



**RIVAS VACIAMADRID**

Feminismos y Diversidad

## INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: **del 11 al 15 de enero de 2021**

Abrimos un nuevo período de inscripción para talleres que se vienen realizando desde noviembre de 2020 y en los que han quedado algunas plazas libres.

Fechas de inscripción: **del 11 al 15 de enero de 2020**

- Se realizarán a través de la web del Ayto o por teléfono, por orden de inscripción dando preferencia a mujeres que no hayan realizado talleres en los tres años anteriores con el fin de fomentar la incorporación de nuevas alumnas. 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 viernes de 10:00 a 14:00 y martes y jueves de 17:00 a 19:00 horas.**
- La inscripción se abrirá a las 10.00 horas del 11 de enero y se cerrará el 15 de enero a las 23.59 horas.
- Te podrás inscribir a un máximo de dos talleres de diferentes bloques. Y también a los gratuitos que desees realizar.
- En el caso de vivir en Rivasvaciamadrid pero no encontrarte empadronada nos puedes enviar tu solicitud al correo [aulaabierta01@rivasciudad.es](mailto:aulaabierta01@rivasciudad.es) para los talleres de carácter gratuito.
- En el caso de obtener plaza nos podremos en contacto contigo

### TALLERES ANUALES

TALLERES SUJETOS a precios públicos BOCM N° 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: Dedicamos 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 sabemos que sentimos. Rastreamos 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 estableciendo un diálogo nuevo con nuestro cuerpo y con nosotras mismas.

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

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

**Día y horario:** JUEVES de 18.30 a 20.30h.

**Lugar:** Aula 1 CRMI RAYUELA

**Tallerista:** María Juárez de FAYDU

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

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

**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. Disfrutarás 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

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

**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:** MIÉRCOLES de 17 a 19h

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

**Tallerista:** Irene Fernandez Plaza 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:** MARTES, MIÉRCOLES y JUEVES de 10 a 12h

**Lugar:** Aula 1 Edificio Parque Asturias

**Tallerista:** Aída García de FAYDU

### ***TEATRO***

Descripción: Hacer teatro como forma de expresión y transformación social. Una propuesta creativa y divertida que nos permite aprender, crecer y enriquecernos 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 a15:00

**Lugar:** Casa de Asociaciones Barrio Oeste

JUEVES de 17.00 a 19:00h

**Lugar:** Sala GATO 5 PATAS Parque de Asturias

**Tallerista:** Patricia Gomendio de FAYDU



**RIVAS VACIAMADRID**

Feminismos y Diversidad

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

---

### *AUTOESTIMA CORPORAL Y EMOCIONAL*

Descripción: “Baja autoestima”, “alta autoestima”, “falta de autoestima”.. expresiones 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 sentido de la propia competencia y el respeto y consideración que tenemos sobre nosotras mismas. Tendemos a valorarnos en función de lo que somos frente a lo que creemos que deberíamos ser. En el taller nos conoceremos un poco más, aceptándonos y queriéndonos desde nuestra propia mirada.

**Día y horario:** JUEVES de 10 a 13h

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

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

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

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

## TALLERES GRATUITOS

---

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

Parte del principio de las artes como agentes de cambio, como herramienta capaz de transformar 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

**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

**Lugar:** Sala 2 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.

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

**Talleristas:** Patricia Gomendio 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.

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

**Talleristas:** Aida García Corrales de FAYDU