

# ACTIVIDADES CASA DE LA DONA 2020/2021

CASA DE  
LA DONA  
♀

"Para liberarse, la mujer debe sentirse libre,  
no para rivalizar con los hombres, sino libres  
en sus capacidades y personalidad."  
Indira Gandhi

## 1º TRIMESTRE 2021



### CUERPOS DIVERSOS Y VALIENTES\*

#### \*ACTIVIDADES ON LINE Y GRATUITAS

##### ALINEACIÓN CORPORAL Y RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO I

**Horario:** lunes y miércoles, 10:00 a 11:00  
Del 11/01 al 07/04  
**Imparte:** Betlem Martinez Vendrell

##### ALINEACIÓN CORPORAL Y RECUPERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO II

**Horario:** lunes y miércoles, 11:15 a 12:15  
Del 11/01 al 07/04  
**Imparte:** Betlem Martinez Vendrell

##### PILATES PARA EMBARAZADAS

**Horario:** martes, 17:00 a 18:00  
Del 12/01 al 06/04  
**Imparte:** Rebeca Peris

##### PILATES POSTPARTO CON BEBÉS

**Horario:** martes, 18:00 a 19:00  
Del 12/01 al 06/04  
**Imparte:** Rebeca Peris

##### YOGA FIBROMIALGIA I Autoconocimiento

**Horario:** martes y jueves, 09:30 a 11:00 Del  
12/01 al 08/04  
**Imparte:** Pilar García Ruiz

##### YOGA FIBROMIALGIA II Autoconocimiento

**Horario:** miércoles y viernes, 16:30 a 18:00  
Del 13/01 al 09/04  
**Imparte:** Pilar García Ruiz

##### TALLER DE DANZAS ORIENTALES Nómadas y heroínas. Las danzas gitanas.

**Horario:** jueves, de 18:30 a 20:30  
Del 14/01 al 08/04  
**Imparte:** M<sup>a</sup> José Altaver

\*Todas las actividades online tendrán su primera sesión de forma presencial

### CREATIVAS. FORMÁNDOSE Y TRANSFORMANDO

#### ACTIVIDADES PRESENCIALES Y GRATUITAS

##### TALLER DE DIBUJO Técnicas y Expresión

**Horario:** viernes, 19:00 a 21:00  
Del 15/01 al 09/04  
**Imparte:** Ana M.<sup>a</sup> Guiot Miquel  
\*Cada persona deberá aportar su material.

##### JUEGOS DE MESA MODERNOS Junt@s nos emocionamos.

**Horario:** viernes, 16:30 a 18:30  
Del 15/01 al 09/04  
**Imparte:** M.<sup>a</sup> José Guerrero Reina

##### TALLER DE FOTOGRAFÍA Post-producción fotográfica. Sácale todo el partido a tus fotos.

**Horario:** martes, 17:30 a 19:30  
Del 12/01 al 06/04  
**Imparte:** Miracle Candela  
\*Cada persona deberá aportar su material.

##### TALLER DE GANCHILLO Ganchillo: Prendas para el invierno.

**Horario:** jueves, 10:00 a 12:00  
Del 14/01 al 08/04  
**Imparte:** Carolina Damonte Santoro  
\*Cada persona deberá aportar su material.

#### ACTIVIDAD ONLINE Y GRATUITA

##### CLUB DE LECTURA Lectura para todas/os.

**Horario:** viernes, 17:30 a 19:00  
Del 15/01 al 09/04  
**Dinamiza:** Yolanda Paris Tudela

\*Todas las actividades online tendrán su primera sesión de forma presencial

### EMPODERADAS\*

#### \*ACTIVIDADES PRESENCIALES Y GRATUITAS

##### AUTOBUENRATO, AUTOCUIDADO Y AUTOESTIMA Taller de autocuidado y autoestima.

**Horario:** martes, 18:00 a 20:00  
Del 12/01 al 06/04  
**Imparte:** Eva Vives Andrés

##### TALLER DE ARTETERAPIA Conectando con la identidad.

**Horario:** lunes, 18:00 a 20:00  
Del 11/01 al 29/03  
**Imparte:** Bárbara García Clark  
\*Cada persona deberá aportar su material.

##### MUJERES EN CONSTRUCCIÓN Relaciones afectivas y mujeres. Rompiendo Mitos: Creencias culturales del Amor.

**Horario:** miércoles, 10:00 a 11:30  
Del 13/01 al 07/04  
**Imparte:** Gemma López Ramos

##### ABRAZANDO NUESTRA BELLEZA. Aprendiendo de nuestras emociones.

**Horario:** martes, de 11:30 a 13:00  
Del 12/01 al 06/04  
**Imparte:** Mabel Carrascosa Seligrat

ESCANEA EL  
CÓDIGO QR Y  
CONSULTA LA  
PROGRAMACIÓN  
ACTUALIZADA



¡SÍGUENOS EN  
NUESTRAS  
REDES!

 @casadeladonatorrent

 casadeladona\_torrent



CASA DE  
LA DONA  
♀

C/ Músico Mariano  
Puig Yago, 8  
Telf: 96 111 18 58



Inscripciones a través del **portal de inscripciones** en **www.torrent.es**.  
En caso de dudas o problemas, llamar a **Casa de la Dona: 961111858**.