



# AQUÍ TIENES TU CASA Actividades para la mujer

septiembre /diciembre 2023



## 1 PILATES – INICIACIÓN

HORARIO: martes y jueves de 11:30 a 12:30 h  
DURACIÓN: 19/09 al 19/12 (total horas: 26)

IMPARTE: Nuria Martínez Labuiga

*Tonificación, agilidad, flexibilidad, mejora de la postura.*

## 2 ESCUELA DEL CUERPO

HORARIO: viernes de 10:30 a 12:30 h  
DURACIÓN: 22/09 al 22/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Nuria Martínez Labuiga

*Se repasarán diferentes zonas del cuerpo humano y cómo ir cuidándolas.*

## 3 YOGA-MEDITACIÓN. Mañanas

HORARIO: miércoles de 9:30 a 11:00 h  
DURACIÓN: 20/09 al 20/12 (total horas 19h 30')

## 4 YOGA-MEDITACIÓN. Tardes

HORARIO: jueves de 16:30 a 18:00 h  
DURACIÓN: 21/09 al 21/12 (total horas 19h 30')

IMPARTE: Marta Chulìà Romero

*Acercamiento al yin yoga y la meditación.  
Crecimiento y bienestar personal.*

## 5 FOTOGRAFÍA DIGITAL Y ANALÓGICA

HORARIO: martes de 17:00 a 19:00 h  
DURACIÓN: 19/09 al 19/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Miracle Candela

*Cada persona aportará su material.*

## 6 AUTOESTIMA: FOTOGÉNIA Y AUTORRETRATO

HORARIO: miércoles de 18:00 a 20:00 h  
DURACIÓN: 20/09 al 20/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Vanessa Català

*Fotografía aplicada a nuestra imagen.*

## 7 SANANDO EL ALMA A TRAVÉS DE LA DANZA ORIENTAL

HORARIO: lunes y miércoles de 11:00 a 13:00 h  
DURACIÓN: 18/09 al 20/12 (total horas 26)  
IMPARTE: Nour Nadira

*Lograr el equilibrio mental y físico a través de la danza oriental.*

## 8 DIBUJO Y PINTURA

HORARIO: viernes de 19:00 a 21:00 h  
DURACIÓN: 22/09 al 22/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Ana María Guiot Miquel

*Del lápiz al pincel, conocer y practicar las técnicas artísticas más empleadas.*

## 9 GANCHILLO: "EL CROCHET INVADE TORRENT" A

HORARIO: martes de 10:00 a 12:00 h  
DURACIÓN: 19/09 al 21/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Carolina Damonte Santoro

*Casa Dona aportará el material necesario.*

## 10 GANCHILLO: "EL CROCHET INVADE TORRENT" B

HORARIO: jueves de 10:00 a 12:00 h  
DURACIÓN: 19/09 al 21/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Carolina Damonte Santoro

*Casa Dona aportará el material necesario.*

## 11 JUEGOS DE MESA

HORARIO: viernes de 17:00 a 19:00 h  
DURACIÓN: 22/09 al 22/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: M. José Guerrero Reina

*Socializar es una necesidad básica del ser humano.*

## 12 LECTURA. INICIACIÓN

HORARIO: viernes de 17:30 a 19:30 h  
DURACIÓN: 22/09 al 22/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Patricia Cuenca Chaves

*La lectura como "vehículo imprescindible en el crecimiento interior" (PatMel).*

## 13 BOLILLOS: RECUPERANDO TRADICIONES

HORARIO: lunes y jueves de 17:00 a 19:00 h  
DURACIÓN: 18/09 al 21/12  
Taller autodidacta. Gratuito

*Cada persona aportará su material.*

## 14 MUJERES EN CONSTRUCCIÓN

HORARIO: miércoles de 9:30 a 11:30 h  
DURACIÓN: 20/09 al 20/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Gemma López Ramos

*Autoestima, el arte de amarme incondicionalmente:  
El objetivo general del taller es promover la toma de conciencia en las mujeres para su empoderamiento.*

## 15 AUTOESTIMA: "EL ARTE DE QUERERME"

HORARIO: martes 10:00 a 12:00 h  
DURACIÓN: 19/09 al 19/12 (total horas: 26)  
IMPARTE: Mabel Carrascosa Seligrat

*Taller de autoconocimiento, igualdad y mucho amor propio.*

## 16 PSICOEDUCACIÓN: CAMINANDO JUNTAS HACIA EL BIENESTAR EMOCIONAL

HORARIO: lunes 9:30 a 11:00 h  
DURACIÓN: 18/09 al 18/12 (total horas: 19h 30')  
IMPARTE: Silvia Lora Murcia

*Alcanzar un estado de mayor autoconocimiento personal y bienestar emocional.*

## 17 TALLER FLAMENCO: "MUJER Y SOBERNÍA" A

HORARIO: lunes de 18:30 a 20:30 h  
DURACIÓN: 25/09 al 18/12  
IMPARTE: Irene Chulìà Lizondo

*Adentrarnos en la creatividad y el poder de nuestros cuerpos a través de la música.*

## 18 TALLER FLAMENCO: "MUJER Y SOBERNÍA" B

HORARIO: jueves de 18:30 a 20:30 h  
DURACIÓN: 28/09 al 21/12  
IMPARTE: Irene Chulìà Lizondo

*Adentrarnos en la creatividad y el poder de nuestros cuerpos a través de la música.*