

# PROGRAMA D'ACTIVITATS D'IGUALTAT

ANY 2024 • ABRIL - JUNY



AJUNTAMENT  
DE VALÈNCIA



Espai Dones  
i Igualtat  
València



Unitat  
d'Igualtat  
Marítim



Unitat  
d'Igualtat  
Torrefiel-Orrials

# Procediment de sol·licitud

Termini de sol·licitud de l'1 al 15 de març de 2024

Pots sol·licitar un màxim de 3 tallers, amb l'ordre de prioritats desitjats, però només es podrà obtenir plaça en un màxim de 2 en esta convocatòria.

## FORMES PER A SOL·LICITAR ELS TALLERS:

### 1. Pots descarregar la instància en la Seu Electrònica municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10> i presentar-la en qualsevol d'estos llocs de dilluns a divendres de 8,30 a 14 h.

Disposem també d'instàncies:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ de la Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols, Pl. Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'entrada municipals, amb cita prèvia.

### 2. Per Seu Electrònica de la web municipal, si disposes de certificat digital.

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>



# Mindfulness - EDI 51

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

## HORARI: matins

Dimarts de 10,00 a 12,00 h.

## DATES:

**Març:** 26

**Abril:** 9, 16, 23, 30

**Maig:** 7, 14, 21, 28

**Juny:** 4

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació de pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades.

El **mindfulness** és una eina al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídoto contra l'ansietat, l'estrés, l'esgotament i la depressió. Integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

## FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en mindfulness, psicologia transpersonal i tècniques d'atenció plena i autoconeixement.

## INSCRIPCIONS

Dones a  
partir de  
18 anys

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).



# Suport en les relacions amb filles i fills menors– EDI 44

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT  
C/ Governador Vell,14 baix. 962 087 475

## HORARI: matins

Dimecres de 10,00 a 12,00 h.

## DATES:

**Abril:** 10, 17, 24

**Maig:** 8, 15, 22, 29

**Juny:** 5, 12, 19

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell,14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).

La criança de les nostres filles i fills no és una cosa senzilla, no existeix un manual màgic ni una recepta única. En este taller generarem un espai per a empoderar, enfortir i acompanyar a les dones en el seu propi procés de maternitat i criança.

Aprendrem a autoregular el nostre propi món intern per a així poder acompanyar a les nostres filles i fills en la seua pròpia autoregulació.

El nostre entrenament al llarg d'este taller estarà dotat de la necessària perspectiva de gènere que ens possibilitarà qüestionar aquells mandats que operen en nosaltres des del moment en què ens convertim en mares, per a així desenvolupar una criança afí als qui nosaltres som i a les necessitats reals de les nostres filles i fills.

## FORMADORA:

M<sup>a</sup>PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicòloga

Màster en Violència de gènere i Igualtat



# Apoderament per a promoure relacions de parelles igualitàries – EDI 52

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

## HORARI: vesprades

Dilluns i dimecres de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Abril:** 10, 15, 17, 22, 24, 29

**Maig:** 6, 8, 13, 15

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys\***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d' Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d' Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Per què algunes vegades trobem tant de sofriment en l'amor? En bona part es deu a la construcció sociocultural de l'amor romàntic: el model en el qual dones i homes, independentment de la nostra orientació sexual, basem la nostra manera de relacionar-nos i estil d'aferrament. Revisarem este model i enfortirem la nostra autoestima per a relacionar-nos en parella de manera sana, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca quines relacions són igualitàries, responen a les nostres necessitats i ens fan sentir bé, i quines no.

## FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia. Màster en igualtat de gènere.

Màster en intervenció social i comunitària.



# Apoderament a través de la dansa – EDI 53

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT

C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

## HORARI: vesprades

Dijous de 17,00 a 19,15 h.

## DATES:

**Abril:** 11, 18, 25

**Maig:** 2, 9, 16, 23, 30

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys\***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Quina informació ens dona el cos en moviment? De què ens parla i com podem escoltar-ho? Gaudeix d'un temps per a tu, la teua expressivitat, el coneixement del teu cos i el seu acompanyament a través del moviment.

## FORMADORA:

**NAIARA GIMENO GONZÁLEZ**

Psicòloga,

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals.

# Autoestima, apoderament i sororitat – EDI 54

## LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT  
C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

## HORARI: matins

Dilluns de 10,00 a 12,00 h.

## FECHAS:

**Abril:** 15, 22, 29

**Maig:** 6, 13, 20, 27

**Juny:** 3, 10, 17

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de comprensió i impuls com a grup. A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

## FORMADORA:

M<sup>À</sup>PILAR VISIEDO FERNÁNDEZ

Psicòloga

Màster en Violència de gènere i Igualtat



## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).

# CIUTADANIA DIGITAL.

## Ús responsable i segur de la xarxa

### – EDI 55

#### LLOC:

ESPai DONES I IGUALTAT  
C/ Governador Vell, 14 baix. 962 087 475

**DURACIÓ:** 6 hores.

**HORARI:** Dimarts 16 i dijous 18 abril de 2024, **matins**, de 9,30 a 12,30 h.

Les nostres dues vides: la física i la virtual, caminen de la mà encara que NO quant a protecció es refereix. La nostra ànima en forma d'aparell tecnològic, ens fa vulnerables davant la desinformació, comunicació, pèrdua d'intimitat i valors en els quals hem sigut educades/us. L'atenció absoluta i permanent que exigeixen i requereixen les plataformes virtuals, ens porten a patir patologies tant físiques com psicològiques. Un mòbil en mans d'una persona menor o adulta, és un comandament a distància amb el qual els altres fan zàping amb la nostra vida, ens comparem, ens dispersem, accelerem el pensament i la dependència, pagant un excessiu preu per utilitzar-lo. Els algorismes ens introdueixen en el món dels likes, filtres, satisfacció instantània i soledat no desitjada.

Existeixen noves tendències ideològiques que ens poden anar ajudant per a recuperar la nostra vida..

#### **FORMADOR / DOCENT :** VICENTE GARCIA PLATAS

Oficial Policia Local de València.

Professor del Màster de FORMACIÓ PERMANENT DE CONVIVÈNCIA I RESOLUCIÓ DE CONFLICTES ESCOLARS, en qualitat d'especialista en Mediació de conflictes per la xarxa. Facultat de CCSS -U.V.

Diploma en relacions humanes, educació i administració familiar. Facultat de Psicologia - U.V. Agent TUTOR i mediador policial.

Persona i pare..



## INSCRIPCIONS

Dones a  
partir de  
18 anys

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).



# Taller

## Parlar en públic – EDI 57

### LLOC:

ESPAI DONES I IGUALTAT  
c/Governador Vell, 14 baix. Tel 962087475

### HORARI: vesprades

Dimecres de 16.00 a 18.00 h

### DATES:

Maig: 15 i 22

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

### FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ  
Tècnica d'Igualtat,  
Màster en Comunicació i Periodisme.

## INSCRIPCIONS

Dones a  
partir de  
18 anys

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).



# La vida feta teatre – UIM 37

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM  
C/ Reina, 85. 962 065 205

## HORARI: matins

Dimarts i dijous de 10,00 a 10,00 h.

## DATES:

**Abril:** 30

**Maig:** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys\***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La vida és pur teatre? T'agradaria endinsar-te en les possibilitats de ser una altra? Coneix-te millor a tu mateixa, expressa't i millora les teues habilitats comunicatives, enforteix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

## FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Llicenciada en art dramàtic i

Tècnica Superior en animació sociocultural.

# Autoestima, apoderament i sororitat – UIM 38

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM  
C/ Reina, 85. 962 065 205

## HORARI: vesprades

Dimarts i dijous de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Abril:** 30

**Maig:** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 29, 30



## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de comprensió i impuls com a grup. A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

## FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia. Màster en igualtat de gènere.  
Màster en intervenció social i comunitària.



# Apoderament per a promoure relacions de parelles igualitàries – UIM 39

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM  
C/ Reina, 85. 962 065 205

## HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10,00 a 12,00 h.

## DATES:

**Maig:** 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

**Juny:** 3, 5

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys\***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d' Igualtat Marítim | C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d' Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

Per què algunes vegades trobem tant de sofriment en l'amor? En bona part es deu a la construcció sociocultural de l'amor romàntic: el model en el qual dones i homes, independentment de la nostra orientació sexual, basem la nostra manera de relacionar-nos i estil d'aferrament. Revisarem este model i enfortirem la nostra autoestima per a relacionar-nos en parella de manera sana, desenvolupant les habilitats necessàries per a detectar de manera primerenca quines relacions són igualitàries, responen a les nostres necessitats i ens fan sentir bé, i quines no.

## FORMADORA:

CELIA DE JORGE REDONDO  
Llicenciada en Psicologia.  
Màster en Psicologia Clínica





# Mindfulness – UIM 40

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT MARÍTIM  
C/ Reina, 85. 962 065 205

## HORARI: vesprades

Dilluns i Dimecres, de 17,00 a 19,00 h.

## DATES:

**Maig:** 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29

**Juny:** 3, 5

## INSCRIPCIONS

Dones a  
partir de  
18 anys

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).

Les dones estem sota una pressió sense precedents: sense temps, fent malabars per a arribar a tot i atenent infinites exigències. Esta pressió soscava aquelles coses essencials que totes anhelem: ser feliços, relacionar-nos, sentir-nos vitals, estimades o embolicades per una sensació de pau. No és d'estranyar que tantes de nosaltres ens sentim exhaustes, estressades o desbordades.

El **mindfulness** és una eina al nostre abast per a recuperar la calma i la felicitat, així com un potent antídote contra l'ansietat, l'estrés, l'esgotament i la depressió. Integrarem diferents ensenyaments, coneixements i tècniques per a afavorir l'apoderament femení i enfortir la calma i la pau interior.

## FORMADORA:

BARBARA SOFIA DE JOZ FRITSCH

Especialista en mindfulness, psicologia transpersonal i tècniques d'atenció plena i autoconeixement.

# Taller

## Parlar en públic – UIM 41

### LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS  
Pl. de Salvador Allende, 5. 963 211 654

### HORARI: matins

Dimecres de 9.30 a 11.30 h

### DATES:

**Maig:** 24 i 31

La veu és una eina molt important per a les dones. Amb ella ens fem visibles i conèixer-la i controlar-la ens ajuda a eixir del silenci al qual sempre i en tots els llocs del planeta hem estat relegades. Per això, educar en habilitats bàsiques per a enfrontar-nos a la important tasca de parlar en l'espai públic no sols augmentarà les nostres competències personals i professionals de comunicació sinó les destreses i capacitats de tots els àmbits de la nostra vida, augmentant el nostre autoconcepte i la nostra autoestima, donant-nos per a posicionar-nos de manera activa i assertiva en el nostre dia a dia.

### FORMADORA:

ANA MARÍA DÍAZ FURIÓ  
Tècnica d'Igualtat,  
Màster en Comunicació i Periodisme.

## INSCRIPCIONS

**Dones a  
partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Oriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).



# La vida feta teatre – UITO 11

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS  
Pl. de Salvador Allende, 5. 963 211 654

## HORARI: matins

Dilluns i dimecres de 10:30h. a 12:30 h.

## DATES:

**Abril:** 10, 15, 17, 22, 24, 29

**Maig:** 6, 8, 13, 15

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys\***

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).

La vida és pur teatre? T'agradaria endinsar-te en les possibilitats de ser una altra? Coneix-te millor a tu mateixa, expressa't i millora les teues habilitats comunicatives, enforteix la teua autoestima i explora la teua creativitat al costat d'altres dones a través del micro-teatre.

## FORMADORA:

ZAHIRA MONTALVO HERRERO

Llicenciada en art dramàtic i

Tècnica Superior en animació sociocultural.



# Apoderament a través de la Risoteràpia – UITO 12

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS  
Pl. de Salvador Allende, 5. 963 211 654

## HORARI: matins

Divendres de 10:30h. a 12:30 h.

## DATES:

**Abril:** 12, 19, 26

**Maig:** 3, 10, 17, 24, 31

**Juny:** 7, 14

Has pensat alguna vegada quant de “pallassa” tens dins de tu? Com explorar-te des de l'alegria de riure, plorar, saltar..., sense prejudicis i amb total seguretat? Vine a descobrir l'extraordinària aventura d'habitar en tu.

## FORMADORA:

NAIARA GIMENO GONZÁLEZ

Psicòloga,

Formació en teràpies artístiques i facilitadora de processos grupals.

## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5 baix.
- Registres d'Entrada Municipals (amb cita prèvia).



# Autoestima, apoderament i sororitat – UITO 13

## LLOC:

UNITAT D'IGUALTAT TORREFIEL-ORRIOLS  
Pl. de Salvador Allende, 5. 963 211 654

## HORARI: matins

Dimarts i dijous, de 10:00h. a 12:00 h.

## DATES:

**Maig:** 28, 30

**Juny:** 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27



## INSCRIPCIONS

**Dones  
a partir de  
18 anys**

Pots descarregar i presentar la instància a través de la Seu Electrònica Municipal:

<https://sede.valencia.es/sede/registro/procedimiento/ig.pa.10>

També pots presentar-la de 8,30 a 14 h en:

- Espai Dones i Igualtat, C/ Governador Vell, 14 baix.
- Unitat d'Igualtat Marítim, C/ Reina, 85 baix.
- Unitat d'Igualtat Torrefiel-Orriols, Pl. de Salvador Allende, 5, baix.
- Registres d'entrada municipals (amb cita prèvia).

Ens coneixem millor a nosaltres mateixes, millorem el nostre autoestima, des de la sororitat, generem un espai de comprensió i impuls com a grup. A través de la consciència corporal, la identificació del diàleg intern, l'aprenentatge de la gestió d'emocions i el desenvolupament d'habilitats comunicatives, millorem la nostra autocura, la relació amb nosaltres mateixes i amb altres dones.

## FORMADORA:

SUSANA PUERTO BARBER

Llicenciada en Psicologia.

Màster en igualtat de gènere.

Màster en intervenció social i comunitària.



**AJUNTAMENT DE VALÈNCIA**