# ESPACIO DE IGUALDAD MARÍA ZAMBRANO
# PROGRAMACIÓN NOVIEMBRE 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 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.**

MADRID | Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género.
Subdirección General de Igualdad y Diversidad

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

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

## LUNES 2

MAÑANA

**FESTIVO**

## MARTES 3

MAÑANA

**Empodérate con ChatGPT: tu primeros pasos en la Inteligencia Artificial (M).**

Descubre cómo ChatGPT puede ayudarte en tu día a día, aprendiendo tanto sus oportunidades como sus retos. En este taller, aprenderemos paso a paso para que nos sintamos seguras y empoderadas al usar la inteligencia artificial. ¡Es hora de dar el primer paso hacia el futuro digital!

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 17)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).**

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 4

MAÑANA

**Iniciación al retrato (M).**

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

**Salud financiera (M).**

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales... En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal (hasta el 11)

**Iniciación a la radio (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

## JUEVES 5

MAÑANA

**Bailando salsa (M).**

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

**Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).**

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género. Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 19)

**El patio de recreo literario (M).**

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

## VIERNES 6

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

Espacio seguro para compartir reflexiones, compartir informaciones, debatir, arroparnos entre nosotras..., mientras disfrutamos de un rico desayuno, al que puedes aportar lo que te apetezca si te animas a pasar este rato en buena compañía.

10:30 - 11:30 h Semanal

**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 (excepto el 20)

**Mujeres que crean. Tejemos redes, no silencios. Especial 25N (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad

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

# SEMANA DEL 2 AL 6 DE NOVIEMBRE DE 2026 (TARDES)

## LUNES 2
TARDE

**FESTIVO**

## MARTES 3
TARDE

**Con voz propia: digo lo que necesito (M).**

Un taller para ganar confianza a la hora de expresar nuestras opiniones, necesidades y deseos. Exploraremos diferentes formas de comunicarnos, aprenderemos a establecer límites.

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 17)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo II**

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 4
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 (excepto el 18)

## JUEVES 5
TARDE

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).**

Una propuesta para cuidar el cuerpo con conciencia y mimo. A través de estiramientos suaves, movimientos conscientes y respiración, liberaremos tensiones acumuladas y mejoraremos la movilidad. Un momento para escucharte, sentirte y reconectar con tu bienestar físico y emocional.

16:30 - 17:45 h Semanal

**Habitar las emociones (M).**

Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 6
TARDE

**Ejercitando mi suelo pélvico. Nivel iniciación (M).**

Descubre la importancia del suelo pélvico y aprende ejercicios prácticos para fortalecerlo, mejorar tu postura y prevenir molestias como la incontinencia o el dolor lumbar. Un espacio de autocuidado para conectar con tu cuerpo y potenciar tu bienestar. ¡Ven con ropa cómoda y ganas de moverte!

16:30 - 18:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

## LUNES 9

MAÑANA

**FESTIVO**

## MARTES 10

MAÑANA

**Empodérate con ChatGPT: tu primeros pasos en la Inteligencia Artificial (M).**

Descubre cómo ChatGPT puede ayudarte en tu día a día, aprendiendo tanto sus oportunidades como sus retos. En este taller, aprenderemos paso a paso para que nos sintamos seguras y empoderadas al usar la inteligencia artificial. ¡Es hora de dar el primer paso hacia el futuro digital!

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 17)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).**

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 11

MAÑANA

**Iniciación al retrato (M).**

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

**Salud financiera (M).**

Abordaremos contenidos relacionados con nuestra autonomía financiera; habilidades básicas para la digitalización: funciones de teclado, recibir y enviar correos, bancos online, aplicaciones útiles para la vida, riesgos digitales...

En colaboración con Nantik Lum.

10:30 - 12:00 h Semanal (hasta el 11)

**Iniciación a la radio (M).**

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

## JUEVES 12

MAÑANA

**Bailando salsa (M).**

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

**Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).**

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género. Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 19)

**El patio de recreo literario (M).**

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

## VIERNES 13

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

10:30 - 11:30 h Semanal

**Paseo entre brujas. En colaboración con el Espacio de Igualdad Lourdes Hernández (TP).**

Acompáñanos en esta mañana en la que conoceremos la historia de la caza de brujas en Madrid, mientras damos un agradable paseo y redescubrimos rincones de la ciudad.

