

ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO

PROGRAMACIÓN JULIO 2026



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 jueves de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Viernes de 8:00 a 16:00 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.



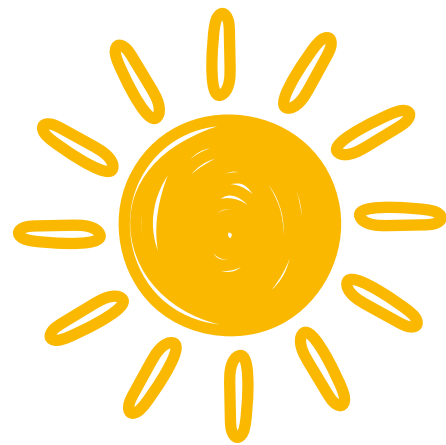
ADEMÁS TENEMOS:

- Disponibilidad de aulas con reserva previa.
- Trueque de libros feministas.
- 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.**
- **Ven a disfrutar de manera libre del patio del Espacio de Igualdad y aprovecha el buen tiempo en un ambiente relajado y acogedor. Un momento para compartir, conectar y recargar energías al aire libre, rodeadas de buena compañía. Con reserva previa**

SEMANA DE 1 AL 3 DE JULIO DE 2026 (MAÑANAS)



MIÉRCOLES 1

MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida! En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

11:00 - 12:30 h

JUEVES 2

MAÑANA

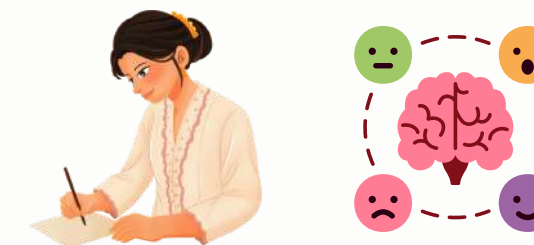
Bailando salsa I (M).

10:30 - 12:00 h

Escribir para conectar con una misma: regulación emocional (M).

A través de la escritura podemos conectar con nosotras mismas para conocernos mejor, lo que puede contribuir a alcanzar un mayor bienestar. En esta sesión escribiremos sobre la regulación emocional.

11:00 - 12:30 h



El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h

VIERNES 3

MAÑANA

Suelo pélvico. Iniciación (M).

Taller introductorio para conocer qué es el suelo pélvico, cuáles son sus funciones y por qué es importante cuidarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida de las mujeres. Se ofrecerán pautas básicas y ejercicios sencillos para favorecer su fortalecimiento, mejorar la conciencia corporal y promover el bienestar físico y la prevención de posibles disfunciones.

10:30 - 12:00 h

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras. (M).

En este taller adquiriremos conocimientos básicos de LSE para poder aportar a la eliminación de barreras de comunicación.

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DE 1 AL 3 DE JULIO DE 2026 (TARDES)



MIÉRCOLES 1

TARDE

Laboratorio de collage: autoestima (M).

La técnica del collage nos permite expresión emocional, autoconocimiento, desarrollo de la creatividad, relajación... En esta sesión trabajaremos nuestra autoestima a través de esta técnica.

18:00 - 19:30 h



JUEVES 2

TARDE

Pausas para mí: gestión del estrés y autocuidado (M).

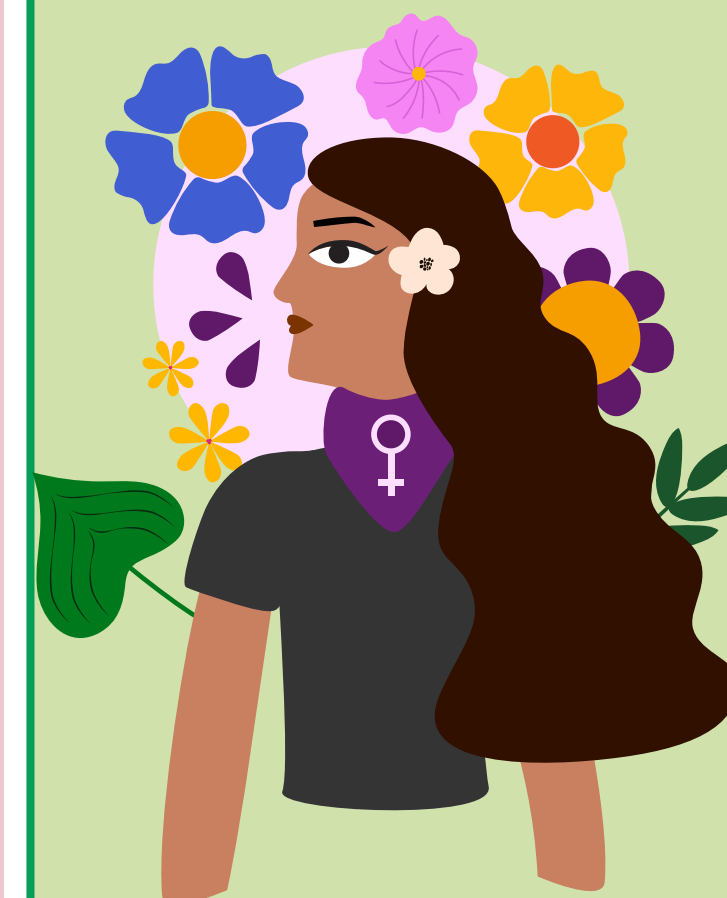
Un espacio para reflexionar sobre las situaciones que generan estrés en la vida diaria de las mujeres y conocer herramientas sencillas para mejorar el bienestar emocional, favorecer el autocuidado y afrontar las dificultades cotidianas de forma más saludable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 3



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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 6 MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

10:00 - 11:30 h Semanal

Activamos la memoria a través de las canciones (M).

En este taller realizaremos dinámicas que nos permitirán ejercitar la atención y la memoria; en esta sesión lo haremos a través de dinámicas relacionadas con las canciones.

Para mujeres mayores de 65 años.

11:30 - 13:00 h

MARTES 7 MAÑANA

Mujeres en red: Whatsapp más allá de los mensajes (M).

Aprenderemos a utilizar funciones útiles de WhatsApp como las videollamadas, el envío de ubicaciones, fotos y documentos, así como a gestionar grupos y detectar posibles estafas. Un taller práctico para ganar autonomía y seguridad en su uso.

Para mujeres mayores de 65 años.

10:30 - 12:00 h

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo I(M):

Aprenderemos y practicaremos las 8 actitudes básicas que facilitan la práctica del mindfulness y que nos ayudan a vivir, con presencia, cada día.

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 8 MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida! En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

11:00 - 12:30 h



JUEVES 9 MAÑANA

Bailando salsa I (M).

10:30 - 12:00 h

Escribir para conectar con una misma: gestión del estrés (M).

A través de la escritura podemos conectar con nosotras mismas para conocernos mejor, lo que puede contribuir a alcanzar un mayor bienestar. En esta sesión escribiremos sobre la gestión del estrés.

11:00 - 12:30 h



El patio de recreo literario (M).

11:00 - 13:00 h

VIERNES 10 MAÑANA

La banda sonora de tu vida (M).

Recorreremos las pérdidas de tu vida a través de las canciones que te han marcado. En colaboración con Prevención del Duelo Complicado. Comunidades Compasivas. CMSc. Chamberí.

10:00 - 12:00 h



Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras. (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 6 AL 10 DE JULIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 6

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h



Tarde de relax a través de zentangle I (M).

El zentagle es una técnica de dibujo que no requiere de ningún conocimiento previo y que, a través de patrones repetitivos, fomenta la relajación, la concentración, la creatividad...

18:00- 19:30 h

MARTES 7

TARDE

Estira tu Cuerpo, Respira Verano (M).

Un taller pensado para mujeres que quieren reconectar con su cuerpo a través de estiramientos suaves, respiración consciente y movimientos que invitan a soltar tensiones. Disfruta del verano cuidando de ti, con calma, al aire libre y en buena compañía.

18:00- 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo II (M).

Aprenderemos y practicaremos las 8 actitudes básicas que facilitan la práctica del mindfulness y que nos ayudan a vivir, con presencia, cada día.

18:30- 19:30 h

MIÉRCOLES 8

TARDE

Laboratorio de collage: mujeres que inspiran (M).

La técnica del collage nos permite expresión emocional, autoconocimiento, desarrollo de la creatividad, relajación... En esta sesión nos inspiraremos en mujeres que nos inspiran para realizar nuestro collage.

18:00 - 19:30 h



JUEVES 9

TARDE

Pausas para mí: gestión del estrés y autocuidado (M).

Un espacio para reflexionar sobre las situaciones que generan estrés en la vida diaria de las mujeres y conocer herramientas sencillas para mejorar el bienestar emocional, favorecer el autocuidado y afrontar las dificultades cotidianas de forma más saludable.

18:00- 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 10



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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 13 MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

10:00 - 11:30 h Semanal



Activamos la memoria a través de los juegos (M).

En este taller realizaremos dinámicas que nos permitirán ejercitar la atención y la memoria; en esta sesión lo haremos a través de dinámicas relacionadas con los juegos.

Para mujeres mayores de 65 años.

11:30 - 13:00 h

MARTES 14 MAÑANA

Mujeres en red: Whatsapp más allá de los mensajes (M).

Aprenderemos a utilizar funciones útiles de WhatsApp como las videollamadas, el envío de ubicaciones, fotos y documentos, así como a gestionar grupos y detectar posibles estafas. Un taller práctico para ganar autonomía y seguridad en su uso.

Para mujeres mayores de 65 años.

10:30 - 12:00 h

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo I(M).

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 15 MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo?
¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico?

¡Bienvenida! En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

11:00 - 12:30 h

JUEVES 16 MAÑANA

Bailando salsa I (M).

10:30 - 12:00 h

Escribir para conectar con una misma: comunicación no verbal. (M).

A través de la escritura podemos conectar con nosotras mismas para conocernos mejor, lo que puede contribuir a alcanzar un mayor bienestar. En esta sesión escribiremos sobre la comunicación no verbal.

11:00 - 12:30 h



VIERNES 17 MAÑANA

Suelo pélvico. Iniciación (M).

Taller introductorio para conocer qué es el suelo pélvico, cuáles son sus funciones y por qué es importante cuidarlo a lo largo de las diferentes etapas de la vida de las mujeres. Se ofrecerán pautas básicas y ejercicios sencillos para favorecer su fortalecimiento, mejorar la conciencia corporal y promover el bienestar físico y la prevención de posibles disfunciones.

10:30 - 12:00 h



Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras. (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 13 AL 17 DE JULIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 13

TARDE

Relajación: Cuidando las emociones (M).

17:00 - 18:00 h



Tarde de relax a través de zentangle II (M).

El zentangle es una técnica de dibujo que no requiere de ningún conocimiento previo y que, a través de patrones repetitivos, fomenta la relajación, la concentración, la creatividad...

18:00- 19:30 h

MARTES 14

TARDE

Estira tu Cuerpo, Respira Verano (M).

Un taller pensado para mujeres que quieren reconectar con su cuerpo a través de estiramientos suaves, respiración consciente y movimientos que invitan a soltar tensiones. Disfruta del verano cuidando de ti, con calma, al aire libre y en buena compañía.

18:00- 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness: Actitudes Básicas del Mindfulness. Grupo II (M).

Aprenderemos y practicaremos las 8 actitudes básicas que facilitan la práctica del mindfulness y que nos ayudan a vivir, con presencia, cada día.

18:30- 19:30 h

MIÉRCOLES 15

TARDE

Visita a la exposición: Instantes de luz, 12 Premios Nacionales de Fotografía. Galería Blanca Berlín. (TP).

