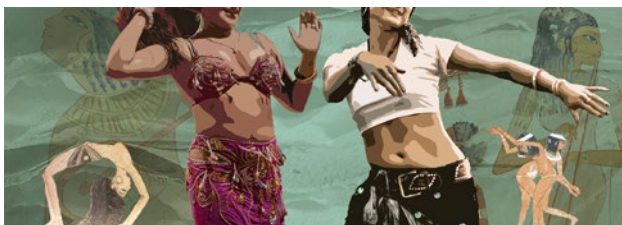


TALLER**30 de junio, 2 y 3 de julio****DANZA DEL VIENTRE**

A través de los movimientos de la danza del vientre conocemos nuestro cuerpo y aprendemos a disfrutar de él, desarrollamos nuestra autoestima y mejoramos también nuestra salud. En este curso aprendemos a soltar y mover las caderas, a hacer movimientos disociados y para terminar quizá podamos aprender una coreografía! Ánimate!

**Imparte:** Jaione Albeniz**Hora:** 17:30 - 19:30**Idioma:** Bilingüe

Organiza: Departamento de Igualdad

TALLER**1 y 8 de julio****CUANDO QUIERO DECIR NO**

En este taller exploraremos y practicaremos la asertividad a través de situaciones cotidianas donde es necesario decir "no". A través de dramatizaciones, identificaremos nuestros propios límites y aprenderemos a comunicarnos de manera clara y efectiva. Utilizaremos para ello ejercicios de improvisación y reflexión grupal y promoveremos la conexión con el "aquí y ahora" y la conciencia corporal.

Plazas limitadas

Formadora: Amanda Jimenez**Hora:** 10:00 - 14:00**Idioma:** Castellano

Organiza: Departamento de Igualdad

TALLER**14, 16 y 17 de julio****ALTARES: UNA HERRAMIENTA PARA CONECTARME CON MI YO MÁS SABIA, MÁS CREATIVA Y MÁS LIBRE**

Los altares están presentes en todo el mundo, tanto en ceremonias religiosas como no religiosas. Se encuentran en las tranquilas cimas de los monasterios, en el frente de las aulas de yoga, alrededor de las procesiones del Día de Muertos en México o en la repisa de la cocina de una abuela cubana. Un altar es un lugar dedicado, un punto de mira en el espacio personal, compartido o público, y ofrece un recordatorio de vivir con intención. En este taller, aprenderemos a crear un altar y será un recordatorio diario para priorizarnos a nosotras mismas, conectar con la vida y conectar con la calma que reside en nuestro ser.

**Imparte:** Kate Maxey**Hora:** 18:00 - 20:00**Idioma:** Castellano

Organiza: Departamento de Igualdad

La inscripción en los talleres se realizará online, del 9 al 22 de junio, ambos inclusive:

www.donostiakoemakumeenetxea.com
www.donostia.eus/berdintasuna

Ánimate y acércate a la Casa si tienes dudas, no te quedes sin apuntarte!

**Julio 2025****PROGRAMA DE VERANO**
**Casa de las
Mujeres
Donostia**

Calle Okendo 9

