

PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE IGUALDAD

AÑO 2024 • ABRIL-JUNIO



**AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA**



**Espai Dones
i Igualtat
València**



**Unitat
d'Igualtat
Marítim**



**Unitat
d'Igualtat
Torrefiel-Orrials**

Procedimiento de solicitud

Plazo de solicitud del 1 al 15 de Marzo 2024

Puedes solicitar un máximo de 3 talleres, con el orden de prioridad deseado, pero solo se podrá obtener plaza en un máximo de 2 en esta convocatoria.

FORMAS PARA SOLICITAR LOS TALLERES:

1. Puedes descargar la instancia en la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10> , y presentarla en cualquiera de estos lugares de lunes a viernes de 8,30 a 14h.

Disponemos también de instancias en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pza. Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de entrada Municipales, con cita previa.

2. Por Sede Electrónica de la web municipal, si dispones de certificado digital

[.https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10](https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10)



Mindfulness - EDI 51

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: mañanas

Martes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Marzo: 26

Abril: 9,16, 23,30

Mayo: 7,14, 21, 28

Junio: 4

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende,5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El **mindfulness** es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento



Apoyo en las relaciones con hijas e hijos menores– EDI 44

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO: mañanas

Miércoles de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Abril: 10, 17, 24

Mayo: 8, 15, 22, 29

Junio: 5, 12, 19

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

La crianza de nuestras hijas e hijos no es algo sencillo, no existe un manual mágico ni una receta única. En este taller generaremos un espacio para empoderar, fortalecer y acompañar a las mujeres en su propio proceso de maternidad y crianza.

Aprenderemos a autorregular nuestro propio mundo interno para así poder acompañar a nuestras hijas e hijos en su propia autorregulación.

Nuestro entrenamiento a lo largo de este taller estará dotado de la necesaria perspectiva de género que nos posibilitará cuestionar aquellos mandatos que operan en nosotras desde el momento en que nos convertimos en madres, para así desarrollar una crianza afín a quienes nosotras somos y a las necesidades reales de nuestras hijas e hijos.

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Master en violencia de género e Igualdad



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – EDI 52

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO: tardes

Lunes y Miércoles de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Abril: 10, 15, 17, 22, 24, 29

Mayo: 6, 8, 13, 15

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología.

Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Empoderamiento a través de la danza – EDI 53

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
C/ Gobernador Viejo, 14 bajo. 962 087 475

HORARIO: tardes

Jueves de 17.00 a 19.15 h

FECHAS:

Abril: 11, 18, 25

Mayo: 2, 9, 16, 23, 30

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

Mujeres
a partir de
18 años*

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿Qué información nos da el cuerpo en movimiento? ¿De qué nos habla y cómo podemos escucharlo? Disfruta de un tiempo para ti, tu expresividad, el conocimiento de tu cuerpo y su acompañamiento a través del movimiento.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales

Autoestima, empoderamiento y sororidad – EDI 54

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

HORARIO: mañanas

Lunes de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Abril: 15, 22, 29

Mayo: 6,13,20,27

Junio: 3, 10, 17



INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestro autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo.

A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

M^a PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicóloga

Master en violencia de género e Igualdad



CIUDADANÍA DIGITAL.

Uso responsable y seguro de la red– EDI 55

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Gobernador Viejo,14 bajo. 962 087 475

DURACIÓN: 6 horas.

HORARIO: martes 16 y jueves 18 abril de 2024, **mañanas** de 9,30 a 12,30 h.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo,14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

Nuestras dos vidas: la física y la virtual, caminan de la mano aunque NO en cuanto a protección se refiere. Nuestra alma en forma de aparato tecnológico, nos hace vulnerables ante la desinformación, incomunicación, pérdida de intimidad y valores en los que hemos sido educadas/os. La atención absoluta y permanente que exigen y requieren las plataformas virtuales, nos llevan a padecer patologías tanto físicas como psicológicas. Un móvil en manos de una persona menor o adulta, es un mando a distancia con el que los demás hacen zapping con nuestra vida, nos comparamos, nos dispersamos, aceleramos el pensamiento y la dependencia, pagando un excesivo precio por utilizarlo. Los algoritmos nos introducen en el mundo de los likes, filtros, satisfacción instantánea y soledad no deseada.

Existen nuevas tendencias ideológicas que nos pueden ir ayudando para recuperar nuestra vida.

FORMADOR / DOCENTE : VICENTE GARCIA PLATAS

Oficial Policía Local de Valencia.

Profesor del Máster de FORMACIÓN PERMANENTE DE CONVIVENCIA Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ESCOLARES, en calidad de especialista en mediación de conflictos por la red. Facultad de CCSS de la U.V.

Diploma en relaciones humanas, educación y administración familiar.

Facultad de Psicología de la U.V. Agente TUTOR y mediador policial.

Persona y padre.

Taller

Hablar en público – EDI 57

LUGAR:

ESPAI DONES I IGUALTAT
c/Gobernador Viejo, 14 bajo. Tel 962087475

HORARIO: tardes

Miércoles, de 16.00 a 18.00 h

FECHAS:

Mayo: 15 y 22

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ
Técnica de Igualdad,
Master en Comunicación y Periodismo.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).



La vida hecha teatro – UIM 37

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: mañanas

Martes y Jueves de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Abril: 30

Mayo: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático,
y Técnica Superior en animación sociocultural

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UIM 38

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: tardes

Martes y Jueves de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Abril: 30

Mayo: 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 29, 30



INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

**Mujeres
a partir de
18 años**

Nos conocemos mejor a nosotros mismas, mejoramos nuestro autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo.

