

JOYERÍA CERÁMICA FLORAL

Día: Jueves 13, 20 y 27 de abril

Inicio 13 de abril

Horario: 17:00-20:00 h.

Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

CURSO DEFENSA PERSONAL PARA ADOLESCENTES

Día: Viernes 14, 21 y 28 de abril

Inicio 14 de abril

Horario: 18:00-20:00 h.

Lugar: Escuela Deportiva UPPERCLUB

CURSO DE AROMATERAPIA

Día: 15 de abril

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: EL RECO

LA SENDA DE TÚ CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional. Actividad abierta a toda la familia. No olvides tú esterilla.

Horario: 9:00-12:00 h. / Lugar: Cala Cortina

Día: Domingo 16 de abril

. SAN SAB .Conecta tus tres centros

. Música para conectar con tu ser interior

. Viaje de la tierra al cielo

. Conversaciones con tú esencia

Día: Domingo 23 de abril

. HOPONONO sana tú vida

. Movimientos del alma

. Círculo de tambores. Sonido ancestral

. Agradecer el aliento del corazón.

MAYO

TALLERES CREATIVOS "RECICLANDO TU BOLSA PLAYERA"

Curso 1

Jueves 4 de mayo

Horario: 09:30-12:30 h.

Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Jueves 4 de mayo

Horario: 16:30-19:30 h.

Lugar: Concejalía de 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 Concejalía de 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 del 21 al 28 de febrero

La inscripción puede ser realizada de forma online o presencial.

Online:

<https://cartagena.sedipualba.es/carpetaciudadana/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

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.



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



Concejalía de Igualdad

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

CONCEJALÍA DE 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 la Concejalía de Igualdad

Marzo, abril y mayo
2023



Ayuntamiento
Cartagena

www.cartagena.es



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.

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

AUTOCUIDADO ME QUEDO CONMIGO: Preguntarse qué necesito, darse una respuesta honesta de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales, espirituales. Así comienza el reconocimiento de que somos las responsables de nuestro propio bienestar.

VIVIR EN SERENIDAD: La serenidad es un estado mental y emocional en el que se experimenta una sensación de paz y tranquilidad. Es importante para el bienestar general ya que ayuda a manejar el estrés y la ansiedad, mejorando la capacidad de toma de decisiones y resolver problemas.

DANZA PRIMAL Y COACHING PRIMORDIAL PARA POTENCIAR EL LIDERAZGO FEMENINO: Volver a reconectar con esa esencia para reactivar nuestras energías creativas y para recordar nuestra capacidad de plenitud y conectar con el empoderamiento para el que estamos concebidas.

LA CULTURA NOS ACERCA (CURSO LOGÍSTICO DE LENGUA ÁRABE): Obtener herramientas necesarias para acercarse y comprender mejor la cultura, las costumbres y las nociones básicas del idioma árabe marroquí.

TALLER DE RISOTERAPIA: Concienciar de los beneficios que tiene afrontar la vida diaria desde un punto de vista positivo, haciendo hincapié en las risas y la relajación, como instrumentos para alcanzar una visión positiva de la realidad y afrontar el día a día.

TALLER DE INICIACIÓN A GEOMETRÍA SAGRADA (TÉCNICAS PRÁCTICAS DE LIBERACIÓN DEL PERICARDIO): Herramienta de armonización y autosanación del cuerpo humano, nos ayuda a equilibrar los sistemas de creencias y emociones.

LA SENDA DE TÚ CORAZÓN: Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional. Actividad abierta a toda la familia. No olvides tú esterilla.

ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA Y EVOLUTIVA: Reconocer cómo funciona nuestro mundo emocional, para tener relaciones más sanas con otros y con nosotras mismas.

MARZO

GIMNASIO EMOCIONAL

Día: Martes del 7 de marzo al 2 de mayo
Inicio 7 de marzo
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad.

