

AULA ABIERTA MUJERES 2025



Relajación y cuidado de las emociones

Este taller práctico está diseñado especialmente para mujeres que desean fortalecer su autocuidado y aprender a gestionar sus emociones de manera efectiva. A través de diversas estrategias de desactivación y relajación, exploraremos técnicas que te ayudarán a conectar contigo misma, liberar tensiones y vivir tus emociones de forma plena. Únete a este espacio de crecimiento personal y bienestar, donde cada sesión será una oportunidad para nutrir tu mente y tu corazón.

Día y Horarios:

- Martes de 10:00 a 12:00 horas. Grupo 1.
- Martes de 12:00 a 14:00 horas. Grupo 2.
- Miércoles de 16:00 a 18:00 horas. Grupo 3.
- Miércoles de 18:00 a 20:00 horas. Grupo 4

Lugar: Parque Asturias

Inicio: 28 y 29 de enero de 2025



Escuchando mi cuerpo

¿Te has detenido a escuchar lo que tu cuerpo realmente necesita? En este taller, te invitamos a un viaje de autoconocimiento y conexión profunda con tu ser. Aprenderás a identificar las señales que tu cuerpo te envía y cómo estas pueden guiarte hacia un bienestar integral.

A través de dinámicas interactivas, ejercicios de mindfulness y técnicas de relajación, descubrirás herramientas prácticas para mejorar tu salud física, emocional y mental. Este espacio está diseñado para que te sientas cómoda, compartas tus experiencias y aprendas en un ambiente de apoyo y respeto.

No importa si eres principiante o si ya tienes experiencia en el autocuidado, este taller es para ti. Ven a escuchar a tu cuerpo y a encontrar las claves que te ayudarán a vivir de manera más plena y consciente.

Día y Horarios:

- Lunes de 10:00 a 12:00 horas. Grupo 1 Mañanas.
- Miércoles de 10:00 a 12:00 horas. Grupo 2 Tardes.

Lugar: Polideportivo Cerro del Telégrafo

Inicio: 27 y 29 de enero de 2025



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad



Autoconocimiento Expresión corporal

¿Estás lista para embarcarte en un viaje de autodescubrimiento a través del movimiento? En nuestro taller "Cuerpo en Movimiento", te invitamos a explorar la conexión entre tu cuerpo y tu ser interior. A través de diversas técnicas de movimiento, danza y expresión corporal, aprenderás a liberar tensiones, desbloquear emociones y descubrir la esencia de quién realmente eres.

Este espacio está diseñado para que te sientas cómoda y libre, sin juicios ni expectativas. Juntas, crearemos un ambiente de apoyo donde cada participante podrá explorar su propio ritmo y estilo. Lo más importante es la intención de conectar contigo misma y con los demás.

Únete a nosotras para experimentar la alegría de moverte, sentirte viva y redescubrir tu verdadero yo.

Día y Horarios:

- Lunes de 12:00 a 14:00 horas. Grupo 1 Mañanas.
- Miércoles de 12:00 a 14:00 horas. Grupo 2 Tardes.

Lugar: Polideportivo Cerro del Telégrafo

Inicio: 27 y 29 de enero de 2025



Autodefensa Feminista

Te invitamos a participar en nuestro Taller de Autodefensa Feminista, un espacio seguro y acogedor donde aprenderás herramientas prácticas para protegerte y empoderarte. Este taller está diseñado para mujeres de todas las edades y niveles de experiencia, y se centra en la importancia de la autoconfianza y la solidaridad entre mujeres.

Durante nuestras sesiones, exploraremos técnicas de autodefensa física y verbal, así como estrategias para reconocer y evitar situaciones de riesgo. Además, abordaremos temas como la autoestima, la comunicación asertiva y la creación de redes de apoyo. Nuestro objetivo es que cada participante se sienta más segura y capaz de enfrentar cualquier desafío.

No necesitas tener experiencia previa, solo ganas de aprender y compartir. Ven a fortalecer tu cuerpo y mente en un ambiente positivo y de apoyo. ¡Juntas somos más fuertes!

Día y Horarios:

- Miércoles de 10:00 a 12:00 horas. Grupo 1 Mañanas.
- Miércoles de 17:30 a 19:30 horas. Grupo 2 Tardes.

Lugar: Parque Asturias.

Inicio: 29 de enero de 2025



Autoestima

Descubre todo el potencial increíble que hay dentro de ti. Te invitamos a participar en este espacio transformador donde aprenderás a conectar con tu esencia y a fortalecer tu autoestima. En este taller exploraremos el autoconocimiento, aprenderemos a desafiar las creencias limitantes que nos impiden brillar y cultivar una mente positiva. Descubriremos técnicas de autocuidado y compartiremos experiencias y a crear lazos con personas que están en el mismo camino de autodescubrimiento.

En este taller te sentirás apoyada y motivada en cada paso del proceso. A través de un ambiente cálido y acogedor, te animamos a que te permitas ser vulnerable y a explorar el poder que reside en ti.

¡Despierta tu poder interior y comienza a vivir la vida que mereces! Te esperamos con entusiasmo para acompañarte en este hermoso viaje de autodescubrimiento.

Día y Horarios:

- Jueves de 10:00a 12:00 horas. Grupo 1 Mañanas.
- Jueves de 16:00 a 18:00 horas. Grupo 2 Tardes.
- Jueves de 18:00 a 20:00 horas. Grupo 3 Tardes.

Lugar: Parque Asturias.

Inicio: 23 de enero de 2025



Taller de Oratoria:

Aprendemos a hablar en público



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

¿Te gustaría mejorar tus habilidades para hablar en público y comunicarte de manera efectiva? ¡Este taller es para ti! En nuestro Taller de Oratoria, aprenderás técnicas prácticas y consejos útiles para expresarte con claridad y seguridad frente a cualquier audiencia.

Durante las sesiones, exploraremos temas como la gestión del miedo escénico, la estructura de un discurso, el uso del lenguaje corporal y la importancia de la voz. A través de ejercicios interactivos y simulaciones, tendrás la oportunidad de practicar tus habilidades en un ambiente lúdico y de apoyo.

Nuestro taller está diseñado para ayudarte a brillar en cada presentación. ¡Descubre la oradora que llevas dentro!

Día y Horarios:

- lunes de 18:00a 20:00 horas.

Lugar: Parque Asturias.

Inicio: 27 de enero de 2025

MONOGRÁFICOS

SEMBRANDO IGUALDAD: EDUCAR PARA TRANSFORMAR

Es un espacio interactivo diseñado para explorar y promover la igualdad de género en nuestras comunidades. A través de dinámicas participativas, reflexiones y actividades creativas, las participantes aprenderán sobre la importancia de la equidad y cómo la educación puede ser una herramienta poderosa para generar cambios positivos. Juntas, cultivaremos un ambiente de respeto y colaboración, sembrando las semillas de un futuro más justo y equitativo para todas. ¡Te esperamos para transformar ideas en acciones!

Lugar de celebración: **CENTRO EDUCATIVO HIPATIA**. Edificio de Secundaria

GRUPO	HORARIO	FECHAS
Grupo 1	17:00h a 19:00h	5 de Febrero al 26 Febrero de 2025

PERSPECTIVA DE GÉNERO EN LA EDUCACIÓN: ROMPIENDO MOLDES, LA EDUCACIÓN COMO AGENTE DE CAMBIO SOCIAL

¡Crear entornos educativos más equitativos e inclusivos! En nuestro Taller de Perspectiva de Género en la Educación, exploraremos cómo la educación puede ser una herramienta poderosa para promover la igualdad de género y desafiar estereotipos.

Lugar de celebración: **CENTRO EDUCATIVO HIPATIA**. Edificio de Secundaria.

GRUPO	HORARIO	FECHAS
PERSPECTIVA DE GÉNERO en la EDUCACIÓN	17:00h a 20:00h	4 Febrero al 18 Marzo de 2025

PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL DEPORTE. EL DEPORTE, UN CAMPO DE JUEGO DESIGUAL: DESAFIOS DE GÉNERO EN EL SIGLO XXI

¿Te apasiona el deporte y quieres contribuir a un entorno más inclusivo? ¡Este taller es perfecto para ti! En nuestro Taller de Perspectiva de Género en el Deporte, exploraremos cómo el deporte puede ser un espacio de igualdad y respeto, desafiando estereotipos y promoviendo la participación de todas las personas, sin importar su género.

Durante el taller, abordaremos temas como la representación de género en el deporte, la importancia de fomentar la igualdad de oportunidades y cómo crear un ambiente seguro y acogedor. A través de actividades interactivas, debates y estudios de caso, tendrás la oportunidad de reflexionar sobre las dinámicas de género en el ámbito deportivo y aprender estrategias prácticas para implementar en tu entorno.

Lugar de celebración: **CENTRO EDUCATIVO HIPATIA**. Edificio de Secundaria.

GRUPO	HORARIO	FECHAS
PERSPECTIVA DE GÉNERO en el DEPORTE	17:00h a 20:00h	1 Abril al 20 Mayo de 2025

TALLER DE SEXUALIDAD SIN MITOS: HABLEMOS ABIERTAMENTE

Espacio diseñado para fomentar la educación sexual integral de manera inclusiva y sin tabúes. Durante este taller, las participantes tendrán la oportunidad de explorar temas relacionados con la sexualidad de forma abierta y respetuosa, desmitificando creencias erróneas y promoviendo una comprensión más saludable y positiva.

A lo largo de las sesiones, se abordarán temas como la anatomía, la salud sexual, las relaciones afectivas, el consentimiento y la diversidad sexual. Se utilizarán dinámicas interactivas, debates y actividades grupales para facilitar el aprendizaje y la reflexión. El objetivo es crear un ambiente seguro donde todas se sientan cómodas para expresar sus dudas y compartir sus experiencias.

Este taller no solo busca informar, sino dotar a las participantes de herramientas útiles para que tomen decisiones informadas sobre su sexualidad y relaciones. Al final, esperamos que todas se sientan más seguras y con una mejor comprensión de su propio cuerpo y de las relaciones interpersonales. ¡Es una gran oportunidad para aprender y crecer juntas!

Lugar de celebración: **CENTRO EDUCATIVO HIPATIA**. Edificio de Secundaria

GRUPO	HORARIO	FECHAS
Grupo 1	17:00h a 19:00h	6 de Febrero al 27 de febrero de 2025



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

QUE NO TE VENDAN LA MOTO

Taller dirigido a identificar posibles bulos o noticias falsas y engañosas en torno a las mujeres y la igualdad de oportunidades, a conocer cómo surgen, cómo se difunden y cómo podemos detectarlas. Con pocas claves desmontaremos la desinformación sobre la desigualdad de género.

Lugar de celebración: **Área Social PARQUE ASTURIAS. Aula nº 4**

GRUPO	DÍA Y HORARIO	FECHAS
Grupo 1	LUNES DE 11.00 a 13.00h	3 de Febrero a 17 de Marzo de 2025

FOTOGRAFÍA FEMINISTA. ENFOCADAS: DE ESPECTADORAS A PROTAGONISTAS

¿Cansada de ser solo espectadora? ¡Conviértete en protagonista! En nuestro taller "Enfocadas" te invitamos a descubrir el poder de la fotografía para visibilizar tus experiencias y desafiar los estereotipos de género. Aprenderás a utilizar la cámara como una herramienta de transformación y a crear imágenes que inspiren y empoderen.

Lugar de celebración: **Casa Feminista.**

GRUPO	DÍA Y HORARIO	FECHAS
Grupo 1	MARTES DE 18.00 a 20.00h	6 de Mayo a 27 de Mayo de 2025
Grupo 2	MIÉRCOLES DE 18:00 a 20:00 h	7 de Mayo a 28 de Mayo de 2025

HACEMOS ÑAPAS. BICI EN FORMA

¿Cansada de llevar tu bici al taller? En nuestro taller aprenderás a solucionar los problemas más comunes y a mantener tu bici en perfectas condiciones.

Lugar de celebración: **Casa Feminista.**

GRUPO	DÍA Y HORARIO	FECHAS
Bici en forma Grupo 1	MARTES DE 18.00 a 20.00h	4 al 25 de Marzo de 2025
Bici en forma Grupo 2	MIÉRCOLES DE 18:00 a 20:00 h	5 al 26 de Marzo de 2025

HACEMOS ÑAPAS. ¡BAJO EL CAPÓ!

En este taller aprenderás a solucionar los problemas más comunes de mecánica y a mantener tu coche en perfectas condiciones.



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

Lugar de celebración: **Casa Feminista.**

GRUPO	DÍA Y HORARIO	FECHAS
Bajo el capó Grupo 1	MARTES DE 18.00 a 20.00h	1 al 22 de Abril de 2025
Bajo el capó Grupo 2	MIÉRCOLES DE 18:00 a 20:00 h	2 al 23 de Abril de 2025