A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotros mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología.

Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



Empoderamiento para promover relaciones de parejas igualitarias – UIM 39

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: mañanas

Lunes y Miércoles, de 10,00 a 12,00 h.

FECHAS:

Mayo: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Junio: 3, 5

¿Por qué algunas veces encontramos tanto sufrimiento en el amor? En buena medida se debe a la construcción sociocultural del amor romántico: el modelo en el que mujeres y hombres, independientemente de nuestra orientación sexual, basamos nuestra forma de relacionarnos y estilo de apego. Revisaremos este modelo y fortaleceremos nuestra autoestima para relacionarnos en pareja de manera sana, desarrollando las habilidades necesarias para detectar de forma temprana qué relaciones son igualitarias, responden a nuestras necesidades y nos hacen sentir bien, y cuáles no.

FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO

Licenciada en Psicología.

Máster en Psicología General sanitaria.

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).



Mindfulness – UIM 40

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: tardes

Lunes y Miércoles, de 17,00 a 19,00 h.

FECHAS:

Mayo: 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

Junio: 3, 5

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

Las mujeres estamos bajo una presión sin precedentes: sin tiempo, haciendo malabares para llegar a todo y atendiendo infinitas exigencias. Esta presión socava aquellas cosas esenciales que todas anhelamos: ser felices, relacionarnos, sentirnos vitales, queridas o envueltas por una sensación de paz. No es de extrañar que tantas de nosotras nos sintamos exhaustas, estresadas o desbordadas. El **mindfulness** es una herramienta a nuestro alcance para recuperar la calma y la felicidad, así como un potente antídoto contra la ansiedad, el estrés, el agotamiento y la depresión. Integraremos distintas enseñanzas, conocimientos y técnicas para favorecer el empoderamiento femenino y fortalecer la calma y la paz interior.

FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en Mindfulness, psicología transpersonal y técnicas de atención plena y autoconocimiento

Taller

Hablar en público – UIM 41

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM
C/ Reina, 85. 962 065 205

HORARIO: mañanas

Miércoles, de 9.30 a 11.30 h

FECHAS:

Mayo: 24 y 31

La voz es una herramienta muy importante para las mujeres. Con ella nos hacemos visibles y conocerla y controlarla nos ayuda a salir del silencio al que siempre y en todos los lugares del planeta hemos estado relegadas. Por ello, educar en habilidades básicas para enfrentarnos a la importante tarea de hablar en el espacio público no sólo aumentará nuestras competencias personales y profesionales de comunicación sino las destrezas y capacidades de todos los ámbitos de nuestra vida, aumentando nuestro autoconcepto y nuestra autoestima, dándonos para posicionarnos de manera activa y asertiva en nuestro día a día

FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ
Técnica de Igualdad,
Master en Comunicación y Periodismo.

INSCRIPCIONES

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

Mujeres
a partir de
18 años





La vida hecha teatro – UITO 11

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: mañanas

Lunes y Miércoles de 10:30 h a 12:30 h

FECHAS:

Abril: 10, 15, 17, 22, 24, 29

Mayo: 6, 8, 13,15

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años*

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat | C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols | Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿La vida es puro teatro? ¿Te gustaría adentrarte en las posibilidades de ser otra? Conócete mejor a ti misma, exprésate y mejora tus habilidades comunicativas, fortalece tu autoestima y explora tu creatividad junto a otras mujeres a través del micro-teatro.

FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Licenciada en arte dramático
y Técnica Superior en animación sociocultural



Empoderamiento a través de la Risoterapia – UITO 12

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: mañanas

Viernes, de 10:30 h a 12:30 h

FECHAS:

Abril: 12, 19, 26

Mayo: 3, 10, 17, 24, 31

Junio: 7, 14

INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5 bajo
- Registros de Entrada Municipales (con cita previa).

¿Has pensado alguna vez cuánto de “payasa” tienes dentro de ti? ¿Cómo explorarte desde la alegría de reír, llorar, saltar..., sin prejuicios y con total seguridad? Ven a descubrir la extraordinaria aventura de habitar en ti.

FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicóloga,

Formación en terapias artísticas y facilitadora de procesos grupales

Autoestima, empoderamiento y sororidad – UITO 13

LUGAR:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS
Plaza de Salvador Allende, 5. 963 211 654

HORARIO: mañanas

Martes y Jueves, de 10:00 h a 12:00 h

FECHAS:

Mayo: 28, 30

Junio: 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27



INSCRIPCIONES

Mujeres
a partir de
18 años

Puedes descargar y presentar la instancia a través de la Sede Electrónica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/IG.PA.10>

También puedes presentarla de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones Igualtat, C/ Gobernador Viejo, 14 bajo
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 bajo
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Plaza de Salvador Allende, 5, bajo
- Registros de entrada municipales (con cita previa).

Nos conocemos mejor a nosotras mismas, mejoramos nuestra autoestima, desde la sororidad, generamos un espacio de comprensión e impulso como grupo.

A través de la conciencia corporal, la identificación del diálogo interno, el aprendizaje de la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades comunicativas, mejoramos nuestro autocuidado, la relación con nosotras mismas y con otras mujeres

FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Licenciada en Psicología.

Máster en igualdad de género.

Máster en intervención social y comunitaria.



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA