

## EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - INICIO

Día: 13 de abril.  
Horario: 17:00- 19:00 h.  
Lugar: El Recó.

## EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES AVANZADO

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

## CONVIVENCIA BALNEARIO DE ARCHENA

Día: 24 y 25 de abril.

## MAYO

### CONFECCIONA TU BOLSO "MUJERES PIONERAS"

Día: 6 de mayo.  
Horario: 09:30-12:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### TALLERES CREATIVOS "DE FARO A FARO I"

Día: 16 de mayo.  
Horario: 09:30-12:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### TALLERES CREATIVOS "DE FARO A FARO II"

Día: 16 de mayo.  
Horario: 16:30-19:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### LIBERANDO TENSIONES - LIBERAR TENSIONES A TRAVÉS DE KICK BOXING

Día: Viernes del 3 al 31 de mayo.  
Inicio: Viernes 3 de mayo.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: Gimnasio Fitness Gym Cartagena.

### MARCHA MUJER 2024

Fecha por determinar (Mayo).

### 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 4 al 15 de marzo

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**

**968 12 88 00 Ext. 7313**

[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 y mejoras.



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](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 2024



## 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.

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

**LA RISA COMO TERAPIA:** 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.

**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.

**SEIS SEMANAS PARA MANIFESTAR LO QUE DESEAS EN TU VIDA:** Reconocernos cómo creadoras de nuestra propia realidad y aprender a manifestar nuestros sueños. Vamos a definir qué es la abundancia y como la abundancia es un camino de percepción en nuestra forma de pensar.

**TALLERES CREATIVOS:** Trabajamos descubriendo materiales sostenibles y ecológicos, provenientes de la tierra, para el fomento de un entorno más saludable.

## MARZO

### GIMNASIO EMOCIONAL

Día: Martes del 12 de marzo al 14 de mayo.  
Inicio: 12 de marzo.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### AUTOCUIDADO ME QUEDO CONMIGO

Día: Martes del 12 de marzo al 14 de mayo.  
Inicio: 12 de marzo.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### LA MUJER Y SUS DIOSAS

Día: Miércoles 13 de marzo al 15 de mayo.  
Inicio: miércoles 13 de marzo.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR II

Día: Miércoles del 13 de marzo al 15 de mayo.  
Inicio: miércoles 13 de marzo.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### TALLERES CREATIVOS “DESCUBRIENDO MATERIALES SOSTENIBLES I”

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

### TALLERES CREATIVOS “DESCUBRIENDO MATERIALES SOSTENIBLES II”

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

### CIRCULOS DE PODER

Día: Miércoles 13 de marzo al 8 de mayo.  
Inicio: 13 de marzo.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### 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: 09:00-12:30 h.  
Lugar: CALA CORTINA.

### Día 3 de marzo

Despierta y agradece (Caridad Nicolás).  
Respirar y meditar (David Illan).  
Fluyendo desde los cuatro elementos (Carmen Dayenú).  
La alegría de tú corazón (Teresa Quintero).

### Día 10 de marzo

Equilibra tú cuerpo (Caridad Nicolás).  
Conecta contigo y con lo que rodea (Almudena Lerma).  
Abre tú corazón (Candela Martínez).  
Bioenergética (Luis Carlos Cuesta).

### Día 17 de marzo

San Jao, armoniza tus tres centros (Caridad Nicolás).  
Mariposas para el alma (Kuky Rodríguez).  
Vivir, ¿para cuándo? (Nieves García).  
Música para el corazón (Laura Mollá).

## ABRIL

### ENCUENTROS LITERARIOS SOBRE LAS REINAS DE ESPAÑA “Juana I de Castilla, apodada la Loca”

Día: del 9 de abril al 14 de mayo.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: El Teatrículo Estudio. Calle La Palma.

### SEIS SEMANAS PARA MANIFESTAR LO QUE DESEAS EN TU VIDA

Día: Miércoles del 3 de abril al 15 de mayo.  
Inicio: 3 de abril.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### ENTENDER Y VIVIR LA MENOPAUSIA EN PLENITUD

Día: Martes 2, 9, 16, 23 y 30 de abril.  
Inicio: 2 de abril.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: VIVERO DE EMPRESAS PARA MUJERES.

### APRENDER A DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN

Día: Viernes 5, 12, 19 y 26 de abril.  
Inicio: 5 de abril.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: Gimnasio Fitness de Cartagena.

### TALLER DE CERÁMICA “EL MAR EN CERÁMICA”

Día: 8, 15 y 22 de abril.  
Inicio: Martes 8 de abril.  
Horario: 16:30-19:30 h.  
Lugar: VIVERO DE EMPRESAS PARA MUJERES.

### TALLER DE CERÁMICA “CREA TU JARDÍN CERÁMICO”

Día: 10, 17 y 24 de abril.  
Inicio: Jueves 10 de abril.  
Horario: 16:30-19:30 h.  
Lugar: VIVERO DE EMPRESAS PARA MUJERES.

### TALLER DE FIBRAS NATURALES I

Día: 10 de abril.  
Horario: 09:30-12:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### TALLER DE FIBRAS NATURALES II

Día: 10 de abril.  
Horario: 16:30-19:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### ESTUDIO DE LAS ENERGÍAS PLANETARIAS

Día: 11, 18 y 26 de abril.  
Inicio: Jueves 11 de abril.  
Horario: 17:00-19:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### PRIMAVERA DULCE Y CREATIVA Curso 1

Martes 17 de abril.  
Horario: 9:30-12:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### Curso 2

Martes 17 de abril.  
Horario: 16:30-19:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### CONFECCIONAMOS NUESTRA ECO-BOLSA

Día: Lunes 15 y 22 de abril.  
Inicio: Lunes 15 de abril.  
Horario: 09:30-12:30 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.

### LA RISA COMO TERAPIA

Día: Viernes 19 de abril.  
Horario: 10:00-12:00 h.  
Lugar: Concejalía de Igualdad.