

TALLERES PARA MUJERES

MUJERES DE VERANO. Tejiendo Redes

Espacio de encuentro para las mujeres del barrio donde reflexionar sobre aquello que nos preocupa , accionar aquello que nos ocupa y compartir experiencias. Proponemos un formato de dos talleres dinámicos y frescos donde a través de la reflexión crítica, el movimiento y la creatividad potenciamos la autoestima, la autocuidado y las redes de mujeres.

OBJETIVOS

- Potenciar espacios de cuidado y de intercambio de vivencias entre mujeres.
- Generar reflexiones críticas colectivas en clave feminista.
- Fomentar la creatividad como una manera de disfrutar y relacionarse.
- Experimentar con el movimiento y el propio cuerpo.

CONTENIDOS

- Autoconocimiento personal.
- Conciencia corporal.
- Emoderamiento y autoestima.
- Redes de mujeres

METODOLOGÍA

El taller tiene un formato vivencial y participativo, potenciando el intercambio de experiencias. La sesión combinará dinámicas de tipo individual y grupal, integrando el trabajo corporal y el desarrollo de la creatividad. Las actividades del taller irán a cargo de dos dinamizadoras.

PERSONAS DESTINATARIAS

Mujeres a partir de 18 años.

EQUIPAMIENTO NECESARIO

Aula grande, sillas y mesas para poder dibujar, ordenador y altavoces.

DURACIÓN

Entre 2 y 4 horas.

