

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: 968 128821

E-mail: igualdad@ayto-cartagena.es

Web: igualdad.cartagena.es



Ilustración y diseño gráfico: Carmen Irie

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 equilíbralo. 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

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.