

Coro

La risa como resistencia:
Clownas a escena

Sexualidad

Comer bien, comer mejor

Sonidos tradicionales: Panderetas,
castañuelas...

Entre Puntos y Pixeles.
Explorando el fotobordado

Tejiendo Vínculos Seguros

De lo íntimo a lo colectivo:
hablemos de menopausia

¡Y mucho más!

Edificio Area Social Parque Asturias
Polideportivo Cerro del Telégrafo
Casa Feminista

Horarios de Tarde

MONOGRÁFICOS AULA ABIERTA MUJERES 2025



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

Comer bien, comer mejor

¿Alguna vez has sentido culpa al comer? ¿te has preguntado como influye el género, la imagen corporal o la ansiedad en tu forma de alimentarte?

Te invitamos a mirar la alimentación desde una perspectiva consciente, abordando temas como las desigualdades de género, el impacto del body building, y la diferencia entre comer con ansiedad y comer con placer.

Un espacio para escucharte, compartir y reconectar con el cuerpo desde el respeto y el disfrute.

Fechas: Lunes del 29 de septiembre al 10 de noviembre de 2025.

Horario: de 18:00 a 20:00 horas.

Lugar: Parque Asturias. Aula 3.

Coro: Voz y Poder Personal

¿Te gustaría reconectar con tu voz, tu cuerpo y tu esencia a través del la música?

Este monográfico es mucho más que cantar. Es una experiencia colectiva y transformadora donde el sonido, el movimiento y la presencia se convierten en herramientas de empoderamiento.

A través del coro, exploraremos cómo afirmar nuestro espacio, expresar lo que somos y vibrar juntas desde lo auténtico.

Tu voz tiene poder. Tu cuerpo tiene memoria. Tu esencia merece ser escuchada.

Ven a descubrirlo con nosotras.

Fechas: Viernes del 10 al 31 de octubre de 2025

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Parque Asturias. Aula 3

La risa como resistencia: Clownas a escena

El humor es una forma de sanar, resistir y empoderarse. En este espacio de clownas exploraremos el juego, la risa y la vulnerabilidad desde una mirada feminista y colectiva. A través del cuerpo, la emoción y el absurdo, nos permitimos habitar lo ridículo, lo tierno y lo salvaje.

Una invitación a quitarnos las máscaras... para ponernos la nariz.

Fechas: Martes del 7 al 28 de octubre de 2025

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Parque Asturias. Aula 4

Sonidos Tradicionales: panderetas, castañuelas y mucho más...

La música que tocaban nuestras abuelas y tías, también es una forma de expresión ¿y si los golpes de una pandereta o el repique de unas castañuelas fueran más que ritmo... fueran también memoria histórica, fuerza?

En este monográfico redescubriremos la música tradicional desde una mirada emocional, lúdica y profundamente personal. A través de instrumentos como la pandereta, las castañuelas o las cucharas, exploraremos no solo sonidos, sino también historias. Trabajaremos con el cuerpo, la voz y los instrumentos para recuperar canciones populares y explorar su poder simbólico.

Fechas: Jueves del 9 al 20 de octubre de 2025

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Casa Feminista

Hablemos de Sexualidad. Mi cuerpo, mi deseo

¿Te gustaría entender mejor tu cuerpo, tus deseos, tus emociones?
¿tienes preguntas sobre sexualidad que no te atreviste a hacer?
¿quieres vivir tu sexualidad con más placer, libertad y seguridad?

Este taller es un espacio seguro, confidencial y libre de juicios para hablar de sexualidad de forma abierta, respetuosa y cercana. No se trata solo de sexo, sino de cómo nos sentimos con nuestro cuerpo, cómo nos relacionamos, cómo nos cuidamos y cómo nos expresamos. Abordaremos temas como el placer, el consentimiento, el deseo, la identidad, los mitos sexuales, el autocuidado y la comunicación. Todo desde una mirada inclusiva y basada en el respeto a la diversidad.

Fechas: Martes del 4 al 25 de noviembre de 2025

Horario: de 17:00 a 20:00 horas

Lugar: Parque Asturias. Aula 4

De lo íntimo a lo colectivo: Hablemos de Menopausia

Un monográfico para desmontar mitos, compartir vivencias y reconectar con tu cuerpo desde el respeto y la sabiduría.

La menopausia no es el final de nada, sino el comienzo de una nueva etapa llena de potencia, transformación y libertad. En este espacio hablaremos de lo que muchas veces se silencia: los cambios físicos y emocionales, los mandatos sociales y cómo el género influye en la manera de vivir esta fase.

Fechas: Viernes del 7 al 28 de noviembre de 2025

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Parque Asturias: Aula 3

Tejiendo vínculos: Apego, Trauma y Empoderamiento

¿Sabes cómo influyen tus vínculos tempranos en la forma en que te relacionas?

Este monográfico es un espacio seguro y colectivo para explorar el apego, el trauma y sus huellas en el cuerpo, la mente y las emociones, desde una mirada feminista y compasiva. A través de dinámicas vivenciales, teoría accesible y reflexión compartida, abrimos caminos hacia la comprensión, la reparación y el autocuidado.

Un viaje hacia vínculos más sanos, con una misma y con las demás.

Fechas: Jueves del 6 al 27 de noviembre 2025

Horario: de 17:00 a 19:00 horas

Lugar: Casa Feminista

Entre puntos y píxeles. Exploramos el fotobordado

Descubre el poder del fotobordado, una técnica que une imagen y bordado como herramienta de expresión emocional, para contar historias únicas y transformar tus recuerdos.

Fechas: Lunes del 17 de noviembre al 15 de diciembre de 2025

Horario: de 18:00 a 20:00 horas

Lugar: Parque Asturias. Aula 3

Inscripciones

Del 8 al 16 de Septiembre de 2025 en:

inscripciones.rivasciudad.es



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad