



### **TALLER "Cuerpo emocional" (16 horas)**

Descripción: ¿te has parado a pensar en todo lo que sentimos a través del cuerpo? A lo largo del taller reflexionamos sobre cómo vivimos nuestro cuerpo, encontraremos un espacio para el crecimiento personal y el autocuidado y conseguiremos una nueva relación con nosotras mismas.

Fechas y horarios: del 27 de septiembre al 22 de noviembre, martes de 10:00 a 12:00 horas

### **TALLER "Mujeres en diferentes culturas, coetáneas y diversas" (16 horas)**

Descripción: ¿te gustaría conocer la vida de otras mujeres en diferentes partes del mundo? En estas sesiones podrás hacer un viaje por la diversidad cultural y el empoderamiento en un recorrido por España, Mongolia, Etiopía, Namibia, Jordania, Canadá, Perú y Benín.

Fechas y horarios: del 30 de septiembre al 18 de noviembre, viernes de 10:00 a 12:00 horas

### **TALLER de Marcha Nórdica (15 horas)**

Descripción: ¿quieres aprender la técnica de la marcha nórdica? Trabajaremos para recuperar la biomecánica natural, el braceo y la coordinación; educación postural, de pie y caminando; mejorar la forma de caminar para evitar sobrecarga en espalda y articulaciones.

Fechas: del 1 de octubre al 10 de diciembre de 10.00 a 11.30 horas, sábados (excepto el 26 de noviembre)

Lugar: Plaza de Santiago López

**Requisitos: ropa deportiva, no es necesario tener bastones.**

### **TALLER "Cómo no ser perfecta y quererse igual" (16 horas)**

Descripción: ¿quieres potenciar tu autoestima? En este taller trabajaremos en grupo la importancia de las emociones positivas, ganaremos en confianza en nosotras mismas, evitando los sentimientos de culpa y logrando un desarrollo de nuestra propia identidad con percepciones reales.

Fechas y horarios: del 4 de octubre al 29 de noviembre, martes de 17:00 a 19:00 horas

### **TALLER "Cómo fortalecernos psicológicamente frente a los acontecimientos traumáticos" (16 horas)**

Descripción: ¿te interesa aprender estrategias para afrontar las situaciones adversas? A lo largo de las sesiones en grupo aprenderemos técnicas y claves para fortalecernos frente a los cambios y la incertidumbre. Conoceremos diferentes estilos de afrontamiento, para utilizar el que mejor se adapte a cada una de nosotras.

Fechas y horarios: del 5 de octubre al 30 de noviembre, miércoles de 10:00 a 12:00 horas

### **TALLER "Deseo y mujer" (16 horas)**

Descripción: ¿quieres hablar sobre el deseo y el placer desde una perspectiva de género? Con este taller pretendemos dar respuesta en grupo a las inquietudes emocionales y reflexionar sobre los tabúes de la sexualidad femenina en las diferentes etapas de la vida.

Fechas y horarios: del 5 de octubre al 30 de noviembre, miércoles de 17:00 a 19:00 horas

### **TALLER de Arte "Y ellas qué pintan" (14 horas)**

Descripción: ¿quieres estudiar y analizar la Historia del Arte con perspectiva de género? Con este taller reflexionaremos sobre el papel de la mujer en el panorama artístico, analizaremos las obras de arte protagonizadas por mujeres y descubriremos a algunas de las grandes maestras del arte del pasado.

Fechas y horarios: del 6 octubre al 1 de diciembre, jueves de 17:00 a 19:00 horas (excepto el 20 de octubre y el 24 de noviembre)

### **TALLER de Autodefensa (16 horas)**

Descripción: ¿te gustaría conocer las normas básicas para la seguridad personal? En esta actividad podrás conocer las medidas de protección y las técnicas, aprender a controlar el estrés, evaluar situaciones y resolver con técnica o táctica.

Fechas: del 7 de octubre al 25 de noviembre, viernes de 17.00 a 19.00 horas

### **Información y pre-inscripciones a partir del 21 de septiembre:**

- **Presencialmente: Casa de las Mujeres (C/ La Ferrería 27)**
- **Por correo electrónico: igualdad@aviles.es**

### **DATOS NECESARIOS PARA LA PREINSCRIPCIÓN**

NOMBRE Y APELLIDOS.....

DNI.....

FECHA DE NACIMIENTO.....

TELEFONO.....

CORREO ELECTRONICO.....

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mujeres empadronadas en el municipio de Avilés</li><li>• 15 plazas para cada taller</li><li>• Tienen preferencia las participantes que no han realizado el taller anteriormente</li><li>• Selecciona por orden de prioridad, máximo de 3 talleres</li><li>• Con 3 ausencias sin justificar se pierde el derecho a participar en otros talleres</li><li>• Para darse de baja de un taller avisa a la coordinadora</li></ul> |
|--|