

# TALLERES PARA MUJERES

## EL RÍO DE LA VIDA. Biografías de mujeres

Esta actividad creativa y vivencial se dirige a mujeres que quieran mirarse y descubrirse, revisando la propia vida para explicar quién son ahora. Haremos breves biografías de las mujeres participantes a través del dibujo y el color, con un punto de vista positivo y optimista.

### OBJETIVOS

- Generar un espacio donde compartir el recorrido vital como fuente de aprendizaje de gran valor y riqueza.
- Fomentar el autoimagen positiva y la autoestima de las participantes.
- Desarrollar la creatividad como un medio de expresión y comunicación.
- Experimentar con imágenes, materiales pictóricos y los colores.

### CONTENIDOS

- Creatividad: Expresión, dibujo y color.
- El viaje interior: autoconocimiento y reconocimiento entre mujeres.
- El río de la vida: Biografías en clave de apoderamiento, autonomía y autoestima.

### METODOLOGÍA

Este taller tiene un formato vivencial y participativo, potenciando el intercambio de experiencias a través de la creatividad y la expresión plástica, combinando dinámicas de tipo individual y grupal. Las actividades del taller irán a cargo de dos dinamizadoras.

### PERSONAS DESTINATARIAS

Mujeres a partir de 18 años

### EQUIPAMIENTO NECESARIO

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

### DURACIÓN

Entre 2 i 4 horas.