11:00 - 13:00 h

**Mujeres que crean. Tejemos redes, no silencios. Especial 25N (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

**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 (excepto el 20)

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 9 AL 13 DE NOVIEMBRE DE 2026 (TARDES)

## LUNES 9
TARDE

**FESTIVO**

## MARTES 10
TARDE

**Con voz propia: digo lo que necesito (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 17)

**Inglés con voz de mujer. Nivel básico.**

Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 3)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo II**

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 11
TARDE

**Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.**

Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 Semanal (exepto el 4 y el 18)

**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 (excepto el 18)

## JUEVES 12
TARDE

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).**

16:30 - 17:45 h Semanal

**CreArte.**

CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo que todas tenemos a través de distintos materiales, técnicas y formas de expresión artística (si hay que ejemplificar pondría: "pintura, escritura, dibujo, música, expresión corporal...)

17:30 - 19.30 h (el 12 y el 26)

**Habitar las emociones (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 13
TARDE

**Escritura creativa por el 25 de noviembre (M).**

Este mes, en nuestras sesiones de escritura creativa, conmemoraremos el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

17:30 - 19:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

## LUNES 16

MAÑANA

**Relajación a través de Zentangle (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...

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 17

MAÑANA

**Taller de creatividad.Customizar con técnica de Decoupage (M).**

Aprenderemos a customizar una latita metálica con la técnica del decoupage con servilletas.

10:30 - 12:30 h (martes 17 y 24)

**¡Nos vamos al cine!**

Ven al cine a ver la película "Sorda" de Eva Libertad. Te esperamos a las 11:15h en la Sala Berlanga (C/ Andrés Mellado, 53). Después de la película mantendremos un interesante debate sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva. No te lo pierdas.

11:30 - 13:30 h

**Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).**

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 18

MAÑANA

**Iniciación al retrato (M).**

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 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 guion, selección de música, aprender a grabar, cómo subirlo a plataformas...etc. Y quién sabe, quizá de aquí acabemos generando nuestro propio canal.

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 25)

## JUEVES 19

MAÑANA

**Bailando salsa (M).**

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

**Monográfico 25N: taller de autoconocimiento y autoestima (M).**

En esta sesión reconoceremos diferentes manifestación de violencias machistas y reflexionaremos sobre cómo afectan a nuestro autoconcepto y a nuestra autoestima.

11:00 - 12:30 h

**El patio de recreo literario (M).**

11:00 - 13:00 h Semanal

## VIERNES 20

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

10:30 - 11:30 h Semanal

**Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con el CD Chamberí (TP).**

En este taller aprenderemos a identificar y comprender nuestras emociones, reflexionaremos sobre cómo influye el género en nuestra salud mental y conoceremos qué es el estigma y cómo puede afectarnos. Además, aprenderemos a detectar señales que pueden indicarnos que ha llegado el momento de empezar a cuidarnos y prestar más atención a nuestra salud mental.

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 6)

**Mujeres que crean. Tejemos redes, no silencios. Especial 25N (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad

Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad

madrid.es/espaciosdeigualdad

madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 16 AL 20 DE NOVIEMBRE DE 2026(TARDES)

## LUNES 16
TARDE

**Movimiento creativo (M).**

En este taller se favorecerá el bienestar emocional y corporal a través del movimiento creativo, utilizando el cuerpo como medio de expresión, comunicación y conexión personal.

17:00 - 18:00 h Semanal

**Monográfico 25N: Entrena tu mente: atención y memoria (M).**

En esta sesión realizaremos actividades relacionadas con el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia hacia las Mujeres, al tiempo que trabajamos la atención y memoria.

18:00 - 19:30 h

**Pilates al ritmo femenino (M).**

18:30 - 19:30 h Semanal

## MARTES 17
TARDE

**Korrillo de sa(b/v)ias (M).**

¿Quién es esa mujer sa(b/v)ia que ha marcado tu vida, esa que llevas dentro de tí, ese referente que te alimenta y te hace crecer? Te invitamos a escribir su nombre con hilo sobre corteza de árbol, en un singular korrillo en el que charlaremos sobre nuestras "savias". Esta actividad se inspira en las escrituras que hay en las cortezas de los árboles, en las ideas del árbol genealógico que nos construye, de la savia nutritiva equivalente a la sangra de las personas, así como en la idea de sabiduría presente en el juego de palabras savia/sabia.

17:00 - 19:00 h

**Inglés con voz de mujer. Nivel básico (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal (excepto el 3)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 18
TARDE

**Conmemorando el 25N (TP).**

El 25 de noviembre es el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y en el Zambrano lo conmemoramos recordando a las mujeres asesinadas en lo que va de año y realizando presentaciones de diferentes grupos de mujeres que participan en los talleres del Espacio. Es una fecha importante, os esperamos.

17:30 - 19:30 h

## JUEVES 19
TARDE

**Visita el Museo Nacional del Romanticismo a través de su proyecto: Voces de mujeres.**

Punto de encuentro: A las 16:00 en el Espacio de igualdad o a las 16:20 en el Museo Nacional del Romanticismo.

16:30 - 19:00 h

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).**

16:30 - 17:45 h Semanal

**Habitar las emociones (M).**

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 20
TARDE

**Escritura creativa por el 25 de noviembre (M).**

Este mes, en nuestras sesiones de escritura creativa, conmemoraremos el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres

17:30 - 19:00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE DE 2026 (MAÑANAS)

## LUNES 23

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.

Grupo I: 10:00 - 11:15 h Semanal (excepto el 16)
Grupo II: 11:15 - 12:30 h Semanal (excepto el 16)

**Relajación a través de Zentangle (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...

12:30 - 13:45 h Semanal

## MARTES 24

MAÑANA

**Empodérate con ChatGPT: tu primeros pasos en la Inteligencia Artificial (M).**

Descubre cómo ChatGPT puede ayudarte en tu día a día, aprendiendo tanto sus oportunidades como sus retos. En este taller, aprenderemos paso a paso para que nos sintamos seguras y empoderadas al usar la inteligencia artificial. ¡Es hora de dar el primer paso hacia el futuro digital!

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 17)

**Taller de creatividad.Customizar con técnica de Decoupage (M).**

Aprenderemos a customizar una latita metálica con la técnica del decoupage con servilletas.

10:30 - 12:30 h (martes 17 y 24)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo I (M).**

12:30 - 13:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 25

MAÑANA

**Conmemorando el 25N. En colaboración con el Centro de Servicios Sociales de Chamberí y entidades del distrito (TP).**

Con motivo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, se realizarán diferentes actividades de prevención de violencia machista. En Centro de Servicios Sociales Marta Esquivias Tallada (C. de Galileo, 47).

10:30 - 13:00 h

**Iniciación al retrato (M).**

Vamos a descubrir el arte del retrato mediante la observación y la técnica. Un camino apasionante para quienes, a través del retrato, desean comprender la belleza que esconde todo rostro humano.

10:30 - 12:00 h Semanal

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

12:00 - 12:30 h Mensual

## JUEVES 26

MAÑANA

**Bailando salsa (M).**

Vente a disfrutar de una sesión de salsa cargada de empoderamiento. Realizaremos ejercicios y coreografías para conocer nuestro cuerpo, respetarlo, quererlo y pasar un buen rato. ¿Te vienes a menear el esqueleto con nosotras?

10:30 - 12:00 h Semanal

**Soy yo, que me miro con buenos ojos: taller de autoconocimiento y autoestima (M).**

Espacio para reflexionar sobre la mirada con la que nos vemos y la influencia que tienen en ella los mandatos de género. Será un espacio también para escucharnos, reconocernos, valorarnos y aprender a vernos con buenos ojos.

11:00 - 12:30 h Semanal (excepto el 19)

**El patio de recreo literario (M).**

Espacio de encuentro para la expresión y creación literaria. A partir de la lectura de grandes escritoras, renacen ideas para crear nuevos relatos, reflexiones, trabajos de investigación literaria y poemas.

11:00 - 13:00 h Semanal

## VIERNES 27

MAÑANA

**Desayuno participativo, creando redes (M).**

10:30 - 11:30 h Semanal

**Suelo pélvico: ejercicios prácticos (M).**

10:30 - 11:30 h

**Cuidando tu salud mental. Estrategias de cuidado. En colaboración con el CD Chamberí (TP).**

10:30 - 12:00 h Semanal (excepto el 6)

**Mujeres que crean. Tejemos redes, no silencios. Especial 25N (M).**

11:30 - 13:00 h Semanal

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

12:00 - 13:30 h Semanal (excepto el 20)

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 23 AL 27 DE NOVIEMBRE DE 2026 (TARDES)

## LUNES 23
TARDE

**Movimiento creativo (M).**
En este taller se favorecerá el bienestar emocional y corporal a través del movimiento creativo, utilizando el cuerpo como medio de expresión, comunicación y conexión personal.

17:00 - 18:00 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

## MARTES 24
TARDE

**Con voz propia: digo lo que necesito (M).**

17:30 - 19:00 h Semanal (excepto el 17)

**Inglés con voz de mujer. Nivel básico.**
Un espacio pensado para mujeres que ya conocen algunas palabras o frases en inglés y quieren seguir aprendiendo de manera práctica y divertida. No empezamos desde cero, pero avanzaremos paso a paso para fortalecer tu confianza al hablar, escuchar y comprender el idioma.

18:00 - 19:30 h Semanal excepto el 3)

**Iniciación al Mindfulness. Grupo II (M).**

En este taller practicaremos una herramienta eficaz para combatir el estrés y vivir con atención plena en nuestro día a día.

18:30 - 19:30 h Semanal

## MIÉRCOLES 25
TARDE

**Mujeres detrás de la lente: Fotografía y edición con mirada propia. Grupo avanzado.**
Este taller está diseñado para mujeres que deseen explorar y potenciar su creatividad a través de la fotografía y ya hayan participado en este mismo taller anteriormente. Aprenderás desde las bases para tomar fotos hasta técnicas de edición.

17:00 - 18:30 Semanal (exepto el 4 y el 18)

**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 (excepto el 18)

## JUEVES 26
TARDE

**Cuerpos que resisten: estira, libera y empodérate (M).**

16:30 - 17:45 h Semanal

**CreArte (M).**
CreArte es un taller para compartir y explorar ese lado creativo que todas tenemos a través de distintos materiales, técnicas y formas de expresión artística (si hay que ejemplificar pondría: "pintura, escritura, dibujo, música, expresión corporal...)

17:30 - 19.30 h (el 12 y el 26)

**Habitar las emociones (M).**
Un espacio para conocer, comprender y escuchar nuestras emociones, aprendiendo a identificar lo que sentimos y a utilizar herramientas para gestionarlo de una manera más consciente y amable.

18:00 - 19:30 h Semanal

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

18:00 - 19:30 h Semanal

## VIERNES 27
TARDE

**Traza tu calma a través de los mandalas (M).**
Los mandalas son una herramienta creativa de relajación y bienestar emocional. Colorear, dibujar o simplemente contemplar sus formas circulares puede ayudarnos a bajar el ritmo, concentrarnos en el presente y encontrar un momento de calma en medio de las preocupaciones cotidianas.

17:30 - 19.00 h

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

18:00 - 19:30 h Semanal



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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano

# SEMANA DEL 30 DE NOVIEMBRE DE 2026

## LUNES 30

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.

Grupo I: 10:00 - 11:15 h Semanal (excepto el 16)
Grupo II: 11:15 - 12:30 h Semanal (excepto el 16)

**Relajación a través de Zentangle (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...
12:30 - 13:45 h Semanal

## LUNES 30

TARDE

**Movimiento creativo (M).**

En este taller se favorecerá el bienestar emocional y corporal a través del movimiento creativo, utilizando el cuerpo como medio de expresión, comunicación y conexión personal.
17:00 - 18:00 h Semanal

**Entrena tu mente: atención y memoria (M).**

A través de dinámicas, juegos, ejercicios... mantendremos la mente activa, fortaleciendo nuestra atención y memoria
18:00 - 19:30 h

**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

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

MADRID Políticas Sociales, Familia e Igualdad
Dirección General de Igualdad y contra la Violencia de Género. Subdirección General de Igualdad y Diversidad
madrid.es/espaciosdeigualdad
madrid.es/go/espaciodeigualdadmariazambrano