoga

COMO ENTENDER TU ENERGÍA FEMENINA

Curso 1

Día: Jueves 7 y 14 de noviembre
Inicio: 7 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

Curso 2

Día: Jueves 21 y 28 de noviembre
Inicio: 21 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

CIRCULOS DE PODER

Día: Jueves 31 de octubre al 18 de diciembre
Inicio: 31 de octubre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

NOVIEMBRE

ARTE EN TELA (INICIACIÓN AL PATRONAJE Y PUNTADAS)

Día: Lunes 4, 11 y 18 de noviembre
Inicio: 4 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

APRENDER A DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN

Día: Viernes del 8 al 29 de noviembre
Inicio: 8 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Gimnasio Fitness de Cartagena

MIÉRCOLES CREATIVOS

CREA TU CENTRO DE MESA OTOÑAL

Taller I

Día: 13 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: 13 de noviembre
Horario: 09:30 h.
Lugar: Igualdad

ARTESANÍA Y CUERO (Crea tu propio reloj)

Taller I

Día: 14 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: 14 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

DULCEARTE, RELAJARTE CREANDO

Taller I

Día: 20 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: 20 de noviembre
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Igualdad

FIBRAS DE PODER “TALLER DE TEJIDOS ORGÁNICOS Y RECICLADOS”. Confecciona tu bolso de mano

Taller I

Día: 27 de noviembre
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Igualdad

Taller II

Día: 27 de noviembre
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: El Recó