

DESCUBRIENDO TU UNIVERSO INTERIOR I - NODO SUR

Día: Jueves 3 de abril TURNO I
Horario: 17:00-20:00 h.
Día: Jueves 24 de abril
Horario: 10:00-13:00 h. TURNO II
Lugar: Espacio Nodo Sur

AUTORRETRATO TERAPÉUTICO+FOTOBORDADO - ROCÍO BELMONTE

Día: Jueves 3,10 y 24 abril
Horario: 9:30-12:30
Lugar: Igualdad

CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO - EMPRENDE USANDO TU SILLA ANTIGUA - RENOVANDO MUEBLES ANTIGUOS - NODO SUR

Día: Lunes 21 y 28 de abril
Horario: 17:00-19:00 h
Lugar: Espacio Nodo Sur

AUTORRETRATO FLORAL DE TU NIÑA INTERIOR - OLGA GARRE

Día: Miércoles 23 de abril
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

TALLER BOLSO EN CUERO - MARÍA DOLORES SALAS JEREZ

Día: Miércoles 30 de abril
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

COMO RECONOCER TU BRILLO Y TALENTO - NODO SUR

Día: Viernes 25 de abril
Horario: 11:00-13:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES – AVANZADO - LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO

Día: Sábado 26 ABRIL
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: EL RECO

MAYO

FOTOBORDADO - ROCÍO BELMONTE

Día: Lunes 5, 12,19 y 26 MAYO
Horario: 9:30-12:30
Lugar: Igualdad

LAMPARAS CREATIVAS - SMUYTU

Día: Martes 6 de mayo
Horario: 9:30-12:30
Lugar: SMUYTU- Calle San Fernando

TEJIDOS IMPERMEABLES: CONFECCIONAMOS UNA BOLSA DE PLAYA - ELENA MARCOS PIQUERAS

Día: Miércoles 7 de mayo
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

JARRÓN MARIPOSA DE ESCAYOLA - OLGA GARRE

Día: Miércoles 14 de mayo
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

TALLER FUNDA ABANICO EN CUERO - MARÍA DOLORES SALAS JEREZ

Día: Miércoles 21 de mayo
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

JUNIO

LA DULCE RACHEL

Día: Miércoles 18 de junio
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
Día: Jueves 19 de junio
Horario: 9:30-12:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

Inscripciones a partir del 17 de marzo

Online:

Acceder a sede electrónica a través del enlace habilitado en WEB de IGUALDAD- ESCUELA DE EMPODERAMIENTO

Presencial:

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
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. Igualdad está abierta a sugerencias y mejoras.

Será sancionada la persona que no asista al curso solicitado y admitido sin causa justificada.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES de Igualdad

Marzo, abril, mayo y junio 2025

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

EL PODER DE LAS EMOCIONES-OM TRAINING: Un viaje transformador en el camino hacia el bienestar integral desde la conexión con el cuerpo y la mente hasta el desarrollo de las habilidades emocionales y sociales. Al finalizar este viaje, cada mujer se sentirá más fuerte, más conectada y lista para brillar en su vida cotidiana- OMTRAINING.

ARTE EN TELA - INICIACIÓN AL PATCHWORK - ELENA MARCOS PIQUERAS: Iniciación en la técnica del PATCHWORK , expresión artística que promueve el bienestar mental.

TALLERES DE TÉCNICAS DECORATIVAS EN RESTAURACIÓN DE MUEBLES Y ARTESANÍA - TALLER “RENOVANDO” MUEBLES ANTIGUOS - CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO - NODO SUR: La artesanía nos acerca a nuestra esencia y brillo personal, nos centran en el ahora. Aprender a renovar un mueble desde cero. ESPACIO NODO SUR.

GIMNASIO EMOCIONAL - VANESSA RODRÍGUEZ: Las emociones son las protagonistas. A través de herramientas prácticas, aprendemos a identificar y manejar nuestras emociones para mejorar nuestro bienestar. Vanessa Rodríguez, Psicóloga.

VIAJA CON TU NIÑA INTERIOR - VANESSA RODRÍGUEZ: Reconectar con la esencia más pura y espontánea de una misma, para descubrir un camino de curiosidad y autenticidad. Vanessa Rodríguez, Psicóloga.

MEDITACIÓN Y EMPODERAMIENTO - OMKARA YOGA: Herramientas prácticas y sencillas para la armonía, quietud, calma, salud mental, emocional y energética. Potenciar la concentración, claridad mental, la confianza y prevenir y disminuir el estrés.

VIVIR EN SERENIDAD - VANESSA RODRÍGUEZ: Alcanzar la calma interior y la armonía para vivir de manera más tranquila y equilibrada. Impartido por Vanessa Rodríguez, Psicóloga.

ESTOICA Y LIBRE - VANESSA RODRÍGUEZ: Descubre tu Poder Interior: Conectar con tu poder interior, cultivando una mente estoica para enfrentar la vida con fortaleza y equilibrio. Vanessa Rodríguez, Psicóloga.

CALENDARIO FLORAL EN ACUARELA - OLGA GARRE: Descubrir la creatividad, aprendiendo técnicas básicas para pintar flores en acuarelas.

AUTOCUIDADO CON TACTO, AUTOMASAJE Y YOGA FACIAL - OMKARA YOGA: Técnicas de automasaje ancestrales como el YOGA facial y la respiración, cultivando un estado de salud, relajación y belleza, interno y externo que favorece la autoestima, aceptación y confianza en una misma, además de soberanía y responsabilidad con nuestro propio cuidado.

TALLER COMO RECONOCER TU BRILLO Y TALENTOS - NODO SUR: Cómo reconocer las áreas de tu personalidad relacionadas con DESARROLLO PROFESIONAL Y TALENTOS, qué habilidades y destrezas puedo aportar en sociedad. Áreas de vida relacionadas con productividad y abundancia.

InspirARTIom LIBERANDO LA CREATIVIDAD - OM TRAINING: Una experiencia única que fusiona el método OMtraining con terapia transpersonal. A través de la pintura, la escritura, la música

y otras formas de arte, las mujeres aprenderán a expresar sus sentimientos, a soltar bloqueos y abrazar su autenticidad. InspirARTIom es un llamado a la transformación, donde el arte se convierte en el puente hacia una vida más plena y auténtica.

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO: Aprenderemos las propiedades terapéuticas y energéticas de los aceites esenciales y vegetales, cuáles son sus usos y cómo saber combinarlos de la mejor forma para nuestro beneficio.

COSTURA EN PRIMAVERA: CONFECCIONA TU FUNDA DE MÓVIL PERSONALIZADA / CONFECCIONAMOS UNA BOLSA DE PLAYA - ELENA MARCOS PIQUERAS: Costura creativa. Aprenderemos técnicas sencillas de costura y el uso de diferentes tejidos en la confección de nuestras creaciones.

PINTURA CREATIVA PANTALLAS Y LAMPARAS - SMUYTU: Pintar y personalizar lámparas y pantallas con diferentes materiales. También descubriremos combinaciones de colores y acabados únicos. No se necesita experiencia, solo creatividad.

LA DULCE RACHEL: Aprenderemos diferentes técnicas y daremos rienda suelta a nuestra creatividad creando combinaciones de colores y obra de arte comestible.

TALLER DESCUBRIENDO TU UNIVERSO INTERIOR - NODO SUR: Interpretación de la carta natal, como MAPA DE AUTOCONOCIMIENTO. Descubriremos cómo aplicar la sabiduría en la vida diaria para mejorar nuestras relaciones, tomar decisiones más conscientes y fomentar el bienestar personal.

TALLER DE AUTORRETRATO Y BORDADO TERAPÉUTICO - ROCÍO BELMONTE : A través de la fotografía y nuestro cuerpo expresaremos lo que sentimos. Será una experiencia creativa donde los hilos pondrán la voz a nuestras historias. A través de la práctica de diferentes puntadas y colores daremos un nuevo sentir y vida a nuestro autorretrato.

AUTORRETRATO FLORAL - OLGA GARRE: Descubre a tu niña interior de flores y palabras bonitas. Exploraremos la técnica del collage. Usaremos un retrato de cuando éramos pequeñas y lo decoraremos con flores, colores y mensajes positivos que reflejen amor, cuidado y fuerza. Una actividad introspectiva y artística para celebrar nuestra esencia.

TALLER BOLSO EN CUERO - MARÍA DOLORES SALAS: Confección de un bolso en cuero, consiste en la unión de las diferentes piezas que lo forman mediante la costura a mano. Pretendemos seguir poniendo en valor la artesanía, la calidad, el esfuerzo y el tiempo necesarios para un buen acabado en los trabajos.

TALLER DE FOTOBORDADO - ROCÍO BELMONTE: Expandir la enseñanza del bordado sobre fotografía, dándole un nuevo sentir y vida a la foto desde la propia esencia. El objetivo es conexión, el aprendizaje, la meditación, la creatividad, la terapia, el juego.

JARRÓN MARIPOSA DE ESCAYOLA - OLGA GARRE: Pintaremos un jarrón de escayola con forma de mariposa, combinando creatividad y delicadeza. Aprenderás técnicas de pintura decorativa utilizando colores vivos y primaverales. Un espacio perfecto para relajarte, explorar tu lado artístico.

TALLER FUNDA ABANICO EN CUERO - MARÍA DOLORES SALAS: Costura de la funda del abanico, pieza tradicional y valorada.

