

Teatro

Todos los lunes en Parque Asturias.
Grupo 1 de: 12:00 a 14:30 Grupo 2: de 17:30 a 20:00.

Relajación y cuidado de las emociones

Martes y Miércoles en Parque Asturias.
Martes de 10:00 a 12:00 y de 12:00 a 14:00.
Miércoles de 16:00 a 18:00.
Viernes en Polideportivo Cerro del Telégrafo.
de 10:00 a 12:00.

Taller de Pintura

Martes, miércoles y jueves en Parque Asturias.
de 10:00 a 12:00.

Escuchando mi cuerpo

Lunes y Miércoles en el Polideportivo Cerro del
Telégrafo de 10:00 a 12:00.

Autoconocimiento y expresión corporal

Lunes y miércoles, en el Polideportivo Cerro del
Telégrafo, de 12:00 a 14:00,

Autodefensa feminista

Todos los miércoles en el Salón de actos de Parque
Asturias,
de 17:30 a 19:30.

Autoestima

Todos los jueves, en el Parque Asturias,
Grupo 1: de 11:00 a 13:00,
Grupo 2: de 16:00 a 18:00 y
Grupo 3: de 18:00 a 20:00.

REM (Ritmo, Espacio, Movimiento)

Todos los viernes, en el Polideportivo Cerro del
Telégrafo, de 12:00 a 14:00.

Teatro

Autodefensa

Relajación y cuidado de las
emociones

Escuchando mi cuerpo

Autoconocimiento y expresión
corporal

Autoestima

Pintura

REM

¡Y mucho más!

Edificio Área Social Parque Asturias
Polideportivo Cerro del Telégrafo
Casa Feminista.

Inscripciones

Del 8 al 16 de septiembre de 2025

inscripciones.rivasciudad.es

¡Horarios de mañanas y
de tardes!

AULA ABIERTA MUJERES 2025/26



RIVAS VACIAMADRID

Feminismos y Diversidad

Teatro

Espacio teatral en el que se trabajará, de forma creativa y experiencial, procesos de crecimiento personal.

El teatro es una herramienta poderosa para descubrirnos.

A través de la actuación y la narración de historias, podemos explorar nuestras propias experiencias, expresar emociones y reflexionar sobre nuestra identidad.

Este taller se convierte en un espacio seguro para compartir vivencias y conectar con otras mujeres.

Lugar: Salón de Actos de Parque de Asturias.

Autoconocimiento y expresión corporal

¿Te gustaría explorar tu cuerpo como fuente de expresión, belleza y conexión emocional?

Este taller es una invitación a descubrirte, utilizando la danza oriental como herramienta artística y terapéutica. A través del ritmo, la fluidez y la presencia, aprenderás sobre tu cuerpo, liberar tensiones y expresar lo que habita en ti.

No se trata de una técnica, sino de sentir. De moverte con autenticidad, de reconectar con tu energía, tu fuerza y tu sensibilidad.

Un viaje hacia el autoconocimiento, la creatividad y la confianza personal a través del movimiento.

Lugar: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

Escuchando mi cuerpo

¿Sientes que tu cuerpo te pide una pausa?
¿Te gustaría moverte con más libertad, respirar con más profundidad y vivir con más presencia?
Este es un espacio para reconectar contigo desde el cuidado, la calma y el movimiento consciente. Es una invitación a escucharte desde dentro a través de prácticas suaves y accesibles como el Qi Gong (Chicung), estiramientos funcionales, automasaje, relajación y meditación, cultivaremos juntas un espacio de bienestar integral.

Lugar: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

Autoestima

¿Y si el verdadero poder estuviera dentro de ti?
En este espacio, te acompañaremos en un viaje de autoconocimiento, de reconectar con tu esencia, Desafiar tus creencias limitantes y descubrir la fuerza que siempre ha habitado en ti.
Aprenderás a mirar con amor tu historia, a fortalecer tu autoestima y empoderarte para vivir con propósito. Porque cuando te reconoces, todo cambia.

Lugar: Parque de Asturias. Aula 3

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.

Lugar: Martes y Miércoles. Parque Asturias. Aula 4
Viernes: Polideportivo Cerro del Telégrafo.

Taller de Pintura

Un espacio para explorar, expresarte y descubrirte a través del arte.

Las artes plásticas son mucho más que técnica, son una puerta abierta a la creatividad, al juego, a la expresión libre de lo que sentimos y pensamos. En este taller trabajaremos con técnicas de dibujo y pintura, y sobre todo con el deseo de conectar contigo misma a través del color, la forma y el gesto.

Lugar: Parque Asturias. Aula 2

Autodefensa

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.

Lugar: Parque de Asturias. Aula 4

REM (Ritmo, Espacio y Movimiento)

Un taller de Biodanza para reconectar contigo, con las demás y con la alegría de vivir.

Un espacio para ser tu misma, para explorar tu cuerpo, tus emociones y tu creatividad a través del movimiento y la música. La Biodanza nos invita a vivir el presente con intensidad, a liberar tensiones y a despertar nuestras capacidades personales.

No necesitas saber bailar, solo tener ganas de sentirte viva.

Lugar: Polideportivo Cerro Telégrafo.