Déjate sorprender por imágenes que cuentan historias, despiertan emociones y nos invitan a mirar el mundo de otra manera. Compartiremos una visita cultural enriquecedora en torno a algunas de las fotografías más destacadas de nuestro país.

Punto de encuentro: A las 17:00 en el Espacio de igualdad o a las 17:25 en la Galería Blanca Berlín.

17:30 - 19.30 h

Laboratorio de collage: violencias simbólicas (M).

18:00 - 19:30 h

JUEVES 16

TARDE

Pausas para mí: gestión del estrés y autocuidado (M).

Un espacio para reflexionar sobre las situaciones que generan estrés en la vida diaria de las mujeres y conocer herramientas sencillas para mejorar el bienestar emocional, favorecer el autocuidado y afrontar las dificultades cotidianas de forma más saludable.

18:00- 19:30 h Semanal



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 17



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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 20

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

En este taller realizaremos diferentes ejercicios para empezar a activar el cuerpo y ponerlo en forma. Rompe con el sedentarismo y ponte en marcha.

10:00 - 11:30 h Semanal

Activamos la memoria a través de los números (M).

En este taller realizaremos dinámicas que nos permitirán ejercitar la atención y la memoria; en esta sesión lo haremos a través de dinámicas relacionadas con los números.

Para mujeres mayores de 65 años.

11:30 - 13:00 h

MARTES 21

MAÑANA

Mujeres en red: Organiza tu móvil y libera espacio (M).

Conoceremos herramientas básicas para organizar las fotografías del móvil, crear álbumes, eliminar archivos innecesarios y liberar espacio de almacenamiento. Un taller práctico para mantener el teléfono ordenado y aprovechar mejor sus recursos.

10:30 - 12:00 h



Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo I (M).

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 22

MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida!

En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

11:00 - 12:30 h

JUEVES 23

MAÑANA

Bailando salsa II (M).

10:30 - 12:00 h

Escribir para conectar con una misma: el perdón (M).

A través de la escritura podemos conectar con nosotras mismas para conocernos mejor, lo que puede contribuir a alcanzar un mayor bienestar. En esta sesión escribiremos sobre el perdón.

11:00 - 12:30 h



VIERNES 24

MAÑANA

Mandalas para desconectar (M).

10:30 - 12:00 h

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

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras. (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 20 AL 24 DE JULIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 20

TARDE

Tarde de relax a través de zentangle III (M).

El zentangle es una técnica de dibujo que no requiere de ningún conocimiento previo y que, a través de patrones repetitivos, fomenta la relajación, la concentración, la creatividad...

18:00- 19:30 h



MARTES 21

TARDE

Estira tu Cuerpo, Respira Verano (M).

Un taller pensado para mujeres que quieren reconectar con su cuerpo a través de estiramientos suaves, respiración consciente y movimientos que invitan a soltar tensiones. Disfruta del verano cuidando de ti, con calma, al aire libre y en buena compañía.

18:00- 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo II (M).

Realizaremos mindfulness a través de distintos tipos de respiración y ejercicios de atención.

18:30- 19:30 h

MIÉRCOLES 22

TARDE

Laboratorio de collage: autocuidado (M).

La técnica del collage nos permite expresión emocional, autoconocimiento, desarrollo de la creatividad, relajación... En esta sesión trabajaremos el autocuidado a través de esta técnica.

18:00 - 19.30 h

Fotografía tu verano (M).

Descubre trucos sencillos para transformar tus fotos en recuerdos inolvidables. En dos sesiones prácticas aprenderás a aprovechar la luz, la composición y tu creatividad mientras sales a fotografiar el verano.

18:00 - 19.30 h

JUEVES 23

TARDE

Pausas para mí: gestión del estrés y autocuidado (M).

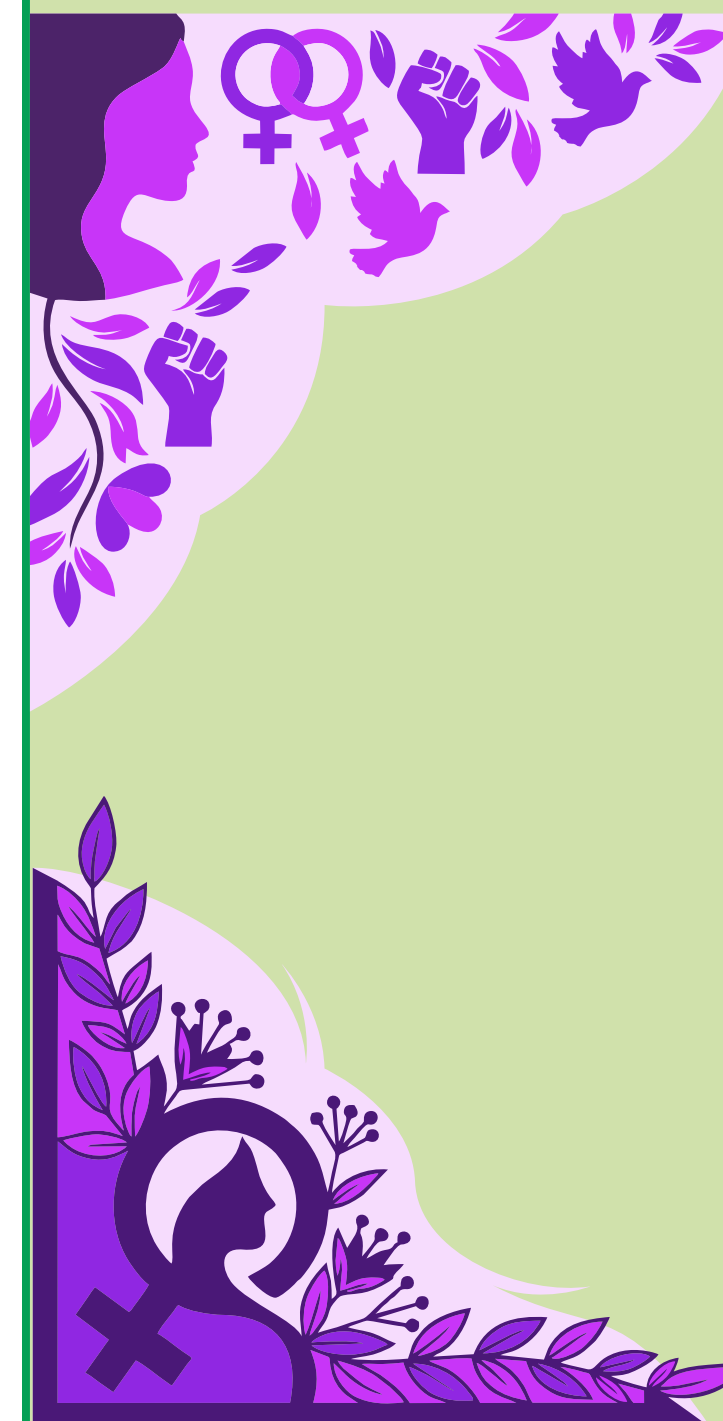
Un espacio para reflexionar sobre las situaciones que generan estrés en la vida diaria de las mujeres y conocer herramientas sencillas para mejorar el bienestar emocional, favorecer el autocuidado y afrontar las dificultades cotidianas de forma más saludable.

18:00 - 19:30 h Semanal

Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 24



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

SEMANA DEL 27 A 31 DE JULIO DE 2026 (MAÑANAS)

LUNES 27

MAÑANA

Entrenar la fuerza, habitar el cuerpo (M).

10:00 - 11:30 h Semanal



Activamos la memoria a través de las palabras (M).

En este taller realizaremos dinámicas que nos permitirán ejercitar la atención y la memoria; en esta sesión lo haremos a través de dinámicas relacionadas con las palabras.

Para mujeres mayores de 65 años.

