MEJORAMOS NUESTRA SALUD, AUTONOMÍA Y CONFIANZA CORPORAL (PROGRAMA DE FUERZA). ALMA FIT
Días: Martes y jueves del 10 de marzo al 14 de mayo
Inicio: Martes 10 de marzo
Horario: 11:00-12:00 h.
Lugar: ALMA FIT HEALTHY

BIENESTAR EN MARCHA (POWER WALKING). ALMA FIT
Días: Miércoles 11 de marzo al 13 de mayo
Inicio: Miércoles 11 de marzo
Horario: 09:30-11:00 h.
Lugar: Entornos naturales de la ciudad

CREA TU MINI JARDÍN DE SUCULENTAS PLANTAS. OLGA GARRE
Día: Miércoles 11 de marzo
Horario: 9:30-12:30 h. TURNO I
16:30-19:30 h. TURNO II
Lugar: Igualdad

LA TRIADA DE LA PERSONALIDAD (EL VIAJE DE LA CONSCIENCIA). NODO SUR
Día: Jueves 12 de marzo
Horario: EDICIÓN MATUTINA 10:00-12:00 h.
EDICIÓN VESPERTINA 17:00-19:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

PANEL DE SUEÑOS VISUALIZACIÓN ESTRATÉGICA. ANA CONESA SEGURA
Día: Jueves 12 de marzo
Horario: 16:30-19:300 h.
Lugar: Igualdad

ARTE EN RAFIA Y CUERO. MARÍA DOLORES SALAS JEREZ
Día: Miércoles 18 Y 25 de marzo
Horario: 10:00-12:00
Lugar: Igualdad

BORDADO EN PAPEL. ROCÍO BELMONTE
Día: Miércoles 18 de marzo
Horario: 16:30-19:30
Lugar: Igualdad

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - INTERMEDIO. LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO
Día: Sábado 21 de marzo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: EL RECO

PRIMAVERA DULCE Y CREATIVA. LA DULCE RACHEL
Día: Miércoles 25 de marzo
Horario: 16:30-19:30 – TURNO II
Día: Jueves 26 de marzo
Horario: 16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

ABRIL

CREA TUS ACCESORIOS PLAYEROS PARA TU BOLSA DE PLAYA. ELENA MARCOS PIQUERAS
Días: Miércoles 8 de abril
Horario: 9:30-12:30 h TURNO I
16:30-19:30 h TURNO I
Lugar: Igualdad

CÓMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN. GIMNASIO GYM CARTAGENA
Días: Viernes 10, 17,24 de abril y 8 de mayo
Horario: 17:00-19:00
Lugar: GIMNASIO GYM CARTAGENA

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - AVANZADO. LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO
Día: Sábado 11 de abril
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: EL RECO

DECOUPAGE SOBRE CRISTAL. NODO SUR
Día: Martes 14 de abril TURNO I
Horario: 10:00-12:00 h.
Día: Jueves 23 de abril
Horario: 17:00-19:00h. TURNO II
Lugar: Espacio Nodo Sur

CUSTOMIZA TU PRENDA VAQUERA. OLGA GARRE
Día: Miércoles 15 de abril
Horario: 9:30-12:30 h. TURNO I
16:30-19:30 h. TURNO II
Lugar: Igualdad

VENUS DESPIERTA, DANZA Y ENERGÍA COMO CENTRO DE PODER FEMENINO. ERICA COSTA ABELLÁN
Día: Miércoles 15, 22, 29 de abril, 6,13 Y 20 de mayo
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Igualdad

TALLER CREATVO DISEÑA TU LUZ DE LECTURA LÁMPARAS CON ESTILO. SMUYTU
Día: Martes 21 de abril
Horario: 10:00-13:00
Lugar: SMUYTU- Calle San Fernando

CREA TU TARJETERO EN REPUJADO. MARÍA DOLORES SALAS JEREZ
Día: Miércoles 22 de abril
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

