**INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA DE MUJERES 2020**

Fechas de inscripción: **del 9 al 13 de noviembre de 2020**

* Se realizarán a través de la web del Ayto o por teléfono, por orden de inscripción. Plazas limitadas
* Web ayto: <https://inscripciones.rivasciudad.es/talleres-aula-abierta-mujeres/>
* Teléfono: **91 666 68 66** Horario de atención telefónica durante el periodo de inscripción: de **lunes a jueves de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 19:00, viernes de 10:00 a 14:00 horas.**
* La inscripción se abrirá a las 10.00 horas del 9 de noviembre y se cerrará el 13 de noviembre a las 23.59 horas.
* Te podrás inscribir a un máximo de dos talleres de diferentes bloques, y a un tercero de los que tienen caracter gratuito.
* Los listados de las participantes que obtengan plaza en los talleres se publicarán en la web del ayuntamiento.

Los talleres darán comienzo en las fechas establecidas siempre y cuando se cubra un mínimo de 8 a 10 plazas.

**TALLERES ANUALES**

**TALLERES SUJETOS a precios públicos BOCM Nº 196 de martes 17 de agosto de 2010 pág. 341**

**EL PRECIO DE CADA TALLER ES DE 15 EUROS/TRIMESTRE SALVO LAS BONIFICACIONES Y REDUCCIONES.**

**TALLERES DE DESARROLLO CORPORAL**

***RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO***

Descripción: Dedicacamos un tiempo para conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través de tu cuerpo. Se aprenderá a nombrar las emociones, identificarlas y abrazarlas aceptándolas. Nos permitiremos sentir todo aquello que quizá hemos reprimido o no sabiamos que sentiamos. Rastrearemos cada emoción hasta llegar a comprender su función, su mensaje y la integraremos como parte de nuestra propia biografía y experiencia vital. Mediante la relajación y la meditación nos acercaremos a las sensaciones que recorren nuestro cuerpo y descifraremos el lenguaje corporal de nuestras emociones estaleciendo un diálogo nuevo con nuestro cuerpo y con nosotras mismas.

**Día y horarios:** JUEVESde 10 a 12h; de 12 a 14h; de 16 a 18h

Anual (18 plazas/grupo)

**Lugar**: Sala 4-5 Casa de Asociaciones Barrio Oeste.

**Día y horario:** JUEVESde 18.30 a 20.30h.

 Anual (15 plazas)

**Lugar**: Aula 2 Parque Asturias

**Inicio**: 26 noviembre

**Tallerista:** María Juárez de FAYDU

**Día y horario:** VIERNESde 10 a 12h

Anual (12 plazas)

**Lugar**: Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo

**Inicio**: 27 noviembre

**Tallerista**: Marta Gutiérrez de FAYDU

***ESCUCHANDO MI CUERPO PARA CONOCERME MEJOR Y MEJORAR MI SALUD***

Descripción: Taller especialmente indicado para mujeres con dolencias y problemas de movilidad. Ejercicios suaves y armónicos para escuchar, entender, aliviar los malestares y las quejas que expresa nuestro cuerpo. Los movimientos se realizan tumbadas en el suelo o sentadas en bancos.

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 10 a 12h

Anual (12 plazas)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo

**Inicio**: 25 noviembre

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

***AUTOCONOCIMIENTO Y EXPRESIÓN CORPORAL***

Descripción: Actividad psicocorporal dirigida a todas las mujeres de cualquier edad, que quieran conocer mejor su cuerpo y su capacidad de acción, movimiento y expresión corporal. Se practican ejercicios de respiración, fortalecimiento intenso y largos estiramientos, a la vez que se aprende a evitar lesiones. Disfrutraras del ritmo, el equilibrio, la coordinación. Podrás sacar partido a todo tu potencial corporal mientras avanzas en el conocimiento de tu anatomía.

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 12 a 14h

Anual (12 plazas)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo

**Inicio**: 25 noviembre

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

***RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO***

Descripcón: Para mujeres que busquen expresarse a través del ritmo y el movimiento. Trabajo muy dinámico, de mucho gasto energético, juego y comunicación dentro del grupo, a través de todo el espacio. Supone un reto constante a desarrollar nuestras habilidades técnicas de compás y coordinación, pero memitiéndonos dar salida a las emociones, contactar con otros cuerpos, crear movimientos propios y desarrollar una escucha activa. Se utiliza danza, coreografía, música y percusión.

**Día y horario:** VIERNES de 12 a 14h

Anual (12 plazas)

**Lugar:** Sala Artes Marciales. Polideportivo Cerro Telégrafo

**Inicio**: 26 noviembre

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

***AUTODEFENSA***

Descripción: Dirigido a todas las mujeres que quieren aprender a defenderse ante las diverss agresiones machistas. Trabajaremos con un método de defensa, WEN DO, que significa camino de mujeres, esta técnica se adapta a cualquier tipo de mujer, independientemente de su edad y su estado físico, trabajaremos potenciando nuestra fuerza, resistencia física y técnicas de observación y actitud de evaluación de peligros posibles. Asimismo, se trabaja el empoderamiento, el reconocimiento y comprensión del miedo, la seguridad, los cuerpos y roles de nuestra sociedad, etc.

**Días y horarios:** LUNES de 16 a 18 y MIÉRCOLES de 17 a 19h

Anual (8 plazas/grupo)

**Lugar**: Sala Polivalente. Polideportivo Cerro Telégrafo.

**Inicio**: 23 noviembre

**Tallerista:** Edurne Casado de FAYDU

**TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE LA CREATIVIDAD Y LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA**

***PINTURA***

Descripción: Las artes plásticas contribuyen a nuestro desarrollo integral, favorecen nuestra creatividad y nuestra capacidad de expresión. Asimismo, muestran una relación clara con el aumento del bienestar psíquico, un incremento de la autoestima, la valoración personal y social y una mejora de la calidad en las relaciones con nuestro entorno. El taller de pintura se plantea con el objetivo de que las mujeres tengamos un espacio donde encontrarnos con nosotras mismas, en el que demos rienda suelta a nuestra creatividad a través del arte. En él nos reafirmaremos como personas en no desventaja.

**Días y horario:** M, X y J de 10 a 12h

Anual (12 plazas/grupo)

**Lugar**: Aula 1 Edificio Parque Asturias

**Inicio**: 24 noviembre

**Tallerista:** Aída García de FAYDU

***TEATRO***

Descripción: Hacer teatro como forma de expresión y transformación social. Una propuesta crativa y divertida que nos permite aprender, crecer y enriquecrnos en nuestro desarrollo personal. La actividad artística es una forma de expresión que podemos potenciar cada una. Utilizamos el teatro como lenguaje a través de técnicas de participación, deshibición y formación.

**Día y horario:** LUNES de 12.30 a 15h

Anual (18 plazas)

**Lugar**: Sala 4-5 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Día y horario:** LUNES de 17.30 a 20h

Anual (15 plazas)

**Lugar**: Salón de Actos. Parque Asturias

**Inicio**: 23 de noviembre

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU

**TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE EL DESARROLLO PERSONAL Y LA REFLEXIÓN**

***AUTOESTIMA CORPORAL Y EMOCIONAL***

Descripción: “Baja autoestima”, “alta autoestima”, “falta de autoestima”.. exprsiones habituales en muchas conversaciones, pero... ¿qué es en realidad la autoestima? La autoestima es el sentimiento valorativo de una misma, lo que nos estimamos como personas, o dicho de otro modo, la suma de la confianza en nosotras mismas, el sentimo de la propia comptetencia y el respeto y consideración que tenemos sobre nosotras mismas. Tendemos a valorarnos en función de lo quequé somos frente a lo que creemos que deberíamos ser. En el taller nos conoceremos un poc más, aceptándoos y queriéndonos desde nuestra propia mirada.

**Día y horario:** JUEVES de 10 a 13h

Anual (10 plazas)

**Lugar**: Sala 1 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Día y horario**: JUEVES de 16.30 a 19.30h

Anual (10 plazas)

**Lugar**: Sala 6 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Inicio**: 26 noviembre

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

**TALLERES GRATUITOS**

***CONSTRUYENDO NUESTRO BIENESTAR***

Todas deseamos que no hubiera distancia entre lo que nos gustaría hacer y lo que realmente hacemos, Revisar nuestros propios sistemas y redescubrir las herramientas y recursos que albergamos.

**Día y Horario:** MARTES de 16.30 a 19.30h

Anual (10 plazas)

**Lugar**: Sala 2 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Inicio:** 25 noviembre

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

***EXPERIENCIAS CREATIVAS. EL ARTE DE EXPERIMENTAR***

Parte del principio de las artes como agentes de cambio, como herramienta capaz de trasformar realidades individuales y colectivas. La vivencia de experiencias artísticas, escénicas, corporales, sensoriales, narrativas y simbólicas es una fuente de sanación y motivación.

**Día y Horario :** MARTES de 16 a 19h

Anual (10 plazas)

**Lugar:** Sala 3 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU

***POBLANDO NUESTRA EXISTENCIA. PUNTO VIOLETA DE LECTURA Y ESCRITURA FEMINISTA***

Descubrir y recuperar el legado de las mujeres escritoras, hacer visible el trabajo de las mujeres en la literatura y combatir la discriminación que han sufrido a lo largo de la historia. Tomar conciencia de la necesidad de gestionar el tiempo personal como un derecho y poder proyectarlo en microrrelatos, cartas, etc.

**Día y Horario :** MARTES de 10.30 a 13.30h

Anual (10 plazas)

**Lugar:** Sala 3 Casa de Asociaciones Barrio Oeste

**Talleristas:** Almudena Albi y Patricia Gomendio de FAYDU

**EMPLEO, PROMOCIÓN PROFESIONAL Y LIDERAZGO**

***¿NOS CUENTAS TU PROYECTO? Encuentros de Empoderamiento.***

Es un encuentro de empoderamiento que pretende ser un espacio para mujeres que tengan un proyecto empresarial en planificación o desarrollo y quieran orientación y apoyo en cualquiera de las competencias necesarias para llevarlo a cabo o consolidarlo.

**Día y horario:** PRIMER VIERNES DE MES de 10 a 14h.

Mensual (20 plazas)

**Lugar**: Aula del Centro de Iniciativas Empresariales C/ Crisol, 3

**Inicio**: 4 diciembre

**Talleristas:** Almudena Albi y Mar Díaz Mariblanca de FAYDU

***DIGITALIZADAS: ACERCATE A LAS TIC***

Los objetivos son potenciar el uso que hacen las mujeres de las nuevas tecnologías, incentivar la participación de las mujeres en el uso de las TIC y favorecer la inclusión de las mujeres en la revolución tecnológica.

**Día y horario:** PRIMER y TERCER LUNES DE MES de 10 a 14h.

Mensual (20 plazas)

**Lugar**: Aula del Centro de Iniciativas Empresariales C/ Crisol, 3

**Inicio**: 23 noviembre

**Talleristas:** Aida García Corrales y Patricia Gomendio de FAYDU

**CONCILIACIÓN, CORRESPONSABILIDAD Y USO DEL TIEMPO**

***¿QUIÉN HACE QUÉ?***

A través de la creación de pequeños guiones y videos, se pretende abrir un espacio creativo que nos permita reflexionar y entender el concepto de conciliación junto con otros conceptos fundamentales como la corresponsabilidad y la gestión del tiempo.

**Día y horario:** PRIMER JUEVES DE MES de 16 a 20h.

Mensual (10 plazas)

**Lugar**: Sala Gato 5 Patas. Parque Asturias

**Inicio**: 3 diciembre

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU