

## DULCETERAPIA PRIMAVERAL (REPOSTERÍA CREATIVA)

Día: 27 de abril

Horario: de 16:30 a 19:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

## MINDFULNESS PARA LA VIDA DIARIA

Días: del 19 de abril a 10 de mayo

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

## MAYO

## INICIACIÓN A LA JOYERÍA EN CERÁMICA

Días: 4 y 11 de mayo

Horario: de 16:30 a 19:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

## PINTAMOS NUESTRO PROPIO RETRATO

Días: 18 y 25 de mayo

Horario: de 16:30 a 19:30 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

## CAMINAMOS CONECTANDO CON LA NATURALEZA

Día: 6 de mayo

Horario: 9:30 h.

Lugar: Batería de Fajardo

## QUE LAS RUNAS TE SUSURREN SU SECRETO; CREACIÓN DE RUNAS E INTERPRETACIÓN DE SUS SÍMBOLOS

Días: 13 y 20 de mayo

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

## PALABRA DE MUJER (CERÁMICA)

Días: 7, 14 y 21 de mayo

Horario: de 10:00 a 13:00 h.

Lugar: Por determinar

## MEJORA TU VIDA CAMBIANDO DE HÁBITOS

Días: del 17 de mayo al 7 de junio

Horario: de 10:30 a 12:30 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES:

En la Escuela de Empoderamiento queremos que las mujeres impulsen y fortalezcan su participación y liderazgo para así poder contribuir a la transformación de las desigualdades y mejoramiento de nuestras condiciones de vida, utilizando herramientas para que cada una tenga la libertad de ser la mujer que queremos ser, reconstruyendo nuestros roles como mujer.

Reconocer sus puntos fuertes y débiles y aumentar la autoestima y seguridad en si mismas.

La igualdad y el empoderamiento de las mujeres es un elemento esencial de todas las dimensiones del desarrollo inclusivo y sostenible.

Avancemos juntas y no dejemos a nadie atrás. Creemos ambientes de paz.

### Inscripciones del 28 de febrero al 4 de marzo

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 8:30 a 14:00 h.

C/ Sor Francisca Armendáriz s/n. Edif. La Milagrosa, 2ª Planta  
Teléfono: 968 12 88 21  
[igualdad@ayto-cartagena.es](mailto: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 Concejalía de Igualdad está abierta a sugerencias.



## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

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](mailto:igualdad@ayto-cartagena.es)  
Web: [igualdad.cartagena.es](http://igualdad.cartagena.es)

## ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

de la Concejalía de Igualdad

Marzo, abril y mayo  
2022



## MARZO

---

### LA MENTE PARLANCHINA

Días: del 15 de marzo a 10 de mayo

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### QUÉ CUENTO ME CUENTO: CONSTRUYE EL GUIÓN DE TU HISTORIA

Días: del 15 de marzo a 10 de mayo

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### GIMNASIO EMOCIONAL

Días: del 16 de marzo a 11 de mayo

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### AUTOCUIDADO. ME QUEDO CONMIGO

Días: del 16 de marzo a 11 de mayo

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### ENTENDIENDO A LOS ADOLESCENTES, NECESIDADES Y HERRAMIENTAS

Días: 21 y 28

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

### DANZA ORIENTAL, DANZA DEL VIENTRE

Días: del 17 de marzo a 26 de mayo

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### RESTAURAMOS CERÁMICA (TALLER DE RESTAURACIÓN, MUJERES QUE HABLAN CON FLORES)

Días: 15, 22 y 29 de marzo

Horario: de 9:30 a 12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### HAZ CLICK Y COMIENZA A VIVIR (BARRAS DE ACCES)

Días: 21 y 28 de marzo

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### HUERTO DE AUTOCONSUMO

Días: del 17 de marzo a 26 de mayo

Horario: de 9:30 a 12:30 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

### PINTAMOS NUESTRO PROPIO RETRATO

Días: 9 y 16 de marzo

Horario: de 16:30 a 19:30 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

## LA SENDA DE TU CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional.

### CAMINA POR TUS CANALES ENERGÉTICOS ABRIENDO CAMINOS AL INTERIOR

#### MINDFUL-EQUILIBRIO

### YOGA RESTAURATIVO PRANA, ENERGÍA DE AMOR Y SANACIÓN

Día: 6 de marzo

Horario: de 9:00 a 13:00 h.

Lugar: Cala Cortina

Actividad abierta a toda la familia (no olvides tu esterilla)

## LA SENDA DE TU CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional.

### DESAPRENDER PARA APRENDER A VIVIR VIAJE AL CORAZÓN

#### ESCUCHA TU CORAZÓN

### ACTIVA TU MUSCULATURA PROFUNDA, ACTIVA TU ALMA

Día: 13 de marzo

Horario: de 9:00 a 13:00 h.

Lugar: Cala Cortina

Actividad abierta a toda la familia (no olvides tu esterilla)

## LA SENDA DE TU CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional.

### COMO LOGRAR MEJORES RELACIONES INTERPERSONALES

#### DANZA CON TU CORAZÓN

#### CAMINANDO HACIA UNA VIDA CON

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

### MÚSICA PARA CONECTAR CON EL CORAZÓN

Día: 20 de marzo

Horario: de 9:00 a 13:00 h.

Lugar: Cala Cortina

Actividad abierta a toda la familia (no olvides tu esterilla)

## LA SENDA DE TU CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional.

### VIAJE DE SONIDO CON GONG Y CUENCOS TIBETANOS

#### DESCUBRE TU JOYA

#### LA RESPUESTA ES EL AMOR

### AGRADECER ES EL ALIENTO DEL CORAZÓN

Día: 27 de marzo

Horario: de 9:00 a 13:00 h.

Lugar: Cala Cortina

Actividad abierta a toda la familia (no olvides tu esterilla)

## ABRIL

---

### PALABRA DE MUJER (CERAMICA)

Días: 5, 19 y 26 de abril

Horario: de 9:30 a 12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### ENTENDIENDO A LOS ADOLESCENTES NECESIDADES Y HERRAMIENTAS

Días: 20 y 27

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

### DISCIPLINA POSITIVA ¿QUÉ ES?

Día: 4 de abril

Horario: de 10:00 a 12:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

### DISCIPLINA POSITIVA ¿QUE ES?

Día: 4 de abril

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

### HAZ CLICK Y COMIENZA A VIVIR (BARRAS DE ACCES)

Días: 21 y 28 de abril

Horario: de 17:00 a 19:00 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

### CAMINAMOS CONECTANDO CON LA NATURALEZA

Día: 1 de abril

Horario: 9:30 h.

Lugar: Batería de Fajardo

### CAMINATAS HACIA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL Y FÍSICO

Días: 22 y 29 de abril

Horario: 9:15 h.

Lugar: Cala Cortina

### DULCETERAPIA PRIMAVERAL (REPOSTERÍA CREATIVA)

Día: 20 de abril

Horario: de 9:30 a 12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad