

VIVIR CON DIRECCIÓN: LOS VALORES COMO BRÚJULA PARA DECIDIR Y ACTUAR. VANESA RODRÍGUEZ PEREZ
Día: Miércoles desde el 28 de octubre al 9 de diciembre
Inicio: miércoles 28 de octubre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Igualdad

NOVIEMBRE

TALLER CONECTA CON TU CIELO. MÓNICA RIPOLL CAMÚS
Día: Martes 3 de noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h.
Lugar: Igualdad

¿LA IA PUEDE HACER ESO? CRISTINA MARTÍNEZ GARCÍA
Día: Miércoles 4 de noviembre
Horario: 10:00 a 12:30 h
Lugar: Igualdad

IMPULSA MUJER, PROGRAMA DE LIDERAZGO FEMENINO. OM TRAINING. AMPARO ORTIZ GARCÍA Y KARIM GOURARI PASCUAL
Día: Jueves 5, 12, 19 y 26 de noviembre y 3 de diciembre
Inicio: jueves 5 de noviembre
Horario: 17:00 a 19:00 h
Lugar: Igualdad

LUCES NAVIDEÑAS, PALMATORIAS CERÁMICAS. PÍA LA TORRE
Día: Miércoles 11, 18 y 25 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h.
Lugar: Igualdad

IKIGAI FEMENINO-SUBIENDO DE NIVEL. ANA CONESA SEGURA
Día: Jueves 12 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h
Lugar: Igualdad

TALLER TABLAS DE MADERA NAVIDEÑAS. PILI CABEZAS MOLINA SMUYTU
Día: Martes 24 de noviembre
Horario: 16:30 a 19:30 h.
Lugar: Igualdad

TALLER CONFECCIONAMOS NUESTRAS ZAPATILLAS DE TELA. ELENA MARCOS PIQUERAS
Día: Jueves 26 de noviembre
Horario: 9:30 a 12:30 h.
Lugar: Igualdad

CONCIERTO MEDITATIVO CON CANTO Y SONOTERAPIA. OMKARA YOGA
Día: Sábado 28 de noviembre
Horario: 12:00 a 13:30 h
Lugar: OMKARA YOGA

DICIEMBRE

TALLER DE DECOUPAGE EN MADERA. MÓNICA RIPOLL CAMÚS
Día: Martes 1 de diciembre
Horario: 17:00 a 19:30 h
Lugar: Igualdad

TALLER CREATIVO CASAS DE HADAS. OLGA GONZÁLEZ GARRE
Día: Miércoles 2 de diciembre
Horario: 16:30 a 19:30 h
Lugar: Igualdad

CSI WHATSAPP. CRISTINA MARTÍNEZ GARCÍA

Día: Miércoles 2 de diciembre
Horario: 10:00 a 12:00 h
Lugar: Igualdad

TALLER COMPLEMENTOS DE CUERO NAVIDEÑOS. MARÍA DOLORES SALAS JEREZ

Día: Martes 15 de diciembre
Horario: 16:30 a 19:30 h
Lugar: Igualdad

TALLER DULCE ILUSIÓN NAVIDEÑA. LA DULCE RACHEL

Día: Miércoles 16 de diciembre
Horario: 16:30 a 19:30 h
Lugar: Igualdad

Inscripciones a partir del 10 de septiembre

Online:

Acceder a sede electrónica a través del enlace habilitado en la 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

escuela.empoderamiento@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.

¡IMPORTANTE!

Para asegurar un uso eficiente de los recursos y dar oportunidad a otras personas interesadas, te recordamos que la no asistencia a un taller sin previo aviso, podrá conllevar una penalización en futuras inscripciones.

Tu plaza se confirmará telefónicamente.



Ayuntamiento
Cartagena
Igualdad



**ESCUELA
DE EMPODERAMIENTO
PARA MUJERES**
de Igualdad

Octubre, noviembre y diciembre
2026



SANAR

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

Un programa de empoderamiento femenino para mujeres que desean reconectar con su cuerpo, su energía creadora y su capacidad de manifestar una vida alineada con su verdad.

PANEL DE SUEÑOS Y VISUALIZACIÓN ESTRATÉGICA. ANA CONESA SEGURA

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

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE. VANESA RODRÍGUEZ PÉREZ

Descubre la alimentación consciente, recupera una relación más equilibrada y saludable con la comida a través de la autoobservación, la experimentación y la autoregulación.

AUTOCUIDADO. ME QUEDO CONMIGO. VANESA RODRÍGUEZ PÉREZ

Aprende a desarrollar hábitos de autocuidado que te permitan conectar contigo misma, fortalecer tu bienestar y mejorar la relación que mantienes contigo.

VIVIR CON DIRECCIÓN: LOS VALORES COMO BRÚJULA PARA DECIDIR Y ACTUAR. VANESA RODRÍGUEZ PÉREZ

Te invitamos al autoconocimiento. A través de la exploración de tus valores, creencias y motivaciones, descubrirás qué es realmente importante para ti y cómo influye en tus decisiones y forma de actuar.

CONECTA CON TU CIELO. MÓNICA RIPOLL CAMÚS

Acércate a tus planetas personales y su relación con la personalidad, las emociones, la comunicación, el deseo y la acción.

¿LA IA PUEDE HACER ESO? CRISTINA MARTÍNEZ GARCÍA

Inteligencia artificial útil para la vida real. Descubre de forma práctica y divertida cómo la inteligencia artificial puede convertirse en tu aliada del día a día.

IMPULSA MUJER, PROGRAMA DE LIDERAZGO FEMENINO OM TRAINING. AMPARO ORTIZ GARCÍA Y KARIM GOURARI PASCUAL

Vuelve a conectar contigo, recuperar tu confianza y empezar a tomar decisiones con más claridad. Trabajarás tus emociones, tu forma de pensar y tus habilidades para que puedas avanzar de verdad, no solo entender lo que pasa.

IKIGAI FEMENINO-SUBIENDO DE NIVEL. ANA CONESA SEGURA

Descubre el propósito vital integrando pasión, misión, vocación y profesión desde una perspectiva femenina.

CSI WHATSAPP. CRISTINA MARTÍNEZ GARCÍA

Aprende a identificar señales de manipulación emocional en conversaciones digitales, como mensajes ambiguos, culpabilización, pasivo-agresividad, chantaje emocional y otras conductas de alerta.

CUIDAR

ABRE TUS ALAS. YOGA AÉREO-OMKARA YOGA.

Descubre una experiencia única de bienestar a través del yoga aéreo. Utilizando telas suspendidas, trabajarás fuerza, flexibilidad, equilibrio y conciencia corporal, mientras liberas tensiones y conectas contigo misma.

REJUENECE: AUTOCUIDADO Y YOGA FACIAL. OMKARA YOGA.

Un espacio de autocuidado para conectar contigo misma, cultivar la confianza y potenciar tu bienestar de forma natural.

KICK BOXING. FITNESS GYM CARTAGENA

Aprende técnicas de golpeo, coordinación y acondicionamiento físico para fortalecer el cuerpo y la mente. A través del kick boxing, desarrollarás confianza, disciplina, seguridad personal y capacidad de superación, en un entorno de apoyo y crecimiento. Más que un deporte, es una herramienta de empoderamiento que impulsa la autoestima, la resiliencia y liderazgo femenino.,

PÁDEL DE INICIACIÓN PARA MUJERES. GAME PÁDEL CARTAGENA

Iníciate o mejora en el pádel, disfruta de un deporte sano, conoce a otras mujeres y sientete bien contigo misma.

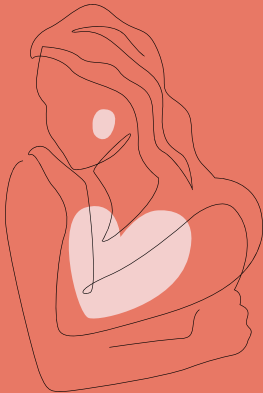
EL PODER DE LOS ACEITES ESENCIALES. LAS BUENAS HIERBAS, EL RECÓ

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.

CONCIERTO MEDITATIVO CON CANTO Y SONOTERAPIA. OMKARA YOGA

Vive una experiencia de relajación y bienestar a través del canto meditativo y la sonoterapia. Déjate envolver por sonidos y vibraciones que favorecen la calma, la conexión interior y el equilibrio emocional. Un espacio para desconectar del ruido exterior, recargar energía y reconectar contigo misma.

"Cuidarme es un acto de amor propio y de poder personal"



EXPRESAR

LUCES NAVIDEÑAS, PALMATORIAS CERÁMICAS. PÍA LA TORRE

Aprende a moldear el barro y descubre todo lo que puede aportarte: un amplio mundo de creatividad, expresión y relajación.

TALLER CONFECCIONAMOS NUESTRAS ZAPATILLAS DE TELA. ELENA MARCOS PIQUERAS

Confecciona unas zapatillas de estar por casa, con suela antideslizante, ideales para llevar en los viajes o utilizar por casa

TALLER TABLAS DE MADERA NAVIDEÑAS. MARÍA DEL PILAR CABEZAS MOLINA SMUYTU

Crea una hermosa tabla de madera decorativa con temática navideña. En este taller práctico descubrirás técnicas de diseño, pintura y acabado para personalizar tu pieza con motivos festivos, ideales para decorar tu hogar o regalar en navidad.

TALLER DE DECOUPAGE EN MADERA. MÓNICA RIPOLL CAMÚS

Aprende y practica el decoupage aplicado a piezas de madera, transformando objetos cotidianos en piezas decorativas únicas.

TALLER CREATIVO CASAS DE HADAS. OLGA GONZÁLEZ GARRE

Crea y decora una casita de hadas con diferentes materiales divertidos, dando rienda suelta a tu imaginación y creatividad.

TALLER COMPLEMENTOS DE CUERO NAVIDEÑOS. MARÍA DOLORES SALAS JEREZ

Descubre cómo crear adornos y complementos navideños únicos en cuero. En este taller aprenderás técnicas de diseño y acabado para elaborar piezas artesanales inspiradas en Navidad, combinando creatividad, color y tradición.

TALLER DULCE ILUSIÓN NAVIDEÑA. LA DULCE RACHEL

Descubre la magia de la repostería navideña. Aprende a crear dulces navideños únicos con técnicas de decoración creativas y acabados profesionales.

“Expresarte es darle voz a lo que llevas dentro”