MARZO

EL PODER DE LAS EMOCIONES - OM TRAINING

Días : Lunes del 24 de marzo al 19 de mayo

Inicio: 24 de marzo

Horario: 10:00-12:00 h

Lugar: Igualdad

ARTE EN TELA- INICIACIÓN AL PATCHWORK - ELENA MARCOS PIQUERAS

Días : 24,31 de marzo y 7 de abril

Inicio: Lunes 24 de marzo

Horario: 9:30-12:30 h

Lugar: Igualdad

CREATIVIDAD EN MOVIMIENTO – EMPRENDE USANDO TU SILLA ANTIGUA - NODO SUR

Días: Lunes 24 y 31 de marzo

Horario: 11:00-13:00 h.

Lugar: Espacio Nodo Sur

GIMNASIO EMOCIONAL - VANESSA RODRÍGUEZ

Día: Martes del 25 de marzo al 13 de mayo

Inicio: 25 de marzo

Horario: 10:00-12:00 h.

Lugar: Igualdad

VIAJA CON TÚ NIÑA INTERIOR - VANESSA RODRÍGUEZ

Día: Martes del 25 de marzo al 13 de mayo

Inicio: 25 de marzo

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: Igualdad

MEDITACIÓN Y EMPODERAMIENTO - OMKARA YOGA

Día: Martes 25 de marzo al 10 de junio

Inicio: Martes 25 de marzo

Horario: 11:30 h

Lugar: OMKARA YOGA

VIVIR EN SERENIDAD - VANESSA RODRÍGUEZ

Día: Miércoles del 26 de marzo al 14 de mayo

Inicio: 26 de marzo

Horario: 10:00-12:00 h.

Lugar: Igualdad

ESTOICA Y LIBRE: DESCUBRE TU PODER INTERIOR - VANESSA RODRÍGUEZ

Día: Miércoles 26 de marzo al 14 de mayo

Inicio: miércoles 26 de marzo

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: Igualdad

ARTE EN ACUARELA- CALENDARIO FLORAL - OLGA GARRE

Día: Miércoles 26 de marzo

Horario: 9:30-12:30 h. TURNO I

16:30-19:30 h. TURNO II

Lugar: Igualdad

AUTOCUIDADO CON TACTO, AUTOMASAJE Y YOGA FACIAL - OMKARA YOGA

Día: Miércoles del 26 de marzo al 11 de junio

Inicio: Miércoles 26 de marzo

Horario: 16:30-17:30 h.

Lugar: OMKARA YOGA

COMO RECONOCER TU BRILLO Y TALENTO - NODO SUR

Día: Jueves 27 de marzo

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: Espacio Nodo Sur

InspirARTIom LIBERANDO LA CREATIVIDAD - OM TRAINING

Días: Viernes del 28 de marzo al 25 de abril

Inicio: 28 de marzo

Horario: 10:00-12:00 h

Lugar: Igualdad

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - INICIO - LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO

Día: Sábado 29 de marzo

Horario: 17:00-19:00 h.

Lugar: EL RECO

LA SENDA DE TÚ CORAZÓN - COORDINADORA CARY NICOLÁS

Actividades al aire libre enfocadas a mejorar la salud física,

mental y emocional. Actividad abierta a toda la familia

Horario: 09:30-12:30 h.

Lugar: CALA CORTINA

Domingo 23 de marzo

•Limpia, sana y protege tú ser (Carlos Sabater)

•La magia del momento (Vanessa Rodríguez)

•Hipopresivos, conecta con tú cuerpo (Yolanda Tárraga)

Domingo 30 de marzo

•Una mirada a tu interior (Daniel Saporiti)

•Siempre en mi corazón (Jhuana Sevilla)

•Renacer con más alma (Alma)

Domingo 6 de abril

•El corazón del Yoga Iyengar (Vicente Mari Soucase)

•El arte de contar para sanar (Elena Calso)

•Alimento para el alma (Pencho Otón)

Domingo 27 de abril

•Conecta contigo y con lo que te rodea (Almudena Lerma/Pilar Raboso)

•Respira con la naturaleza y el CHI KUNG (Cary Nicolás)

•La danza de la vida (Marina Egea)

ABRIL

COSTURA EN PRIMAVERA: CONFECCIONA TU FUNDA DE MÓVIL PERSONALIZADA - ELENA MARCOS PIQUERAS

Día: Martes 1 de abril

Horario: 9:30-12:30 – TURNO I

16:30-19:30 – TURNO II

Lugar: Igualdad

LAMPARAS CREATIVAS -SMUYTU

Día: Martes 1 de abril

Horario: 9:30-12:30

Lugar: SMUYTU- Calle San Fernando

LA DULCE RACHEL

Día: Miércoles 2 de abril

Horario: 9:30-12:30 – TURNO I

16:30-19:30 – TURNO II

Lugar: Igualdad