MENOPAUSIA-PLEMENOPAUSIA, MUCHO MÁS QUE HORMONAS. ASCENSIÓN GÓMEZ LÓPEZ
Día: Martes 28 de abril y 5, 12,19, y 26 de mayo
Horario: 17:00-19:00
Lugar: Igualdad

CREA TU MÓVIL EN CERÁMICA "FAUNA DEL MAR MENOR". PÍA DE LA TORRE
Día: Miércoles 29 de abril, 6, y 12 de mayo
Horario: 16:30-19:30
Lugar: Igualdad

MAYO

LA TRIADA DE LA PERSONALIDAD EL VIAJE DE LA CONSCIENCIA. NODO SUR
Día: Jueves 7 de mayo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Espacio Nodo Sur

MI IKIGAI, MI VOZ: SANACIÓN VOCAL, EXPRESIÓN AUTÉNTICA Y PROPÓSITO DE VIDA. DIANA CILIBERTI
Días: Jueves 7 y 14 de mayo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

TEJIDOS IMPERMEABLES: CONFECCIONAMOS UNA BOLSA DE PLAYA. ELENA MARCOS PIQUERAS
Día: Miércoles 13 de mayo
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

PAISAJES DEL MEDITERRÁNEO - CREA TU CUADRO COSTERO CREATIVO. OLGA GARRE
Día: Miércoles 20 de mayo
Horario: 9:30-12:30 – TURNO I
16:30-19:30 – TURNO II
Lugar: Igualdad

Inscripciones a partir del 10 de febrero

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 Ext. 7313
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.

ESCUELA DE EMPODERAMIENTO PARA MUJERES

de Igualdad

Febrero, marzo, abril y mayo
2026

Ayuntamiento Cartagena
Igualdad
II Plan de IGUALDAD

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

LA MENTE PARLANCHINA. VANESSA RODRÍGUEZ

Date cuenta de cómo te hablas a diario y del impacto que generan tus palabras y pensamientos en tu bienestar. Aprender a reconocer la mente parlanchina, soltar el diálogo interno que te desgasta y reemplazarlo por pensamientos más amables y útiles con ejercicios simples y aplicables al día a día.

DESCUBRE TU PODER INTERIOR. VANESSA RODRÍGUEZ

Encuentra calma, claridad y fuerza interior a través de los principios del estoicismo. Aprende a gestionar las emociones, fortalecer tu mente y vivir con propósito. Es una guía práctica para dejar de reaccionar impulsivamente, tomar el control de tu vida y sentirte más libre y segura de ti misma.

VIAJA CON TU NIÑA INTERIOR. VANESSA RODRÍGUEZ

Reconecta con tu niña interior, comprendiendo cómo las experiencias de la infancia influyen en tus emociones, relaciones y bienestar actual. A través de un proceso consciente y ameno, aprende a identificar necesidades no satisfechas, sanar heridas emocionales y recuperar tu vitalidad, creatividad, alegría y capacidad de escucha.

CUANDO TU VIDA SE AFLOJA, (RESPIRAR, SOLTAR Y VOLVER A LO ESENCIAL). VANESSA RODRÍGUEZ

Autocuidado consciente que ofrece un espacio seguro para bajar el ritmo y volver a ti misma. A través de la respiración, prácticas simples y momentos de conexión interior, acompaña procesos de cansancio, estrés y sobrecarga emocional. Invita a soltar exigencias, escuchar el cuerpo y cultivar una presencia más anclada, con mayor calma, conciencia y respeto en la vida diaria.

CHI-KUNG. CARI NICOLÁS

Prueba el poder sanador del chi-kung, una práctica milenaria china que combina movimientos conscientes, respiración profunda y meditación en movimiento.

InspirARTIom. AMPARO ORTIZ Y KARIM PASCUAL

Vive una experiencia bella y transformadora en un espacio cuidado, donde el cuerpo, la emoción y la creatividad te acompañan para ayudarte a recuperar tu equilibrio y tu confianza.

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, prevenir y disminuir el estrés.

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES. LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO

Aprende 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.

ARTE EN TELA III - TRABAJA EL CORCHO Y OTROS TEJIDOS NO CONTAMINANTES. ELENA MARCOS PIQUERAS

Profundiza en la técnica de trabajar el corcho, expresión artística que promueve el bienestar mental.

MEJORAMOS NUESTRA SALUD, AUTONOMÍA Y CONFIANZA CORPORAL (PROGRAMA DE FUERZA). ALMA FIT

Mejora tu fortaleza y la funcionalidad del cuerpo. La fuerza se entiende como una forma de bienestar y empoderamiento. Consolida hábitos saludables, integrando el ejercicio físico como una herramienta de equilibrio físico, emocional y social.

BIENESTAR EN MARCHA (POWER WALKING). ALMA FIT

Práctica al aire libre, realizando caminatas activas por entornos naturales con ejercicios funcionales, respiración y momentos de conexión. Movimiento consciente buscando no solo mejorar la condición física, sino también disfrutar del entorno, reducir estrés y fortalecer el vínculo con la naturaleza.

CREA TU JARDÍN DE SUCULENTAS PLANTAS. OLGA GARRE

Crea tu propio mini jardín de suculentas, fomentando el autocuidado y bienestar.

LA TRIADA DE LA PERSONALIDAD (EL VIAJE DE LA CONSCIENCIA). NODO SUR

Recorre el camino interior que une mente, emoción y cuerpo. Tipos y cualidades de experiencias de la vida que nos traerán un aprendizaje de integración y crecimiento.

PANEL DE SUEÑOS (VISUALIZACIÓN ESTRATÉGICA). ANA CONESA

Crea tu mapa visual del futuro deseado, activa la creatividad y la manifestación consciente de objetivos vitales.

ARTE EN RAFIA Y CUERO. MARÍA DOLORES SALAS

Trabaja el cuero y la rafia, donde se aprende a unir diferentes piezas. Cultiva tiempo y paciencia.

BORDADO EN PAPEL, CREA TU CUADERNO DE VIAJE. ROCÍO BELMONTE

Personaliza tu cuaderno de viaje a través del bordado sobre papel.

PRIMAVERA DULCE Y CREATIVA. LA DULCE RACHEL

Aprende diferentes técnicas y da rienda suelta a tu creatividad creando combinaciones de colores y obras de arte comestibles.

CREA TUS ACCESORIOS PLAYEROS PARA TU BOLSA DE PLAYA. ELENA MARCOS PIQUERAS

A la vez que realizas útiles accesorios para una bolsa de playa, aprovechamos este taller para conocer diferentes tejidos impermeables.

CÓMO DEFENDERSE ANTE UNA POSIBLE AGRESIÓN. GIMNASIO GYM CARTAGENA

Aprende las herramientas necesarias para que puedas protegerte y sentirte más segura en tu día a día. Cómo prevenir, evitar, y si es necesario, repeler una agresión a través de ejercicios prácticos y simulaciones.

DECOUPAGE SOBRE CRISTAL. NODO SUR

Aprende y practica el decopauge aplicado a piezas de cristal, transformando objetos cotidianos en piezas decorativas.

CUSTOMIZA TU CHAQUETA VAQUERA. OLGA GARRE

Saca tu vena más creativa y artística diseñando y creando sobre tu prenda vaquera.

VENUS DESPIERTA - DANZA Y ENERGÍA COMO CENTRO DE PODER FEMENINO. ERICA COSTA ABELLÁN

Un programa de empoderamiento femenino diseñado para mujeres que desean reconectar con su cuerpo, su energía creadora y su capacidad de manifestar una vida alineada con su verdad. Manifiesta una vida más consciente, abundante y coherente con tu propósito vital.

TALLER CREATIVO, DISEÑA TU LUZ DE LECTURA-LÁMPARAS CON ESTILO. SMUYTU

Diseña, construye y enciende la creatividad donde la imaginación se convierte en luz creando tu propia lámpara para acompañar tu momento de lectura.

CREA TU TARJETERO EN REPUJADO. MARÍA DOLORES SALAS

Explora la creatividad a través de una técnica artesanal, donde aprenderás a trabajar, diseñar y elaborar tu propio tarjetero.

MENOPAUSIA-PLEMENOPAUSIA MUCHO MÁS QUE HORMONAS. ASCENSIÓN GÓMEZ LÓPEZ

Espacio para comprender desde una mirada integral, más allá de lo biológico, y desarrollar herramientas para vivir con energía, equilibrio y consciencia.

CREA TU MÓVIL EN CERÁMICA “FAUNA DEL MAR MENOR”. PÍA DE LA TORRE

Aprende cerámica de manera práctica y divertida, mientras desarrollas una pieza artística que celebra la biodiversidad del Mar Menor.

MI IKIGAI, MI VOZ: SANACIÓN VOCAL, EXPRESIÓN AUTÉNTICA Y PROPÓSITO DE VIDA. DIANA CILIBERTI

Trabaja el concepto japonés IKIGAI, “la razón por la que te despiertas cada mañana”, encuentra esa chispa en ti a través de tu voz, tus emociones y tu expresión.

TEJIDOS IMPERMEABLES-CONFECCIONA TU BOLSA DE PLAYA. ELENA MARCOS PIQUERAS

Renueva técnicas, trabajando tejidos diferentes donde se una la creatividad y practicidad.

PAISAJES DEL MEDITERRÁNEO- CREA TU CUADRO COSTERO CREATIVO. OLGA GARRE

Crea un cuadro inspirado en el paisaje mediterráneo mediante técnicas pictóricas sencillas y accesibles.

FEBRERO

LA MENTE PARLANCHINA. VANESSA RODRÍGUEZ
Día: Martes del 24 de febrero al 14 de abril
Inicio: Martes 24 de febrero
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Igualdad

DESCUBRE TU PODER INTERIOR. VANESSA RODRÍGUEZ
Día: Martes del 24 de febrero al 14 de abril
Inicio: Martes 24 de febrero
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

VIAJA CON TU NIÑA INTERIOR. VANESSA RODRÍGUEZ
Día: Miércoles del 25 de febrero al 15 de abril
Inicio: Miércoles 25 de febrero al 15 de abril
Horario: 10:00-12:00 h.
Lugar: Igualdad

CUANDO LA VIDA SE AFLOJA (RESPIRAR, SOLTAR Y VOLVER A LO ESENCIAL). VANESSA RODRÍGUEZ
Día: Miércoles del 25 de febrero al 15 de abril
Inicio: Miércoles 25 de febrero al 15 de abril
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: Igualdad

CHI-KUNG. CARI NICOLÁS
Día: Miércoles del 25 de febrero al 27 de mayo
Inicio: Miércoles 25 de febrero al 27 de mayo
Horario: 09:00-10:00 h.
Lugar: Igualdad

MARZO

InspirARTIom LIBERANDO LA CREATIVIDAD. AMPARO ORTIZ Y KARIM PASCUAL
Días: Jueves del 5 de marzo al 16 abril
Inicio: Jueves 5 de marzo
Horario: EDICIÓN MATUTINA 10:00-12:00 h
EDICIÓN VESPERTINA 17: 19:00
Lugar: Igualdad

MEDITACIÓN Y EMPODERAMIENTO. OMKARA YOGA
Día: Jueves del 5 de marzo al 28 de mayo
Inicio: Jueves 5 de marzo
Horario: 12:00- 13:15 h
Lugar: OMKARA YOGA

EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES - INICIO. LAS BUENAS HIERBAS, EL RECO
Día: Sábado 7 de marzo
Horario: 17:00-19:00 h.
Lugar: EL RECO

ARTE EN TELA III – TRABAJA EL CORCHO Y OTROS TEJIDOS NO CONVENCIONALES. ELENA MARCOS PIQUERAS
Días: Lunes 9,16, y 23 de marzo
Inicio: Lunes 9 de marzo
Horario: 9:30-12:30 h
Lugar: Igualdad