

## INSCRIPCIÓN A TALLERES DEL AULA ABIERTA MUJERES

Plazo de inscripción: del 7 al 16 de septiembre 2022

### .- TALLERES DE EMPODERAMIENTO 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 horario:** MARTES de 10 a 12h;

**Día y horario:** MARTES de 12 a 14h;

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 16 a 18h

**Día y horario:** MIÉRCOLES de 18 a 20h.

Anual

**Lugar:** Aula 4 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 28 de septiembre y 4 de octubre de 2022

**Tallerista:** Libertad Liñán Pérez de FAYDU

#### ***RELAJACIÓN: CUIDADO DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL CUERPO. VIERNES***

Descripción: Dedicamos un tiempo para conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través de tu cuerpo. Se realizarán ejercicios psicocorporales y reflexiones guiadas; sobre la gestión de nuestras emociones, sentimientos, pensamientos y conductas; para comprender y mejorar la relación que mantenemos con nosotras mismas y con quienes nos relacionamos.

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

Anual

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

**Inicio:** 7 de octubre de 2022

**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

A anual

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

**Inicio:** 5 de octubre de 2022

**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.

**Inicio:** 5 de octubre de 2022

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

### ***RITMO, ESPACIO Y MOVIMIENTO***

Descripción: 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 permitiéndonos 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

A anual

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

**Inicio:** 7 de octubre de 2022

**Tallerista:** Marta Gutiérrez de FAYDU

### ***AUTODEFENSA***

Descripción: Dirigido a todas las mujeres que quieren aprender a defenderse ante las diversas 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.

**Día y horario:** MIERCOLES de 16 a 18 h

**Día y horario:** MIERCOLES de 18 a 20h

Anual

**Lugar:** (por definir)

**Inicio:** 28 de septiembre de 2022

**Tallerista:** Irene Fernandez de FAYDU

## . - TALLERES DE EMPODERAMIENTO DESDE LA EXPRESION ARTÍSTICA Y CREATIVA

### ***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.

**Día y horario:** Martes de 10 a 12h

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

**Día y horario:** Jueves de 10 a 12h

Anual

**Lugar:** Aula 1 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 27,28 Y 29 de septiembre de 2022

**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 a 15h

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

Anual

**Lugar:** Salon de actos Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 26 de septiembre de 2022

**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”.. 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 sentimiento 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

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

**Lugar:** Aula 2 Edificio Parque de Asturias  
Anual

**Inicio:** 6 de octubre de 2022

**Tallerista:** Almudena Albi de FAYDU

## **.- OTROS TALLERES DE EMPODERAMIENTO 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. Nos entrenaremos en la comunicación y la escucha, en la resolución de problemas, en la toma de decisiones, en el aprendizaje de estrategias y recursos de regulación de nuestras habilidades emocionales. En grupo se contruiran los puentes que ayuden a emprender el camino hacia el Bienestar para dejar de solo “ESTAR”, y pasar a “SER”.

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

**Lugar:** Aula 2 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 4 de octubre de 2022

**Finalización:** 20 de diciembre 2022

**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 transformar realidades individuales y colectivas. La vivencia de experiencias artísticas, escénicas, corporales, sensoriales, narrativas y simbólicas es una fuente de sanación y motivación. Así partiendo de distintos recursos creativos se llevarán a cabo metodologías que fomenten el poder sanador de la expresión y que se facilite la vivencia creativa del grupo.

**Día y Horario :** MARTES de 16:30 a 19:30h

**Lugar:** Aula Sala del gato. Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 4 octubre 2022

**Finalización:** 20 de diciembre de 2022

**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:** por definir

**Inicio:** 4 octubre 2022

**Finalización:** 20 de diciembre de 2022

**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 13h.

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

**Inicio:** 3 octubre 2022

**Finalización:** 19 de diciembre de 2022

**Talleristas:** Aida García Corrales de FAYDU



**RIVAS VACIAMADRID**

Feminismos y Diversidad

### ***CREADORAS Y RECOLECTORAS DE HISTORIAS***

A través de la escritura se conectara con lo mas intimo de nuestro ser y al transformarse en palabra nos sera devuelto todo lo que menos entregado en el acto de imaginarlo, crearlo y plasmarlo en el papel. Además haremos visibles las “estanterias de nuestra propia biblioteca” de escritoras..

**Día y Horario :** MARTES de 16:30 a 19:30

**Lugar:** Aula 2 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 4 octubre 2022

**Finalización:** 20 de diciembre de 2022

**Talleristas:** Almudena Albi de FAYDU

### ***EL TIEMPO ES UN PERRO QUE NOS MUERDE PRINCIPALMENTE A LAS MUJERES (INICIACION)***

Se trabajara las claves que el Eneagrama nos proporciona, para mejorar en nuestros tiempos y, por tanto, en nuestro bienestar personal. Saber gestionar el tiempo no significa abordar sólo dos actividades aisladas, constituye un proceso que se desarrolla a lo largo de toda la vida y abarca miles de actividades; es saber distribuir el tiempo en proporción a nuestras prioridades. La clave estriba en saber priorizar, en detectar cuáles son nuestras necesidades y deseos y llegar a controlar el tiempo, no permitiendo que sea éste quien nos controle. Se desarrollara el “tiempo” también para el disfrute, no solo como una opción vital y un derecho, sino además como una herramienta fundamental de empoderamiento para las mujeres. Quienes moldean el tiempo a sus criterios, son quienes realmente hacen cosas y sienten satisfacción por ello.

**Día y Horario :** Quincenal Lunes de 16:30 a 19:30

**Lugar:** Aula 3 Edificio Parque de Asturias

**Inicio:** 26 de septiembre 2022

**Finalización:** 21 de noviembre 2022

**Talleristas:** Maria Martin de FAYDU