

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN ABRIL 2025



Recurso público municipal especializado en la promoción de la igualdad y la prevención de la violencia machista.

Se ofrecen servicios gratuitos de intervención individual a las mujeres y actividades grupales abiertas a la población que abordan de manera transversal la violencia machista.

Espacio accesible para personas con movilidad reducida. Si requieres otra medida de apoyo, ponte en contacto con nuestro centro.

CITA PREVIA E INSCRIPCIÓN

Teléfono: 91 543 03 85

Correo electrónico: caimujermzad@madrid.es

Presencialmente: C/ Andrés Mellado, 44 (metro Moncloa, Argüelles o Islas Filipinas)

HORARIO DE ATENCIÓN

Lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas.

Festivos cierra el centro.

SERVICIOS DE ATENCIÓN INDIVIDUAL

Dirigidos a mujeres

Ofrecemos apoyo y asesoramiento gratuito, mediante cita previa, en las siguientes áreas:

Psicológica: para favorecer el bienestar y la autonomía personal, la reducción del estrés y la ansiedad ante situaciones de discriminación o violencia por razones de género.

Jurídica: en materia civil, laboral, de extranjería y especialmente en todo lo relacionado con la violencia machista.

Desarrollo Profesional: se fomenta la empleabilidad de las mujeres a través de la mejora de sus capacidades, sus competencias y habilidades sociolaborales.



ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa
- Uso de ordenador con reserva previa

RECUERDA:

**Espacio de Recreo infantil
(niñas/os entre 4 y 12 años).
Para personas que participan
en el espacio.
Es necesaria cita previa.**



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DE 1 AL 4 DE ABRIL DE 2025 (MAÑANAS)

MARTES 1

MAÑANA

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 2

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada. Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 3

MAÑANA

Encontramos el relax a través del Zentangle (M).

A través de esta técnica de dibujo y creando un ambiente relajado, intentaremos que cada una pueda disfrutar de un rato de calma.

11:00 - 12:30 h



El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 4

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Ejercitando mi suelo pélvico. Segunda parte (M).

Continuaremos, como en el mes anterior, descubriendo la importancia del suelo pélvico y aprendiendo ejercicios prácticos para fortalecerlo, mejorar tu postura y prevenir molestias como la incontinencia o el dolor lumbar. ¡Ven con ropa cómoda y ganas de moverte!

10:30 - 12:00 h

Mujeres que crean (M).

En este taller aprenderemos a tejer con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos.

11:30 - 13:30 h (excepto el 11)

Percusión corporal juntas (M).

Seguimos percutiendo juntas por la igualdad, generando grupo y, además, ejercitando la memoria, la coordinación, el ritmo...

12:00 - 13:30 h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariamazbrano



SEMANA DE 1 AL 4 DE ABRIL DE 2025 (TARDES)



MARTES 1

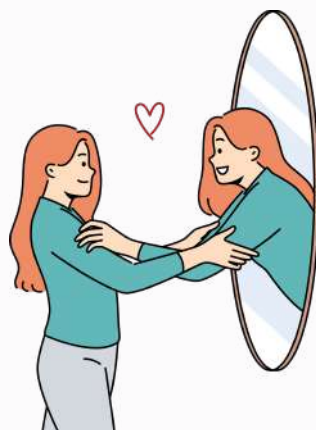
TARDE

Estirando cuerpo y mente. GRUPO I (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 - 19:45 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30 - 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 2

TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19:30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19:30 h Semanal

JUEVES 3

TARDE

Estirando cuerpo y mente. GRUPO II (M).

16:30 - 18:00 h Semanal



Arteterapia. Grupo II (M).

17:30 - 19:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 4

TARDE

Lecturas saludables: crecemos a través de los libros en grupo (M).

Encuentros de biblioterapia, alrededor de lecturas que nos invitan a reflexionar, compartir, analizar, opinar y sentir. En un ambiente amable y facilitador, te invitamos a leer en voz alta, descubrir y potenciar tu voz, sumarla a la de las compañeras y, tras la lectura, charlamos, jugamos, construimos o escribimos ¿te sumas? Tenemos un encuentro al mes.

16:30 - 18:00 h Mensual

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 7

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 28)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 8

MAÑANA

Visita a la exposición Del juguete al cielo en el Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque (TP).

Os invitamos a una visita a la exposición Del juguete al cielo, una muestra que nos sumerge en la historia del juguete y su impacto en la construcción de la infancia, los roles de género y la imaginación. A través de una cuidada selección de piezas, exploraremos cómo los juegos han reflejado y moldeado la sociedad a lo largo del tiempo.

Punto de encuentro: 11:10h en el Espacio de Igualdad y 11:25h en el Centro de Cultura Contemporánea Conde Duque (C/ Conde Duque, 11)

11:30 - 13:00 h

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 9

MAÑANA

Taller de higiene del sueño. En colaboración con el CMSc (TP).

En este taller conoceremos la importancia de incorporar a nuestro día a día hábitos saludables para mejorar nuestro sueño.

10:30 - 12:00 h

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 10

MAÑANA

Encontramos el relax a través del Zentangle (M).

A través de esta técnica de dibujo y creando un ambiente relajado, intentaremos que cada una pueda disfrutar de un rato de calma.

11:00 - 12:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal



Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 11

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Leemos juntas a María Zambrano (M).

En el año que cumplimos 20 años, os proponemos juntarnos una vez al mes para leer juntas la obra de la mujer que le da nombre al Espacio: María Zambrano, para, de esta manera, conocerla mejor y aprender del legado que nos dejó.

10:30 - 12:00 h

Encuentro de mujeres tejedoras de los Centros Municipales de Mayores de Chamberí y del Espacio de Igualdad María Zambrano (M).

En este encuentro se compartirán experiencias, se crearán redes y tejaremos con ganchillo mientras conectamos con nosotras mismas y buscamos la calma en nuestros tejidos. Salida a las 11:45h desde el Espacio de Igualdad.

12:00 - 13:30 h

Percusión corporal juntas (M).

12:00 - 13:30 h



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 7 AL 11 DE ABRIL DE 2025 (TARDES)

LUNES 7 TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador (M).

17:00 - 18:30 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal (hasta el 14)

MARTES 8 TARDE

Estirando cuerpo y mente. GRUPO I (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Taller Pinto flores para que así no mueran (Frida Kahlo). En colaboración con el proyecto Comunidades Compasivas del Centro Municipal de Salud Comunitario de Chamberí (TP).

A través de la obra de mujeres artistas, abordaremos temas vitales como las pérdidas y los duelos.

16:30 - 18:00 h

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 9 TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19.30 h Semanal

JUEVES 10 TARDE

Estirando cuerpo y mente. GRUPO II (M).

16:30 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 -19:30 h Semanal

VIERNES 11 TARDE

Tarde de risoterapia (M).

¿Hace mucho que no te dá un ataque de risa? ¿Te cuesta reír? En este encuentro disfrutaremos de una tarde conectando con la risa a través de la niña interior.

18:00 - 19:30 h



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 14

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 28)



Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal

Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 15

MAÑANA

Retoma tu inglés (M).

11:00 - 12:30 h Semanal (hasta el 15)

En primavera monográficos de amor propio: Caja de herramientas emocionales (M).

Juntas reflexionaremos sobre cómo gestionamos nuestras emociones y crearemos un kit de estrategias para afrontar situaciones complicadas.

11:00 - 12:30 h



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 16

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada.

Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 17

FESTIVO

VIERNES 18

FESTIVO

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 14 AL 18 DE ABRIL DE 2025 (TARDES)

LUNES 14

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador (M).

17:00 - 18:30 h Semanal



Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Asertividad y autoconocimiento para el crecimiento personal (M).

18:00- 19:30 h Semanal (hasta el 14)

MARTES 15

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

Taller en el que se realizarán ejercicios de movilidad articular, estiramientos y relajación para que el cuerpo y la mente se liberen de las tensiones diarias.

16:30 - 18:00 h Semanal

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 16

TARDE

Laboratorio de canto (M).

Cantar tiene beneficios como mantener el cerebro activo, ejercitar la memoria, reducir el estrés... Además, si lo haces acompañada, eleva el estado de ánimo, ayuda a socializar, a crear nuevas redes... Este espacio es para personas que no tienen conocimientos de canto, así que si te gusta cantar... ¡¡¡Anímate a participar!!!

18:00 - 19.30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente.

18:30 - 19.30 h Semanal

JUEVES 17

FESTIVO

VIERNES 18

FESTIVO

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 21

MAÑANA

Taller de informática (M).

10:00 - 11:30 h Semanal (excepto el 28)

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

MARTES 22

MAÑANA

Taller creativo: Telares (M).

En este taller, este mes, trabajaremos la técnica de telares.

10:30 - 12:30 h Bimensual

En primavera monográficos de amor propio: El poder de mi voz (M).

En esta sesión compartiremos herramientas para poner en práctica la comunicación asertiva, que nos ayudará a expresar nuestras opiniones y necesidades y para establecer límites.

11:00 - 12:30 h

Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 23

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada.

Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal

JUEVES 24

MAÑANA

Mujer, arte y comunicación. En colaboración con el proyecto de Soledad no Deseada. Centro Municipal de Salud Comunitaria de Chamberí (M).

Exploraremos la vida de mujeres artistas y cómo el arte les permitió superar la soledad y tejer comunidad. A partir de sus textos, reflexionaremos sobre la creatividad como herramienta de transformación. Luego, realizaremos un collage comunitario para expresar juntas ideas sobre soledad, participación y feminismo. También debatiremos sobre mujeres que han impulsado cambios en Madrid y cómo fortalecer la participación femenina en la ciudad.

¡Te esperamos!

10:00 - 11:30 h

El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h Semanal

Bailando salsa (M).

12:30 - 13:45 h Semanal

VIERNES 25

MAÑANA

Desayuno participativo, creando redes (M).

10:30 - 11:30 h Semanal

Concentración mensual en conmemoración por las mujeres e infancias asesinadas por la violencia machista (TP).

Cada 25 de mes nos concentramos en el patio del Espacio de Igualdad para mostrar la repulsa a la violencia machista conmemorando a las víctimas asesinadas: leeremos sus nombres, edades y ciudad a la que pertenecen, guardaremos un minuto de silencio y completaremos el mural hecho.

11:30 - 12:00 h Mensual

Mujeres que crean. (M).

11:30 - 13:30 h Semanal

Mañana de juegos de mesa (M).

12:00 - 13:30 h

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 21 AL 25 DE ABRIL DE 2025 (TARDES)

LUNES 21

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

En este taller dedicaremos un tiempo a conocer las distintas emociones y cómo éstas se expresan a través del cuerpo. Aprenderemos a nombrarlas, identificarlas y abrazarlas.

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador (M).

17:00 - 18:30 h Semanal

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal



MARTES 22

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

16:30 - 18:00 h Semanal

Taller de cómic con temática sáfica. En colaboración con la Fundación Triángulo (TP).

Generamos un espacio creativo de la mano de Fundación Triángulo Madrid, para conmemorar el día de la visibilidad lésbica. donde exploramos la creación de personajes y viñetas desde una perspectiva inclusiva, dando vida a historias que nos representen. No importa tu nivel de dibujo: aquí prima la ilustración experimental, el juego y la imaginación.

17:00 - 18:30 h

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h Semanal

Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 23

TARDE

Taller Cartas. En colaboración con la Fundación Triángulo (TP).

Te traemos esta actividad de la mano de Fundación Triángulo Madrid, para conmemorar el día de la visibilidad lésbica. En la era de las conversaciones rápidas, ¿te animarías a escribir una carta? En este taller leeremos algunas cartas escritas por mujeres a otras mujeres a lo largo del tiempo, que nos servirán de inspiración para escribir las nuestras propias, ya sea a alguien del presente, del pasado o incluso del futuro o a nosotras mismas, "da igual la edad que tengas y las cartas que hayas escrito en tu vida, te esperamos posdata: siempre vuestras."

17:00 - 18:30 h

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal

Pilates al ritmo femenino (M).

18:30 - 19.30 h Semanal

JUEVES 24

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO II.

16:30 - 18:00 h Semanal

Arteterapia. Grupo II (M).

17:30- 19:00 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO I (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

Autodefensa feminista (M).

En este taller aprenderemos técnicas para enfrentarnos a cualquier violencia machista, en las diferentes situaciones de nuestra vida.

18:00 -19:30 h Semanal



VIERNES 25

TARDE

Escritura creativa: navegando entre líneas (M).

A través de diferentes indicaciones y dejando volar nuestra imaginación, escribiremos pequeños relatos improvisados.

17:30- 19:00 h



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras. GRUPO II (M).

Dirigido a mujeres que quieran disfrutar de un encuentro lúdico y divertido, conociendo a otras mujeres y disfrutando del baile como vía de empoderamiento y autocuidado.

18:00 - 19:30 h Semanal

(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL DE 2025 (MAÑANAS)

LUNES 28

MAÑANA

Creciendo juntas II (M).

11:00 - 12:30 h Semanal



Poniendo atención ejercito mi memoria (M).

12:30 - 13:45 h Semanal



MARTES 29

MAÑANA

Taller creativo: Telares (M).

En este taller, este mes, trabajaremos la técnica de telares.

10:30 - 12:30 h Bimensual

En primavera monográficos de amor propio: Autocuidado sin culpa (M).

Reflexionaremos juntas sobre el autocuidado como una necesidad y no como un lujo, lo que nos permitirá ponerlo en práctica sin sentir culpa.

11:00 - 12:30 h



Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h Semanal

MIÉRCOLES 30

MAÑANA

Asertividad y comunicación emocional: conocer mis derechos personales para reafirmarme (M).

Taller en el que trabajaremos estrategias para expresarnos de una manera clara, directa y equilibrada. Comunicar nuestras ideas, sentimientos o defender nuestros derechos, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde la autoconfianza, en lugar de la culpa o la rabia.

11:00 - 12:30 h Semanal

Iniciación a la radio (M).

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guión, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc.

12:30 - 13:45 h Semanal

Conecta contigo a través del yoga (M).

13:00 - 14:00 h Semanal



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano



SEMANA DEL 28 AL 30 DE ABRIL DE 2025 (TARDES)

LUNES 28

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h Semanal

Mujeres conectadas: aprendemos con el móvil y el ordenador (M).

17:00 - 18:30 h Semanal

Taller "Customiza tu Corbata". En colaboración con la Fundación Triángulo (TP).

Te traemos esta actividad de la mano de Fundación Triángulo Madrid, para conmemorar el día de la visibilidad lésbica. ¿Tienes una corbata o corbatín olvidado en el armario? Es hora de sacarlo y darle una segunda (o tercera, o cuarta) oportunidad. En este taller, transformaremos estas piezas en accesorios únicos y atemporales, aplicando técnicas artesanales creativas.

17:00 - 19:30 h

Arteterapia. Grupo I (M).

17:30- 19:00 h Semanal

MARTES 29

TARDE

Estirando cuerpo y mente (M). GRUPO I.

Taller en el que se realizarán ejercicios de movilidad articular, estiramientos y relajación para que el cuerpo y la mente se liberen de las tensiones diarias.

16:30 - 18:00 h Semanal

¡Qué bueno es mimarse! Taller de autoestima (M).

18:15 -19:45 h Semanal



Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).

18:30- 19:30 h Semanal

MIÉRCOLES 30

TARDE

Laboratorio de canto (M).

18:00 - 19.30 h Semanal



Pilates al ritmo femenino (M).

En este taller, trabajaremos en fortalecer, tonificar y mejorar la flexibilidad de tu cuerpo, todo a tu ritmo. Con ejercicios que se adaptan a todos los niveles, conseguirás un equilibrio perfecto entre cuerpo y mente. Pilates para mujeres es la oportunidad de sentirte más fuerte, ágil y plena. ¡Únete y empieza a disfrutar de los beneficios del pilates de manera divertida y efectiva!

18:30 - 19.30 h Semanal



(M) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A MUJERES (TP) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A TODA LA POBLACIÓN (H) ACTIVIDADES DIRIGIDAS A HOMBRES



políticas sociales,
familia e igualdad

MADRID

Dirección General de Igualdad
y contra la Violencia de Género

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