11:30 - 13:00 h

MARTES 28

MAÑANA

Mujeres en red: Organiza tu móvil y libera espacio (M).

Conoceremos herramientas básicas para organizar las fotografías del móvil, crear álbumes, eliminar archivos innecesarios y liberar espacio de almacenamiento. Un taller práctico para mantener el teléfono ordenado y aprovechar mejor sus recursos.

10:30 - 12:00 h

**Iniciación al Mindfulness:
Respiración y atención plena.
Grupo I (M).**

12:30 - 13:30 h

MIÉRCOLES 29

MAÑANA

Iniciación a la radio (M).

¿Has tenido algo que contar al mundo, pero no sabías cómo? ¿Has tenido clavada una espina y siempre te gustó haberte dedicado al mundo radiofónico? ¡Bienvenida! En este taller compaginaremos aspectos teóricos y partes prácticas para aprender a realizar nuestro propio podcast: desde la creación de guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

11:00 - 12:30 h



JUEVES 30

MAÑANA

Bailando salsa II (M).

10:30 - 12:00 h



Escribir para conectar con una misma: la gratitud (M).

A través de la escritura podemos conectar con nosotras mismas para conocernos mejor, lo que puede contribuir a alcanzar un mayor bienestar. En esta sesión escribiremos sobre la gratitud.

11:00 - 12:30 h

VIERNES 31

MAÑANA

Salidas de verano: Visita a la exposición Espectros. Enigmas de la mirada en la Casa de México (TP).

Realizaremos una visita cultural a la Casa de México para descubrir la exposición Espectros. Enigmas de la mirada, una propuesta artística que invita a reflexionar sobre la percepción, la identidad y las diferentes formas de mirar y comprender la realidad. La actividad fomentará el acceso a la cultura, el intercambio de impresiones y la participación grupal a través del arte.

10:30 - 12:30 h

Lengua de signos española (LSE): rompiendo barreras. (M).

12:00 - 13:30 h Semanal

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

SEMANA DEL 28 A 31 DE JULIO DE 2026 (TARDES)

LUNES 27

TARDE

Tarde de relax a través de zentangle IV (M).

El zentagle es una técnica de dibujo que no requiere de ningún conocimiento previo y que, a través de patrones repetitivos, fomenta la relajación, la concentración, la creatividad...

18:00- 19:30 h



MARTES 28

TARDE

Estira tu Cuerpo, Respira Verano (M).

Un taller pensado para mujeres que quieren reconectar con su cuerpo a través de estiramientos suaves, respiración consciente y movimientos que invitan a soltar tensiones. Disfruta del verano cuidando de ti, con calma, al aire libre y en buena compañía.

18:00- 19:30 h Semanal

Iniciación al Mindfulness: Respiración y atención plena. Grupo II (M).

Realizaremos mindfulness a través de distintos tipos de respiración y ejercicios de atención

18:30- 19:30 h

MIÉRCOLES 29

TARDE

Laboratorio de collage: el cuerpo que habito (M).

La técnica del collage nos permite expresión emocional, autoconocimiento, desarrollo de la creatividad, relajación... En esta sesión trabajaremos sobre nuestros cuerpos a través de esta técnica.

18:00 - 19.30 h

Fotografía tu verano (M).

Descubre trucos sencillos para transformar tus fotos en recuerdos inolvidables. En dos sesiones prácticas aprenderás a aprovechar la luz, la composición y tu creatividad mientras sales a fotografiar el verano.

18:00 - 19.30 h

JUEVES 30

TARDE

Pausas para mí: gestión del estrés y autocuidado (M).

Un espacio para reflexionar sobre las situaciones que generan estrés en la vida diaria de las mujeres y conocer herramientas sencillas para mejorar el bienestar emocional, favorecer el autocuidado y afrontar las dificultades cotidianas de forma más saludable.

18:00- 19:30 h Semanal



Grupo de autocuidado. Bailando entre nosotras (M).

18:00 - 19:30 h Semanal

VIERNES 31



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