LA MENTE PARLANCHINA

Día: Martes del 7 de marzo al 2 de mayo
Inicio 7 de marzo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

AUTOCUIDADO ME QUEDO CONMIGO

Día: Miércoles del 8 de marzo al 3 de mayo
Inicio 8 de marzo
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

VIVIR EN SERENIDAD

Día: Miércoles del 8 de marzo al 3 de mayo
Inicio 8 de marzo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

DANZA PRIMAL Y COACHING PRIMORDIAL PARA POTENCIAR EL LIDERAZGO FEMENINO

Día: Jueves 9,16 y 23
Inicio 9 de marzo
Horario: 18:00-20:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

LA CULTURA NOS ACERCA (CURSO LOGÍSTICO DE LENGUA ÁRABE)

Día: Jueves del 9 de marzo al 11 de mayo
Inicio 9 de marzo
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLER DE ARTESANÍA EN FIBRAS NATURALES

Día: Lunes 13,20 y 27 de marzo
Inicio 13 de marzo
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLER DE RISOTERAPIA

Día: Jueves 16 de marzo
Inicio 16 de marzo
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLERES CREATIVOS “CUSTOMIZA TÚ CHAQUETA VAQUERA”

Día: Miércoles 22 de marzo

Inicio 22 de marzo
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLER DE INICIACIÓN A GEOMETRÍA SAGRADA (TÉCNICAS PRÁCTICAS DE LIBERACIÓN DEL PERICARDIO)

Día: Lunes 6,13 y 20 de marzo
Inicio 6 de marzo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

TALLER DE INICIACIÓN A CAPOERIA (MEJORA TÚ ESTADO DE ÁNIMO)

Día: Viernes del 10 de marzo al 26 de mayo
Inicio 10 de marzo
Horario: 17:00-18:30 h.
Lugar: Local Social de Santa Lucía.

LA SENDA DE TÚ CORAZÓN

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física, mental y emocional. Actividad abierta a toda la familia..
Horario: 9:00-12:00 h.
Lugar: Cala Cortina
Día: Domingo 19 de marzo
. Conecta con tú esencia
. Música para el alma
. Energía y Sanación
. Risoterapia , Transformación Energética.
Día: Domingo 26 de marzo
. Equilibra tú cuerpo
. Bombones para el alma
. Abre el corazón, conexión y unión
. El camino hacia el corazón.

DANZA ORIENTAL, DANZA DEL VIENTRE

Día: Jueves del 2 de marzo al 25 de mayo
Inicio 2 de marzo
Horario: 17:00-18:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ABRIL

ASTROLOGÍA PSICOLÓGICA Y EVOLUTIVA

Día: Miércoles 12, 19,26 abril
Inicio 12 de abril
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

DULCETERAPIA PRIMAVERAL

Curso 1
Miércoles 12 abril
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Miércoles 12 abril
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

HAZ CRACK Y COMIENZA VIVIR (BARRAS DE ACCESS)

Martes 11 abril
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

BELLEZA EQUILIBRADA

Día: 17 y 24 abril
Horario: 16:00-18:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

ENTENDER Y VIVIR LA MENOPAUSIA EN PLENITUD

Día: 17 y 24 abril, 8,22 Y 29 de mayo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Vivero de Empresas para Mujeres

DULCETERAPIA PRIMAVERAL

Curso 1

Miércoles 19 abril
Horario: 09:30-12:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

Curso 2

Miércoles 19 abril
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

TALLERES CREATIVOS “CUADROS DECORATIVOS MADERA”

Jueves 20 de abril
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

RISOTERAPIA

Jueves 27 de abril
Horario: 16:30-19:30 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad

CURSO DE INICIACIÓN AL KICK BOXING (LIBEREANDO TENSIONES)

Día: Viernes del 14 de abril al 12 de mayo
Inicio 14 de abril
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Gimnasio Fitness Gym Cartagena

PINTAR FLORES CON ARCILLA

Día: Martes 11 y 18 de abril
Inicio 11 de abril
Horario: 17:00-20:00 h.
Lugar: Concejalía de Igualdad